

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области  
Управление образования Березовского городского округа БМАОУ СОШ № 29 "Школа на  
твоем берегу"

РАССМОТРЕНО  
Заседание пед.совета

Протокол № 6  
от "25" мая 2023 г.



УТВЕРЖДЕНО

Директор  
А.В. Киселёва  
Приказ № 65  
от "25" мая 2023 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА психолого-педагогического сопровождения детей с тяжелыми нарушениями речи 7-9 классы

педагог-психолог: Хмыльнина С.А.

## **Пояснительная записка**

Программа предназначена для проведения коррекционно-развивающих и профилактических занятий для учащихся с тяжелыми нарушениями речи обучающихся в 6-9 классах, для предотвращения тревожности в обучении и общении.

Подростковый возраст называют критическим возрастом в широком смысле слова. Статистика психологического консультирования подтверждает, что количество случаев обращений за психологической помощью в этот период резко увеличивается.

В последние годы наметился рост числа детей, имеющих тяжёлые речевые нарушения и отклонения в психическом развитии, испытывающих вследствие этого трудности в обучении. Поиск наиболее эффективных методов коррекции детей с отклонениями в психическом и речевом развитии является актуальной проблемой современной педагогики и психологии. Все чаще школьники испытывают трудности в овладении письмом, чтением, понятием числа, счетными операциями, конструктивной деятельностью и т.п. Неудачность в школе часто вызывает у этой группы детей негативное отношение к учебе, к любой деятельности, создает трудности общения с окружающими, с успевающими детьми, с учителями. Все это способствует формированию асоциальных форм поведения, особенно в подростковом возрасте. Поэтому аномальное развитие психической сферы детей и, прежде всего, задержку психического развития следует рассматривать как психологическую и социальную проблему.

Особое значение в это время приобретают друзья и компания сверстников. К их советам подросток прислушается скорее, чем к рекомендациям родителей. От родителей же ребенок ждет абсолютного доверия, которое дать, конечно, очень сложно. Самой главной потребностью подросткового возраста является общение. Для ребенка с тяжелыми речевыми нарушениями ОБЗ общение со сверстниками порой является проблемным.

Ограниченность речевого общения негативно влияет на формирование личности ребенка, способствует развитию отрицательных качеств характера (застенчивости, нерешительности, замкнутости, негативизма, чувства неполноценности).

Развернутость психической реакции на дефект зависит не только от дефекта и окружающей среды, но и от зрелости самой личности. Даже поверхностное наблюдение показывает, что поведение ребенка в ответ на возникающие трудности (боязнь, речевой дефект) отличается от поведения здорового ребенка. Изменяется его активность, настроение, возникает подавленность, раздражительность, появляется тревожность

Отсутствие умения полноценно общаться со сверстниками и взрослыми может привести детей и подростков к выпадению из компании сверстников, что затрудняет их социальное и личностное развитие, способствует развитию у них чувства неуверенности в себе, повышенной тревожности, внутреннего дискомфорта. Эти проблемы многократно усугубляются у детей и подростков с ТНР, для большинства из которых характерны затруднения в общении со взрослыми и сверстниками.

Затруднения могут быть связаны как с нарушениями речи, так и индивидуально-типологическими особенностями учащихся с ТНР (особенности темперамента, характера, эмоциональных состояний и др.)

У большинства подростков с ТНР, в первую очередь с заиканием, отмечаются барьеры стыда за свою речь, барьеры вины, страха общения с авторитетными и незнакомыми собеседниками, отказу от общения, уходу в себя травмирующим их психику, страха речи, которые со временем могут привести к снижению самооценки.

На психологических занятиях подросткам очень важно ощущать полную безопасность и доверие к психологу. Поэтому психолог организует доброжелательную и доверительную атмосферу взаимного общения.

В программе используются известные большинству психологов игры и упражнения. Она призвана способствовать гармонизации отношений детей с окружающей средой, их социализации.

На занятиях подростки получают знания о том, как общаться, поупражняются в применении различных способов поведения, овладеют навыками эффективного общения.

Большое внимание на занятиях уделяется обсуждению различных ситуаций, групповым дискуссиям, ролевому проигрыванию, творческому самовыражению, самопроверке и групповому тестированию.

В работе с подростками отдается предпочтение групповой форме проведения психологических занятий. Подростковый возраст является очень благоприятным временем для начала проведения подобной работы.

**Цель программы:** снижение личностной тревожности у подростков с ТНР. Создание благоприятной почвы для самореализации подростков, а также создание оптимальных условий для продуктивного общения.

**Задачи:**

1. формирование адекватной самооценки и уверенного поведения.
2. приобретение навыков работы в группе, сплоченности и взаимопомощи.
3. умение контролировать свои эмоции и чувства.
4. получение знаний для решения подростками своих проблем.

Коррекционно-профилактическая программа рассчитана на учащихся 6-9 классов, составляет 24 занятия, кроме этого один раз в две недели индивидуальное консультирование подростка. Занятия проводятся два раза в месяц. Учитывая особенность подросткового возраста, где важнейшей задачей становится общение. Занятия проходят в групповой форме, с включением в группу нормотипичных детей.

**Принципы реализации программы:**

1. Не насильственность общения. При объяснении правил игры, при выборе ведущего психолог исходит, прежде всего, из желания детей, избегая принуждения.
2. Положительный характер обратной связи. Поскольку большинство детей в группе нуждаются в поддержке и характеризуются выраженной ориентацией на одобрение окружающих, необходимо использовать положительную обратную связь, которая является надежным средством помощи ребенку в преодолении застенчивости и повышении самооценки, снятии напряжения и релаксации.

3. Самодиагностика, т.е. самораскрытие детей, осознание и формулирование ими личностно значимых проблем.
4. Принцип единства диагностики и коррекции определение методов коррекции с учётом диагностических данных
5. Безусловное принятие каждого ребёнка со всеми индивидуальными чертами характера и особенностями личности.
6. Принцип системности и последовательности в подаче материала - опора на разные уровни организации психических процессов.
7. Соблюдение необходимых условий для развития личности учащегося: создание комфортной ситуации, поддержание положительного эмоционального фона

**Ожидаемые результаты:** снижение личностной тревожности.

## **Описание занятий**

### **1. Занятие «Здравствуй Я»**

**Цель:** создание благоприятных условий для работы в группе, ознакомление с основными принципами работы психологического тренинга, освоение приёмов активного стиля общения.

Правила работы в группе:

1. Один говорит, все молчат.
2. Каждый говорит от своего имени, о себе, о своём мнении, о своих мыслях и чувствах (здесь и сейчас).
3. Конфиденциальность.
4. Активное участие.
5. Искренность в общении.

### **Упражнение «Снежный ком»**

Нам предстоит большая совместная работа, а потому нужно познакомиться и запомнить имена друг друга. В тренинге нам предоставляется широкая возможность, обычно недоступная в реальной жизни, - выбрать себе имя. Ведь часто бывает так: кому – то не очень нравится имя, данное ему родителями; кого – то не устраивает форма обращения, привычная для окружающих. А кто – то втайне мечтает о красивом имени, которое носит его кумир. Есть люди, которые имели в детстве забавное прозвище и были бы не против, чтобы и сейчас в неформальной обстановке к ним обращались именно так. Все остальные члены группы – и я, тоже – в течение всего тренинга будут обращаться к вам только по этому имени. А теперь представимся друг другу. Сделаем это так, чтобы сразу и прочно запомнить все игровые имена. Наше представление будет организовано так: первый участник называет свое имя, второй - имя предыдущего и свое, третий – имена двух предыдущих и свое и т.д. Последний, таким образом, должен назвать имена всех членов группы, сидящих перед ним.

### **Упражнение «Мир чувств»**

Психолог предлагает каждому участнику выбрать две карточки (жёлтую и зелёную), на которых обозначены чувства.

Жёлтые карточки: радость, надежда, удивление, удовольствие, любовь, восторг, гордость, спокойствие, доброта, смелость, дружелюбие, уверенность.

Зелёные карточки: печаль, горе, злость, раздражение, страх, месть, ненависть, равнодушие, жадность, обида, хитрость, зависть.

Подростки по очереди не вербально изображают чувства.

После упражнения проводится рефлексия:

- какое чувство было легче показать?

- какие трудности возникали при пантомиме?

- что помогло справиться с заданием.

### **Упражнение «Незаконченные предложения»**

1. Я радуюсь, когда...
2. Я грущу, когда ...
3. Я нервничаю, когда...
4. Я горжусь, когда...
5. Я тревожусь, когда...
6. Я спокоен, когда...
7. Я злюсь, когда...
8. Я боюсь, когда...
9. Я люблю, когда...

### **Упражнение «Моя полянка»**

Психолог предлагает всем занять удобную позу, сидя в кругу, закрыть глаза и представить (спокойная музыка)

«Все мы находимся на полянке, каждый на своей. У кого – то она маленькая, у кого – то большая. У кого – то светит солнышко, у кого-то идёт дождь. Какое время года на вашей полянке? Какое время суток? Кто вы на этой полянке: гриб, растение, животное, птица? Что вы чувствуете, как взаимодействуете с окружающими, если они есть?

После упражнения подросткам предлагается нарисовать свою полянку.

### **Рефлексия.**

#### **2. Занятие «Характер человека»**

**Цель:** познакомить подростков с понятием «характер», осознание собственных качеств характера

#### **Игра «Стоп – кадр»**

Подростки свободно перемещаются по классу, по хлопку они останавливаются, демонстрируют с помощью мимики, пантомимики, жестов, то слово, которое называет психолог (слова: встреча, общение, дружба, понимание, счастье).

#### **Упражнение «Я дарю»**

Каждый подросток получает по три листочка, на которых пишет, что хотел бы подарить: другу, группе, семье. Листочки собираются, перемешиваются, каждый выбирает три листочка, в группе зачитываются все «подарки».

#### **Лекционный материал психолога**

В переводе с древнегреческого слово «характер» означает «чеканка, печать». В самом деле, с одной стороны, жизнь чеканит, отливает характер человека, а с другой – характер накладывает печать на все поступки, мысли и чувства человека. Говоря о характере, мы подразумеваем типичные, часто повторяющиеся в поступках и действиях проявления индивидуальных свойств человека.

Характер – совокупность устойчивых индивидуальных особенностей личности, выражающихся в отношении к различным сторонам действительности и проявляющихся в деятельности, поведении и поступках.

В системе отношений выделяют четыре группы черт характера:

- отношение человека к другим людям (общительность, замкнутость, равнодушие, чуткость)
- отношение человека к своему делу (трудолюбие, лень, ответственность, халатность)
- отношение человека к самому себе (скромность, тщеславие, самокритичность)
- отношение человека к вещам

В характере человека выделяют:

- интеллектуальные черты (качества ума)
- эмоциональные черты
- волевые черты

### **Сказка о Деревьях – Характерах (И. Вачков)**

В некотором удивительном мире, в долине, раскинувшейся среди высоких и неприступных гор, росли ... Деревья – Характеры. Это были необычайные растения. Их внешний вид был отражением характеров людей, живущих далеко за горами. У каждого Дерева от ствола отходили четыре главные ветки и множество маленьких. Эти четыре ветки имели своё название: Отношение к людям, Отношение к делу, Отношение к себе, Отношение к вещам. На одном Дереве ветвь Отношения к людям была пряма и устремлена вверх, потому что несла черту Правдивости, на другом была скручена кольцом Лжи. Где – то ветвь Отношения к себе вызывающе торчала Самовлюблённостью, где – то прогибалась до земли от своей Приниженности, а где – то спокойно и уверенно поднималась к солнцу как воплощение Достоинства. Ветви Отношения к вещам на некоторых Деревьях скрючились от Жадности, а на других обилием листвы обнаруживали свою Щедрость. Очень разные Деревья – Характеры росли в этом волшебном лесу. Под некоторыми Характерами трескалась земля – такими они были тяжёлыми, зато лёгкие Характеры буквально парили в воздухе, едва цепляясь за почву корнями. Встречались Характеры, сплошь – от корней до кроны – покрытые иголками. А иные напоминали телеграфные столбы с едва заметными отростками – это были прямые Характеры. Даже пила не смогла бы распилить твёрдые Характеры, а мягкие были настолько податливы, что их стволы можно было запросто мять, как глину. Были среди них очень красивые и безобразные, высокие и низкие, стройные и стелющиеся по земле. Так непохожи были Деревья, потому что росли они на разных почвах, неодинаково согревало их солнце, иначе обдувал ветер, не поровну давал влаги дождь. А ведь и у каждого человека в жизни складывается все по – разному, верно? Порой, налетала в волшебную долину свирепая буря, яростно бросалась она на Деревья: иные ломала или вырывала с корнем, другие гнула до земли, но сломать не могла. Были и такие, что не клонились под самым сильным ураганным ветром и лишь гордо распрямляли свои могучие ветви. Многие люди хотели бы побывать в этом лесу, посмотреть, как выглядит их Дерево. Но попасть в лес невозможно, а узнать какой у тебя характер можно, изучая себя и свои поступки.

Обсуждение.

### 3. Занятие «Список черт»

**Цель:** помочь подросткам поверить в свои силы, глубже узнать себя, исправить те черты характера, которые мешают плодотворной деятельности. **Инструкция:** просмотрите следующий список черт. Используйте метку «плюс» (+) для тех черт, которые соответствуют вашему мнению о себе. Используйте «минус» (-), чтобы отметить черты, не свойственные вам, и знак вопроса (?), если не уверены в ответе.

Черты характера	“+” “-” “?”	Какие черты вы хотели бы изменить?
Нравлюсь себе		
Остерегаюсь других или обижен		
Люди могут доверять мне		
Всегда сохраняю доброе выражение лица		
Обычно высказываю правильное мнение		
Часто поступаю неправильно		
Люди любят быть около меня		
Владею собой		
Жизнь мне нравится		
Не умею сдерживаться		
Не нравлюсь себе		
Думаю, сам за себя		
Теряю время зря		
Не могу найти приложения своим силам		
Обычно высказываю ошибочное мнение		
Люди мне нравятся		
Не развиваю своих способностей		
Не люблю находиться среди людей		
Недоволен собой		
Завишу от чужого мнения		
Использую свои способности		
Знаю свои чувства		
Не понимаю себя		
Чувствую себя скованным		
Люди избегают меня		
Хорошо использую время		

Анализ:

Расскажите, какие черты вы хотели бы в себе изменить и почему?

## Упражнение “Что в имени тебе моём?”

Лет в 10 дома, со своими, ты носишь собственное имя.

Но чуть на улицу попал, ты это имя потерял. Здесь нет имен, здесь носят клички. А в школе? Тут свои привычки, большим тебя считают тут и по фамилии зовут. Итак, три звания, три роли: в семье, на улице и в школе.

В.Берестов

- Без чего человек не может жить?
- В воде не тонет, в огне не горит, в земле не гниет?

Конечно это имя человека. Напишите свое имя крупными красивыми буквами. От каждой буквы вашего имени вниз столбиками напишите слово, которое начинается с одной из букв вашего имени и характеризует вас.

- Что означает ваше имя?
- Какие качества зашифрованы в нем?
- Нравится ли вам ваше имя?
- Когда у вас именины?

## Рефлексия

### 4. Занятие «Мои эмоции»

**Цель:** выявить и дать знания о характере эмоций; основы эмоциональных ощущений. Учить выражать эмоции социально приемлемыми способами.

Человек в своей жизни плачет и смеется, злится и радуется, бывает охвачен гневом или восторгом, страхом или яростью. Эти переживания называются эмоциями.

У животных также бывают эмоции. Вы видели кошку, которая выгнув спину, топорща усы и подняв хвост вверх, шипит на собаку.

Эмоции различаются по характеру: при этом почти у всех имеется противоположная: уверенность – тревожность; радость – горе; защищенность – страх; наслаждение – страдание; счастье – несчастье; радость – досада.

Особо сильные проявления эмоций – аффект, стресс, шок, паника, страсть, отчаяние и т.д.

Чувства – это высший уровень эмоций, отвечающий потребностям людей.

Наше Я – эмоциональное складывается из следующих эмоциональных ощущений:

- Чувство успеха, уверенности в общественном признании, дружбы, симпатии (Я нравлюсь);
- Уверенности в способности к той или иной деятельности, чувство наслаждения успехом, отсутствие боязни поражения, досады, злости и т.д. (Я способен);
- Чувство защищенности, значимости в своем круге общения, отсутствие тревожности, страха, вражды со стороны окружающих (Я защищен).

### «Тест эмоций» (авторская модификация теста Баса-Дарки Г. Резапкиной)

Каждый оказывался в ситуации, когда трудно сдерживать свои эмоции. Прослушайте следующие утверждения. Если вы реагируете похожим образом, обведи в бланке номер вопроса.

1. Если я разозлюсь, я могу ударить кого-нибудь

1. Иногда я раздражаюсь на столько, что швыряю какой-нибудь предмет

2. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь
3. Пока меня не попросят по-хорошему, я не выполню просьбу
4. Мне кажется, что судьба ко мне несправедлива
5. Я знаю, что люди говорят обо мне за спиной
6. Я не могу удержаться от спора, если со мной не согласны
7. Мне не раз приходилось драться
8. Когда я раздражаюсь, то хлопаю дверьми
9. Иногда люди раздражают меня только своим присутствием
10. Я нарушаю законы и правила, которые мне не нравятся
11. Иногда меня гложет зависть, хотя я этого не показываю
12. Я думаю, что многие люди меня не любят
13. Я требую, чтобы люди уважали мои права
14. Я знаю людей, которые способны довести меня до драки
15. Иногда я выражаю гнев тем, что стучу по столу
16. Я часто чувствую, что могу взорваться, как пороховая бочка
17. Если кто-то пытается мною командовать, я поступаю ему наперекор
18. Меня легко обидеть
19. Многие люди мне завидуют
20. Если я злюсь, я могу выругаться
21. Если не понимают слов, я применяю силу
22. Иногда я хватаю первый попавшийся предмет и ломаю его
23. Я могу нагрубить людям, которые мне не нравятся
24. Когда со мной разговаривают свысока, мне ничего не хочется делать
25. Обычно я стараюсь скрывать плохое отношение к людям
26. Иногда мне кажется, что надо мной смеются
27. Если кто-то раздражает меня, я говорю все, что о нем думаю
28. На удар я отвечаю ударом
29. В споре я часто повышаю голос
30. Я раздражаюсь из-за мелочей
31. Того, кто любит командовать, я стараюсь поставить на место
32. Я заслуживаю больше похвал и внимания, чем получаю
33. У меня есть враги, которые хотели бы мне навредить
34. Я могу угрожать, хотя не собираюсь приводить угрозы в исполнение

#### Физическая агрессия (Ф)

1  
8  
15  
22  
29

#### Косвенная агрессия (К)

2  
9  
16  
23  
30

#### Раздражительность (Р)

3

10

17

24

31

Негативизм (Н)

4

11

18

25

32

Обидчивость (О)

5

12

19

26

33

Подозрительность (П)

6

13

20

27

34

Вербальная агрессия (В)

7

14

21

28

35

Подсчитайте число обведенных номеров в каждой строчке. Отметьте на графике 7 точек, соответствующих семи формам проявления агрессии, и соедините их линией.



-----  
Ф К Р Н О П В

Пунктиром обозначен средний уровень проявления этих эмоций, обычный для большинства людей. Люди с повышенным уровнем агрессии провоцируют вокруг себя конфликты. Если ваши точки на графике расположены выше средней линии, можно говорить о выраженности следующих форм агрессии.

**Физическая:** Вы склонны к самому примитивному виду агрессии. Вам свойственно решать вопросы с позиции силы. Возможно, ваш образ жизни и личностные особенности мешают вам искать более эффективные методы взаимодействия. Вы рискуете нарваться на ответную агрессию.

**Косвенная:** Конечно, лучше ударить по столу, чем по голове партнера. Однако увлекаться этим не стоит. Пожалейте мебель, посуду. Ведь это прямые убытки. Кроме того, так не далеко и пораниться. Еще хуже, может привести к физической агрессии.

**Раздражение:** Плохо или даже хорошо скрываемая агрессия не сразу приведет к разрыву отношений с другим человеком, но будет разъедать вас изнутри как серная кислота, пока не прорвется наружу. Когда прорвется – см. Физическая и косвенная агрессии.

**Негативизм:** Реакция типичная для подростка, совершающего бессмысленные и даже разрушительные для себя поступки из чувства протеста. Суть ее в поговорке «Выбью себе глаз, пусть у тещи будет зять кривой».

**Обидчивость:** Готовность видеть в словах и поступках других людей насмешку, пренебрежение, желание унижить. Здорово отравляет жизнь.

**Подозрительность:** Готовность видеть в словах и поступках других людей скрытый умысел, направленный против вас. В крайних своих проявлениях может быть симптом психического нездоровья.

**Вербальная агрессия:** За словом в карман не полезете. А зря. Последствия необдуманного слова могут быть разрушительны, чем последствия драки. Впрочем, одно другому не мешает.

### **Беседа по тесту**

Тест основан на самооценке. Его точность зависит от вашей откровенности. Если у вас повышенный уровень агрессии, прежде всего надо об этом знать. Возможно, ваша энергия и пробивные способности помогают достигать своих целей. Но задумайтесь, какую цену вы при этом платите за свои победы. Довольны ли вы своим отношениями с другими людьми? Агрессивный стиль поведения разрушает отношения между людьми и провоцирует конфликты. Ваша агрессивность – ваше личное дело, если вы по своей или чужой воле изолированы от всех людей. Вам необходимо учиться контролировать свои эмоции. Попробуйте направить их в мирное русло – спорт, творчество...

Людям, которые не умеют управлять своими эмоциями, не следует выбирать профессии, связанные с общением, обслуживанием, воспитанием, обучением – то есть все профессии, связанные с людьми.

Даже общение с животными требует умения контролировать себя, сдерживать гнев и раздражение.

Низкие значения по этому тесту (ниже пунктирной линии) свидетельствуют о вашей деликатности, уступчивости и бесконфликтности. Однако вам может не хватать упорства в достижении своих целей и отстаивании своей позиции.

Уровень эмоциональности индивидуален: от эмоциональной холодности до сверхчувствительности, при которой легко передаются эмоции собеседника.

Эмоции, как любая инфекция, легче всего распространяются при большом скоплении народа. Недовольный, раздражительный, агрессивный человек способен принести больше вреда, чем больной заразной болезнью. Очень часто в толпе вспыхивают ссоры, переходящие в драки. Поводом для инцидента может быть нечаянный толчок, язвительное замечание, даже неодобрительный взгляд. А причина в том, что окружающие настроены на ту же волну, что и возмутитель спокойствия. Поэтому все заводятся с полуоборота, делая наблюдателей – соучастниками.

### **Упражнение “Эмоции в мимике”**

Наибольшее значение для выражения эмоций имеет лицо, а на лице глаза и рот. Используя условные обозначения эмоциональных состояний, нарисуйте своё состояние.

- нейтральное
- счастье
- жестокость
- страдание

Человек имеет право на любую эмоцию. Но формы проявления эмоций должны быть человеческими, отвечать общепринятым правилам приличия.

### **Рекомендации по управлению эмоциями и чувствами (своими и других людей)**

- Уважайте чувства других.
- Проявите терпимость к чьей-то бурной эмоции.
- Поощряйте в других желаемое для вас поведение.
- Откажитесь от негативной борьбы за лидерство (от конфликтов, грубости, агрессии).
- Нейтрализуйте желание отомстить, ибо подобная эмоция разрушительна для человека.

Если вами овладела сильная эмоция, то:

- Попросите помощи.
- Сядьте и поплачьте (дайте выход эмоциям). Сделайте перерыв, посчитайте про себя, подумайте о чём-либо приятном.
- Внушайте себе, что всё не так плохо.
- Выясните, как успокаивают себя в этом случае другие, попробуйте делать то же.

### **Игра «Изобрази эмоцию»**

Эмоции можно выражать с помощью движений, мимики, жестов, интонации. Необходимо подготовить карточки, на которых будет написана та или иная эмоция (радость, грусть, насмешка, обида, страх, удивление и т.д.). Каждый из ребят по очереди достает из конверта карточку и пытается изобразить доставшуюся ему эмоцию без слов. Остальные должны угадать, что это за эмоция.

### **Рефлексия.**

#### **5. Занятие «Эмоции и цвет»**

**Цель:** выявить и дать знания и взаимосвязи цвета и проявления эмоции.

Уже не один век люди спорят о том, какую эмоцию у них вызывает определенный цвет. На пример, Гете считал, что цвет «независимо от строения и формы материала оказывает известное воздействие на душевное настроение».

Он делил цвета на «положительные» — желтый, красно-желтый (оранжевый) и желто-красный (сурик) и «отрицательные» — синий, красно-синий и сине-красный.

Цвета первой группы создают бодрое, живое, деятельное настроение, второй — мягкое и тоскливое. Зеленый Гете относил к «нейтральным».

Характеристики цветов по Гете.

#### **Желтый.**

«Если смотреть сквозь желтое стекло, то глаз обрадуется, сердце расширится, на душе станет веселее, кажется, что веет теплом...»

#### **Оранжевый.**

«То, что сказано (положительного) о желтом верно и для оранжевого, но в более высокой степени. Оранжевый «энергичнее» чисто желтого».

### **Желто-красный.**

«Приятное и веселое чувство, вызываемое оранжевым, вырастает до невыносимого в ярком желто-красном. Активная сторона в этом цвете достигает своей высшей энергии. В результате этого, энергичные, здоровые, суровые люди любят особенно эту краску. Этот цвет привлекает дикарей и детей».

### **Синий.**

«Как цвет это — энергия: однако он стоит на отрицательной стороне и в своей величайшей чистоте представляет из себя как бы волнуемое ничто. Синий как бы влечет за собой, «уходит» от человека. Синий как идея темного связан с ощущением холода. Комнаты с преобладанием синего цвета кажутся просторными, но пустыми и холодными. Если смотреть на мир через синее стекло, то он предстает в печальном виде».

### **Красно-синий (сиреневый).**

«Этот цвет вызывает ощущение беспокойства. Цвет живой, но безрадостный».

### **Красный.**

«Гармоничное соединение полюсов желтого и синего и поэтому глаз находит в этом цвете идеальное удовлетворение. Более темный символизирует старость, а светлый — юность».

### **Пурпур.**

«Любимый цвет правителей, выражает серьезность и величие. Но если рассматривать окружающий пейзаж через пурпурное стекло, то он предстает в ужасающем виде, как в день «страшного суда».

### **Зеленый.**

Если желтый и синий находятся в равновесной смеси, возникает зеленый. Душа «отдыхает».

### **Упражнение «Фигуры эмоций»**

Ребята рисуют пять больших фигур на листе А4. Потом, подписав имена четырех из них (гнев, радость, страх, ярость), раскрашивают цветными карандашами. Придумывают имя 5-й фигуре, раскрашивают, используя такие цвета, которые соответствуют ее эмоциональному состоянию.

### **Рефлексия.**

## **6. Занятие «Положительные и отрицательные эмоции»**

**Цели:** Уточнение представлений о положительных и отрицательных эмоциях. Выявление уровня тревожности. Отработка адекватного выражения эмоций с помощью средств мимики.

### **Упражнение «Радуга»**

Инструкция: учащимся предлагается цветовая таблица, состоящая из девяти цветов (синий, зеленый, красный, желтый, фиолетовый, коричневый, черный, белый, серый.) и дается задание записать в тетради, какую эмоцию вызывает у них каждый цвет.

После коллективного обсуждения проводится информация о наиболее характерных эмоциях, которые вызывают у людей данные цвета Люшер «Сигналы личности».

### **Упражнение «Радости и огорчения в моей жизни»**

Инструкция: ребятам дается задание нарисовать дорогу своей жизни от рождения до настоящего времени, на которой выделяются интервалы, связанные с пребыванием дома, в яслях, детском саду, в кружках, в школе, периоды школьной жизни определяются переходом в каждый последующий класс.

Выделяются два пространства – над и под линией. Сверху светлым цветом ребятам предлагается обозначить периоды, связанные с радостными событиями, общением, с низу темным – периоды, окрашенные грустными событиями. Связанными с трудностями в общении. Пространства заштриховываются/ причем интенсивность цветовой штриховки должна свидетельствовать о интенсивности переживаний.

Выявление уровня тревожности.

### **Методика «Шкала тревожности»**

**Назначение:** методика диагностики тревожности по шкале тревожности. Методика разработана по принципу «Шкалы социально-ситуативной тревоги» Кондаша (1973). Особенность шкал такого типа состоит в том, что в них человек оценивает не наличие или отсутствие у себя каких-либо переживаний, симптомов тревожности, а ситуацию с точки зрения того, насколько она может вызвать тревогу. Преимущество шкал такого типа заключается, во - первых, в том, что они позволяют выявить области действительности, объекты, являющиеся для школьника основными источниками тревоги, и, во- вторых, в меньшей степени, чем другие типы опросников, оказываются зависимыми от особенностей развития у учащихся интроспекции.

**Возраст:** подростки.

Бланк методики содержит инструкцию и задания, что позволят при необходимости проводить ее в группе. На первой странице бланка указывается фамилия, имя школьника, класс, возраст и дата проведения исследования.

Методика включает ситуации трех типов:

- 1) ситуации, связанные со школой, общением с учителями;
- 2) ситуации, актуализирующие представление о себе;
- 3) ситуации общения.

Соответственно виды тревожности, выявляемые с помощью данной шкалы, обозначены: школьная, самооценочная, межличностная. Данные о распределении пунктов шкалы представлены в табл. 1.

Таблица 1 Виды тревожности

Вид тревожности	Номер пункта шкалы
Школьная	1,4,6,9,10,13,16,20,25,30
Самооценочная	3,5,12,14,19,22,23,27,28,29
Межличностная	2,7,8,11,15,17,18,21,24,26

Подсчитывается общая сумма баллов отдельно по каждому разделу шкалы и по шкале в целом. Полученные данные интерпретируются в качестве показателей уровней соответствующих видов тревожности, показатель по всей шкале - как общий уровень тревожности.

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_

Дата проведения \_\_\_\_\_

*Инструкция:* «На следующих страницах перечислены ситуации, с которыми Вы часто встречаетесь в жизни. Некоторые из них могут быть для Вас неприятными, вызвать волнение, беспокойство, тревогу, страх. Внимательно прочитайте каждое предложение и обведите кружком одну из цифр справа: 0, 1, 2, 3, 4.

Если ситуация совершенно не кажется Вам неприятной, обведите цифру 0.

Если она немного волнует, беспокоит вас, обведите цифру 1.

Если ситуация достаточно неприятна и вызывает такое беспокойство, что вы предпочли бы избежать её, обведите цифру 2.

Если она для Вас очень неприятна и вызывает сильное беспокойство, тревогу, страх, обведите цифру 3.

Если ситуация для Вас крайне неприятна, если вы не можете перенести её и она вызывает у вас очень сильное беспокойство, очень сильный страх, обведите цифру 4.

Ваша задача – представить себе как можно яснее каждую ситуацию и обвести кружком ту цифру, в какой степени эта ситуация может вызвать у вас опасение, беспокойство, тревогу или страх».

Пример: Перейти в новую школу

0 1 2 3 4

1. Отвечать у доски

0 1 2 3 4

2. Пойти в дом к незнакомым людям

0 1 2 3 4

3. Участвовать в соревнованиях, конкурсах, в олимпиадах

0 1 2 3 4

4. Разговаривать с директором школы

0 1 2 3 4

5. Думать о своем будущем

0 1 2 3 4

6. Учитель смотрит по журналу, кого бы спросить

0 1 2 3 4

7. Тебя критикуют, в чем- то обвиняют

0 1 2 3 4

8. На тебя смотрят, когда ты что- ни будь делаешь (наблюдают за тобой во время работы, решения задачи)

0 1 2 3 4

9. Пишешь контрольную работу

0 1 2 3 4

10. После контрольной учитель называет отметки

0 1 2 3 4

11. На тебя не обращают внимания

0 1 2 3 4

12. У тебя что- то не получается

0 1 2 3 4

13. Ждешь родителей с родительского собрания

0 1 2 3 4

14. Тебе грозит неуспех, провал

0 1 2 3 4

15. слышишь за своей спиной смех

0 1 2 3 4

16. Сдаешь экзамены в школе

0 1 2 3 4

17. На тебя сердятся (непонятно почему)

0 1 2 3 4

18. Выступить перед большой аудиторией

0 1 2 3 4

19. Предстоит важное, решающее дело

0 1 2 3 4

20. Не понимаешь объяснений учителя

0 1 2 3 4

21. С тобой не согласны, противоречат тебе

0 1 2 3 4

22. Сравниваешь себя с другими

0 1 2 3 4

23. Проверяют твои способности

0 1 2 3 4

24. На тебя смотрят как на маленького

0 1 2 3 4

25. На уроке учитель неожиданно задает тебе вопрос

0 1 2 3 4

26. Замолчали, когда ты подошел

0 1 2 3 4

27. Оценивается твоя работа

0 1 2 3 4

28. Думаешь о своих делах

0 1 2 3 4

29. Тебе надо принять для себя решение

0 1 2 3 4

### 7. Занятие «Способы выражения своего эмоционального состояния»

**Цели:** Дать представление о разнообразии средств выражения эмоций. Отработка способов выражения своего эмоционального состояния с помощью вербальных и невербальных средств.

Отработка способов выражения эмоций с помощью невербальных средств.

#### **Игра «Отгадай эмоции»**

Инструкция: класс делится на пары. Каждый участник по очереди без слов демонстрирует своему партнеру загаданную эмоцию. После того, как изображенная эмоция угадана. Партнеры меняются ролями. Смена ролей происходит 3-4 раза. При проведении итогов игры выясняется насколько адекватно прочитывались и показывались эмоции, какими средствами выразительности пользовались участники игры.

Работа с мимическими средствами выразительности эмоциональных состояний

Инструкция: ребятам предлагается нарисовать восемь кружков, каждый из которых соотнесен с эмоциональным состоянием. Сначала самостоятельно, а затем коллективно выполняются схемы изображения мимики лица в этих эмоциональных состояниях. Индивидуально предлагается записать, в связи с чем

они испытывают эти состояния чаще всего.



Удовольствие

Радость

Уверенность

Спокойствие

Отвращение

Горе

Страх

Ярость

Работа с пантомимическими средствами выразительности.

#### **Демонстрация «Застывшая эмоция»**

Инструкция: ведущий вызывает 3-4 человека, каждому из которых дается карточка с заданием показать одну и ту же эмоцию. По команде ведущего демонстраторы – эмоции застывают, а остальные должны определить, какая эмоция показывается. При обсуждении выделяются наиболее яркие пантомимические средства выражения данной эмоции.

Работа с вербальными средствами выражения эмоционального состояния.

#### **Упражнение «Со мною вот что происходит»**

Инструкция: Каждый член группы выбирает себе партнера для выполнения задания по желанию. Пары произвольно рассаживаются по классу так, чтобы не мешать друг другу. Ведущим дается задание вспомнить ситуацию из своей жизни, связанную с переживанием отрицательного эмоционального состояния и рассказать своему партнеру. Слушающий должен запомнить наиболее эмоционально насыщенные по его мнению слова. После выполнения задания обоими партнерами проводится групповое обсуждение, где особое внимание уделяется таким вербальным средствам выразительности, как интонация, темп, высота голоса, тон. По окончании обсуждения ведущий дает задание вспомнить

и рассказать ситуацию, связанную с переживанием положительного эмоционального состояния.

### **Рефлексия.**

#### **8. Занятие «Особенности психологических типов»**

В будничных радостях и горестях жизни

нужно быть сангвиником,

в важных событиях жизни – меланхоликом,

относительно влечений, глубоко затрагивающих наши интересы, - холериком,

в исполнении решений – флегматиком.

В. Вундт

Темперамент – это свойство нервной системы. Темперамент определяет и обеспечивает скорость, силу и уравновешенность наших реакций. Он проявляется в мышлении, речи, манере общения.

#### **Тест Г. Айзенка на определение типа темперамента.**

Варианты ответов на вопросы: "да", "нет". Первый ответ, пришедший Вам в голову, является правильным. Ваши ответы - "да" - плюс, "нет" - минус - фиксируйте на листке бумаги.

1. Часто ли Вы испытываете тягу к новым впечатлениям, чтобы испытать сильные ощущения?
2. Часто ли Вы чувствуете, что нуждаетесь в друзьях, которые могут Вас понять, ободрить, выразить сочувствие?
3. Считаете ли Вы себя беспечным человеком?
4. Правда ли, что Вам очень трудно отвечать "нет"?
5. Обдумываете ли Вы свои дела не спеша и предпочитаете ли подождать, прежде чем действовать?
6. Всегда ли Вы сдерживаете свои обещания, даже если Вам это не выгодно?
7. Часто ли у Вас бывают спады и подъемы настроения?
8. Быстро ли Вы обычно действуете и говорите, и не растрачиваете ли много времени на обдумывание?
9. Возникало ли у Вас когда-нибудь чувство, что Вы несчастны, хотя никакой серьезной причины для этого не было?
10. Верно ли, что на спор Вы способны решиться на все?
11. Смущаете ли Вы, когда хотите познакомиться с человеком противоположного пола, который Вам симпатичен?
12. Бывает ли, что, разозлившись, Вы выходите из себя?
13. Часто ли Вы действуете под влиянием минутного настроения?
14. Часто ли Вас беспокоят мысли о том, что Вам не следовало бы чего-нибудь делать или говорить?
15. Предпочитаете ли Вы чтение книг встречам с людьми?
16. Вас легко обидеть?
17. Любите ли Вы часто бывать в компании?
18. Бывают ли у Вас иногда такие мысли, которые Вы хотели бы скрыть от других людей?
19. Верно, что иногда Вы настолько полны энергии, что все горит в руках, а иногда чувствуете сильную вялость?
20. Предпочитаете ли Вы иметь друзей поменьше, но особенно близких Вам?

21. Часто ли Вы мечтаете?
22. Когда на Вас кричат, Вы отвечаете тем же?
23. Часто ли Вас тревожит чувство вины?
24. Все ли ваши привычки хороши и желательны?
25. Способны ли Вы дать волю собственным чувствам и всю повеселиться в шумной компании?
26. Считаете ли Вы себя человеком возбудимым и чувствительным?
27. Считают ли Вас человеком живым и веселым?
28. После того, как дело сделано, часто ли Вы возвращаетесь к нему мысленно и думает, что могли бы сделать лучше?
29. Вы обычно молчаливый и сдержанный, когда находитесь среди людей?
30. Вы иногда сплетничаете?
31. Бывает ли, что Вам не спится оттого, что разные мысли лезут в голову?
32. Верно ли, что Вам приятнее и легче прочесть о том, что Вас интересует в книге, хотя можно быстрее и проще узнать об этом у друзей?
33. Бывает ли у Вас сильное сердцебиение?
34. Нравится ли Вам работа, требующая постоянного внимания?
35. Бывает ли, что Вас "бросает в дрожь"?
36. Верно ли, что Вы всегда говорите о знакомых Вам людях только хорошее, даже тогда, когда уверены, что они об этом не узнают?
37. Верно ли, что Вам не приятно бывать в компании, где постоянно подшучивают друг над другом?
38. Вы раздражительны?
39. Нравится ли Вам работа, которая требует быстроты действий?
40. Верно ли, что Вас не редко не дают покоя мысли о разных неприятностях и "ужасах", которые могли бы произойти, хотя все кончилось благополучно?
41. Вы ходите медленно и неторопливо?
42. Вы когда-нибудь опаздывали на свидание, работу или учебу?
43. Часто ли Вам снятся кошмары?
44. Верно ли, что Вы такой любитель поговорить, что никогда не упустите удобного случая побеседовать с незнакомым человеком?
45. Беспокоят ли Вас какие-нибудь боли?
46. Огорчились бы Вы, если бы долго не могли видаться со своими друзьями?
47. Можете ли Вы назвать себя нервным человеком?
48. Есть ли среди Ваших знакомых такие, которые Вам явно не нравятся?
49. Можете Вы сказать, что Вы уверенный в себе человек?
50. Легко ли Вас задевает критика Ваших недостатков или Вашей работы?
51. Трудно ли получить настоящее удовольствие от вечеринки?
52. Беспокоит ли Вас чувство, что Вы чем-то хуже других?
53. Сумели бы Вы внести оживление в скучную компанию?
54. Бывает ли, что Вы говорите о вещах, в которых совсем не разбираетесь?
55. Беспокоитесь ли Вы о своем здоровье?
56. Любите ли Вы подшутить над другими?
57. Страдает ли Вы от бессонницы?

Обработка теста ("ключ").

Если ответ "ключа" совпадает с Вашим ответом, Вы прибавляете себе один балл. Если не совпадает, - ноль баллов.

Шкала лжи.

Ответ "да" на вопросы: 6, 24, 36.

Ответ "нет" на вопросы: 12, 18, 30, 42, 48, 54.

Сосчитайте сумму. Если результат от 4 и больше баллов, это значит, что у Вас появилась так называемая социальная желательность: Вы отвечали не так, как есть на самом деле, а так как Вам хотелось бы или так, как принято в обществе. Другими словами, Ваши ответы не достоверны. Если результат меньше 4 баллов, Ваши ответы искренни. Пожалуйста, продолжайте.

Если ответ "ключа" совпадает с Вашим ответом, Вы прибавляете себе один балл. Если не совпадает, - ноль баллов.

Шкала экстраверсии.

Ответ "да" на вопросы: 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 37, 39, 44, 46, 49, 53, 56.

Ответ "нет" на вопросы: 5, 15, 20, 29, 32, 34, 41, 51.

Сосчитайте сумму.

Шкала эмоциональной устойчивости.

Ответ "да" на вопросы: 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57.

Сосчитайте сумму.

Начертите оси координат: горизонтальная ось - "шкала экстраверсии", вертикальная ось - "шкала эмоциональной устойчивости". Каждая шкала от 1 до 24, пересекаются в точке 12. Отметьте свои показатели на осях. Найдите точку пересечения. Точка может лежать на оси, если одна из шкал равна 12.

Результат, который Вы получили, - Ваш преобладающий тип темперамента. По шкале экстраверсии Вы можете посмотреть тип направленности личности: экстраверт или интроверт.

Отметив на осях координат обе точки, вы легко определите свой темперамент.

Чем дальше вы от центра, тем ярче у вас выражены черты одного из темпераментов.

Если ваша точка оказалась на одной из двух осей, значит, вам удастся сочетать черты всех четырех темпераментов. Будем надеяться самые лучшие.

**Холерический темперамент.**

Люди этого темперамента быстры, подвижны, возбудимы. У холерика выразительная мимика, живая речь, резкие движения. Его чувства обычно быстро возникают и ярко проявляются. Холерик с увлечением берется за дело, работает с подъемом, преодолевая трудности. Когда запас энергии истощается, настроение резко падает. В общении с людьми холерик может быть резок, провоцируя конфликтные ситуации. Поскольку потребность в общении у холериков повышена, они часто выбирают профессии, связанные с общением, - сфера обслуживания, юриспруденция, политика, администрирование. А это как раз те виды деятельности, которые требуют от человека умения эффективно общаться.

Холериком был Александр Суворов. От природы он имел слабое здоровье и в детстве приводил в ужас родителей, обливаясь поздней осенью на улице холодной водой. Ему удалось закалить не только тело, но и дух. Став великим полководцем,

он ни в чем не уступал своим солдатам, разделяя с ними все тяготы походной жизни и удивляя своей энергией и целеустремленностью.

### **Флегматический темперамент**

Флегматики медлительны и уравновешенны. Они, как правило,, доводят начатое дело до конца. Их чувства глубоки, но скрыты от посторонних глаз. Человеку флегматического темперамента легко выработать выдержку, хладнокровие и спокойствие. В некоторых случаях у флегматиков может сформироваться безразличие к работе и людям, вялость, инертность. У флегматиков есть склонность к систематической работе, умение концентрироваться на поставленной задаче, вдумчивость – необходимые профессиональные качества ученого, исследователя.

Полной противоположностью Суворову был флегматик Кутузов. Вероятно, его темперамент оказал влияние на выбор стратегии в войне с Наполеоном. Флегматики миролюбивы, но до тех пор, пока не затронуты их интересы. Флегматизм не помешал полководцу Кутузову одержать победу над Наполеоном.

### **Сангвинический темперамент.**

Сангвиник быстро сходится с людьми, жизнерадостен, легко переключается с одного дела на другое, не любит однообразия. Он без труда контролирует свои эмоции, быстро осваивается в новой обстановке, любит общение. У сангвиников скоро возникают чувства радости, горя, привязанности и враждебности. Но эти чувства неглубоки. Настроение сангвиника быстро меняется, но как правило, преобладает хорошее настроение. Сангвинический темперамент не оказывает никаких ограничений на выбор профессии.

Известный полководец Наполеон был сангвиником. Этот тип темперамента считается самым сильным. Однако он не спас Наполеона от поражения, которое нанес ему флегматик Кутузов.

### **Меланхолический темперамент**

Чувства и эмоциональное состояние у людей меланхолического темперамента отличаются глубиной, большой силой и длительностью. Меланхолики тяжело переносят обиды, огорчения, хотя внешне это может слабо проявляться. Они избегают новых людей, чувствуют себя неловко в новой обстановке. В привычной и спокойной обстановке люди с таким темпераментом работают очень продуктивно. Меланхоликам свойственна глубина и постоянство, тонкость восприятия.

### **Беседа**

Как вы думаете, почему среди меланхоликов нет прославленных полководцев?

Высокая чувствительность в сочетании с потребностью в одиночестве рождает не полководцев, а творцов. Большинство поэтов, художников, музыкантов – меланхолики. Их произведения – память об их чувствах и переживаниях. Силой своего таланта они заставляют других людей переживать свое счастье и свое страдание. Однако не бывает правил без исключений. Холерический темперамент не помешал Пушкину стать великим поэтом. Французский писатель А. Дюма был сангвиником. Помните его «Три мушкетера»? Атос, Портос, Арамис и Дартаньян как раз и представляют четыре темперамента. Они дополняют друг друга, как четыре стихии или четыре времени года, и поэтому непобедимы. Определите темпераменты этих мушкетёров.

Любая группа людей работает эффективней, если в ней есть представители всех темпераментов. Меланхолики первые чувствуют, в каком направлении надо начинать поиск. Холерики выполняют функции бесстрашных разведчиков. Сангвиники являются источником положительных эмоций и постоянно генерируют неожиданные идеи. Флегматики анализируют информацию и предлагают взвешенное решение.

В чистом виде темпераменты встречаются редко. В каждом человеке есть что-то от холерика, сангвиника, флегматика и меланхолика. Вопрос, кем лучше быть, не имеет смысла, как и вопрос, какое время года лучше. В каждом есть свои плюсы и минусы. Надо их знать и действовать, выбирая эффективную модель поведения в зависимости от ситуации, не идя на поводу у природных качеств, а развивая их. Особенности темперамента необходимо учитывать при выборе профессии, но не следует путать темперамент с характером. Доброта и жестокость, трудолюбие и лень, аккуратность и неряшливость = все это черты характера, они не заложены природой, а формируются на протяжении всей жизни. Умным или глупым, честным или лживым, талантливым или бездарным может быть человек с любым темпераментом. Успешность человека зависит не от темперамента, а от трудолюбия, способностей, знаний и навыков. **Рефлексия.**

#### **9. Занятие «Самооценка»**

**Цели:** Дать понятие о самооценности человеческого «Я». Продолжать развитие навыков самоанализа и самооценки. Закрепить навыки групповой работы.

**Материалы:** Тетради, альбомные листы бумаги, карандаши, ручки.

#### **Методика «Самооценка».**

Учащимся предлагается изобразить в ряд 8 кружков, а затем быстро вписать в один кружок букву «Я». Психолог объясняет, что чем ближе к левому краю стоит буква, тем ниже самооценка ученика. Затем объясняет, что это тест-игра и не стоит его результаты принимать очень серьезно.

#### **Дискуссия «Самое-самое».**

Психолог предлагает ученикам записать в тетради, что для них самое важное и самое ценное в жизни. Затем дети это зачитывают, а психолог записывает на доске. Обсуждается каждый пункт. Нужно подвести ребят к выводу, что каждый человек неповторим и представляет ценность. Любить себя – это значит признавать право на любовь других людей к себе.

Обычно ученики перечисляют такие ценности, как здоровье, родители, друзья, работа, семья, мир, деньги и др. Психолог, комментируя каждый ответ, просит учащихся ответить на вопросы: «Почему для тебя главным является здоровье?» (Я смогу жить долго), «Чем тебе дороги родители?» (Они мне дали жизнь и любят меня).

Затем каждый учащийся приходит к таким выводам:

Каждый человек должен любить себя и принимать таким, какой он есть.

Любить себя – значит гордиться своими поступками и быть уверенным, что поступаешь правильно.

Тот, кто не любит себя, не может искренне любить других.

Если самооценка у человека низкая, то он ощущает беспомощность, бессилие и одиночество.

#### **Методика «Моя вселенная».**

Ученикам предлагается на альбомных листах начертить круг и от него лучи к другим кругам. В центральном круге нужно написать «Я», а в других кругах-планетах написать окончания предложений:

Мое любимое занятие...

Мой любимый цвет...

Мой лучший друг...

Моё любимое животное...

Моё любимое время года...

Мой любимый сказочный герой...

Моя любимая музыка...

Психолог. Можете ли вы с уверенностью сказать, что всегда владеете своими эмоциями? Это не просто, но, чтобы у вас было меньше проблем в общении, нужно учиться владеть своими эмоциями.

## **Рефлексия.**

### **10. Занятие «Социальные роли»**

**Цели:** Осознание своих социальных ролей. Выработка прав и обязанностей для каждой социальной роли.

Осознание своих социальных ролей.

#### **Упражнение «Кто я?»**

Инструкция: детям предлагается 10 раз ответить в тетрадях на вопрос «Кто я?» или «Кем я являюсь?»

Обобщение: делается вывод о том, что являясь членами общества и взаимодействуя с разными людьми в различных ситуациях, мы выполняем различные социальные роли:

- Я – ученик.
- Я- бра (сестра).
- Я – сын (дочь).
- Я – друг.
- Я- одноклассник.
- Я - житель города (страны, планеты, вселенной), за которыми закреплены определенные права и обязанности.

Осознание прав и обязанностей каждой из социальных ролей.

#### **Мозговой штурм «Наши права и обязанности»**

Инструкция: класс делится на подгруппы по 3 человека. Каждой подгруппе предлагается разработать кодекс прав и обязанностей для одной из социальных ролей:

- Ученик.
- Сын (дочь).
- Друг.
- Одноклассник.
- Житель города.

В процессе коллективного обсуждения каждая подгруппа представляет свой кодекс, а остальные могут вносить дополнения.

## **Рефлексия.**

### 11. Занятие «Я и моя семья»

**Цель:** Диагностика эмоциональных внутрисемейных отношений. Осознание причин комфорта и дискомфорта в отношениях с членами своей семьи. Диагностика способности переноса усвоенных знаний на новую ситуацию.

Диагностика эмоциональных внутрисемейных отношений.

Инструкция: учащимся предлагается «рассадить» все членов своей семьи за круглым столом.

После этого дается задание распределиться по парам и каждому партнеру рассказать о том, почему он для каждого члена семьи выбрал именно это место.

Вывод: почти у каждого в семье есть близкие, с которыми мы чувствуем себя более или менее комфортно.

#### **Рисуночный тест «Моя семья»**

Тест предназначен для выявления особенностей внутрисемейных отношений. Он поможет прояснить отношения ребенка к членам своей семьи, то, как он воспринимает их и свою роль в семье, а также те характеристики отношений, которые вызывают в нем тревожные и конфликтные чувства.

Инструкция к тесту

Ребенку дают простой карандаш средней мягкости и стандартный чистый лист бумаги формата А4. Использование каких-либо дополнительных инструментов исключается.

Инструкция: "Нарисуй, пожалуйста, свою семью". Не следует давать какие-то указания или уточнения. На возникающие у ребенка вопросы, такие, как "Кого надо рисовать, а кого не надо?", "Надо нарисовать всех?", "А дедушку рисовать надо?" и т.д., отвечать следует уклончиво, например: "Рисуй так, как тебе хочется".

По окончании рисунка попросите ребенка подписать или назвать всех изображенных персонажей рисунка.

После того как рисунок будет завершен, наступает второй этап исследования – индивидуальная беседа. Беседа должна носить легкий, непринужденный характер, не вызывая у ребенка чувства сопротивления и отчуждения. Вот вопросы, которые следует задать:

- Чья семья изображена на рисунке, – семья ребенка, его друга или вымышленного лица?
- Где эта семья находится и чем заняты ее члены в настоящее время?
- Как ребенок описывает каждого из персонажей, какую роль отводит каждому в семье?
- Кто в семье самый хороший и почему?
- Кто самый счастливый и почему?
- Кто самый грустный и почему?
- Кто больше всех нравится ребенку и почему?
- Как в этой семье наказывают детей за плохое поведение?
- Кого одного оставят дома, когда поедут на прогулку?

#### **Рефлексия.**

### 12. Занятие «Я и школа»

**Цели:** Осознание детьми своего отношения к школе и причин этого отношения. Диагностика уровня осознанности детьми своего эмоционального отношения к

школе. Формирование групповой сплоченности. Осознание детьми особенностей своего класса, его неповторимости.

Осознание своего отношения к школе.

### **Открытая анкета «Я и школа»**

Инструкция: детям предлагается закончить предложения, а затем в подгруппах обобщить индивидуальные ответы на вопросы анкеты.

1. Школа – это..... Потому что.....
2. Класс – это..... Потому что.....
3. Хороший учитель – это человек..... Потому что.....
4. Плохой учитель – это человек..... Потому что.....
5. Одноклассник – это..... Потому что.....
6. Ученик – это ..... Потому что.....
7. Если бы я был директором, то в школе... Потому что.....

Обобщение проводится по результатам обсуждений. Выделяются особенности восприятия школы данным классом проводится сравнение с данными других классов.

Осознание особенностей своего класса.

### **Групповое создание «Коллажа класса»**

Материалы: ватман, карандаши, клей, вырезки из журналов, фотографии класса, ножницы.

Ребята мы с вами сегодня будем делать, необычный коллаж вашего класса.

Принимать участие в изготовлении будут все без исключения.

### **Рефлексия.**

#### **13. Занятие «Я глазами других»**

**Цели:** Формировать способность к самоанализу. Способствовать возникновению желания самосовершенствоваться.

#### **Методика «Твоё имя».**

Участники встают в круг, а один, передавая мяч соседу, называет своё полное имя. Задача других – назвать, передавая мяч по кругу, как можно больше вариантов его имени. Например, Катя, Катюша, Катерина, Катенька, Катюшка. Задание повторяется для каждого участника. Затем все делятся впечатлениями о том, что чувствовали, когда слышали своё имя.

Психолог. Наше имя звучит для нас как лучшая в мире музыка. Поэтому, обращаясь друг к другу, давайте каждый раз будем начинать это обращение с имени.

#### **Игра «Ассоциации».**

Психолог. Давайте сейчас выберем первого водящего. Желающий встаёт перед участниками. Каждый присутствующий по очереди должен сказать, какие ассоциации вызывает у него водящий, то есть, что он нам напоминает: растение, предмет, животное. Не забывайте обращаться друг к другу по имени. (Участники играют.)

Психолог. Что чувствовали? Какие сравнения были неожиданными?

#### **Дополнительное задание.**

Психолог. Запишите на бланках продолжение предложений в течении 5 минут:

- Я словно птица, когда.....

- Я превращаюсь в тигра, когда....

- Я словно муравей, когда...
- Я словно рыба, когда....
- Я прекрасный цветок, если....

### **Обсуждение задания.**

Участники читают свои варианты предложений. Затем идет обсуждение.

Ведущий задает вопросы: Много ли похожих ответов?

Какие ответы характеризуют чувства, а какие – поведение?

Чего больше – одинаковых чувств или одинаковых вариантов поведения?

Участники приходят к выводу, что в общении нужно уметь управлять своим поведением. Чувства не оправдывают плохое поведение человека.

### **Анализ занятия.**

Давайте оценим наше занятие. Поставьте свою оценку: выкиньте на счет «три» нужное количества пальцев одной руки. Что было трудно выполнять? Что оказалось неожиданным? Что было самым интересным?

## **14. Занятие «Я реальный и Я идеальный»**

**Цель:** Выявление представлений детей о себе. Уточнение представлений о понятии «идеал». Отработка приемов невербального выражения своих чувств. Создание атмосферы открытости и внимания друг к другу.

### **Игра «Приветствие»**

Инструкция: участникам игры предлагается поприветствовать без слов любого члена группы и постараться сделать это так, чтобы все получили по одному приветствию.

Вопросы для обсуждения: Что Вы чувствовали во время приветствия? Почему вышеназванное приветствие было приятным (неприятным)?

Работа заканчивается беседой об эффективных приветствиях и создании коллективного образа идеального приветствия.

### **Беседа о понятии «Идеал».**

Построение образа «Я – идеального» и «Я-реального».

Работа со шкалой Демсо-Рубинштейна на самооценку.

1. Внешность.
2. Сила или ловкость.
3. Ум (способности).
4. Доброта (миролюбие).
5. Умелость в практических делах.
6. Честность.
7. Терпимость.
8. Еще одно важное качество по выбору учащихся.

### **Построение графика**

В процессе вычерчивания шкалы уточняются представления детей о данных понятиях. Заполнение шкалы для «Я –идеального». Инструкция: отметьте на шкале точками в каком количестве должно у человека присутствовать каждое качество, чтобы ему среди людей в нашем мире жилось хорошо, чтобы он чувствовал себя успешным и счастливым. Соедините точки цветным карандашом.

Заполнение шкалы для «Я- реального».

Инструкция: другим цветом отметьте точками количество присутствующих у Вас качеств.

Работа в парах (пары выбираются произвольно самими учащимися).

Инструкция:

Сравните кривые и обсудите полученные результаты в парах. Вопросы для обсуждения: -совпадают ли эти две линии? Если не совпадают, то почему? Есть ли качества, которые у Вас присутствуют в большом количестве, ем это было бы необходимо, по Вашему мнению в идеале? Почему?

Вопрос для группового обсуждения: что важное Вы узнали для себя в процессе обсуждения?

Отработка образа идеального приветствия.

**Игра «Комплименты» (в круге).**

Инструкция: участникам игры предлагается сказать несколько приятных слов своему соседу слева.

Материалом для наблюдения является вербальные и невербальные способы выражения благожелательности. При наблюдении рекомендуется сравнить индивидуальные приемы выполнения данного задания и игры «Приветствия».

**Рефлексия.**

#### 15. Занятие «Ярмарка достоинств».

**Цели:** Закрепить у учащихся навыки самоанализа. Научить преодолевать барьеры на пути самокритики. Развивать уверенность в себе.

**Материалы:** Листы с надписями «Продаю», «Покупаю» для каждого участника.

**Игра «Ярмарка достоинств».**

Участники игры получают листы с надписями «Продаю» и «Покупаю». Ведущий предлагает каждому на одном листе, под надписью «Продаю», написать все свои недостатки, от которых хотелось бы избавиться, а на другом листе, под надписью «Покупаю», написать достоинства, которые хотелось бы приобрести. Затем листы прикрепляются на груди участников игры, и они становятся посетителями «Ярмарки». Они ходят и предлагают друг другу что-либо купить или что-либо продать. Игра продолжается до тех пор, пока каждый не обойдет и не прочтает все возможные варианты купли-продажи.

Затем проводится обсуждение:

Что удалось купить? Что удалось продать?

Что было легче купить или продать? Почему?

Какие качества продавались? Какие качества хотели купить многие? Почему?

Как правило, большинство ребят хотели бы избавиться от недостатков, а приобрести достоинства. Хотя встречались и такие участники, которые продавали свои достоинства.

После обсуждения ведущий подводит ребят к выводу о том, что не надо бояться признавать свои недостатки, - это проявление мужества. От такого признания человек становится только сильнее.

Затем психолог предлагает записать в тетрадях вывод:

«Достойный человек не тот, у кого нет недостатков, а тот, у кого есть достоинства» (В.О.Ключевский).

**Упражнение «Вверх по радуге».**

Сидя на стуле все закрывают глаза, делают глубокий вдох и представляют, как они взбираются вверх по радуге (преодолевая сопротивление, борясь с недостатками), а на выдохе – съезжают с неё, как с горки (избавляясь от недостатков). Повторить 3-4 раза.

Обсудить, что чувствовали, и объяснить участникам значение расслабления.

#### **Анализ занятия.**

Психолог. Трудно ли было признавать свои недостатки? Были ли вы откровенны в оценке своих достоинств? Оцените свою откровенность в баллах: выкиньте на счёт «три» количество пальцев одной руки.

#### **Дополнительное задание.**

Психолог. Подумайте и ответьте на вопросы:

Какие люди вам нравятся.

С каким человеком вы хотели бы дружить?

Должны ли друзья быть во всем похожими друг на друга?

#### **Рефлексия.**

### **16. Занятие «Личностный рост»**

**Цель:** формирование здорового развития личности подростка.

#### **Упражнение «Стремление быть взрослым».**

Дорогие ребята ваш возраст – это возраст, когда вы стремитесь стать взрослыми. Так как тема нашего сегодняшнего занятия «Личностный рост», наше занятие будет посвящено успешным зрелым личностям.

У каждого из вас среди близких и родных людей есть взрослая, личность, достигшая больших высот в жизни. Несомненно, она у вас пользуется авторитетом. Мы предлагаем вам проанализировать какими качествами обладает такой человек и перечислить их.

#### **Упражнение «Трибуна»**

**Инструкция:** Сейчас каждый из вас получит написанное на карточке предложение, прочитайте его, но не показывайте соседям. Вы все, наверное, видели, как выступают наши юмористы, - зал хохочет, а они остаются невозмутимыми. Вам предстоит сейчас встать на нашу импровизированную трибуну (стул) и три раз спокойно и уверенно произнести фразу, которую вы получили на карточке.

**Примечание:** фразы заготавливаются заранее, они могут быть смешные или просто абсурдные. После каждого выступления подростки обсуждают, насколько уверенно вел себя оратор.

Примерные фразы:

1. У меня штаны с одной штаниной.
2. Я утверждаю, что земля имеет форму чемодана.
3. Завтра все школы района закрываются навсегда.
4. Я до сих пор не знаю для чего служит вилка.
5. Мне два года, и я до сих пор хожу пешком под стол.
6. Не далек тот день, когда мы снова будем жить первобытным строем.
7. Вчера по всему миру зависли компьютеры.
8. Колеса у машины имеют форму треугольника.
9. Все люди мира братья и сестры между собой.
10. Снег может пойти только летом, а не зимой.

11. Я могу летать и на лету могу поймать любую птицу.
12. Чем больше книг читаешь, тем глупей становишься.
13. Все люди произошли не от обезьян, а от бегемота.
14. Я всегда ношу юбку шиворот на выворот.
15. Врач терапевт принимает больных с диагнозом диарея.

#### **Упражнение «Скульптор и глина»**

**Инструкция:** разделитесь на пары. В каждой паре один будет «скульптором», другой - «глиной». «Скульпторы», представьте себе, как выглядит неуверенный в себе человек, и слепите его из «глины». Когда все будут готовы, можно устроить «выставку», когда каждый «скульптор» представляет свое творение: почему, с его точки зрения такая статуя олицетворяет собой неуверенного человека.

Теперь «скульпторам» предстоит «вылепить» статую уверенного человека

#### **Упражнение «Ролевые игры»**

**Инструкция:** разделитесь на пары. Каждая пара получит написанную на карточке ситуацию. У вас будет две три минуты на подготовку, а потом вы должны будете разыграть сценку, демонстрируя навыки уверенного поведения.

**Примечание:** ситуации заготавливаются заранее, они могут быть разными по сложности в зависимости от уровня готовности группы:

1. Попросить учителя обосновать оценку.
2. Отказаться от предложения попробовать наркотики.
3. Спросить у прохожего где находится дом № 7.
4. Познакомиться с понравившейся девушкой.
5. Познакомиться с понравившимся парнем.
6. Спросить у официанта подробный состав французского салата.
7. Спросить у директора действительно ли за каждую пятерку будут платить 200 рублей.
8. Попросить рядом сидящего человека уступить место пожилому человеку.

#### **Упражнение на нахождение сильных и слабых сторон личности.**

**Инструкция:** подросткам предлагается найти у себя сильные и слабые стороны личности и произнести их вслух.

Ведущими упоминается, что в личностном росте необходимо опираться на сильные стороны и даются несколько советов для преодоления уже известных слабых сторон личности.

Несколько простых приемов для преодоления ощущения неадекватности, укрепление веры в себя и преодоления тревожности.

1. Четко сформулируйте причину беспокойства. Не стесняйтесь говорить о своих проблемах с родственниками, знакомыми людьми, находящимися с вами в одинаковой ситуации.
2. Не преувеличивайте в своем воображении стоящие перед вами препятствия.
3. Минимизируйте каждую, так называемую, преграду. Не позволяйте вашим страхам раздувать размеры трудности.
4. Сначала сформулируйте, а потом постарайтесь твердо врезать в свою память образ собственного успеха. Упорно держитесь этого образа. Никогда не позволяйте ему потерять свежесть. Ваше сознание само будет его развивать.

5. Никогда не думайте о себе как о неудачнике – никогда не сомневайтесь в себе. Это опасно, потому что сознание всегда пытается завершить мысль, которая в нем возникает.
6. Всегда представляйте себя в ситуации успеха, как бы плохо дела не складывались в данный момент.
7. Какая бы мысль, умаляющая ваши личные достоинства, ни пришла бы вам в голову, сознательно вызывайте другую, позитивную мысль, чтобы вытеснить первую.

У меня штаны с одной штаниной.

Я утверждаю, что земля имеет форму чемодана.

Завтра все школы района закрываются навсегда.

Я до сих пор не знаю для чего служит вилка.

Мне два года, и я до сих пор хожу пешком под стол.

Не далек тот день, когда мы снова

будем жить первобытным строем.

Вчера по всему миру зависли компьютеры.

Колеса у машины имеют форму треугольника.

Все люди мира братья и сестры между собой.

Снег может пойти только летом, а не зимой.

Я могу летать и на лету могу

в поймать любую птицу.

Чем больше книг читаешь

тем глупей становишься.

Все люди произошли не  
от обезьян, а от бегемота.

Я всегда ношу юбку шиворот на выворот.

Врач терапевт принимает  
больных с диагнозом диарея.

Попросить учителя обосновать оценку.

Отказаться от предложения  
попробовать наркотики.

Спросить у прохожего где  
находится дом № 7.

Познакомиться с понравившейся девушкой.

Познакомиться с понравившимся парнем.

Спросить у официанта подробный состав  
французского салата.

Спросить у директора действительно ли  
за каждую пятерку будут платить 200 рублей

Попросить рядом сидящего человека  
уступить место пожилому человеку

**Рефлексия.**

### 17. Занятие «Конфликты и пути их разрешения»

**Цель:** научить школьников конструктивно разрешать свои конфликты

Здравствуй, ребята. Целью нашего сегодняшнего занятия будут «конфликты» и то, как их нужно правильно разрешать. А еще лучше, научиться вести себя так,

чтобы конфликтов в жизни стало поменьше. Для начала давайте сыграем с вами в игру «Хорошо – плохо»

### **Игра «Хорошо-плохо»**

Играют по кругу. Первый человек, начинает фразу со слов «Это хорошо, ...», называя какое-то событие, следующий опровергает его утверждение словами «Это плохо...» и т.д.

Психолог: Молодцы! Как вы думаете, чему учит эта игра?

(ответы детей)

Психолог: Правильно, в любом событии можно найти хорошее и плохое. Смотря как на него смотреть. Запомните это, мы к этому выводу еще вернемся. А теперь давайте подумаем, что же такое конфликты?

(ответы детей)

Психолог: Да. Можно сказать, что это различные ссоры и недопонимания. (далее демонстрируется слайд или дается объяснение) Конфликт – явление, возникающее в результате столкновения противоположных действий, взглядов, интересов, стремлений, планов различных людей или мотивов и потребностей одного человека.

К тому же есть различные виды конфликтов, и я хочу, чтобы вы поняли, что есть 2 основных вида конфликта – внешний и внутренний. Первый виден всем, а второй происходит в душе самого человека, когда он не может разобраться, чего же он хочет. Ведь внутри у него тоже происходит столкновение интересов, стремлений и планов. Например – тебе выделили деньги всего на одну покупку, но тебе приглянулись две вещи. Что вы тогда испытываете?

(ответы детей)

Психолог: А какие конфликты в последнее время случались у вас?

(ответы детей)

Психолог: Какие чувства вы тогда испытывали?

(ответы детей)

Психолог: А скажите, может ли человек прожить совершенно без конфликтов? Что тогда будет?

(ответы детей)

Психолог: Да, без конфликтов жизнь, наверное, была бы скучна и иногда в результате спора, конфликтной ситуации происходят какие-то положительные изменения в жизни человека, но чаще это неприятности и неприятные эмоции. Конечно в зависимости от ситуации вы поступаете по - разному. А теперь давайте разобьемся на группы и про инсценируем несколько ситуаций.

(раздаются карточки с ситуациями, дается небольшое время)

### **СИТУАЦИИ**

№ 1

Аня и Маша остались убираться в классе. Аня убирается, моет доску, а Маша ничего не хочет делать. Между девочками начинается конфликт.

№ 2

Коля просится на дискотеку у родителей, говоря, что идут все его одноклассники. Но родители не отпускают его. Начинается конфликт.

№ 3

Костя и Артем вместе готовились к докладу по истории. Но накануне урока Артем заболел, и учитель поставила оценку только Косте. Костя и Артем встретились, и обиженный Артем с ним стал ссориться.

№ 4

К. Ты взял мои деньги на завтрак!

М. Твои деньги пропали, и ты предполагаешь, что их взял я?

К. Да.

М. Почему ты думаешь, что это я?

К. Ты должен был остаться в классе. Света проходила мимо двери и видела тебя около моей парты. Все знают, что ты ворует.

М. Нет, не все. Я этого не знаю. Я не брал твои деньги.

К. Но ты же был возле моей парты?

М. Да, но только потому, что проходя мимо, задел парту, упали бумаги и я их поднял. Вот и все.

К. Надо обыскать тебя.

М. А ты хорошо искал в своей парте, в портфеле?

К. Я не делал этого. Деньги лежали сверху.

М. Почему бы не поискать деньги еще раз?

(Коля ищет и находит у себя деньги.)

М. Так, что теперь ты должен делать?

К. Прости меня, Миша.

М. Хорошо, но ты обвинил меня перед всем классом.

Психолог: А теперь давайте решим, как можно было конструктивно, положительно разрешить этот конфликт?

(после инсценировки ситуаций конфликта, инсценируется конструктивный выход из сложившейся ситуации)

Психолог: Молодцы! Мы подошли к основным правилам разрешения конфликтов:

В конфликте не бывает победителей. Отважьтесь на первый шаг – это показатель силы вашего характера.

Встаньте на позицию собеседника. Посмотрите на ситуацию «его глазами»

Детально опишите не устраивающую Вас ситуацию, будьте объективны

Расскажите о своих чувствах в данной ситуации

Выслушайте оппонента – не перебивайте и не спорьте. Покажите, что вы слушаете и готовы прийти к соглашению

Не прибегайте к ультиматуму. Внесите конкретные предложения относительно смены ситуации («Я хотел бы...» «Я вас прошу...»)

Контролируйте эмоции, тему разговора, языковой стиль (без грубостей)

Ведущий: Помните, что порой мы ведем себя так, может быть даже произвольно, провоцируя конфликт. А теперь давайте подведем небольшой итог. Что мы сегодня узнали?

(по кругу дети рассказывают о своих впечатлениях)

Психолог: Надеюсь, что у нас больше не будет таких конфликтных ситуаций, и вы всегда с честью выйдете из любой спорной ситуации.

**Рефлексия.**

## 18. Занятие «Предотвращение конфликтов»

**Цели:** Выработать у детей умение предотвращать конфликты.

Закрепить навыки поведения в конфликтных ситуациях.

Психолог задаёт учащимся вопросы:

Кто может рассказать о своих успехах в предотвращении конфликтов?

Вспомните, какие барьеры мешают позитивному общению людей?

Пусть поднимут руку те, кто чувствует в себе достаточно сил для того, чтобы не допускать конфликтных ситуаций?

**Спор** - Словесное состязание, обсуждение чего-либо между двумя или несколькими лицами, при котором каждая из сторон отстаивает свое мнение, свою правоту.

**Конфликт** - это столкновение противоположно направленных, несовместимых друг с другом мнений, связанных с острыми отрицательными эмоциональными переживаниями.

**Конфликтная ситуация** - противоречивые позиции сторон по какому-либо поводу.

**Инцидент** - случай, происшествие (обычно неприятное), недоразумение, столкновение.

**Игра «Перетягивание каната».**

Игра проводится в парах. Играющие перетягивают воображаемый канат, пока один не перетянет.

Отработка навыков предотвращения конфликтов.

Психолог помогает каждому самостоятельно подобрать самостоятельно варианты выхода из проблемных ситуаций и написать их в тетрадях.

Предлагаются следующие ситуации:

Тебя публично обвинили в том, чего ты не делал.

Мама, придя с работы, начинает отчитывать тебя за беспорядок в квартире.

Учитель поставил тебе несправедливо заниженную оценку.

Одноклассник, не разобравшись в ситуации, начинает тебя оскорблять.

На улице тебя обрызгал грязью проезжающий автомобиль.

Тетради с ответами сдаются психологу.

**Игра «Петухи»**

Игра проходит в парах. Игрок, прыгая на одной ноге, пытается толкнуть другого так, чтобы он встал на две ноги.

**Анализ занятия.**

Психолог задает следующие вопросы:

Считаете ли вы себя конфликтным человеком?

Смогли бы вы предотвратить конфликт или избежать его?

**Рефлексия.**

### 19. Занятие «Нужна ли агрессия?»

**Цели:** Дать учащимся представление об агрессивном поведении.

Вырабатывать приемлемые способы разрядки гнева и агрессии.

Психолог. Подумайте, нужна ли человеку в жизни агрессия?

В процессе обсуждения желательно вспомнить, о значении эмоций в жизни человека.

Психолог. А теперь давайте послушаем «Притчу о змее».

### **Притча о змее.**

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

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

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

Учащиеся делают запись в тетради:

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

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

Психолог. Подумайте, в какой форме чаще всего проявляется ваша агрессия?

Как вы с ней справляетесь?

### **Упражнение «Выставка».**

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

После упражнения происходит обмен мнениями: Какая была ситуация? Трудно ли было представить свои ощущения? Менялись ли ваши ощущения?

### **Упражнение «Ладонка»**

Цель: внимание к личности другого и осознание своих положительных качеств, повышение самооценки.

Материалы: листочек и ручка.

Процедура: каждый обводит на листе бумаги контур ладони. В центре пишет свое имя, в каждом пальце что-то, что нравится в себе самом. Затем лист передается соседу справа, он в течение 30 секунд пишет на листе, снаружи ладони, что-то, что нравится в человеке, хозяине ладони. Так через весь круг.

Рефлексия.

## **20. Занятие «Сплочение группы, навык работы в команде»**

**Цели:** сплочение группы, создание доверительных отношений, активное тактильное взаимодействие участников. Научиться принимать помощь и оказывать ее другим, отработка навыка работы в команде.

**Содержание**

Проверка и анализ задания – Информационная карта оценки мира профессий.

### **Игра «Рекорд группы»**

Игра является разминочной. Рекордом группы может служить передача какого-либо предмета, например, игрушки, по кругу на скорость, причем от обычной передачи из рук в руки до весьма нестандартных вариантов. Можно предложить участникам передавать предмет шеей, зажав его между подбородком и грудью, коленками, ступнями. Все зависит от фантазии ведущего.

### **Игра «Коллективный счет»**

Кроме прямой направленности на сплочение коллектива, игра имеет статус диагностической процедуры, так как позволяет определить уровень взаимной чувствительности членов группы.

Процедура такова: назвать по порядку числа натурального ряда, стараясь добраться до самого большего, не совершая ошибок. Для отсчета одной единицы один человек должен встать, озвучить число и снова сесть. Задание считается не выполненным, если встанут 2 и более человека одновременно и тогда группа снова возвращается к единице. Важно условие: группе нельзя договариваться о последовательности отсчета как вербально, так и не вербально. Нужно стремиться почувствовать другого.

### **Упражнение «Кольцо из веревки»**

Для этого упражнения понадобится веревка длиной около одного метра, связанная в кольцо. Участники встают в круг и берутся за руки. В одном месте руки расцепляются, на них одевается кольцо, и они снова сцепляются. Теперь дается задание: за определенное время (с расчетом по 5 секунд на каждого участника) каждый должен пролезть через это кольцо, не расцепляя рук. Другие участники могут и должны помогать ему.

Это и последующие упражнения в этом блоке дают осознание того, что без взаимопомощи и поддержки очень сложно добиться результата.

### **Игра «Кочки»**

В данной игре стулья по количеству участников выстраиваются в круг, а участники встают на них. Один из стульев помечается каким-либо знаком, он является отправным и финальным пунктом. Ведущим дается инструкция о том, что всем необходимо пройти по кругу, так, чтобы участник, стоящий на стуле с пометкой вернулся на него же. Для прохождения можно придумать историю, что вы солнышко, проходящее свой полный круг. После первого прохождения, участникам сообщается, что в центре круга всплыла одна большая кочка и они могут спуститься на нее. После этого убирается 1-2 стула, как бы унесенных ветром и предлагается повторить задание. После очередного прохождения стулья убираются пока задание становится невыполнимым. В этой игре важна взаимопомощь участников и координация всех действий.

### **Игра «Переходы со стулом»**

Участникам предлагается вспомнить игру линейка, т.к. им предстоит снова выстраиваться по какому-либо признаку, но на сей раз задание усложняется. У каждого в руках будет стул. При выполнении также нельзя разговаривать, и чтобы стулья стукались друг о друга. После 1-3 столкновений задание считается не выполненным, участники должны вернуться на прежние места и начать заново. Для дополнительной сложности можно ограничить время.

### **Игра «Острова»**

Это ярко выраженная игра на сплочение. В ней участники имеют очень сильный тактильный контакт. Без него не возможно выполнение этого задания. Эта игра очень динамична и вызывает резкий всплеск эмоций.

Необходимым инвентарем являются листы бумаги. Для этих целей хорошо подойдут газетные листы. Они в хаотическом порядке, по числу участников расстилаются на полу. Это острова. На них располагаются участники во время прилива. Во время отлива вся поверхность пола становится сушей, и они могут свободно по ней передвигаться. Во время очередного прилива (команды ведущего) несколько островов тонет (убираются ведущим) и задача участника разделить с кем ни - будь остров. Если он не успеет это сделать, до того, как ведущий назовет его имя, то утонет (не продолжает участие в игре). В течении игры ведущим убираются острова, пока не останется 1-2. Задача группы, дойти до конца, потеряв как можно меньше участников.

### **Рефлексия.**

#### **21. Занятие «Общение в жизни человека»**

**Цели:** Выяснить представление детей о значении общения в жизни человека.

Развивать способность принимать друг друга.

Кто может попытаться раскрыть понятие «общение»? (Общение – это взаимодействие людей друг с другом с целью передачи знаний, опыта, обмена мнениями. В отличии от простого взаимодействия в процессе общения происходит открытие друг другом самих себя. Я тебе – своё Я, а ты мне – своё Я.) Скажите, всегда ли ваше общение с другими людьми бывает успешным и вызывает положительные эмоции? Нужно ли учиться общению? Как вы считаете, для чего это нужно? (Общение требуется каждому человеку, чтобы чувствовать себя человеком.).

Психолог подводит ребят в процессе обсуждения к выводу, что общение играет в жизни человека важную роль и общению нужно учиться, чтобы оно приносило человеку пользу и радость.

Трудно представить себе жизнь без общения, оно рано входит в нашу жизнь.

Если мы проанализируем, с кем и как мы общаемся, то, наверное, станет понятно, что общение довольно часто доставляет нам неприятности.

Задумывались ли вы, почему это происходит? Многочисленные исследования свидетельствуют, что ссоры между людьми чаще всего возникают из-за отсутствия культуры общения. В ссорах люди чаще обвиняют других.

#### **Тест-игра «С тобой приятно общаться».**

Умеем ли мы общаться, лучше всего знают те, с кем мы общаемся. В школе вам приходится постоянно общаться со своими одноклассниками. Давайте проверим, какие вы в общении, как мы знаем друг друга.

Для этого детям раздаются небольшие листочки для записи (каждый берет по количеству человек в группе), на которых они пишут соответствующие баллы для каждого ученика. Расшифровка баллов написана на доске:

+2 - с тобой очень приятно общаться

+1 - ты не самый общительный человек

0 - не знаю, я мало с тобой общаюсь

-1 - с тобой иногда неприятно общаться

-2 - с тобой очень тяжело общаться

Записка складывается, и на обороте пишется имя того, кому записка предназначена. Все записки собираются в коробку, и психолог раздает «адресатам».

Если результаты Вам не понравятся, то не стоит огорчаться, а лучше вспомните, что всё зависит от каждого из вас. Если мы не знаем, как общаться с другими, то мы несчастны. Научиться общению можно, но для этого необходимо желание. Нужно постигать искусство общения и работать над собой. Будем вместе учиться общению.

А сейчас выполните такое задание. Напишите на одном листочке: «Я хочу, чтобы со мной обращались ласково, нежно», а на другом листочке напишите: «Я хочу, чтобы со мной обращались строго и требовательно». Сдайте мне тот листочек, на котором написан приемлемый для вас вариант общения.

Психолог. Хотите узнать, сколько баллов вы получили по тесту «С тобой приятно общаться»?

Психолог называет максимальный балл.

Психолог. Как вы считаете, можно ли изменить мнение одноклассников? Как это сделать?

**Рефлексия.**

## 22. Занятие «Учимся взаимопониманию»

**Цель:** развитие социальной наблюдательности, вербального взаимодействия.

### **Разминка «Копирование движений»**

Вариант 1. участники встают в круг. выбирается водящий, который временно выходит за дверь. Без него группа выбирает участника, чьи движения будут копироваться. Тот начинает делать какое-то несложное упражнение (наклоны, движения руками, вращения головой), группа копирует это движение. Каждые 10-15 секунд участник, упражнение которого повторяется, меняет выполняемое движение, и в след за ним новое движение начинают повторять остальные.

Задача водящего – понять, за кем группа повторяет упражнение.

Вариант 2. Участники стоят в кругу. По условному сигналу ведущего каждый из них начинает выполнять какое-нибудь несложное физическое упражнение по своему выбору. Через 5-10 секунд ведущий подает очередной сигнал, по которому каждый участник начинает выполнять то упражнение, которое выполнял сосед слева. Игра продолжается, пока каждое упражнение пройдет полный круг и не вернется к своему автору.

Психологический смысл упражнения. Эта игра вносит оживление и позволяет подключить к работе всех участников. Кроме того, развивается наблюдательность, возрастает степень группового сплочения.

### **Упражнение «Вавилонская башня»**

Упражнение выполняется в группах по 4- человек. каждой из подгрупп выделяется по 100 листов бумаги или газеты. дается задание: построить из этих листов максимально высокую башню, не используя каких-либо скрепляющих материалов.

Упражнение приводит к повышению групповой сплоченности, позволяет развивать способности выдвигать и отстаивать свои идеи, вызывает у участников положительные эмоции.

Обсуждение. Как распределилась работа между участниками в подгруппах?  
Кому принадлежали идеи по конструированию?

### **Упражнение «Снежки».**

Описание упражнения. Участники делятся на две команды. На полу проводится линия делящая помещение пополам, каждая команда располагается в своей половине помещения. Каждый участник делает себе из бумаги 4 снежка. По команде начинается игра, задача которой- перебросить как можно больше «Снежков» на сторону противоположной команды. Больше 4 снежков в руках держать нельзя.

Психологический смысл упражнения. Легкая подвижная разминка, позволяющая «разрядить обстановку» после предыдущих упражнений.

### **Рефлексия.**

## **23. Занятие «Сложные ситуации»**

**Цель:** сплочение группы, создание доверительных отношений, активное тактильное взаимодействие участников.

### **Упражнение «Встреча глазами»**

Материалы: музыка

Участники становятся в круг и ходят друг за другом под музыку. По команде ведущего «Глаза» участники должны встретиться глазами с кем - то из круга. Упражнение повторяется пока все не повстречаются взглядом.

Обсуждение.

### **Упражнение «Путаница руками»**

Материалы: музыка

Выбирается из группы один человек ему завязывают глаза и включают музыку. Остальные участники становятся в круг держась за руки. Задача участников запутаться, не разжимая рук. Чтобы получился «Узелок». На это отводится пять минут. После чего участник, которому завязали глаза должен будет распутать наш «Узел» не разорвав круга.

Обсуждение.

### **Упражнение «Сложные ситуации»**

Участники становятся в круг на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Ведущий подходит к каждому из участников, и тихо на ухо говорит ему одно слово (собачка, кошечка, коровка, уточка). У каждого участника должно быть по одному слову. Никто не должен говорить то, что ему сказал ведущий. По команде ведущего все закрывают глаза и начинают искать своих (кошечек, собачек, коровок, уточек) с помощью звуков, которые произносят эти животные. Задача найти своих как можно больше. После того как вы найдете своих, можно открыть глаза и посмотреть к тоже с вами в группе.

Обсуждение.

### **Упражнение «Времена года»**

Участники сидят на стульях в кругу. Необходимо всем участникам разбиться по группам, группы будут состоять из времен года. Т.е. у кого из участников день рождения летом он будет в группе лето, у кого зимой он будет в группе зима. После этого им нужно разбиться в группах по месяцам. И сесть по очереди, за тем дается задание первому месяцу – исполнить песню любую на выбор, второму месяцу – рассказать стихотворение, третьему месяцу, показать

скороговорку или поговорку можно брать на помощь участников из своей группы.

### **Рефлексия.**

#### **24. Занятие «Заключительное»**

**Цель:** подведение итогов групповой работы.

Каждый ребенок складывает лист бумаги пополам, как поздравительную открытку, кладет на внешнюю сторону открытки свою ладонь, обводит ее карандашом и пишет внутри «руки» свое имя. (Рука является личным символом открытости для других.) Затем подросток передает свою открытку соседу слева, который должен написать что-нибудь внутри. Карточки передаются до тех пор, пока каждый не напишет по предложению остальным.

#### Получение обратной связи

Раздать участникам группы листы и попросить ответить на вопросы:

Что больше всего понравилось в занятиях?

Что не понравилось совсем? О чем бы еще хотели узнать?

Что, на ваш взгляд, было лишним?

Какая форма работы понравилась и запомнилась больше всего?

Что нового узнали?

#### **Упражнение «Моя вселенная»**

Детям раздаются листы бумаги. В центре листа нужно написать крупную букву «Я». Затем «Я» нарисовать лучи:

1. Мое любимое занятие
2. мой любимый цвет
3. мое любимое животное
4. мой лучший друг
5. мой любимый запах
6. моя любимая одежда
7. моя любимая музыка
8. мое любимое время года
9. что я больше всего люблю делать
10. моя любимая книга
11. человек, которым я восхищаюсь
12. лучше всего я умею
13. я уверен в себе, потому что

этот рисунок показывает, что у всех много возможностей, много того, что делает нас уникальным, и того, что нас объединяет. Поэтому мы нужны друг другу, и каждый человек может добиться в жизни успеха и сделать так, чтобы другим людям с ними было веселее и радостнее.

### **Рефлексия.**

#### **Список используемой литературы**

1. Грецов А.Г. Тренинг общения для подростков.СПб.:Речь, 2005.
2. Кочубей Б.И., Новикова Е.В. Эмоциональная устойчивость школьника. –М., 1998. –227с.
3. Лидерс А.Г. психологический тренинг с подростками. –М. Академия, 2001. – 256с.

4. Резапкина Г. Я и моя профессия. Факультативный курс для учащихся 9-х классов. // Школьный психолог, № 14, 1999.
5. Савченко М.Ю. Профорентация. Личностное развитие. Тренинг готовности к экзаменам. М., 2005.
6. Сартан Г.Н. Тренинг самостоятельности у детей. М., 1999.
7. Водопьянова Н.Е. Лик Н.В. Андреева Г.В. «Ступеньки самопознания»
8. Программа занятий учащихся 7- 8х классов.- Санкт- Петербург 1993 г.
9. Байярд Р.Т., Баярд Д. Ваш беспокойный подросток: практическое руководство для отчаявшихся родителей: Пер. с англ. – М.: Просвещение, 1991. – 224 с.
10. Батаршев А.В. Темперамент и свойства высшей нервной деятельности: Психологическая диагностика. –М.: ТЦ Сфера, 2002. –88с.
11. Возрастная психология: Детство, отрочество, юность: Хрестоматия: Учеб. пособие для студ. пед. вузов \ Сост. и науч. ред. В.С.Мухина, А.А. Хвостов. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 624 с.
12. Елисеев О.П. Практикум по психологии личности. 2-е изд., испр. и перераб. – СПб.: Питер, 2002. – 512 с.
13. Изард К. Эмоции человека. – М., 1980.
14. Колесов Д.В., Мягков И.Ф. Учителю о психологии и физиологии подростка. –М., :Просвещение, 1986. –80 с.
15. Костина Л.М. Игровая терапия с тревожными детьми. –СПб. : Речь, 2001. – 160с.
16. . Фридман Л.М., Кулагина И.Ю. Психологический справочник учителя. – М.:Просвещение. 1991. –228с.
17. Хорни К. Невротическая личность нашего времени. –М., 1993. –286с.
18. Костина Л.М. Методы диагностики тревожности. –СПб.: Речь., 2002. –198с.
19. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. –СПб.: Речь., 2001. –190с.
20. Матвеева О.А. Развивающая и коррекционная работа с детьми 6-12 лет. – М. Педагогическое общество России, 2001. – 160 с.
21. Новикова Е.В. Особенности общения и проявления школьной дезадаптации. –М.:Просвещение., 1984. –296с.
22. Овчарова Р.В. Технологии практического психолога образования. –М.: ТЦ «Сфера», 2000. –448с.
23. Атоян А.Д. Конфликтология (конспектлекций (. М., 2005.
24. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. СПб.:Речь, 2000.
25. Ключникова Г.А. Методика изучения самооценки школьников // Вопросы психологии. - 1984. - №1. - С.25-29.
26. Попова М.В. Психология растущего человека. –М.: ТЦ «Сфера», 2002. – 128с.
27. Прихожан А.М. К построению коррекционных программ по преодолению тревожности у подростков и юношей. –М., 1989. –203с.
28. Прихожан А.М. Причины, профилактика и преодоление тревожности. // Психологическая наука и образование. 1998. №2. С. 11-17.
29. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: Психологическая природа и возрастная динамика. –М., 2000. –304с.

30. Рабочая книга школьного психолога. /Под ред. И.В. Дубровиной. – М.:Просвещение, 1991. –303с...
31. Степанов В.Г. Психология трудных школьников. –М., 1999. 167с.
32. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: Психологическая природа и возрастная динамика. –М., 2000. –304с.
33. Юрасова Е.Н. Параметр тревожности в диагностике личности. –Ярославль., 1987. –173с.
34. Понаморенко Л.П., Белоусова Р.В. психология для старшеклассников.М., 2001.
35. Сартан Г.Н. Тренинг самостоятельности у детей. М., 1999.
36. <http://www.elective.ru/lit/psy>
37. <http://psy.1september.ru/>
38. <http://festival.1september.ru/>