

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 84

ПРИНЯТО  
Педагогическим советом  
Протокол № 1 от 30.08.2023



**Рабочая программа по внеурочной деятельности  
«Психологическое здоровье»  
для 5 класса**

г. Екатеринбург  
2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «Психологическое здоровье», для обучающихся 5 класса является составной частью основной образовательной программы основного общего образования МБОУ СОШ № 84, разработана в соответствии с требованиями ФГОС ООО.

Программа «Психологическое здоровье» разработана на основе программы развивающих занятий в 5 классе «Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (5-6 классы)», Хухлаева О.В., рекомендованной Федерацией психологов образования России для использования в образовательных учреждениях и программы адаптации детей к средней школе Е.Г. Коблик «Первый раз в пятый класс!»

**Актуальность.** В средней школе психологическое здоровье является целью психологической поддержки подростков, находящихся на этапе возрастного кризиса. В этом возрасте может возникнуть огромное количество проблем и разного рода нарушений развития.

Рабочая программа групповых занятий для младших подростков с одной стороны, обеспечивает формирование психологического здоровья в соответствии с его трехкомпонентной структурой, а с другой — выполняет возрастные задачи развития.

Основные направления групповой работы по формированию психологического здоровья: аксиологическое, инструментальное, потребностно-мотивационное и развивающее.

Аксиологическое направление учит ребенка принимать самого себя и других людей, при этом адекватно осознавая свои и чужие достоинства и недостатки.

Инструментальное направление формирует умение осознавать свои чувства, понимать и описывать свои эмоциональные состояния и состояния других людей, причины поведения, последствия своих поступков и других людей, строить жизненные планы, помогает личностной рефлексии ребенка.

Потребностно-мотивационное направление определяет наличие у подростка потребности в саморазвитии, умения сделать выбор, готовности нести за него ответственность, а также формирование потребности в самоизменении и личностном росте.

Развивающее направление обеспечивает формирование

поло-ролевого поведения,

понимание ощущения собственной целостности, активности и жизненной силы,

осознания собственной ценности и компетентности,

осознания себя как члена общества и в понимании необходимости самому принимать решения относительно своего будущего

### **Цель программы:**

формирование и сохранение психологического здоровья младших подростков через создание условий для их успешной адаптации к школьной жизни

### **Задачи программы:**

Мотивирование детей к самопознанию и познанию других людей;

Формирование положительной «Я» – концепции и устойчивой самооценки;

Формирование и развитие социально приемлемых форм поведения в обществе;

Развитие эмоционально-чувственной и волевой сферы личности как основы социально-психологического здоровья, позитивного отношения к жизни, гуманных взаимоотношений со сверстниками и взрослыми, целеустремленности и настойчивости в достижении результатов

Изучение курса «Психологическое здоровье» важно с точки зрения реализации поставленных стандартом целей образования.

### **Принципы реализации программы:**

«Здесь и сейчас» – разговор о том, что происходит в группе в каждый конкретный момент; исключение общих, абстрактных рассуждений.

Персонификация высказываний – отказ от обезличенных суждений типа «обычно считается», «некоторые здесь полагают» и т. п., замена их адресными: «я считаю», «я полагаю».

Акцентирование языка чувств – избегание оценочных суждений, их замена описанием собственных эмоциональных состояний (не «ты меня обидел», а «я почувствовал обиду, когда ты...»).

Активность – включенность в интенсивное межличностное взаимодействие каждого из членов группы, исследовательская позиция участников.

Доверительное общение – искренность, открытое выражение эмоций и чувств.

Конфиденциальность – рекомендация не выносить содержание общения, развивающегося в процессе тренинга, за пределы группы. Возможность структурировать общение в соответствии с этими принципами дают правила тренинга, которые обычно обсуждаются в группе и принимаются на первом же занятии

Принцип оздоровительной направленности обеспечивает оптимизацию двигательной активности детей, укрепление психологического здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

### **Структурирование программного материала.**

Занятия строятся по определенной схеме, имеют общую гибкую структуру, наполняемую разным содержанием, в зависимости от этапа работы, его целей и задач, от индивидуальных особенностей учащихся.

По своей структуре урок делится на **вводную часть, основную и заключительную.**

**Задачей вводной части** является создание у учащихся определенного положительного эмоционального фона, без которого эффективное усвоение знаний невозможно. В качестве приема создания положительного эмоционального фона может выступить просьба учителя улыбнуться друг другу и сказать добрые слова. Важным моментом вводной части является выполнение упражнений для улучшения мозговой деятельности. Для каждого урока подобраны специальные упражнения, стимулирующие те психические функции, которые подлежат развитию на данном уроке.

**Задания для основной части занятия** подобраны с учетом их направленности на осуществление дифференциации познавательных структур и с точки зрения удобства для коллективной работы в классе. Для достижения развивающего эффекта необходимо неоднократное выполнение заданий. Для предотвращения снижения интереса учащихся к повторным выполнениям одного и того же задания обеспечивается разнообразие внешнего оформления содержания ряда заданий. Здесь реализуется принцип «спирали», т.е. возвращение к одному и тому же заданию, но на более высоком уровне трудности.

**Задача заключительной части занятия** состоит в подведении итогов занятия, обсуждении результатов работы учащихся и тех трудностей,

которые у них возникали при выполнении заданий. Существенным моментом здесь являются ответы учащихся на вопрос, чем же они занимались и чему научились на данном уроке «Интересное – полезное»

Все этапы взаимосвязаны и направлены на реализацию поставленных целей и задач программы сопровождения.

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА**

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Психологическое здоровье» дает возможность школьнику познакомиться с закономерностями мира общения, особенностями коммуникации в современном мире; осознать важность другого человека в своей жизни, определить стиль собственного выбора для достижения успехов в личной и общественной жизни.

### **Краткая характеристика курса**

В структуре курса можно выделить три смысловых блока:

#### **Первый блок – «Введение в психологию общения»**

- даёт представление о навыках эффективного взаимодействия и сотрудничества;
- осмыслении своих отношений с одноклассниками и развитие собственных коммуникативных возможностей;
- собственном «Я» и рефлексивной позиции в сфере общения.

Сведения этого блока развивают умения школьников выстраивать коммуникацию со сверстниками и взрослыми, ориентироваться в ситуации общения.

#### **Второй блок– «Эмоции» – даёт сведения о:**

- роли эмоций в общении, как смена эмоций влияет на характер общения;
- роли другого человека в смене собственных эмоций;
- выражение своих эмоций для развития отношений;
- развитие понимания эмоций других, формирование сопереживания и сочувствия.

#### **Третий блок – «Психология отношений: Ты – Я – Он/Она = Мы »– даёт сведения о:**

- причинах ссор, умению действовать согласованно;

- содержании понятия «конфликт» и «контакт», способности эффективно взаимодействовать и сотрудничать;
- качествах личности необходимых для эффективного сотрудничества;
- отличии восприятия себя и тем как тебя воспринимают другие;
- навыках невербального общения;
- толерантных отношениях к другим, опыте, как сотрудничество, так и конкуренции.

Сведения этого блока развивают умения сотрудничать, оставаться в отношениях находясь в конкуренции или конфликте, что позволяет прояснять отношения и делает дружбу крепче.

Сведения этого блока развивают чувствительность к себе и другому, умению адекватно выражать эмоции и проявлять сопереживание.

Обучение по программе «Психологическое здоровье» должно опираться и на опыт школьников, приводить их к осмыслению своего и чужого опыта общения, успешному решению практических задач, которые ставит перед школьниками жизнь. Такие творческие, продуктивные задачи – основа учебных пособий, а теоретические сведения, понятия даются лишь постольку, поскольку они необходимы для решения практических задач.

Преподавание курса основано на деятельностном подходе как основном способе получения знаний и развития коммуникативных умений – школьники анализируют примеры общения, реализуют свои высказывания в соответствии с изученными правилами.

Программа «Психологическое здоровье» разработана на основе программы развивающих занятий в 5 классе «Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (5-6 классы)», Хухлаева О.В. и программы адаптации детей к средней школе Е.Г. Коблик «Первый раз в пятый класс!». Программа «Психологическое здоровье» представляет собой систему групповых занятий, которые включают элементы тренинга, социопсихологические игры, элементы психогимнастики, сказкотерапии, арт-терапии, групповые дискуссии.

Программа имеет большой развивающий потенциал, так как содержит достаточное количество активных форм и методов обучения для интеллектуального, эмоционально – волевого и личностного развития обучающихся. Курс занятий предлагает воспитание интереса к новым научным знаниям, имеющим значение в разных сферах жизни человека. Создаются условия для рефлексии, мотивации на самопознание, саморазвитие, условия для эффективного группового взаимодействия. Школьник начинает сознательно пользоваться эффективными приёмами учебного труда. Ребёнок получает навыки учебного сотрудничества в паре,

группе, команде. Дети сознательно и активно начинают заботиться о своём здоровье, получают навыки здоровьесбережения.

## **Методические средства**

**Психологическая информация.** Достаточно эффективным методом, способствующим углублению их самосознания, является изучение некоторых важных для этого возраста психологических понятий. Сообщаемая информация стимулирует подростка к размышлению о себе.

**Интеллектуальные задания.** Интеллектуальные задания способствуют расширению лексического запаса учащихся в области психологии, помогают им овладеть необходимыми понятиями.

**Ролевые методы.** Общеизвестно, что для обеспечения психологического здоровья необходимо адекватное ролевое развитие. Ролевые методы предполагают принятие подростком ролей, различных по содержанию и статусу; проигрывание необычных ролей; проигрывание своей роли в гротескном варианте.

**Коммуникативные игры.** Коммуникативные игры направлены на формирование у подростка умения увидеть в другом человеке его достоинства. А также существует ряд игр, способствующих углублению осознания сферы общения.

**Игры, направленные на развитие воображения.** Их можно разделить на две группы: вербальные и невербальные игры. В вербальных играх подростки придумывают окончание к той или иной необычной ситуации, невербальные игры предполагают изображение подростками того или иного неживого предмета.

**Задания с использованием терапевтических метафор.** Можно выделить две основные группы метафор. Первая группа направлена на работу с типичными проявлениями или/и трудными ситуациями подросткового возраста, например, чувством одиночества, стремлением к получению внимания (пусть даже негативного) взрослых. Вторая группа включает в себя сказки развивающего характера, способствующие решению ими возрастных задач развития. Систематическая работа с метафорами приводит к усвоению основной идеи метафоры: в сложной ситуации необходимо искать ресурсы внутри самого себя, и это обязательно приведет к успеху.

**Задания на формирование «эмоциональной грамотности».** Эти задания предполагают обучение распознаванию эмоциональных состояний по мимике, жестам, голосу; умению принимать чувства другого человека в конфликтных ситуациях.

Когнитивные методы. Эти методы основываются на утверждении, что первопричиной эмоциональных расстройств является наличие у человека некоторых мешающих ему убеждений. Исходя из этого, необходим пересмотр мировоззрения.

Дискуссионные методы. Одним из ведущих методов, используемых в социально-психологическом тренинге, является групповая дискуссия. Она позволяет реализовать принцип субъект-субъектного взаимодействия, выявить различные точки зрения на какую-либо проблему.

На занятиях используются следующие **приемы**:

творческие задания,

реверсированная мозговая атака,

ассоциации,

коллективная запись,

эвристические вопросы,

приемы, способствующие удержанию внимания:

- динамичность;
- наглядность;
- неофициальность;
- прямое обращение к аудитории, диалог;
- использование неожиданной информации;
- сопоставление всех «за» и «против»; юмор

**Компоненты здоровьесберегающих технологий:** психогимнастика, релаксация.

**Используются следующие формы обучения:** фронтальная, индивидуальная, работа в парах, в малых и больших группах.

Групповая форма работы наиболее успешно происходит нейтрализация психологического барьера, как правило, имеющегося у учащихся, что позволяет детям чувствовать себя равным членом группы и способствует формированию «Я-Концепции», стрессоустойчивости, адекватной самооценки к различным психологическим факторам, формированию.

Групповая работа также предоставляет возможность для развития коммуникативных навыков и навыков общения, необходимых для установления дружественных и деловых контактов с взрослыми и сверстниками

## **ОПИСАНИЕ МЕСТА КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

В соответствии с планом внеурочной деятельности МБОУ «Лицей №\_\_» курс «Психологическое здоровье» реализует спортивно-оздоровительное направление, предназначен для обучающихся 5 класса. Программа рассчитана на 1 учебный год, включает в себя 35 часов внеурочной деятельности. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся 5 класса. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности физического, психологического и социального здоровья.

### **Режим занятий:**

<b>Период обучения</b>	<b>Количество занятий в неделю</b>	<b>Длительность в занятия /час/</b>	<b>Всего часов в неделю</b>	<b>Всего часов в год</b>
5 класс	1	40 мин	1	34

## **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА**

Эти результаты в обобщенном виде можно охарактеризовать с точки зрения достижения установленных стандартом требований к результатам обучения учащихся:

### **на уровне личностных результатов**

«овладение начальными навыками адаптации в динамично развивающемся мире»;

«развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе»;

«развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей» и т.д.;

на уровне **метапредметных результатов**

«овладение навыками коммуникации в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации;

«овладение рефлексией и саморегуляцией»;

«готовность слушать собеседника и вести диалог, готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий»;

«соблюдение нормы информационной избирательности, этики и этикета»; и т.д.;

Курс «Психологическое здоровье» помогают решению задач, которые ставятся новым стандартом при обучении литературному чтению.

Безусловно, результаты курса достигаются учащимися постепенно, при освоении ими программы обучения в каждом классе. Охарактеризуем эти результаты для 5класса.

**Личностными результатами** изучения курса «Психологическое здоровье» является формирование следующих умений:

осознавать себя пятиклассником, свое личностное, профессиональное, жизненное самоопределение;

осознавать границы того, «что я знаю» и «что я не знаю», стремление преодоление разрыва между этими областями;

оценивать усвоенное содержание исходя из социальных и личностных ценностей;

отделять оценку поступка от оценки человека;

признавать расхождение своих поступков со своими заявленными позициями, мнениями;

строит отношения с людьми других мировоззрений.

**Метапредметными результатами** изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

делать выводы в результате работы класса;

осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделение существенных признаков и их синтез;

планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации

оценивать правильность выполнение действий на уровне адекватной ретроспективной оценки;

использовать адекватные речевые средства для решения различных коммуникативных задач;

в инициативном сотрудничестве допускать возможность существования у людей различных точек зрения;

делать простые выводы и обобщения в результате совместной работы класса;

находить аргументы, факты, отстаивая свое мнение;

уважать позицию другого, идти на взаимные уступки, влиять на поведение друг друга.

**Средствами формирования УУД** служат психогимнастические и ролевые игры, психодрама, дискуссионные игры, эмоционально-символические, релаксационные и когнитивные методы. Основной формой работы является психологический тренинг.

**Критериями эффективности программы** являются:

мотивация на саморазвитие;

повышение коммуникативной компетентности;

активность и продуктивность учеников в деятельности, как в образовательном процессе, так и внеклассной и внешкольной деятельности (отслеживается психологом, либо выявляется в процессе беседы с классным руководителем).

Объективными методами измерения эффективности программы служат **диагностические опросные методы.**

# **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА**

## **5 КЛАСС (35 ЧАСОВ)**

### **ВВЕДЕНИЕ В МИР ПСИХОЛОГИИ (7 ЧАСОВ)**

#### **Введение в психологию общения (6 часов)**

Создание игровой атмосферы для общения друг с другом. Познакомиться с правилами школьной жизни и социальной позицией пятиклассника. Мотивировать учащихся на познание самих себя.

#### **Стартовая диагностика (1 час).**

### **ЭМОЦИИ (7 ЧАСОВ)**

#### **Я и мой внутренний мир (7 часов)**

Изучение эмоционального мира, осознание своих эмоций. Обозначение эмоций и понимание их через жесты. Дифференцированность различных эмоций и их выражение через рисунок.

### **ПСИХОЛОГИЯ ОТНОШЕНИЙ: ТЫ – Я – ОН/ОНА =МЫ (20 ЧАСОВ)**

#### **Конфликты и их роль в усилении Я (10 часов)**

Причины возникновения ссор. Качества необходимые для эффективного взаимодействия. Я в глазах других. Развитие коммуникативных способностей. Особенности отношений с представителями противоположенного пола.

#### **Я и ТЫ (4 часа)**

Навыки совместной деятельности. Работа в команде. Правила доброжелательного и эффективного общения. Развитие понимания сходства и различий между людьми. Каждый человек уникален и индивидуален.

#### **Мы начинаем меняться(6 часов)**

Уверенное поведение. Уважение к другим людям. Постановка целей.

### **ДИАГНОСТИКА (1 ЧАС)**

#### **Заключение. Итоговая диагностика. (1 час)**

Диагностические задания на выявление динамики развития личностных и метапредметных УУД.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### 5 КЛАСС

№ п/п	Наименование блока, раздела и тем	Часы учебного времени	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся
<b>ВВЕДЕНИЕ В МИР ПСИХОЛОГИИ (7 ЧАСОВ):</b>			
<b>ВВЕДЕНИЕ В ПСИХОЛОГИЮ ОБЩЕНИЯ (6 ЧАСОВ)</b>			
<b>СТАРТОВАЯ ДИАГНОСТИКА (1 ЧАС)</b>			
<b>1</b>	<p><b>Создание группы. Сплочение коллектива.</b></p> <p><b>Стартовая диагностика</b></p>	<b>1</b>	<p>Психологическая информация. Игры на приветствие, на активизацию словаря и речевое взаимодействие в парах. Коммуникативные игры. Игры на групповое взаимодействие, упражнения на развитие рефлексии, самопрезентация.</p> <p>Интеллектуальные задания.</p> <p>Диагностические задания на выявление уровня развития личностных УУД.</p> <p>Уметь создавать игровую атмосферу</p>
<b>2</b>	<p><b>Здравствуй класс! 5</b></p> <p><b>Стартовая диагностика</b></p>	<b>1</b>	<p>Игры на приветствие, на активизацию словаря и речевое взаимодействие в парах. Игры на групповое взаимодействие, упражнения на развитие рефлексии, самопрезентация. Интеллектуальные задания.</p> <p>Диагностические задания на выявление уровня развития метапредметных УУД.</p> <p>Уметь поддерживать рабочую активную позицию</p>

3	Находим друзей	1	<p>Психологическая информация. Коммуникативные игры. Игры на групповое взаимодействие. Когнитивная игра. Задания на формирование «эмоциональной грамотности». Ролевая ситуация. Слушание и анализ сказки, упражнения на общение.</p> <p>Уметь видеть ситуацию с разных сторон</p>
4	Узнай свою школу	1	<p>Игры на приветствие, на активизацию словаря и речевое взаимодействие в парах. Игры на групповое взаимодействие, на развитие рефлексии. Ролевая игра. Интеллектуальные задания.</p> <p>Использовать важные личностные качества для выстраивания отношений.</p>
5	Что поможет мне учиться?	1	<p>Психологические игры на сотрудничество. Задания на формирование «эмоциональной грамотности». Групповая дискуссия. Интеллектуальные задания.</p> <p>Уметь смотреть в будущее и ставить перед собой цели школьных достижений</p>
6	Легко ли быть учеником?	1	<p>Игры-задания на конструктивное взаимодействие. Задания с использованием терапевтических метафор. Групповая дискуссия. Интеллектуальные задания.</p> <p>Ролевая игра.</p> <p>Делать простые выводы и обобщения в результате совместной работы класса</p>

7	Трудно ли быть настоящим учителем?	1	<p>Игры на приветствие, на активизацию словаря и речевое взаимодействие в парах. Задания на формирование «эмоциональной грамотности». Групповая дискуссия. Ролевая ситуация. Итоговый круг.</p> <p>Делать простые выводы и обобщения в результате совместной работы</p>
---	------------------------------------	---	---

### ЭМОЦИИ (7 ЧАСОВ)

### Я МОЙ ВНУТРЕННИЙ МИР (7 ЧАСОВ)

8	Каждый видит мир и чувствует его по-своему	1	<p>Игры на групповое взаимодействие, упражнения на развитие рефлексии.</p> <p>Задания с использованием терапевтических метафор. Ролевая игра. Задания на формирование «эмоциональной грамотности»</p> <p>Уметь применять знания внутреннего мира для создания отношений.</p> <p>Подчеркнуть ответственность человека за свои чувства и мысли</p>
9	Чувства бывают разными	1	<p>Психологическая информация. Коммуникативные игры. Игры на групповое взаимодействие, упражнения на развитие рефлексии. Групповая дискуссия. Слушание и анализ сказки, упражнения на невербальное общение. Задания на формирование «эмоциональной грамотности»</p> <p>Знать словарь чувств.</p> <p>Уметь изображать чувства.</p>

			<p>Развивать интерес для познания самих себя.</p> <p>Контролировать эмоциональные состояния.</p> <p>Развивать адекватное самовыражение</p>
<b>10</b>	<b>Стыдно ли бояться?</b>	<b>1</b>	<p>Игры на групповое взаимодействие. Ролевая ситуация. Слушание и анализ сказки, упражнения на невербальное общение. Задания на формирование «эмоциональной грамотности». Групповая дискуссия.</p> <p>Понимать, что все люди в той или иной ситуации испытывают страх.</p> <p>Составлять целостный образ «Я».</p> <p>Контролировать эмоциональные состояния.</p> <p>Развивать адекватное самовыражение</p>
<b>11</b>	<b>Чего я боюсь?</b>	<b>1</b>	<p>Коммуникативные игры. Игры на групповое взаимодействие. Задания с использованием терапевтических метафор. Групповая дискуссия. Ролевая игра.</p> <p>Применять самоанализ, рефлексия</p>
<b>12</b>	<b>Любой внутренний мир ценен и уникален</b>	<b>1</b>	<p>Психологические примеры. Слушание и анализ сказки, упражнения на невербальное общение. Групповая дискуссия.</p> <p>Понимать собственный внутренний мир.</p> <p>Подчеркнуть ценность и уникальность внутреннего мира</p>

			<p>каждого человека.</p> <p>Понимать, что внутренний мир – это отражение индивидуальности.</p> <p>Знать что такое «Я зеркальное».</p>
<b>13</b>	<b>Работа с негативными переживаниями</b>	<b>1</b>	<p>Психологическая информация. Игры на приветствие, на невербальное общение. Задания с использованием терапевтических метафор. Ролевая ситуация. Задания на формирование «эмоциональной грамотности». Групповая дискуссия.</p> <p>Уметь наблюдать за проявлением своих эмоций. Понимать собственные и чужие эмоции</p>
<b>14</b>	<b>Сила внутри меня</b>	<b>1</b>	<p>Психологическая информация. Игры на приветствие, на невербальное общение. Ролевая ситуация. Групповая дискуссия.</p> <p>Понимать собственные и чужие эмоции.</p> <p>Дифференцировать разные эмоции</p>
<b>ПСИХОЛОГИЯ ОТНОШЕНИЙ: ТЫ – Я – ОН/ОНА = МЫ (20 часов):</b>			
<b>КОНФЛИКТЫ И ИХ РОЛЬ В УСИЛЕНИИ «Я» (10 ЧАСОВ)</b>			
<b>15</b>	<b>Конфликты в школе, дома, на улице</b>	<b>1</b>	<p>Психологическая информация. Работа со словарями, игры на групповое взаимодействие, слушание и анализ сказки. Игры на приветствие, на активизацию словаря и речевое взаимодействие в парах. Задания на формирование «эмоциональной грамотности». Когнитивная игра. Групповая дискуссия.</p> <p>Осознавать причины ссор</p>
<b>16</b>	<b>Способы поведения в</b>	<b>1</b>	<p>Психологическая информация. Коммуникативные</p>

	<b>конфликте</b>		<p>игры. Игры на групповое взаимодействие, слушание и анализ сказки. Ролевая игра. Задания на формирование «эмоциональной грамотности». Когнитивная игра.</p> <p>Находить различие между само восприятием и межличностным восприятием</p>
<b>17</b>	<b>Трудные ситуации могут научить меня</b>	<b>1</b>	<p>Слушание и анализ сказки, игры на развитие рефлексии, самопрезентация.</p> <p>Задания с использованием терапевтических метафор. Ролевая ситуация. Групповая дискуссия. Когнитивная игра. Интеллектуальные задания.</p> <p>Находить конструктивное разрешение в конфликте</p>
<b>18</b>	<b>Конфликт или взаимодействие - 1</b>	<b>1</b>	<p>Коммуникативные игры. Самопрезентация, ассоциации, изобразительная деятельность, слушание и анализ сказки. Ролевая игра. Задания на формирование «эмоциональной грамотности». Групповая дискуссия.</p> <p>Выстраивать отношения через половое различие</p>
<b>19</b>	<b>Конфликт или взаимодействие - 2</b>	<b>1</b>	<p>Коммуникативные игры. Театр рук, этюды на выражение эмоций, слушание и анализ сказки, ролевые игры. Когнитивная игра. Групповая дискуссия.</p> <p>Выстраивать отношения через половое различие</p>
<b>20</b>	<b>Что такое одиночество?</b>	<b>1</b>	<p>Ролевая игра, игры на групповое взаимодействие. Задания с использованием терапевтических</p>

			<p>метафор. Ролевая ситуация. Задания на формирование «эмоциональной грамотности». Групповая дискуссия.</p> <p>Уметь создавать дружеские отношения</p>
<b>21</b>	<b>Нужно ли человеку меняться?</b>	<b>1</b>	<p>Задания с использованием терапевтических метафор. Игры на групповое взаимодействие, ролевые игры на разрешение конфликтов. Групповая дискуссия. Ролевая игра.</p> <p>Уметь создавать дружеские отношения</p>
<b>22</b>	<b>Конструктивное разрешение конфликта</b>	<b>1</b>	<p>Психологическая информация. Игры на приветствие, на активизацию словаря и речевое взаимодействие в парах. Коммуникативные игры. Задания с использованием терапевтических метафор. Игры на групповое взаимодействие, слушание и анализ сказки.</p> <p>Интеллектуальные задания.</p> <p>Ролевая игра. Групповая дискуссия. Когнитивная игра.</p> <p>Находить конструктивное разрешение в конфликте</p>
<b>23</b>	<b>Конфликт как возможность развития</b>	<b>1</b>	<p>Коммуникативные игры. Психогимнастика, слушание и анализ сказки, ролевая игра.</p> <p>Групповая дискуссия. Когнитивная игра. Интеллектуальные задания.</p> <p>Находить конструктивное разрешение в конфликте</p>
<b>24</b>	<b>Учимся договариваться</b>	<b>1</b>	<p>Коммуникативные игры. Задания с использованием терапевтических метафор. Когнитивная игра. Задания</p>

			на формирование «эмоциональной грамотности» Уметь создавать дружеские отношения
--	--	--	--

### Я И ТЫ (4 ЧАСА)

<b>25</b>	<b>Я и мои друзья</b>	<b>1</b>	<p>Психологическая информация. Игры на приветствие, на активизацию словаря и речевое взаимодействие в парах. Коммуникативные игры. Упражнения на развитие рефлексии, игры на групповое взаимодействие. Ролевая ситуация. Групповая дискуссия. Работа со сказкой.</p> <p>Понимать ценность общения с друзьями, роль дружбы в жизни человека</p> <p>Уметь работать в команде</p>
<b>26</b>	<b>У меня есть друг</b>	<b>1</b>	<p>Игры на групповое взаимодействие, слушание и анализ сказки. Ролевая игра.</p> <p>Групповая дискуссия.</p> <p>Обсудить проблемы подростковой дружбы.</p> <p>Взаимодействовать друг с другом на основе сходств и различий</p> <p>Находить сходные характеристики между людьми</p> <p>Уметь замечать положительные черты характера у друга, формировать их у себя</p>
<b>27</b>	<b>Я и мои колючки</b>	<b>1</b>	<p>Психологическая информация. Игра на групповое взаимодействие. Ролевая ситуация. Когнитивная игра. Работа со сказкой, изобразительная</p>

			<p>деятельность. Игры на развитие рефлексии. Задания на формирование «эмоциональной грамотности»</p> <p>Уметь оценивать собственные поступки.</p> <p>Выявлять у себя качества дружелюбия и недружелюбия</p>
--	--	--	---

<b>28</b>	<b>Что такое одиночество?</b>	<b>1</b>	<p>Психологическая информация. Игра на групповое взаимодействие, ролевая игра, изобразительная деятельность. Работа со сказкой. Задания с использованием терапевтических метафор. Задания на формирование «эмоциональной грамотности»</p> <p>Понимать, что одиночество – это результат негативного восприятия себя и окружающих.</p> <p>Уметь давать поддержку другому человеку</p>
-----------	-------------------------------	----------	---

### **МЫ НАЧИНАЕМ МЕНЯТЬСЯ (6 ЧАСОВ)**

<b>29</b>	<b>Зачем нужна уверенность в себе?</b>	<b>1</b>	<p>Психологическая информация. Игра на групповое взаимодействие, ролевая игра. Групповая дискуссия. Работа со сказкой.</p> <p>Уметь отличать уверенного человека от неуверенного.</p>
-----------	--	----------	---

<b>30</b>	<b>Источники уверенности в себе</b>	<b>1</b>	<p>Психологическая информация. Игры на приветствие, на активизацию словаря и речевое взаимодействие в парах, слушание и анализ сказки, изобразительная деятельность. Групповая дискуссия.</p> <p>Осознавать свои качества, повышать самооценку.</p> <p>Уметь отличать уверенного</p>
-----------	-------------------------------------	----------	--

			человека от неуверенного
<b>31</b>	<b>Неуверенный в себе человек</b>	<b>1</b>	Игры на активизацию словаря и речевое взаимодействие. Задания с использованием терапевтических метафор. Задания на формирование «эмоциональной грамотности»  Ролевая ситуация. Интеллектуальные задания.  Уметь отличать уверенного человека от неуверенного
<b>32</b>	<b>Уверенность и уважение к другим</b>	<b>1</b>	Психологическая информация. Игры на активизацию словаря и речевое взаимодействие. Когнитивная игра. Групповая дискуссия.  Уметь выстраивать отношения через уважение к другому человеку
<b>33</b>	<b>Уверенность в себе и непокорность</b>	<b>1</b>	Игры на приветствие, на активизацию словаря и речевое взаимодействие в парах, слушание и анализ сказки, изобразительная деятельность. Групповая дискуссия.  Уметь выстраивать отношения через уважение к другому человеку
<b>34</b>	<b>Ставим цели</b>	<b>1</b>	Психологическая информация. Игры на групповое взаимодействие, упражнения на развитие рефлексии. Задания с использованием терапевтических метафор. Задания на формирование «эмоциональной грамотности»  Уметь ставить перед собой цели в рамках школьного обучения  Знать что такое средства, способы достижения цели.  Уметь трансформировать мечту в цель

**ДИАГНОСТИКА (1 ЧАС)****ЗАКЛЮЧЕНИЕ. ИТОГОВАЯ ДИАГНОСТИКА (1 ЧАС)**

<b>35</b>	Диагностика динамики развития УУД	<b>1</b>	Интеллектуальные и когнитивные задания. Диагностические задания на выявление динамики развития личностных и метапредметных УУД
<b>Итого:</b>		<b>35</b>	

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**5 КЛАСС**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование блока, раздела и тем</b>	<b>Часы учебного времени</b>	<b>Характеристика основных видов деятельности обучающихся</b>	<b>Дата проведения занятия</b>
<b>ВВЕДЕНИЕ В МИР ПСИХОЛОГИИ (7 ЧАСОВ):</b>				
<b>ВВЕДЕНИЕ В ПСИХОЛОГИЮ ОБЩЕНИЯ (6 ЧАСОВ)</b>				
<b>СТАРТОВАЯ ДИАГНОСТИКА (1 ЧАС)</b>				
<b>1</b>	<b>Создание группы. Сплочение коллектива.  Стартовая диагностика</b>	<b>1</b>	Психологическая информация. Игры на приветствие, активизацию словаря и речевое взаимодействие в парах. Коммуникативные игры. Игры на групповое взаимодействие, упражнения на развитие рефлексии, самопрезентация. Интеллектуальные задания.  Диагностические задания на выявление уровня развития личностных УУД.	04.09.2017

			Уметь создавать игровую атмосферу	
2	Здравствуй 5 класс! Стартовая диагностика	1	Игры на приветствие, на активизацию словаря и речевое взаимодействие в парах. Игры на групповое взаимодействие, упражнения на развитие рефлексии, самопрезентация. Интеллектуальные задания.  Диагностические задания на выявление уровня развития метапредметных УУД.  Уметь поддерживать рабочую активную позицию	08.09.2017
3	Находим друзей	1	Психологическая информация. Коммуникативные игры. Игры на групповое взаимодействие. Когнитивная игра. Задания на формирование «эмоциональной грамотности». Ролевая ситуация. Слушание и анализ сказки, упражнения на общение.  Уметь видеть ситуацию с разных сторон	15.09.2017
4	Узнай свою школу	1	Игры на приветствие, на активизацию словаря и речевое взаимодействие в парах. Игры на групповое взаимодействие, на развитие рефлексии. Ролевая игра. Интеллектуальные задания.  Использовать важные личностные качества для	22.09.2017

			выстраивания отношений.	
5	Что поможет мне учиться?	1	<p>Психологические игры на сотрудничество. Задания на формирование «эмоциональной грамотности». Групповая дискуссия. Интеллектуальные задания.</p> <p>Уметь смотреть в будущее и ставить перед собой цели школьных достижений</p>	29.09.2017
6	Легко ли быть учеником?	1	<p>Игры-задания на конструктивное взаимодействие. Задания с использованием терапевтических метафор. Групповая дискуссия. Интеллектуальные задания.</p> <p>Ролевая игра.</p> <p>Делать простые выводы и обобщения в результате совместной работы класса</p>	06.10.2017
7	Трудно ли быть настоящим учителем?	1	<p>Игры на приветствие, на активизацию словаря и речевое взаимодействие в парах. Задания на формирование «эмоциональной грамотности». Групповая дискуссия. Ролевая ситуация. Итоговый круг.</p> <p>Делать простые выводы и обобщения в результате совместной работы</p>	13.10.2017
<b>ЭМОЦИИ (7 ЧАСОВ)</b>				
<b>Я МОЙ ВНУТРЕННИЙ МИР (7 ЧАСОВ)</b>				
8	Каждый видит мир и	1	Игры на групповое взаимодействие,	20.10.2017

	<b>чувствует его по-своему</b>		<p>упражнения на развитие рефлексии.</p> <p>Задания с использованием терапевтических метафор. Ролевая игра. Задания на формирование «эмоциональной грамотности»</p> <p>Уметь применять знания внутреннего мира для созданий отношений.</p> <p>Подчеркнуть ответственность человека за свои чувства и мысли</p>	
<b>9</b>	<b>Чувства бывают разными</b>	<b>1</b>	<p>Психологическая информация.</p> <p>Коммуникативные игры. Игры на групповое взаимодействие, упражнения на развитие рефлексии. Групповая дискуссия. Слушание и анализ сказки, упражнения на невербальное общение. Задания на формирование «эмоциональной грамотности»</p> <p>Знать словарь чувств.</p> <p>Уметь изображать чувства.</p> <p>Развивать интерес для познания самих себя.</p> <p>Контролировать эмоциональные состояния.</p> <p>Развивать адекватное самовыражение</p>	27.10.2017
<b>10</b>	<b>Стыдно ли бояться?</b>	<b>1</b>	<p>Игры на групповое взаимодействие. Ролевая</p>	10.11.2017

			<p>ситуация. Слушание и анализ сказки, упражнения на невербальное общение. Задания на формирование «эмоциональной грамотности». Групповая дискуссия.</p> <p>Понимать, что все люди в той или иной ситуации испытывают страх.</p> <p>Составлять целостный образ «Я».</p> <p>Контролировать эмоциональные состояния.</p> <p>Развивать адекватное самовыражение</p>	
<b>11</b>	<b>Чего я боюсь?</b>	<b>1</b>	<p>Коммуникативные игры. Игры на групповое взаимодействие. Задания с использованием терапевтических метафор. Групповая дискуссия. Ролевая игра.</p> <p>Применять самоанализ, рефлексию</p>	17.10.2017
<b>12</b>	<b>Любой внутренний мир ценен и уникален</b>	<b>1</b>	<p>Психологические примеры. Слушание и анализ сказки, упражнения на невербальное общение. Групповая дискуссия.</p> <p>Понимать собственный внутренний мир.</p> <p>Подчеркнуть ценность и уникальность внутреннего мира каждого человека.</p> <p>Понимать, что внутренний мир – это отражение</p>	24.11.2017

			индивидуальности. Знать что такое «Я зеркальное».	
13	Работа с негативными переживаниями	1	Психологическая информация. Игры на приветствие, на невербальное общение. Задания с использованием терапевтических метафор. Ролевая ситуация. Задания на формирование «эмоциональной грамотности». Групповая дискуссия.  Уметь наблюдать за проявлением своих эмоций. Понимать собственные и чужие эмоции	01.12.2017
14	Сила внутри меня	1	Психологическая информация. Игры на приветствие, на невербальное общение. Ролевая ситуация. Групповая дискуссия.  Понимать собственные и чужие эмоции.  Дифференцировать разные эмоции	08.12.2017
<b>ПСИХОЛОГИЯ ОТНОШЕНИЙ: ТЫ – Я – ОН/ОНА =МЫ (20 часов):</b>				
<b>КОНФЛИКТЫ И ИХ РОЛЬ В УСИЛЕНИИ «Я» (10 ЧАСОВ)</b>				
15	Конфликты в школе, дома, на улице	1	Психологическая информация. Работа со словарями, игры на групповое взаимодействие, слушание и анализ сказки. Игры на приветствие, на активизацию словаря и	15.12.2017

			речевое взаимодействие в парах. Задания на формирование «эмоциональной грамотности». Когнитивная игра. Групповая дискуссия.  Осознавать причины ссор	
16	<b>Способы поведения в конфликте</b>	1	Психологическая информация. Коммуникативные игры. Игры на групповое взаимодействие, слушание и анализ сказки. Ролевая игра. Задания на формирование «эмоциональной грамотности». Когнитивная игра.  Находить различие между само восприятием и межличностным восприятием	22.12.2017
17	<b>Трудные ситуации могут научить меня</b>	1	Слушание и анализ сказки, игры на развитие рефлексии, самопрезентация.  Задания с использованием терапевтических метафор. Ролевая ситуация. Групповая дискуссия. Когнитивная игра. Интеллектуальные задания.  Находить конструктивное разрешение в конфликте	12.01.2018
18	<b>Конфликт или взаимодействие - 1</b>	1	Коммуникативные игры. Самопрезентация, ассоциации, изобразительная	19.01.2018

			<p>деятельность, слушание и анализ сказки. Ролевая игра. Задания на формирование «эмоциональной грамотности». Групповая дискуссия.</p> <p>Выстраивать отношения через половое различие</p>	
19	<b>Конфликт или взаимодействие - 2</b>	1	<p>Коммуникативные игры. Театр рук, этюды на выражение эмоций, слушание и анализ сказки, ролевые игры. Когнитивная игра. Групповая дискуссия.</p> <p>Выстраивать отношения через половое различие</p>	26.01.2018
20	<b>Что такое одиночество?</b>	1	<p>Ролевая игра, игры на групповое взаимодействие. Задания с использованием терапевтических метафор. Ролевая ситуация. Задания на формирование «эмоциональной грамотности». Групповая дискуссия.</p> <p>Уметь создавать дружеские отношения</p>	02.02.2018
21	<b>Нужно ли человеку меняться?</b>	1	<p>Задания с использованием терапевтических метафор. Игры на групповое взаимодействие, ролевые игры на разрешение конфликтов. Групповая дискуссия. Ролевая игра.</p> <p>Уметь создавать дружеские отношения</p>	09.02.2018
22	<b>Конструктивное разрешение</b>	1	<p>Психологическая информация. Игры на</p>	16.02.2018

	<b>конфликта</b>		<p>приветствие, на активизацию словаря и речевое взаимодействие в парах. Коммуникативные игры. Задания с использованием терапевтических метафор. Игры на групповое взаимодействие, слушание и анализ сказки.</p> <p>Интеллектуальные задания.</p> <p>Ролевая игра. Групповая дискуссия. Когнитивная игра.</p> <p>Находить конструктивное разрешение в конфликте</p>	
<b>23</b>	<b>Конфликт как возможность развития</b>	<b>1</b>	<p>Коммуникативные игры. Психогимнастика, слушание и анализ сказки, ролевая игра.</p> <p>Групповая дискуссия. Когнитивная игра. Интеллектуальные задания.</p> <p>Находить конструктивное разрешение в конфликте</p>	23.02.2018
<b>24</b>	<b>Учимся договариваться</b>	<b>1</b>	<p>Коммуникативные игры. Задания с использованием терапевтических метафор. Когнитивная игра. Задания на формирование «эмоциональной грамотности»</p> <p>Уметь создавать дружеские отношения</p>	02.03.2018
<b>Я И ТЫ (4 ЧАСА)</b>				
<b>25</b>	<b>Я и мои</b>	<b>1</b>	Психологическая	09.03.2018

	<b>друзья</b>		<p>информация. Игры на приветствие, на активизацию словаря и речевое взаимодействие в парах. Коммуникативные игры. Упражнения на развитие рефлексии, игры на групповое взаимодействие. Ролевая ситуация. Групповая дискуссия. Работа со сказкой.</p> <p>Понимать ценность общения с друзьями, роль дружбы в жизни человека</p> <p>Уметь работать в команде</p>	
<b>26</b>	<b>У меня есть друг</b>	<b>1</b>	<p>Игры на групповое взаимодействие, слушание и анализ сказки. Ролевая игра.</p> <p>Групповая дискуссия.</p> <p>Обсудить проблемы подростковой дружбы.</p> <p>Взаимодействовать друг с другом на основе сходств и различий</p> <p>Находить сходные характеристики между людьми</p> <p>Уметь замечать положительные черты характера у друга, формировать их у себя</p>	16.03.2018
<b>27</b>	<b>Я и мои колючки</b>	<b>1</b>	<p>Психологическая информация. Игра на групповое взаимодействие. Ролевая ситуация. Когнитивная</p>	30.03.2018

			<p>игра. Работа со сказкой, изобразительная деятельность. Игры на развитие рефлексии. Задания на формирование «эмоциональной грамотности»</p> <p>Уметь оценивать собственные поступки.</p> <p>Выявлять у себя качества дружелюбия и недружелюбия</p>	
28	Что такое одиночество?	1	<p>Психологическая информация. Игра на групповое взаимодействие, ролевая игра, изобразительная деятельность. Работа со сказкой. Задания с использованием терапевтических метафор. Задания на формирование «эмоциональной грамотности»</p> <p>Понимать, что одиночество – это результат негативного восприятия себя и окружающих.</p> <p>Уметь давать поддержку другому человеку</p>	06.04.2018
<b>МЫ НАЧИНАЕМ МЕНЯТЬСЯ (6 ЧАСОВ)</b>				
29	Зачем нужна уверенность в себе?	1	<p>Психологическая информация. Игра на групповое взаимодействие, ролевая игра. Групповая дискуссия. Работа со сказкой.</p> <p>Уметь отличать уверенного человека от неуверенного.</p>	13.04.2018

30	<b>Источники уверенности в себе</b>	1	<p>Психологическая информация. Игры на приветствие, на активизацию словаря и речевое взаимодействие в парах, слушание и анализ сказки, изобразительная деятельность. Групповая дискуссия.</p> <p>Осознавать свои качества, повышать самооценку.</p> <p>Уметь отличать уверенного человека от неуверенного</p>	20.04.2018
31	<b>Неуверенный в себе человек</b>	1	<p>Игры на активизацию словаря и речевое взаимодействие. Задания с использованием терапевтических метафор. Задания на формирование «эмоциональной грамотности»</p> <p>Ролевая ситуация. Интеллектуальные задания.</p> <p>Уметь отличать уверенного человека от неуверенного</p>	27.04.2018
32	<b>Уверенность и уважение к другим</b>	1	<p>Психологическая информация. Игры на активизацию словаря и речевое взаимодействие. Когнитивная игра. Групповая дискуссия.</p> <p>Уметь выстраивать отношения через уважение к другому человеку</p>	04.05.2018
33	<b>Уверенность в себе и непокорность</b>	1	Игры на приветствие, на активизацию словаря и речевое взаимодействие в	11.05.2018

			парах, слушание и анализ сказки, изобразительная деятельность. Групповая дискуссия.  Уметь выстраивать отношения через уважение к другому человеку	
34	Ставим цели	1	Психологическая информация. Игры на групповое взаимодействие, упражнения на развитие рефлексии. Задания с использованием терапевтических метафор. Задания на формирование «эмоциональной грамотности»  Уметь ставить перед собой цели в рамках школьного обучения  Знать что такое средства, способы достижения цели.  Уметь трансформировать мечту в цель	18.05.2018
<b>ДИАГНОСТИКА (1 ЧАС)</b>				
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ. ИТОГОВАЯ ДИАГНОСТИКА (1 ЧАС)</b>				
35	Диагностика динамики развития УУД	1	Интеллектуальные и когнитивные задания. Диагностические задания на выявление динамики развития личностных и метапредметных УУД	25.05.2018
<b>Итого:</b>		<b>35</b>		

## ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

№	Наименование	Количество
Учебно-дидактический материал		

	Диагностический материал	индивидуальные листы для ответов по диагностики УУД
	Диагностический комплект Семаго.	1
<b>Сенсорное оборудование</b>		
	Набор массажных мячиков разного диаметра.	4
	Флуоресцентная панель для рисования.	1
	Сенсорная тропа.	1
	Набор аудио композиций для релаксации.	1
	Сенсорная дорожка	1
	Мягкое напольное покрытие - палас	1
<b>Технические средства</b>		
	Проектор	1
	Компьютер	1
	Принтер	1
	Колонки компьютерные	1
<b>Предметы мебели</b>		
	Шкаф	1
	Тумба	1
	Магнитная доска	1
	Стол (парты)	8
	Стулья	15

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

1. Н.П. Локалова «Уроки психологического развития в средней школе (5-6 классы)». Мышление, логика, память, эмоции. Издательство «Ось» 1989год.. Москва.

О.В. Хухлаева «Тропинка к своему Я». Уроки психологии в средней школе (5-6 классы).Издательство «Генезис» 2008 год. Москва.

Е.Г. Коблик «Первый раз в пятый класс!» Программа адаптации детей к средней школе. Издательство «Генезис» 2003 год. Москва.

Р.М. Мухаметова «Психология» 5 класс. Издательство «Учитель - АСТ» 2005 год. Волгоград.

Л. В. Строганова«Уроки практической психологии в начальной школе». Центр педагогического образования 2007 год. Москва

Ю. Г. Трамберг «Развитие интеллекта ребенка» Издательство «Речь» 2002 год. Санкт-Петербург.

Н.Н Амбросьева «Классный час с психологом» Сказкотерапия для школьников Издательство «Глобус» 2006 год. Москва.

[А. Г. Грецов](#)«Тренинги развития с подростками: Творчество, общение, самопознание»2011год.

Стишенок И.В. Сказкотерапия для решения личных проблем. Речь; М.: Сфера, 2010 год.

С.Б. Белогуров, В.И. Климович «Профилактика подростковой наркомании. Навыки противостояния и сопротивления распространению наркомании». Наглядно-методическое пособие для проведения занятий с подростками 12-16 лет. Издательство «Центр – планетариум», Москва 2003 год

Н.П. Майорова, Е.Е. Чепурных, С.М. Шурухт «Обучение жизненно важным навыкам в школе». Издательство «Образование – культура», Санкт-Петербург 2002 год

**Приложение: Конспекты занятий 1-14.**

**ЗАНЯТИЕ 1**

**ЗАЧЕМ ЧЕЛОВЕКУ ЗАНЯТИЯ ПСИХОЛОГИЕЙ?**

**«Что такое ПСИХОЛОГИЯ».** Ведущий сообщает учащимся о начале занятий, спрашивает, известно ли им слово «психология», и, получив утвердительный ответ, предлагает подумать над тем, зачем ее нужно изучать. Как правило, ребята говорят о том, что психология нужна, чтобы быть спокойными, успешными, уметь общаться. Ведущий подводит их к выводу, что знание психологии необходимо человеку, чтобы быть счастливым.

### **«Счастье — это...»**

Подросткам раздаются тетради для занятий по психологии и предлагается в течение трех минут придумать как можно больше вариантов окончаний к началу предложения «Счастье — это...». Затем участники читают свои варианты, доказывают необходимость для счастливой жизни выбранных ими параметров (хорошая работа, дружная семья, быть отличником и т.п.). Ведущий подводит детей к выводу, что счастье каждый понимает по-своему, но есть и общие моменты в понимании счастья: получение радости от того, что ты живешь на Земле; твоя необходимость, полезность окружающим; хорошее здоровье.

**«Рисунок счастливого человека».** Подростки рисуют счастливого человека и обсуждают рисунки.

## **Занятие 2.**

### **Здравствуй, пятый класс!**

#### **Цели:**

- дать возможность детям поближе познакомиться друг с другом, способствовать формированию групповой сплоченности;
- помочь детям прояснить свои цели на время обучения в пятом классе.

#### **Материалы:**

- таблички с ответами «да»©, «нет»©, «иногда»© (для упражнения «Найди того, кто...»);
- мяч (для упражнения «Игра с мячом»);

#### **Приветствие Разминка Упражнение «Прошепчи имя»**

Скажите следующее: «Все вы стали учениками средней школы. В классе появились новые ребята. Предлагаю вам познакомиться поближе, лучше узнать друг друга. Уберите в сторону стулья, чтобы в классе было достаточно свободного места. Начните бродить по классу... При этом подходите к

разным детям и шепчите им на ушко сначала свое, а затем их имя... Теперь остановитесь, пожалуйста. Когда по моей команде вы снова начнете ходить по классу, прошепчите другому на ушко самое приятное, что случилось с вами вчера. Начали!».

Упражнение заканчивается, после того как каждый ребенок пообщается со всеми участниками.

Работа по теме занятия Упражнение «Найди того, кто...»

Развесьте таблички с ответами на разные стены классной комнаты.

Скажите следующее: «Сейчас я буду зачитывать разные утверждения. Если вы согласитесь с услышанным утверждением, то должны будете подойти к табличке, на которой написан ответ "да" и нарисована веселая рожица, если не согласитесь, — подойдете к табличке с ответом "нет" (на ней изображена грустная рожица). Есть еще третий вариант ответа — "иногда, не всегда" (на табличке нарисована недоумевающая рожица), если он подходит вам больше всего, то встаньте около этой таблички».

Зачитайте следующие утверждения:

Я люблю путешествовать.

Мое настроение похоже сегодня на осенний теплый, солнечный денек.

Я регулярно чищу зубы.

Я плачу, когда смотрю печальные фильмы.

Я верю в равные права мальчиков и девочек.

Мне нравится слушать музыку.

В прошлом месяце я прочел новую книгу.

Я играю на музыкальном инструменте.

Я говорю на иностранном языке.

Я — учащийся 5 «А» класса. "

Я не люблю учиться.

Я не люблю домашние задания.

Я умею постоять за себя.

Я — добрый (веселый).

Я надеюсь навести порядок в своем столе.

Мне здесь нравится.

У меня есть друзья в классе.

После каждого утверждения оставляйте достаточно времени, чтобы ребята успели переместиться к нужной табличке, посмотреть, кто ответил на вопрос так же как они, а кто — по-другому. Спрашивайте детей, почему они выбрали тот или иной ответ.

Упражнение «Прощание с начальной школой»

В ходе выполнения этого упражнения дети вспоминают приятные моменты учебы в начальной школе, свои успехи и достижения.

Скажите следующее: «Сегодня я предлагаю вспомнить все то, что ярко запомнилось вам в начальной школе. Что из прошлого вы хотели бы "взять с собой", чтобы чувствовать себя уютно и комфортно? Сядьте удобно, расслабьтесь, закройте глаза, прислушайтесь к своему дыханию.

Вспомни свой самый первый день в школе: ты нарядный и красивый, в руках у тебя цветы, на душе радостно и немного тревожно, но зато чувствуешь себя по-настоящему взрослым. Звенит первый звонок. Тыходишь в класс, в котором тебе предстоит учиться три года. Что это за кабинет? Вспомни его в мельчайших подробностях. Кругом новые ребята — среди них твои будущие друзья. Вспомни, как ты выбрал себе место за партой, где в классе находилась твоя парта? Вспомни свою первую тетрадь и "Букварь" и, конечно, первую похвалу, полученную от учителя. Кто был первым другом, кто так часто помогал тебе? Вспомни любую ситуацию успеха за три года учебы в начальной школе. Когда ты чувствовал себя уверенно, смело?.. Когда тебе было радостно, интересно? Может, это был какой-то праздник, утренник, или поход, или дело, которое тебе удалось выполнить очень хорошо? А может быть, мама после родительского собрания похвалила тебя за успехи, за отличные оценки. Что ты тогда чувствовал? Вспомнил?

А теперь постепенно возвращайся обратно. Ты снова здесь, в нашем классе. Как только будешь готов, открой глаза...

Кто хочет поделиться с нами своими впечатлениями, тем, что вспомнилось?».

Дайте возможность высказаться каждому ребенку, а затем скажите: «Запомните чувства успеха и уверенности, радости от учебы, все

хорошее, что было в начальной школе, и пусть эти чувства помогают вам учиться в пятом классе».

### Упражнение «Игра с мячом»

Упражнение способствует прояснению личной мотивации обучения в средней школе, осознанию своих целей.

Предложите детям, передавая мяч друг другу в произвольном порядке, продолжить фразу: «Я хочу, чтобы в пятом классе я...». Ответы могут быть самыми разными.

### Обсуждение итогов занятия

Пусть участники скажут о том, что им понравилось, что удивило, обрадовало на занятии, что получилось, чем довольны, какие вопросы остались неразрешенными.

### Домашнее задание

Найдите свою фотографию, где вы изображены в раннем детстве. Наверняка вы были чудесными малышами. Приклейте эту фотографию в серединку листа, в солнечный круг, получится «портрет в лучах солнца» (в крайнем случае, если дети не найдут фотографии, они могут нарисовать «автопортрет»). Не показывайте фотографию до следующего занятия никому из ребят своего класса. Задумка состоит в том, что каждый из вас должен будет угадать того, кто изображен на том или ином солнышке.

### Занятие 3.

Находим друзей

#### Цели:

- способствовать формированию навыков взаимодействия в группе;
- помочь детям осознать, какие качества важны в дружбе;
- повысить самооценку детей.

#### Материалы:

- мяч (для упражнений «Что я люблю делать» и «Настоящий друг»);
- «портреты в лучах солнца» с фотографиями или автопортретами детей;

- плакаты, на которых крупно написаны пословицы и поговорки о дружбе (для оформления помещения).

## **Приветствие**

### **Разминка**

#### **Упражнение «Что я люблю делать»**

Скажите следующее: «В школе мы все собираемся вместе, здесь нас ждут друзья, учителя. Каждый из вас — интересная личность, достойная уважения, каждый вносит собственный вклад в наши отношения, в дела класса.

Передавая мяч друг другу, назовите свое имя и скажет о том, что каждый из вас любит делать и что у вас хорошо получается. Можно также сказать о том, чему вы могли бы обучить других ребят».

После того как все участники выскажутся, они могут сказать друг другу о том, чему каждый из них хотел бы научиться у других.

### **Работа по теме занятия**

#### **Упражнение «Найди меня»**

Соберите и развесьте на школьной доске принесенные детьми «солнышки» с фотографиями. Попросите детей определить, кто есть кто. Выберите любую фотографию, и пусть каждый участник даст свой вариант ответа. После этого изображенный на фотографии ребенок называет себя. Затем по очереди покажите остальные фотографии. В конце упражнения дети подписывают свои «солнышки». Обязательно произнесите добрые слова в адрес каждого ребенка.

#### **Упражнение «Настоящий друг»**

Это упражнение поможет детям осознать, какие качества ценятся в дружбе. Скажите следующее: «Каждый человек в течение своей жизни приобретает и теряет друзей. Дружба доставляет много радости, но иногда она может приносить страдания. Дружеские отношения постоянно меняются по мере того как растем и меняемся мы сами, появляются новые друзья, иногда исчезают старые. Друзей не бывает много; хотя отношения могут быть добрыми и теплыми со всеми одноклассниками, лишь некоторым мы доверяем свои проблемы и переживания».

Попросите каждого ребенка, передавая мяч другому, закончить предложение: «Друг — это тот, кто...». Выпишите на доску качества, которые предлагают дети, и спросите, почему они считают важными именно эти качества.

Попросите желающих рассказать о своем настоящем друге и представить его группе, например:

«Привет! Я бы хотел познакомить вас со своим другом — Светланой. Она наша соседка, и я знаю ее очень давно. Она готовит самое лучшее печенье в мире и приглашает меня в гости. Мы с ней много разговариваем, а еще ходим вместе гулять. Она очень добрая и веселая».

Дискуссия на тему занятия

1. Как вы думаете, что важнее всего в дружбе?
2. Если бы твой лучший друг (подруга) сказал о том, ему (ей) больше всего в тебе нравится, как ты думаешь, что именно он сказал бы?
2. А если бы этот человек захотел сказать о том, что ему не нравится в тебе, как ты думаешь, о чем он сказал бы?
3. Что мешает дружбе?
3. Каким образом дружба может изменяться в зависимости от времени, при различных обстоятельствах?
4. Как можно познакомиться с новыми детьми и улучшить отношения с давними друзьями?

Эта тема особенно актуальна для классов, где дети находятся в конкурентных отношениях (например, для гимназических классов, в которые дети попадают в результате жесткого отбора). В таких случаях дети обычно борются за внимание со стороны учителя, за оценку. Соперничество друг с другом, особенно в учебной деятельности, приводит к обидам, ссорам, вспышкам гнева. В таких классах следует уделять особое внимание формированию навыков взаимодействия, развитию способности понимать себя и другого.

Упражнение «Мой портрет в лучах солнца»

Это упражнение поможет детям научиться принимать другого человека и находить в нем положительные качества.

Попросите детей взять свои «портреты в лучах солнца»: и написать на двух-трех лучиках солнышка свои достоинства и положительные качества. После этого попросите их передать свои портреты соседу слева. Он, а затем и каждый последующий в круге, должен дополнить список хороших качеств изображенного на фотографии ученика, записывая эти качества на оставшихся лучиках.

Необходимо учесть, что сильные стороны в другом ребенке дети находят быстро, иногда труднее обстоит дело с поиском собственных достоинств. Бывает, что дети пишут что-то обидное, в этом случае следует еще раз напомнить инструкцию и оказать поддержку ребенку, на портрете которого появилась задевающая надпись. Поскольку дети пишут медленно, следует отвести на выполнение этого упражнения достаточно времени.

#### Обсуждение итогов занятия

Обсудите действия и чувства всей группы. Пусть участники скажут о том, что им понравилось, что удивило, обрадовало на занятии, что получилось, чем довольны, какие вопросы остались неразрешенными.

#### Домашнее задание

1. В течение недели попробуйте, воспользовавшись знаниями, полученными на этом занятии, найти новых друзей и улучшить отношения со старыми знакомыми. На следующем занятии желающие смогут рассказать о том, как им удалось сделать это.
2. Подумайте, какое название и какой девиз можно дать нашей группе.
3. Придумайте и напишите на «портрете в лучах солнца» свой личный девиз.

#### Прощание

### **Занятие 4.**

#### Узнай свою школу

#### **Цели:**

— помочь учащимся ознакомиться со школьными правилами и осознать особенности своего поведения в разных школьных ситуациях.

#### **Материалы:**

- несколько больших листов ватмана, фломастеры, маркеры.

#### **Приветствие**

#### **Разминка**

#### **Упражнение «Передай ритм по кругу»**

Ведущий хлопает в ладоши, задавая определенный ритм, дети последовательно передают этот ритм по кругу.

## **Обсуждение домашнего задания.**

### **Упражнение «Портрет группы»**

Начните занятие с обсуждения домашнего задания: пусть желающие расскажут о том, как им удалось познакомиться с кем-либо, затем выберите название группы и ее девиз. Например, команда «Солнце», с девизом: «Светло, тепло, всем отлично, хорошо!»

Обсудите предложения детей по поводу названия группы и постарайтесь помочь им прийти к согласию.

После этого дети (с помощью ведущего) пишут название и девиз группы на большом листе, а под ним размещают свои «портреты в лучах солнца» с личными девизами. (Ведущий может сделать это самостоятельно после урока.) Повесьте «Портрет группы» на стене классной комнаты. Пусть он всегда находится там во время занятий.

## **Работа по теме занятия**

### **Упражнение «Узнай свою школу»**

Упражнение поможет учащимся ознакомиться с правилами школы и осознать особенности своего поведения в разных школьных ситуациях.

Скажите следующее: «Сейчас мы выполним упражнение которое поможет нам лучше понять, какие правила поведения приняты в нашей школе. Я буду задавать вам вопросы, а вы, хорошо подумав, отвечайте на них».

Вы можете предлагать для обсуждения любые ситуации, задавать любые вопросы, которые помогут ввести определенные правила и нормы поведения, принятые в вашей школе и актуальные для класса, с которым вы работаете. Примерные вопросы:

Что я делаю, когда опаздываю в школу или на урок?

Как я могу быть наказан за опоздание?

Если надо уйти с занятий на прием к врачу, с кем мне договориться об этом?

Что мне делать, если я плохо себя почувствую?

Я потерял учебник. Что мне делать?

У меня пропала куртка из раздевалки. Что мне делать?

Что мне делать, если мне угрожает другой ученик?

Как я могу попасть на встречу со школьным психологом?

Назовите три основных правила поведения во время перемены.

Какие вещи нельзя приносить в школу?

Что такое «плохое поведение в школе»? Подумайте, за какое поведение ученика могут выгнать из школы.

Дискуссия на тему занятия

В ходе обсуждения помогите детям выделить оптимальные варианты поведения в разных ситуациях. Поговорите о разных видах поведения: уверенном, неуверенном, грубом, агрессивном. Предложите детям разыграть некоторые из предложенных во время обсуждения ситуаций. Важно, чтобы все школьники поучаствовали в этом.

Задайте детям следующие вопросы:

1. Вспомните, когда вы себя чувствовали уверенно или неуверенно в школе. Почему вам запомнились эти ситуации? Что чувствовали в этих ситуациях люди, находящиеся вместе с вами?
2. Были ли ситуации, когда вы вели себя грубо, может быть даже агрессивно?
3. Какие правила поведения обязательны для соблюдения в школе?

Запишите на доске основные правила вашей школы.

Следует специально подготовиться к этому занятию, составить предварительный список правил и традиций школы после совместного обсуждения с администрацией учителями школы. Если эта тема никогда раньше не обсуждалась, можно посвятить отдельное занятие выработке правил класса, собрав всех детей и пригласив классного руководителя.

Обсуждение итогов занятия

Пусть участники расскажут о том, что понравилось, удивило, обрадовало на занятии, что получилось, чем недовольны, какие вопросы остались неразрешенными.

**Домашнее задание**

Понаблюдайте за собой и окружающими, постарайтесь отметить, в чем проявляется уверенность, неуверенность, грубость. Подумайте, существуют ли какие-либо различия в правилах начальной и средней школы?

## **Занятие 5**

**Тема: Что поможет мне учиться?**

**Цели:**

помочь участникам группы осознать правила работы на уроке;

способствовать формированию учебных навыков;

способствовать самораскрытию детей и развитию эмпатии.

**Материалы:**

большие листы бумаги (формат А3) — по количеству участников, цветные карандаши (для упражнения «Нарисуй свое настроение»);

таблички с ответами «да», «нет», «иногда», плакат с правилами (для упражнения «Правила поведения на уроке»).

**Приветствие**

**Разминка**

**Упражнение «Нарисуй свое настроение»**

Попросите детей подумать о себе и попытаться понять, какое у них сейчас настроение, а затем нарисовать свое настроение на листе бумаги.

Для того чтобы участники могли проявить себя, предложите им прокомментировать свои рисунки. Группа может принимать участие в обсуждении каждого рисунка, ответив на следующие вопросы: «Какой рисунок вам ближе по настроению?»; «Что вы чувствуете, глядя на этот рисунок?»

**Обсуждение домашнего задания**

Спросите детей о том, какие новые правила появились с их точки зрения, в пятом классе. Какие правила помогли бы улучшить жизнь класса?

**Работа по теме занятия**

**Упражнение «Что поможет мне учиться»**

Скажите, что сегодня вы все вместе попробуете ответить на вопрос «Что поможет мне учиться?». Предложите детям для «голосования» (большой палец, поднятый вверх, означает «согласен», опущенный вниз — «не согласен») со следующим утверждением:

Я умею находить плюсы даже в трудной ситуации.

Я точно знаю, что мне по силам.

Я знаю, что я уже умею делать, а чему мне еще надо учиться.

Я умею планировать свое время и быть организованным.

Я знаю и стараюсь соблюдать школьные правила.

Я представляю, где и у кого могу получить помощи

Я умею внимательно слушать в классе.

Я знаю, что могу рассчитывать на помощь друга.

Я умею заботиться о своем здоровье.

Обсудите, что из перечисленного дети считают особенно важным. Пусть желающие расскажут о том, что еще помогает им в учебе.

### **Упражнение «Правила поведения на уроке»**

Это упражнение поможет осознать, что понятные и четкие правила класса помогут эффективнее учиться в школе.

Перед началом занятия повесьте на видное место плакат с правилами, развесьте таблички с ответами «да», «нет», «иногда» на разные стены классной комнаты.

Скажите следующее: «Предлагаю вам ознакомиться с правилами, которые помогут эффективно усваивать школьные знания. Их всего три: "**Будь подготовленным**", "**Работай на уроке**", "**Уважай окружающих**". Сейчас я объясню вам, что значат эти правила. Например, я подготовленный, если сижу на своем месте, когда звенит звонок на урок; приношу все, что нужно для урока; успеваю сделать задание в классе; выполняю домашние задания.

Я буду читать вам разные утверждения, а вы должны будете решить, согласны вы с ними, не согласны, или они верны только иногда. Вы уже знаете, что каждому ответу соответствует свой знак. После того как я прочитаю утверждение, каждый из вас, оценив, как он поступает в разных

школьных ситуациях, выберет ответ и встанет рядом с соответствующим рисунком. Ответив на эти вопросы, вы сможете самостоятельно определить, насколько хорошо вам удается соблюдать правила».

### **1. Будь подготовленным:**

я сижу на своем месте, когда звенит звонок на урок;

я приношу все необходимое к уроку;

я успеваю выполнить задание в классе;

у меня нет проблем с выполнением домашней работы.

### **2. Работай на уроке:**

я внимательно слушаю учителя, отвечаю на вопросы на уроке;

я работаю вместе с классом;

я хорошо выполняю работу в классе.

### **3. Уважай окружающих:**

я не разговариваю на посторонние темы на уроке;

я бережно обращаюсь со школьным имуществом: не рисую на парте, не качаюсь на стуле и т.п.;

я прислушиваюсь к мнению окружающих о себе;

я не мешаю учиться другим: не дергаю соседку за косичку, не тычу карандашом в соседа и т.д.

### **Дискуссия на тему занятия**

Обсудите с ребятами следующие вопросы:

Какие правила трудно выполнять лично вам? (Следует оказать поддержку детям, которым трудно выполнять многие правила).

Все ли эти правила обязательны для выполнения?

Зависит ли необходимость выполнения того или иного правила от конкретного предмета?

Как бы изменилась обстановка в школе, если бы все соблюдали правила?

Влияет ли выполнение всех школьных требований на вашу уверенность или неуверенность? Как?

Можно ли все эти правила соблюдать постоянно? Почему?

Чему вы научились уже в начальной школе?

По результатам двух последних занятий можно провести семинар с учителями, на котором еще раз поговорить о том, как важно выработать по возможности единую систему требований, четко сформулировать для детей основные требования к ним и критерии оцени их работы.

### **Обсуждение итогов занятия**

Пусть участники скажут о том, что понравилось, удивило, обрадовало на занятии, что получилось, чем довольны какие чувства испытывали, какие вопросы остались неразрешенными.

### **Домашнее задание**

Поучитесь соблюдать правила, которые мы обсуждали сегодня, и подумайте над тем, какие из них необходимы именно вам. Совпадают ли правила, действующие на разных уроках?

### **Прощание**

## **Занятие 6**

### **Легко ли быть учеником?**

#### **Цель:**

помочь детям осознать, какие качества необходимы хорошему ученику;  
способствовать развитию воображения и навыков совместной деятельности.

#### **Материалы:**

бумага, кисти и краски (гуашь или акварель) для каждого ребенка (для упражнения «Кляксы»).

### **Приветствие**

### **Обсуждение домашнего задания**

Попросите детей рассказать об основных правилах работы на уроках.

В ходе обсуждения часто выясняется, что разные учителя требуют соблюдения разных правил. Например, на уроке математики на устном счете надо обязательно включаться в работу одновременно, а для урока русского языка нужно заранее, еще дома записать в тетради дату следующего дня. Постарайтесь, чтобы дети поняли смысл соблюдения тех или иных правил.

О том, как важно уметь рационально планировать время, готовиться к работе заранее, говорится в притче о башмачника.

### **Притча о башмачнике**

Однажды старый башмачник обнаружил, что если вечером перед сном он вырежет из кожи заготовки для обуви и разложит их на столе, то утром на столе будут стоять башмаки. Пока спал, кто-то выполнял за него часть работы. И это случилось только тогда, когда мастер вечером подготавливал выкройки из кожи для завтрашнего дня. Ему стало очень любопытно, как же происходит, что к утру у него уже есть несколько пар готовой обуви, И однажды ночью он, как обычно, разложил заготовки на столе и спрятался. Когда часы пробили полночь, откуда ни возьмись на столе появились маленькие человечки — гномы, которые быстро сшили из подготовленных кусочков новые башмаки. На следующее утро пришел подмастерье и удивился, что мастер успел уже сделать столько отличных башмаков. И тогда мастер сказал ему: «Все дело в заготовках. Сделай их сегодня, и завтра дела твои пойдут успешнее». Говорят, что многие творческие люди пользуются рецептом старого башмачника.

### **Работа по теме занятия**

#### **Игра «Идеальный ученик»**

Каждый учащийся садится на специальный «стул идеального ученика» и говорит о том, каким в его представлении должен быть идеальный ученик. Например, он никогда не делает ошибок, выполняет все задания на «отлично» и т.д.

Выпишите все предлагаемые детьми качества на доску.

#### **Дискуссия на тему занятия**

1. Как я отношусь к роли идеального ученика?
2. Какие есть преимущества в позиции идеального ученика?
3. Можно ли соответствовать всем перечисленным требованиям к ученику?

4. Что может случиться, если человек сверхтребователен к себе?
5. Каков будет результат, если ученик, наоборот, несерьезно относится к требованиям школы и учителей?
6. Для чего учусь я?

Важно, чтобы к концу дискуссии дети поняли: идеальных Учеников не существует. Ошибаются все, и каждый человек имеет право на ошибку. Но можно стремиться стать настоящим учеником, улучшать свои качества, оставаясь при этом самим собой.

Прочитайте детям отрывок из повести М. Вильямс **«Вельветовый кролик»**.

Что значит быть настоящим? — спросил однажды Кролик. — Это когда внутри тебя звенят всякие штуки, а сбоку торчит ручка?

То, из чего ты сделан, не имеет значения, — ответила Кожаная Лошадь. — С тобой что-то происходит... Ребенок любит тебя долго-долго, не просто играет с тобой, а по-настоящему любит тебя, вот тогда-то ты и становишься настоящим. Но помни, это не происходит сразу. На то, чтобы стать настоящим, уходит порой очень много времени... Но когда ты настоящий, ты не сможешь быть неприятным или неинтересным, разве только для людей, которые вообще ничего не понимают.

### **Упражнение «Незнайка»**

Скажите следующее: «В жизни у всех нас бывают удачные дни и денечки "так себе". В некоторых ситуациях мы чувствуем себя уверенно, "на высоте", а в других — теряемся. Я предлагаю вам игру, в которой вы свободно сможете почувствовать себя человеком, который может чего-то не знать. Кто хочет побыть им? "Незнайка" на все вопросы других детей должен отвечать: "Не знаю", подтверждая свой ответ интонацией, голосом, мимикой, жестом».

Это одно из самых любимых упражнений детей. В некоторых группах желание играть в «Незнайку» возникает и на следующих занятиях. В этом случае, особенно если в группе есть гиперответственные дети, можно несколько раз повторить.

### **Упражнение «Кляксы»**

Упражнение выполняется в парах. Один из детей берет немного краски того цвета, какого ему хочется, и капает на лист бумаги. Его партнер дорисовывает «кляксу» до какого-либо образа, затем участники меняются ролями. Это упражнение способствует налаживанию взаимодействия между детьми, кроме того, оно обладает некоторой диагностической ценностью.

Агрессивные и подавленные дети часто выбирают краски темных цветов. Они «видят» в «кляксах» агрессивные сюжеты (драку, страшное чудовище и др.). К агрессивному ребенку полезно посадить спокойного. Последний будет брать для рисунков светлые краски и видеть приятные, спокойные сюжеты.

Дети, предрасположенные к гневу, выбирают преимущественно черную или красную краску. Дети с пониженным настроением предпочитают лиловые и сиреневые тона. Серые и коричневые тона выбираются детьми напряженными, конфликтными. Однако нередко невозможно проследить четкую связь между выбранным цветом и психическим состоянием ребенка, поэтому на основе рисунков нельзя делать серьезных диагностических выводов, можно говорить лишь об общих тенденциях, которые помогут выбрать верное направление работы при более глубокой диагностике.

### **Обсуждение итогов занятия**

Все участники говорят о том, что понравилось, удивило, обрадовало на занятии, что получилось, чем довольны, какие чувства испытывали, какие вопросы остались неразрешенными.

### **Домашнее задание**

Подумайте о том, какие качества помогают вам учиться и какие качества вы хотели бы в себе развить.

### **Прощание**

## **Занятие 7**

### **Трудно ли быть настоящим учителем?**

#### **Цели:**

расширение и обогащение навыков общения с учителями;

формирование у детей правильного отношения к оценке, помощь в осознании критериев оценки;

коррекция мотивации избегания неудачи в школьных ситуациях.

#### **Материалы:**

бумага, карандаши, карточка с изображением геометрических фигур для упражнения «Слушаем внимательно» (см. Приложение 7).

## **Приветствие**

### **Обсуждение домашнего задания**

Попросите детей рассказать о «магическом превращении слова».

### **Работа по теме занятия**

#### **Игра «Идеальный учитель»**

Проводится аналогично игре «Идеальный ученик» (См Занятие 6).

#### **Дискуссия на тему занятия**

1. Трудно ли быть **НАСТОЯЩИМ** учителем? Почему
2. Как ученики могут помочь учителю?

Желательно снова поговорить с детьми о том, «что значит быть настоящим» (этот вопрос они обсуждали на прошлом занятии).

#### **Упражнение «Слушаем внимательно»**

Упражнение даст детям возможность почувствовать себя в роли учителя, научиться слушать, задуматься над критериями оценки работы.

Попросите одного из участников на время стать учителем. Дайте ему карточку с изображением геометрических фигур, не показывая ее никому из группы. Объявите следующие правила:

Инструкции произносятся только один раз (так как у нас мало времени на уроке). В крайнем случае (если многие не расслышали) «учитель» может повторить инструкцию, но лишь один раз.

Никто не задает «учителю» никаких вопросов (будьте внимательны сразу).

Нельзя пользоваться циркулем, линейкой или подобными инструментами.

«Учитель» по завершении работы всем ставит отметки.

Попросите «учителя» встать перед группой и громко и четко называть по одной фигуре или линии. Например: «Нарисуйте квадрат со сторонами по 2 см в середине листа»; «Нарисуйте внутри квадрата круг той же величины, что и квадрат».

После того как участники закончат работу, а «учитель» поставит всем «отметку», обсудите с ними следующие вопросы:

Было ли вам трудно выполнить задание?

Почему вы нарисовали разные рисунки, получая одни и те же инструкции?

Что затрудняло понимание инструкции?

Внимательно ли вы слушали?

Точно ли следовали инструкции?

Трудно ли было сыграть роль учителя? За что можно поставить «отлично»?

Справедливо ли оценивалась работа?

Как бы вы сами оценили свою работу?

Что помогало или мешало выполнить упражнение хорошо?

### **Упражнение «Интервью с учителем»**

Это упражнение поможет учащимся и преподавателям лучше узнать друг друга.

Предложите ученикам составить вопросы для интервью (для каждого учителя-предметника). Объясните, что это упражнение поможет им лучше узнать учителей.

Упражнение выполняется в микрогруппах или всем классом.

Перед тем как подготовить вопросы для учителей, дети берут интервью у психолога. Важно быть искренним и отвечать на все вопросы.

Предлагаем вашему вниманию вопросы, заданные психологу в одной из школ:

1. Как вас зовут?
2. Какие у вас требования к ученикам?
3. Что вам нравится в детях?
4. Как вы относитесь к разным ученикам?
5. Нравится ли вам ваша профессия?

6. Вы добрая?
7. У вас есть семья?
8. У вас есть животные?
9. Как вы отнесетесь к тому, что у вас в классе сорок человек и все избалованные?
10. Нравилось ли вам учиться в школе?
11. Если ребенок боится отвечать у доски, что вы будете делать?
12. Если ученик не сделал домашнее задание, то, что за это будет?
13. Как вы относитесь к критике?
14. Почему вы выбрали эту профессию?
15. Не кажется ли вам, что вы требуете от детей очень многого?
16. Как вы отнесетесь к тому, что вас выгонят с работы (если дети вас не воспринимают)?
17. Если ученики прогуливают, что вы будете делать?
18. Если вы знаете, что в классе есть вор, как вы поступите?
19. Хотели бы вы стать знаменитым педагогом?
20. Если ученик на уроке не выполняет задание, что будете делать?
21. Если в классе произойдет что-то нехорошее, то что вы будете делать?
22. С вами случались плохие случаи?
23. Что вы почувствуете, если ребенок резко изменит свое мнение о вас?
24. Бывает ли так, что дома с вами не разговаривают?
25. Вы когда-нибудь оставались в дураках?

После этого можно взять интервью у одного из учителей, предварительно пригласив его на занятие.

Это упражнение вызывает огромный интерес и разные ощущения у преподавателей. Приведем высказывания учителей, которые давали интервью детям:

«Дети знают нас лучше, чем мы сами себя, вернее, лучше, чем мы можем искренне признаться перед самими собой».

«Ребята ищут идеального учителя и относятся к нему, как к сверхчеловеку. Им очень важно, чтобы их мнение учитывалось, они стремятся к доброжелательным и доверительным отношениям».

«Детей чаще всего и больше, чем предмет, интересуется личность учителя».

Пятиклассники открыто и смело задают прямые вопросы и ждут таких же ответов.

### **Дискуссия на тему занятия**

1. Что нового вы узнали об учителе?
2. Чему удивились?
3. Что заинтересовало вас?
4. Есть ли что-то общее у вас с учителем (одинаковые качества или, может быть, привычки, мечты или ситуации неудачи)?

### **Обсуждение итогов занятий**

Все участники высказываются о том, что понравилось, удивило, обрадовало на занятии, что получилось, чем довольны, какие чувства испытывали, какие вопросы остались неразрешенными.

### **Домашнее задание**

1. Напишите статью о ком-нибудь из учителей, взяв у него интервью (можно по одной статье на микрогруппу, которая составляла вопросы для этого учителя).

Психологу следует договориться со всеми преподавателями и продумать время проведения интервью. Это может быть, например, классный час. Об итогах интервью дети рассказывают на последующих встречах (важно выслушать всех авторов статей).

Начало формы

Конец формы

## **Занятие 8.**

**«Каждый видит мир и чувствует его по-своему»**

### **Цели:**

подчеркнуть ценность и уникальность внутреннего мира каждого человека.

### **Материалы:**

бумага, карандаши,

### **Приветствие.**

Участники встают в два круга, повернувшись друг к другу лицом. Ведущий рассказывает о формах и способах приветствия у других народов. Затем предлагает попробовать поприветствовать своих товарищей разными способами. Для этого, он называет различные способы:

ладошками (рукопожатием)

поклоном

объятием

поклоном, ладони сложены перед лбом

поклоном, со скрещенными на груди руками

носами (потереться друг о друга)

мягкое рукопожатие обеими руками, касание только пальчиками)

**«Найди слово».** Подростки должны найти лишнее слово:

страх, злость, ненависть (**страх**);

страх, беспокойство, злость (**злость**);

доброта, спокойствие, доверие (**спокойствие**).

**«Психологические примеры».** Дети говорят о том, как они понимают следующие психологические примеры, и по желанию предлагают свой вариант «решения» какого-либо примера (понятно, что вариантов решения может быть несколько).

Зависть + Высокомерие = **Одиночество**;

Доверие + Хорошее Настроение = **Счастье**;

Неуверенность + Тревога = **Злость**.

**«Мысленная картинка».** Подростки закрывают глаза и слушают медитативную музыку с заданием «нарисовать мысленную картинку». Затем они рассказывают о своих картинках. Ведущий подчеркивает, что каждый имеет право «нарисовать» то, что захочет, каждый имеет право видеть мир по-своему.

**«Если я камушек».** Ребятам предлагается рассказать, что они могут увидеть вокруг себя, что почувствовать, если превратятся в камушек, травку, облако, потолок. Делается вывод о том, что из разных позиций один и тот же предмет или явление видятся по-своему.

**«Маленькая страна».** Учащиеся закрывают глаза, представляя дверку в маленькую страну, в которой все устроено по их желанию (если у ведущего есть китайский колокольчик, дайте возможность каждому подростку позвонить — открыть дверку). Затем ребята рисуют то, что они увидели за дверкой. При обсуждении делается акцент на том, кто может открыть дверку в маленькую страну — внутренний мир. Кого хочется пригласить, а перед кем — запереть дверь на все засовы.

## **Работа со сказкой.**

### **Сказка про Вольняшку (О. Пасхина)**

В одном далеком-далеком городе почти неделю шел дождь. Усталые от непогоды горожане безмолвно шлепали по лужам. Прохожие старательно кутались в порядком поднадоевшие воротники теплых курток и пальто, натягивали шапки на уши, тщательно пряча порозовевшие от ветра носы за ненадежную преграду огромных шарфов. И только сочная зелень молодой листвы, казалось, не собиралась мириться с проделками природы, упрямо выдавая истинное время года — весну.

Вольняшка тоскливо посмотрел вниз, уныло вздохнул и молча плюхнулся в пушистое облако. Ему, непоседливому и юному дождику, сегодня было

особенно грустно. А грустно было оттого, что не берут его старшие братья участвовать в забавах и что сидит он теперь в полном одиночестве. Все несчастья приключились потому, что не хватило ему, младшему, большой и темной тучки, такой, как другие получили. А дали ему вместо грозной тучки облачко — светлое, махонькое. И получается, что не похож он на остальных.

Вольняшка заплакал... А горожане, продолжая сердито ворчать и кутаться от ненастья, сейчас же попрятались под металлические козырьки намокших домов и бесконечные шляпки цветных зонтиков.

Но теплый ветерок тихонько отнес Вольняшку в сторону. И вдруг просветлело небо. И как-то несмело явилось весеннее солнышко, стыдливо прятавшееся в облаках. А откуда-то снизу донесся внезапный веселый смех. Он отвлек Вольняшку от грустных мыслей. Наш юный дождик посмотрел в ту сторону, откуда доносился смех. Там были дети, резвившиеся в лучах солнышка и ликовавшие по случаю легкого грибного дождика. И понял Вольняшка, что только его легкое, светлое облако способно всем доставить радость. А грозные тучи — недавняя его мечта — лишь тоску на всех нагоняют. И так стало ему весело, что разразился Вольняшка задорным смехом, подарив детворе первый весенний гром. А на небе от его улыбки засняла радуга.

### **Вопросы для обсуждения**

Почему грустил Вольняшка?

Приходили ли вам иногда в голову такие же мысли?

Отчего стало весело Вольняшке?

В каких ситуациях можно сказать про человека, что «от его улыбки засияла радуга»?

### **Занятие 9**

#### **«Чувства бывают разными»**

##### **Цели:**

способствовать рефлексии эмоциональных состояний;

способствовать адекватному самовыражению.

##### **Материалы:**

бумага, карандаши, мяч, карточки с названием чувств.

## **Энергизатор «Ладони»**

Участники стоят в кругу.

Ведущий начинает движение и передает его соседу справа, который, в свою очередь, передает это движение также соседу справа. Сосед справа продолжает выполнять это движение до тех пор, пока не получит от соседа слева новое движение, которое он должен передать.

Затем ведущий начинает другое движение и т.д.

### **Движения:**

- 1) трение ладоней;
- 2) щелканье пальцами;
- 3) хлопанье ладонями по бедрам;
- 4) топанье ногами;
- 5) хлопанье по бедрам;
- 6) щелканье пальцами;
- 7) трение ладоней;
- 8) руки вверх и аплодисменты.

**«Закончи предложение».** Подростки бросают друг другу мяч и называют те или иные чувства, каждый раз начиная со слов: «Я имею право на... (страх, радость, гнев... и т.д.)».

**«Изобрази чувство».** Ведущий раздает участникам карточки с названием того или иного чувства. Они по очереди показывают чувство группе, остальные пытаются определить, какое чувство изображалось.

**«Испорченный телефон».** Подростки сидят с закрытыми глазами. Ведущий «загадывает» то или иное чувство и без слов передает его соседу, который на это время открывает глаза. Такая передача продолжается по кругу до тех пор, пока «чувство» не вернется к водящему.

**Работа со сказкой.** Дети слушают и обсуждают

## Сказ о том, как Штирлицев свой страх победил (А. Вергазов)

Сейчас, мой маленький друг, ты услышишь необычную историю про одного маленького мальчика, который сумел справиться со своим большим **СТРАХОМ**.

В некотором царстве, в некотором государстве, в далекой тундре, за семью морями-океанами, реками и озерами жила-была дружная семья потомственных оленеводов Штирлицевых: папа, мама и сын их Аполлон, ученик 3-го класса. Был у них дом и машина марки «Запорожец».

Шли последние дни первой четверти учебного года. Неласковое солнце тундры, которое и летом-то не баловало жителей этого далекого сурового края по-настоящему теплыми деньками, осенью будто совсем исчезло, спрятавшись за грозными серыми тучами. Однако в эту последнюю перед долгожданными осенними каникулами неделю оно, наверное, решило все же подарить им свои прощальные лучи.

Но Аполлона не радовали игривые солнечные зайчики, забавно прыгавшие по потолку комнаты. Ему не было дела даже до предстоявшей ему сегодня четвертной контрольной работе по математике. Сколько сил положил он на подготовку к ней, сколько бумаги, чернил и времени истратил!

Встал Аполлон, быстро оделся и умылся. Мама позвала его завтракать жареной морковкой, а затем, взяв рюкзак, доверху набитый учебниками и тетрадками, он уныло поплелся в сторону школы.

А огорчен он был вот чем: уже второй день около большого серого дома, который стоял как раз на полпути от дома Штирлицева к школе, лежала невесть откуда взявшаяся огромная рыжая собака. Как только кто-нибудь приближался к ней ближе чем на 50 шагов, она мгновенно вскакивала с места и начинала бешено лаять, брызгая слюной. При этом глаза у нее становились огромными, словно у глубоководной рыбы, и наливались кровью цвета томатного сока, так что, наверное, даже Шварценеггер сбежал бы без оглядки. Но Штирлицев не был даже Шварценеггером, поэтому вчера, когда он впервые столкнулся с псом, сначала попытался просто пройти краешком, оставшись незамеченным. Обойти злополучную псину было ни как нельзя: со всех сторон был забор. Почуввав, что ее боятся и пытаются перехитрить, собака быстро сорвалась с места и на всех парах помчалась к Штирлицеву. Увидев это, Аполлон по вернулся и ускорил шаг, затем пошел быстрее, еще быстрее и еще быстрее. Наконец понял, что просто уйти не удастся, и пустился наутек. Он несся без передышки, не оглядываясь, остановился лишь

за калиткой своего дома. Перед самой калиткой собака все же успела отхватить огромный кусок от его новых синих джинсов и даже надкусить ногу в области голени. Продолжая лаять, взбешенная собака еще долго торчала у забора беглеца. Тот мгновенно запер калитку и все двери в доме и трусливо выглядывал из окна, скрываясь за жалюзи.

Весь вечер Штирлицев ловил на себе укоризненные взгляды потомственной оленеводки мамы. Он соврал ей, что порвал джинсы, когда перелезал через забор во время игры в казаки-разбойники на перемене. Рассказать про псину, от которой убегал, было стыдно. Мама и так называла его трусишкой и тушканчиком, а еще отругала за испорченные джинсы. Штирлицев не мог понять, почему она называет его тушканчиком: ведь тушканчики бегают быстро, а он медленно, раз собаке удалось порвать штаны и оставить следы своих зубов на нем. Больше так продолжаться не могло!

Опечаленный, он вышел из дома и с замиранием сердца направился в школу, не зная, правда, как он до нее доберется. Школа была совсем рядом, всего и надо-то было перейти улицу и пройти мимо злополучного серого дома, у которого уже два дня лежала эта собака. Может быть, она ушла? Но нет, ее лай Штирлицев слышал еще от своего дома.

Обычно путь от дома до школы занимал несколько минут. Так было бы и сейчас, если бы не пес.

Вдруг Штирлицев увидел своего давнего знакомого кота Базилио, который жил неподалеку. Базилио был черным как уголь, и только два зеленых глаза выделялись из этой беспросветной черноты. Базилио считал Штирлицева своим другом, а Штирлицев считал своим другом Базилио. Аполлон нагнулся, погладил кота и сказал: «Привет, Вася!» Кот утробно замурлыкал и потерялся о ботинки мальчика. Аполлон улыбнулся и пощекотал кота за правым ухом. Базилио забрался на колени к присевшему на корточки Штирлицеву, удобно лег там и закрыл глаза. Солнышко пригревало, и Аполлона тоже потянуло ко сну. Но надо было идти в школу. Как только мальчик подумал о школе, в его голове тут же возникла мысль о злосчастной собаке. Попросить кого-нибудь, чтобы помогли пройти мимо собаки? Но улица была пуста. Мама и папа уже ушли на работу, да и стыдно бояться. Но ведь не пройдешь же так! Она и съесть может!

В отчаянии Штирлицев схватил Базилио и, надев рюкзак, крепко прижал кота к себе, словно надеясь, что он поможет. Как вдруг...

— Что ты меня хватаешь?!

Голос был тонкий и выражал крайнее недовольство. Штирлицев удивленно огляделся. Улица была по-прежнему пуста, никого вокруг. Зеленые глаза Базилио смотрели на него возмущенно.

— Отпусти меня! Поспать не дал, так хоть сейчас не хватай, — с тем же недовольством повторил голос.

Теперь Штирлицев ясно понял, что это сказал Базилио, сидевший у него на руках. Штирлицев недоуменно отпустил кота.

— Заговоришь тут от вас, — уже смягчаясь, но все еще обиженно проворчал кот, умывая лапками мордочку.

Озадаченный всем этим, Штирлицев опустился на землю. Васька сел рядом. Так прошло 2, 3, 5, может быть, больше минут. Аполлон посмотрел на часы. Через 3 минуты он должен был сидеть за партой и писать четвертную контрольную. Он успел бы дойти до школы, если бы не эта собака, чей лай опять стал слышен. Штирлицев чуть не заплакал от безысходности. Он не знал, что делать.

— Так и будешь сидеть здесь из-за этой псины до ночи? У тебя же контрольная, — продолжая умываться, сказал кот.

Штирлицев поднял на него глаза.

А что мне делать? Вон она как зло лает за этим серым домом, слышишь?

Слышу. Но ты же не собираешься пропустить из-за нее контрольную, к которой так долго готовился?

Штирлицев в отчаянии вскочил на ноги и снова сел на землю, обхватив голову руками.

Ну что же теперь делать?!

Вначале успокойся. Просто пройди мимо, как ходишь всегда. Она тебя не тронет. А страх — он хуже смерти, — не оставляя своего занятия, посоветовал Базилио.

Ну да, она знаешь какая злющая! Я боюсь, — сказал Аполлон.

Раз боишься — сиди здесь и пропускай контрольную. Или иди домой и вообще не ходи в школу, — равнодушно сказал кот.

Нет, что ты, нельзя. Как я могу пропустить четвертную контрольную?!

Тогда иди и не бойся. — Базилио начал мыть лапки.

Но я боюсь, — сказал Штирлицев.

Тогда сиди здесь или иди домой.

Школа была совсем рядом. Штирлицев и Базилио слышали, как прозвенел звонок на урок. Весь класс, наверное, уже сел за парты, приготовил тетради и ручки, а учитель написал на доске задание.

Отчаянию Штирлицева не было предела. Не было на Земле в тот момент человека более несчастного, чем он. На глаза мальчика навернулись слезы.

Слезами делу не поможешь, — сказал Васька.

Слушай, Вася, а может быть, вместе пройдем мимо собаки, а? — умоляюще попросил Штирлицев.

Нет. Я тебе, конечно, друг, но об этом даже не проси. Я этих псов на дух не переношу. Мне в апреле ротвейлер с улицы Карла Маркса клочок шерсти прямо с затылка выдрал. И вообще... Так что иди один. Главное — не бойся. Все будет в порядке. Страх — он хуже смерти. А я к тебе вечером зайду, кефирчика выпьем.

Бедняге Штирлицеву ничего больше не оставалось делать. Он встал, взял рюкзак и мелкими шажками направился к школе. Вскоре он заметил собаку. Она лежала на привычном месте и грызла кость. «Загрызла, наверное, прохожего какого-то», — подумал в ужасе Аполлон. Он остановился как вкопанный. Завидя его, собака, как обычно, вскочила и угрожающе зарычала. Штирлицев отошел было на несколько шажков назад, но затем сделал несколько больших шагов навстречу собаке. Он шел все быстрее и быстрее, а в голове стучали слова Базилио: «Главное — не бойся, главное — не бойся, главное — не бойся!».

Так незаметно для самого себя он прошел мимо собаки!

Уже почти подойдя к школе, он словно очнулся от сна — так велико было его напряжение. Штирлицев оглянулся — собака спокойно лежала и грызла кость. Она не тронула его. Она даже не обратила на него внимания.

«Страх хуже смерти», — вспомнил Штирлицев слова кота Васьки через 40 минут, сдавая выполненную контрольную работу.

## **Вопросы для обсуждения:**

Что чувствовал Штирлицев в начале сказки?

Почему он никак не мог побороть свой страх?

Кто и как помог ему?

Как понять слова «страх хуже смерти»?

## **Занятие 10**

### **«Стыдно ли бояться?»**

#### **Цели:**

способствовать рефлексии эмоциональных состояний;

способствовать адекватному самовыражению.

#### **Материалы:**

бумага, карандаши, мяч, карточки с названием чувств.

#### **Приветствие.**

#### **Упражнение «Здравствуй!»**

Все участники становятся в 2 круга- внешний и внутренний, лицом друг к другу.

Инструкция: «Сейчас мы в парах будем здороваться друг с другом, но каждый раз мы будем это делать по-разному. Нужно:

- 1) поздороваться с приятным для вас человеком;
- 2) поздороваться с человеком, которого вы уважаете;
- 3) поздороваться с бывшим одноклассником, с которым встретились через год;
- 4) поздороваться с лучшим другом».

**«Отгадай чувство».** Водящий при помощи кисти руки изображает какое либо чувство. Остальные отгадывают.

**«Страшный персонаж».** Ведущий просит подростков задумать одного из наиболее страшных персонажей для детей (Годзилла, Кинг-Конг, Зомби и т.п.), записать его имя на листе бумаги. Листочки собираются вместе, тасуются. Затем подростки по очереди вытягивают один из них, изображают доставшегося им персонажа, а остальные определяют, что было написано на листочке.

**«Страхи пятиклассников».** Подростки обсуждают свое понимание страхов, делается вывод о том, что все люди в той или иной ситуации испытывают страх и это не всегда плохо. Затем подростки делятся на две команды, каждой из которых нужно за три минуты придумать и записать типичные страхи пятиклассников. Побеждает команда, записавшая большее количество страхов.

### **Работа со сказкой.**

#### **Сказка про Егора-мухомора, девочку Машу, серого волка, лосей и мимолетную бабушку(А. Никитин)**

Что лосю хорошо, то волку — смерть. Лесная народная мудрость

Где-то под Калугой, а может, под Тверью, а может, под Тулой, аль может, еще где стоял дремучий и темный лес. И был тот лес настолько дремуч, что «лесной школы» в нем не было. А зачем? Ведь жили там только волки, лоси да грибы. Волки, по обыкновению, били баклуши, грибы предпочитали торчать на одном месте и глазеть по сторонам, лоси бродили по лесу...

Так вот, жил-был в том лесу Егор-Мухомор. Появился на свет он недавно, от этого был мал, и в траве его почти не было видно. Но он уже любовался своим отражением в дождевой лужице. «Когда я вырасту, — говорил Егор, — то уж меня-то грибники с руками оторвут». И верно, вырос он стройным, статным, с ярко-красной шляпой в белых пупырышках, одно слово — красавец.

Егор стоял на самом видном месте, поворачивался то правым, то левым боком, вытягивался по струнке, подпрыгивал и улыбался во весь рот. Но грибники проходили мимо, собирая сыроежки, подосиновики, лисички... и это начинало раздражать. Ну ладно, если в корзину попадали белые (против них Егор ничего не имел), но все остальные замухрышки не стоили его мизинца, так почему же они оказались в корзине, а он — нет?

Настроение и самочувствие ухудшались с каждой минутой бесцельного стояния. И вот взгляд его потускнел, он осунулся, ссутулился и стал похож на сморчка. Теперь заметить его стало почти невозможно. На душе скребли кошки, и от этого становилось еще хуже. И так обидно, и так гнусно! Да еще

семейка лисичек хихикает неподалеку. «Ну-ну, смейтесь, рыжие поганки!» — буркнул Егор и повернулся к соседкам спиной. Сердце сжалось в комок, и до того стало досадно, что ни о каких грибниках и думать не хотелось.

А в это время по лесу прогуливались замечательные детишки. Они пели песни, шутили и громко смеялись. Девочка Маша немного отставала: шутки ей давно уже наскучили, да и не в голосе она была сегодня. И вдруг ее глаза загорелись, рот приоткрылся от восхищения, поскольку она преисполнилась такого восторга, который с трудом поддается какому-либо описанию. «Мухомор!» — произнесла она, не веря своему счастью. Какая-то неведомая сила придала Егору заряд невероятной бодрости, он выпрямился, и к нему опять вернулось вдохновение. «Да-да, я — мухомор!» — многозначительно произнес он, покачиваясь от важности. От такой радости и осознания всей ответственности происходящего у Егора даже защекотало под ложечкой. По выражению Машиной лица было видно, что и она не менее довольна этой встречей. Егор зажмурился и приготовился оторваться от земли. «Мухомор!» — повторила Маша и потянулась за палкой... «ЕЛКИ ЗЕЛЕННЫЕ!!!» — успел выкрикнуть Егор и кубарем покатился по траве.

Когда он очнулся, то было уже совсем темно, или же это ему показалось. Некоторое время он ползал на четвереньках, разыскивая свою шляпу, затем, волоча ее за собой, Егор побрел домой и лег спать. Но сон к нему не шел, и он заплакал в подушку, издавая жалостливые и приглушенные всхлипы.

Утром настроение было испорчено своим собственным отражением: левый глаз заплыл, его как бы и не было, голова распухла так, что шляпу на нее надеть не представлялось возможным. Короче, решено было остаться дома. Дня два, а может, и три, пока его облик не принял божеский вид, Егор не выходил из дому. И вот наступил наконец тот день, когда он смог предстать перед немногочисленной аудиторией обитателей леса и грибниками. Ну, «предстать» — громко сказано: весь день он прятался в траве, высматривал грибника «поприличнее», чтобы не нарваться, как в прошлый раз. Наконец заметил старушку; та не спеша шла по тропинке и высматривала грибы, шаря длинным прутом то там, то здесь. Не долго думая, Егор выскочил перед ней на тропинку и закричал что было сил: «Эй, старушка, не зевай, мухоморы собирай!» Старушка оторопела, бросила прут, затем, наспех перекрестившись, повернула обратно и ускорила шаг. «Какая-то странная!» — удивился Егор, глядя ей вслед. Некоторое время спустя по лесу разнеслась задорная песня «замечательных детишек» ... Ужас охватил Егора, не давая ему пошевелиться. Преодолев столбняковое состояние, он незамедлительно поспешил спрятаться за деревом, чтобы переждать нашествие маленьких вредителей. Ребята шумной гурьбой прошли мимо, но Маши среди них не было. Егор подождал еще немного и вышел на тропинку. Так как грибников на горизонте не виднелось, он принялся играть с божьей коровкой. Прошло еще немного времени, прежде чем Егор услышал первое «ПОМОГИТЕ!!!»,

затем снова и снова повторилось это «ПО-МО-ГИ-ТЕ!!! ОЙ-ОЙ-ОЙН!» — и через минуту на тропинку выбежала девочка Маша, вся заплаканная, с красным носом и растрепанными космами. Еще через минуту вслед за ней появился большой серый волк. Поначалу Егор шмыгнул в траву, но так ему стало жалко Машу, что он решил: «Ну, была не была! Кто старое помянет, тому глаз — вон!».

Через секунду он оказался перед волком: «Стоять! Не видишь, девочка домой спешит». Тот встал как вкопанный — такой наглости волк ни от кого не ожидал. Он насторожился и стал оглядываться по сторонам.

— Я здесь. — Егор подбоченился. Голос доносился откуда-то снизу, и волк опустил глаза. Увидев Егора, он перевел дух, как-то хитро заулыбался и спросил:

— И кто же этот персонаж, такой маленький, но такой смелый?

Мухомор, — ответил Егор, в свою очередь.

Мухомор?... — Волк задумался. — Не, таких не знаю. Ты новенький, что ли?

Ага!

Егор обернулся, Маша уже скрылась из виду. Волк тоже обратил внимание на то, что от его обеда и след простыл.

Убежал, — произнес волк.

Убежала, — усмехнувшись, поправил Егор.

Теперь это не важно... А ты-то что радуешься? Придется мне тебя съесть, мухо... муха...

Мухомор, — снова поправил волка Егор.

Я знаю.

Ну что ж, попробуй! — И Егорка сам подивился своей смелости.

Волк раскрыл огромную пасть.

У-у, приятель, да у тебя карие!

Я тебе не приятель, — процедил волк и бросился на гриб.

Егор метнулся в траву, волк — за ним, Егор — в кусты, волк не отстает, Егор — на дерево, волк — на дерево...

Но волки не лазают по деревьям, — заметил Егор.

Точно, — согласился волк и слез. — И ты тоже, слышь, как тебя там, слезай.

Не-а.

Егор держался за тоненькую веточку.

— Слезай, хуже будет.

Тут, как и полагалось, веточка обломилась, волк раскрыл пасть, и Егор угодил прямо по месту назначения.

Тьфу, ну и гадость! — завыл волк, сплюнув Егора.

Ну не очень-то и гадость! — Егор немного обиделся.

Вдруг волку свело челюсти, скулы, морду и голову, и он как ужаленный бросился наутек (с тех пор его никто не видел).

— Я предупреждал, со мной шутки плохи! — добавил напоследок маленький победитель и побрел домой залечивать раны.

Слухи о героическом Егоре-Мухоморе разнеслись по лесу с космической быстротой и дошли до лосей, которые разом повеселели. Оказалось, что они лечатся мухоморами, и все это время лоси искали такого вот доктора, как наш Егор. И было совсем не важно то, что Маша рассказывала ребятам, как ловко она перехитрила волка (все равно ей никто не верил). Важно было как раз то, что теперь Егор пользовался всеобщим уважением и почитанием у лесной братии. И теперь он не выставлялся напоказ, не хвастался, а с удовольствием помогал лосям, которые стадами сбегались к своему лесному доктору — кто полечиться, а кто так, для профилактики.

А волки в том лесу больше не обижают маленьких девочек и еще долго будут обходить это место за версту.

### **Вопросы для обсуждения**

— Трудно ли было Егору помочь Маше — человеку, который его обидел?

— Бывало ли с вами подобное?

— Что помогло Егору преодолеть свой страх?

— Почему он стал пользоваться всеобщим уважением?

## **Занятие 11**

### **«Чего я боюсь?»**

#### **Цели:**

научить детей распознавать свои школьные страхи помочь найти способы их преодоления;

снизить школьную тревожность.

#### **Материалы:**

таблички с ответами «да», «нет», «иногда» (для упражнения «Чего я боюсь?»);

бумага, цветные карандаши и краски для каждого ребенка (для упражнений «На ошибках учатся», «Рисуем слово»).

#### **Приветствие**

#### **Разминка**

#### **Упражнение «Если весело живется, делай так»**

Вся группа сидит на стульях по кругу, водящий (им может быть по очереди каждый из учащихся) задает какое-либо веселое движение (хлопки, притопы, щелканье языком), остальные все вместе повторяют его, произнося при этом: «Если весело живется, делай так». Упражнение продолжается до тех пор, пока каждый не побудет ведущим. В конце можно повторить все действия по порядку, точно и ритмично.

Не всегда получается согласованно воспроизводить действия каждого участника, поэтому сначала ведущий может подавать группе специальный знак, по которому дети начнут повторять движение. На последующих занятиях эта игра становится одной из любимых, и ребята начинают действовать все более согласованно.

#### **Работа по теме занятия**

#### **Упражнение «Чего я боюсь?»**

Развесьте таблички с ответами «да», «нет», «иногда» на разные стены комнаты. Предложите детям послушать утверждения, которые вы будете читать, подумать, выбрать ответ и встать рядом с нужной табличкой.

Прочитайте следующие утверждения:

Я волнуюсь по поводу своей учебы.

Я сильно нервничаю перед контрольной работой и во время ее выполнения.

У меня часто болит голова или живот.

Мне трудно сосредоточиться.

Мне трудно принимать решения.

Иногда мне немного страшно знакомиться с новыми людьми.

Я чувствую, что на меня давят другие люди.

Ночью я не всегда отдыхаю хорошо.

Думаю, я слишком много волнуюсь.

Взрослые слишком многого от меня ждут.

Я боюсь ошибаться и прорывать.

Спросите детей, похожи ли их проблемы. Многие ли отвечали на вопросы одинаково:

Скажите следующее: «Человеку свойственно тревожиться в ситуациях, когда есть какая-то неопределенность, например, неожиданная контрольная работа, или вы не выполнили домашнее задание и не знаем, как к этому отнесется учитель.

Вы можете начать пережить неудачу заранее, еще даже не отдавая себе отчета в том, что вас конкретно беспокоит. Бывают ли у вас такие ситуации, что вы выучили стихотворение, но боитесь, что не сможете рассказать его без ошибки? Вспомните. такие случаи.

Волноваться перед контрольной работой или перед ответом у доски — это нормально. Волнение помогает нам собраться, лучше вспомнить материал, но только в том случае, если оно не очень сильное. Если же мы слишком тревожимся, то, наоборот, иногда забываем даже то, что знаем хорошо.

Можно научиться справляться со своим страхом, стоит только захотеть. Для этого надо научиться верить в свои силы и не бояться делать ошибки».

### **Упражнение «На ошибках учатся»**

Это упражнение поможет детям осознать неизбежности ошибок и научиться извлекать из них пользу, снизив таким образом страх перед ошибками. Дети смогут поговорить друг с другом о том, как они обычно реагируют на свои ошибки,

Скажите следующее: «Каждый из нас совершает ошибки. Только таким образом мы можем чему-то учиться. Каждый из вас знает, что он время от времени ошибается. Можете ли вы вспомнить сейчас какую-нибудь свою крупную ошибку?»

Некоторые люди, совершив ошибку, устраивают над собой строгий суд. Другие же просто еще раз пытаются сделать то, что у них не получилось. С каждым разом они учатся и не делают больших проблем из своих неудач. А как вы реагируете на свои ошибки?

Ответьте, пожалуйста, на оба вопроса. Если хотите, можете еще и нарисовать небольшие иллюстрации к своему рассказу.

Теперь объединитесь по двое-трое и обсудите, что же вы думаете по этому поводу.

А сейчас возьмите новый лист бумаги и напишите на нем очень крупно: "Делать ошибки — это нормально. На своих ошибках мы учимся". Украсьте свои листы, чтобы вам было приятно на них смотреть. Потом вы можете взять эти плакаты себе домой на память».

После завершения работы задайте следующие вопросы:

Переживаешь ли ты, когда совершаешь ошибку?

Пытаешься ли ты снова и снова совершать какое-то действие до тех пор, пока не научишься его делать правильно?

Кто радуется вместе с тобой, когда у тебя что-то получается?

### **Упражнение «Рисуем слово»**

Это необычное упражнение помогает ослабить негативные эмоции и тревогу детей.

Скажите следующее: «Иногда одно имя, без реального присутствия человека, или название предмета, которого мы боимся, может вызвать страх. При словах математика и учитель у некоторых школьников даже дома опускаются руки и портится настроение. Таким образом, слово, произнесенное вслух или про себя, вновь и вновь воскрешает переживания прошлого опыта. Одно и то же слово может вызывать у разных людей разные чувства.

Например, я произношу слово "контрольная". Все реагируют на него по-разному:

Дима расцветает, приободряется, радуется, что точно знает тему и уверен в отличной оценке, а Кирюша готов уже что-то придумать, чтобы школу прогулять, и грустно ему, и стыдно, и тоскливо, и вспоминается, как огорчалась мама из-за очередной его двойки.

Что это слово значит для тебя? Какие чувства и воспоминания приходят?

Какие возникают ассоциации?

Представь себе это слово написанным на листе бумаги. Как оно выглядит?

Как звучит слово "контрольная"?

(Пусть каждый ребенок коротко ответит на эти вопросы.)

Сегодня мы, как волшебники, научимся заряжать слова волшебной силой, превращать их в «магические», менять свое отношение к ним. Итак, начнем.

1. Предлагаю для начала определить проблему, которая вас тревожит.
2. Теперь составьте список слов, относящихся к данной проблеме.

Продолжите предложение: «Стоит мне услышать слово...»

Какое это слово для вас? Какое слово заставляет вас волноваться сильнее всего?

3. Каждый из вас будет работать со своим словом. Пожалуйста, закройте глаза и вообразите, что это слово написано на бумаге...

Задавая детям вопросы, придерживайтесь следующего порядка:

### **Анализ структуры слова**

Зрительные особенности

Способ написания слова:

- печатные буквы или рукописные;
- если печатные — только заглавные или и заглавные, и строчные;
- если рукописные — собственный почерк или кого-то другого (если другого, то чей);
- если почерк собственный — нынешний или «более ранний» (например, как в первом классе).

Характер изображения букв:

- изображены в цвете;
- сделаны из чего-либо (например, высечены из камня; с подсветкой; выведены кремом на торте и т.д.).

Величина букв:

- большие (как, например, на рекламном щите) или маленькие (как в книге).

Цвет букв:

- цветные или черно-белые; если цветные, то каким цветом написаны.

Фон:

- светлый; темный; цветной.

Особенности формы:

- буквы острые; округлые; жирные; «каракули» и т.д.

Особенности начертания:

- прямое; наклонное; несимметричное (то так, то эдак) и т.д.;
- нестандартные буквы — например, одна из букв слишком большая (кривая) и т.д.

Где размещены (относится к представлению);

- надо мной; передо мной; подо мной; сбоку от меня.

Звуковые особенности

Чей голос произносит слово:

- мой собственный;
- голос женщины; мужчины; ребенка; чей конкретно;
- несколько голосов;

Громкость:

- громко; тихо.

Высота тона:

- высокий, средний или низкий.

Акустические особенности:

- например, эффект «эха».

Темп:

- быстро; медленно.

Мелодия слов:

- раскатисто; монотонно; напевно.

Как произносится слово:

Как оно выглядит? Оно напечатано или написано от руки? Какие по размеру буквы? Они цветные? Обращайте внимание только на те представления, которые возникают у вас легко, будто сами по себе. Ваше слово может навеять впечатления, о которых я вас не спрошу. Обращайте внимание и на них тоже».

- негативно: жалобно, угрожающе, по-военному, тревожно
- позитивно: дружески, ободряюще, воодушевляюще, радостно, многообещающе и т.д.

Источники звука в пространстве:

- слово звучит сзади; спереди; сверху;
- стереоэффект.

## **Другие особенности**

Материал, из которого сделано слово:

- мягкий или твердый;
- колющийся или гладкий;
- теплый или холодный;
- легкий или тяжелый;
- какая поверхность?

Запах:

- ассоциируется ли изображение с запахом? Какой это запах?

Вкус:

- ассоциируется ли изображение со вкусом? Какой это вкус?

4. Представили? Если вы хотите научиться спокойно и уверенно реагировать на мысли о каком-то событии, то уже само слово, обозначающее это событие, должно вызывать у вас чувство уверенности и спокойствия. Я хотела бы сделать так, чтобы это слово вызывало у вас хорошее настроение.

Итак, теперь давайте мысленно изобразим слово по-другому, чтобы оно стало для нас приятным, привлекательным.

- Как должно быть написано слово?
- Как должно оно звучать?
- Как вы должны его ощущать?
- Какие другие особенности имеются у этого слова?
- Приукрасьте ваше слово, пусть оно станет "безобидным"
- А сейчас возьмите карандаши, маркеры, гуашь и нарисуйте, как преобразуется слово».

После окончания работы дети показывают свои рисунки, делятся впечатлениями.

## **Обсуждение итогов встречи**

Все участники высказываются о том, что понравилось, удивило, обрадовало на занятии, что получилось, чем довольны, какие чувства испытывали, какие вопросы остались неразрешенными.

## **Занятие 12**

### **«Любой внутренний мир ценен и уникален»**

#### **Цели:**

подчеркнуть ценность и уникальность внутреннего мира каждого человека.

#### **Материалы:**

бумага, цветные карандаши.

#### **Приветствие**

##### **«Пожелание на сегодняшний день»**

Ведущий:

– Начнем нашу работу с высказывания друг другу пожелания на сегодняшний день. Пожелание должно быть коротким – желательно в одно слово. Вы бросаете мяч тому, кому адресуете пожелание и одновременно говорите его. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь бросает его следующему, высказывая ему пожелания на сегодняшний день. Будем внимательно следить за тем, чтобы мяч побывал у всех, и постараемся никого не пропустить.

#### **Разминка**

##### **Упражнение "Молекулы"**

**Цель упражнения:** раскрепощение участников тренинга.

Ведущий говорит:

– Представим себе, что все мы атомы. Атомы выглядят так (показать). Атомы постоянно двигаются и объединяются в молекулы. Число атомов в молекуле может быть разное, оно определяется тем, какое число я назову. Мы все сейчас начнем быстро двигаться, и я буду говорить, например, три. И тогда атомы должны объединиться в молекулы по три атома в каждый. Молекулы выглядят так (показать).

В конце проводится обсуждение:

– Как вы себя чувствуете?

– Все ли соединились с теми, с кем хотели?

**«Психологические примеры».** Детям предлагается рассказать, как они понимают следующие психологические примеры, и по желанию предложить свой вариант какого-либо примера:

Радость+Хорошее настроение = **Счастье**

Доверие+Надежность = **Дружба.**

После обсуждения данных примеров подросткам дается задание написать свой пример, где после знака равенства получилась бы **Дружба.**

**«Мысленная картинка».** Подростки закрывают глаза и слушают кассету из серии «Звуки природы» (шум моря, дождя, грозы, огня и т.п.) с заданием нарисовать мысленную картинку. При обсуждении ведущий отмечает, что картинки получились непохожими, несмотря на то что все слушали одни и те же звуки. Делается вывод о ценности и уникальности внутреннего мира каждого человека. Здесь же обсуждается» можно ли использовать словосочетание «плохой внутренний мир».

**«Я внутри и снаружи».** Учащимся предлагается нарисовать по две фигурки: одну, изображающую его таким, каким он сам себя ощущает, другую — как видят его другие люди».

**«Сны».** Ведущий говорит подросткам о том, что все видят сны, но в каждом возрасте есть свои особенные типичные сны. Затем он предлагает «догадаться», какие сны часто видят пятиклассники.

**«Маленький принц».** Каждый ребенок представляет себя Маленьким принцем, имеющим свою собственную планету, и рисует ее. Затем дети обсуждают, кто может прилететь на эту планету и зачем, кто еще живет на ней.

### **Обсуждение итогов встречи**

Все участники высказываются о том, что понравилось, удивило, обрадовало на занятии, что получилось, чем довольны, какие чувства испытывали, какие вопросы остались неразрешенными.

Занятие 13. Работа с негативными переживаниями

## **Цели:**

повышение эмоциональной устойчивости детей;

формирование навыков принятия собственных негативных эмоций;

формирование умения адекватно воспринимать обидные замечания.

## **Материалы:**

альбомные листы, карандаши, повязки на глаза (для упражнения «Знакомство с закрытыми глазами» и «Рисуем обиду»).

## **Приветствие**

### **Игра «Пчелы и змеи»**

Дети делятся на две примерно равные группы. Это «пчелы» и «змеи». Каждая группа должна выбрать своего короля. Оба короля выходят за дверь и ждут пока их позовут. Затем прячутся губка-мед и карандаш-ящерица, которые должны отыскать короли. Пчелы и змеи должны помогать своим королям. Каждая группа это делает, издавая определенный звук. Все пчелы жужжат: жжжжж..., змеи помогают своим шипением: шшшшш... Чем ближе король приближается, тем громче издают звуки участники команд.

Психологический комментарий: По окончании игровых действий можно задать следующие вопросы:

- Твоя группа хорошо помогала королю?
- Вместе вы усиливали или уменьшали звук?
- Как вы взаимодействовали друг с другом?
- Как ты чувствовал себя в роли короля?
- Что было самым трудным в этой роли?
- Ты остался доволен своими подданными?
- Как ты считаешь, мед и ящерицу искать было одинаково легко?

## **Работа по теме занятия**

### **Упражнение «Как реагировать на обидное замечание?»**

Обсудите с детьми, что такое обида, обидное замечание. Приведите примеры таких замечаний, вспомните обидные ситуации, которые вы сами пережили или наблюдали со стороны. Спросите детей, что они могут сказать или сделать в ответ на обидное замечание. Запишите на доске варианты ответов.

Попросите детей разыграть обидные ситуации, которые они вспомнили, обсудите возможные пути выхода из конфликта.

### **Дискуссия на тему занятия**

Обсудите с детьми следующие вопросы:

— Какой из предложенных вариантов ответов характеризует человека как уверенного, неуверенного, агрессивного?

— Что можно сказать о людях, которые обижают других, что они сами чувствуют в этот момент?

— Как относиться к обидчику?

— Как долго сохраняются обиды?

— Бывают ли «справедливые» и «несправедливые» обиды?

— Как выразить обиду?

### **Упражнение «Рисуем обиду»**

Попросите детей вспомнить случаи, когда они почувствовали сильную обиду. Спросите, когда это было, где, кто там был. Пусть дети нарисуют свою обиду.

Обсудите рисунки желающих. Есть ли в них что-то общее?

### **Упражнение на релаксацию**

Выполните вместе с детьми следующие действия: закройте глаза, сосредоточьтесь на своем дыхании, представьте себе, что в руках у вас сильно зажата в кулак обида, почувствуйте напряжение в кистях, напрягите руки. Почувствуйте напряжение и в кисти, и во всей руке. Разожмите кулак, расслабьте мышцы, отпустите обиды, чтобы они упали и рассыпались на мелкие части. Расслабьте руку. Ваша обида исчезла.

### **Упражнение «Знакомство с закрытыми глазами»**

Скажите следующее: «Сейчас вам предоставляется возможность узнать что-нибудь новое друг о друге необычным способом. Для этого нужно распределиться по парам, сесть на стулья, повернувшись лицом друг к другу, и закрыть глаза. Нельзя открывать глаза до тех пор, пока не последует разрешение. Если вам трудно держать глаза закрытыми возьмите повязку на глаза».

Когда группа распределится по парам и каждый ребенок закроет глаза, перемещайте пары, осторожно перемещая участников к новому месту. Закончив перемещение, предложите детям вытянуть руки вперед и найти руки своего партнера, затем познакомиться руками (1 мин), поссориться (1 мин), помириться (1 мин), подружиться (1 мин), поддержать друг друга (1 мин).

Сразу после окончания упражнения дети рисуют чувства, которые они испытали.

Затем попросите детей ответить на вопросы:

- Что вы чувствовали в момент знакомства?
- Что было наиболее приятно?
- Что вас удивило?
- Что было легче делать?
- Чего не хотелось делать?
- Какие чувства вызывали у вас прикосновения к рукам партнера? Что вы можете сказать о партнере?

Предложите желающим рассказать о своих рисунках постараться угадать, кто был их партнером.

### **Обсуждение итогов встречи**

Все участники высказываются о том, что понравилось, удивило, обрадовало на занятии, что получилось, чем довольны, какие чувства испытывали и какие вопросы остались неразрешенными.

### **Прощание**

## **Занятие 14.**

### **«Сила внутри меня»**

#### **Цели:**

помочь детям в осмыслении личных целей на период обучения в пятом классе;

#### **Материалы:**

изображение символа «Инь-Ян» (для упражнения «Инь и Ян»);

мяч (для упражнения «Ставим цели»);

небольшие листы бумаги по количеству участников тренинга на каждого ребенка (для упражнения «Доброжелательное послание»);

бланки «Мои цели»;

#### **Приветствие**

#### **Упражнение «Определи, насколько ты веришь в себя, в свои силы?»**

Прочтите детям следующие утверждения и попросите оценить их. Если утверждение верно, то дети должны поднять большой палец вверх, если же утверждение не подходит, палец следует опустить вниз.

#### **Утверждения:**

Обычно и утром, и вечером я в хорошем настроении.

Мне нравится мое отражение в зеркале.

Я очень люблю школу.

В моей жизни много хорошего.

Я — оптимист (оптимистка).

Я могу посмеяться над своими ошибками.

В моей жизни почти ничего не надо менять в лучшую сторону.

Я — интересная личность.

Мне нравятся те перемены, которые произошли со мной.

Я добрый и любящий.

Мои друзья ценят мое мнение.

Я доволен собой.

Я не боюсь выражать свои чувства.

У меня интересная и веселая жизнь.

Скажите следующее: «Если ты согласился с большинством утверждений, значит, ты вполне уверен в своих силах и многое можешь сделать самостоятельно. Если же больше было таких, с которыми ты не согласен, не огорчайся, у тебя еще все впереди!»

### **Упражнение «Если бы я был...»**

Ведущий произносит фразу «Если бы я был...», обращаясь к одному из участников. Участнику необходимо предложение закончить любой фразой, пришедшей ему в голову.

### **Работа по теме занятия**

#### **Упражнение «Инь и Ян»**

Упражнение помогает детям осознать и принять свои достоинства и недостатки.

Скажите следующее: «Инь и Ян — это древний китайский символ, обозначающий противоположности: черное и белое, плохое и хорошее, опасность и удачу. В каждой ситуации, в каждом событии, в каждом человеке есть свои достоинства и недостатки, «плюсы» и «минусы». Подумайте о двух-трех своих положительных и отрицательных качествах. Пусть каждый нарисует символ Инь-Ян на листе бумаги и запишет свои достоинства (в той части символа, где стоит знак "+") и недостатки (в той части, где стоит знак "—")»

Обязательно нарисуйте свой символ Инь-Ян и покажите его детям. Повесьте рисунки группы на стенд, если ребята не будут возражать.

Дети прекрасно знают свои слабые стороны, но не всегда готовы говорить о них. Этот вариант упражнения лучше предложить на последних занятиях, когда у детей уже сформировано чувство доверия друг к другу.

Если вы чувствуете, что дети еще не очень готовы обсуждать свои достоинства и недостатки, можно предложить им один из вариантов

группового выполнения этого упражнения: попросите девочек написать позитивные утверждения о мальчиках своего класса и наоборот.

Обычно девочки более щедры на комплименты, а мальчики более единодушны в своем мнении. Данное упражнение выполняется детьми с огромным удовольствием.

### **Упражнение «Фильм о моей жизни»**

Представьте, что вы режиссер. Какой фильм о своей будущей жизни вы могли бы снять? В каком жанре (боевик, комедия, мелодрама)? Каких актеров пригласили бы на главные роли? Напишите сценарий этого фильма и прочитайте его группе

### **Упражнение «Ставим цели»**

Это упражнение способствует осознанию результатов тренинга, постановке новых целей.

Попросите детей передавать друг другу мяч, завершая при этом следующие предложения:

Я хочу лучше ...

Я хочу узнать...

Чтобы лучше о себе заботиться, я могу ...

Чтобы лучше ладить с другими, я могу ...

В школе я хочу...

В школе я могу...

Дома я хочу ...

Попросите детей положить перед собой бланки «Мои Цели». Обсудите, каких результатов удалось добиться за время занятий, каких целей удалось достичь. Пусть они напишут свои цели.

### **Упражнение «Доброжелательное послание»**

Попросите детей написать доброжелательное послание каждому ученику в группе. Уточните, что это послание может содержать комплимент, какое-

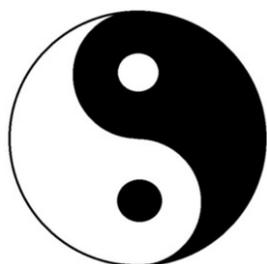
либо пожелание или благодарность. Попросите детей вспомнить об их взаимодействии друг с другом на ваших занятиях, вспомнить приятные моменты общения.

### **Обсуждение итогов тренинга**

Обратите внимание детей на те знания и умения, которые они приобрели за время тренинга.

### **Прощание**

### **Символ Инь - Янь**



<b>плюсы</b>	<b>минусы</b>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 359040073915316482112313993369613528402878580859

Владелец Краева Ирина Степановна

Действителен с 28.02.2024 по 27.02.2025