

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«МЕЛЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
СТАРОДУБСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА БРЯНСКОЙ ОБЛАСТИ
(МБОУ «МЕЛЕНСКАЯ СОШ»)**

Выписка
из основной образовательной программы
основного общего образования
Муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения «Меленская
средняя общеобразовательная школа»
Стародубского муниципального округа
Брянской области

«РАССМОТРЕНО»

на заседании методического совета
«Меленская СОШ»
Протокол №4 от 31.08.2023 года

«УТВЕРЖДЕНА»

Приказом по МБОУ «Меленская СОШ»
№90 от 31.08.2023 года

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора МБОУ
«Меленская СОШ» по УВР

Будаев А.Ф. 29.08.2023 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ПРАКТИКУМА «ПЕРВЫЙ РАЗ В ПЯТЫЙ КЛАСС»
ДЛЯ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
СРОК ОСВОЕНИЯ: 1 ГОД (5 КЛАСС)**

СОСТАВИТЕЛЬ:
Полоник Ж. И., педагог - психолог.

2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «Первый раз в пятый класс» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта основного общего образования, на основе авторской программы по психологии Е. Г Коблик, О.В Хухлаевой, Программы воспитания и социализации обучающихся на ступени основного общего образования, а также планируемых результатов основного общего образования.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Первый раз в пятый класс» ориентирована на учащихся 5-ых классов. Тематическое планирование рассчитано на 1 учебный час в неделю, что составляет 35 учебных часов в год. Данное количество часов, содержание предмета полностью соответствуют варианту авторских программ по психологии Е. Г Коблик, О.В Хухлаевой, рекомендованной Министерством образования и науки РФ (Коблик Е. Г. Первый раз в пятый класс: Программа адаптации детей к средней школе. – М.: Генезис, 2003), Хухлаевой О.В. Тропинка к своему «Я» (Хухлаева О.В. Тропинка к своему «Я»: уроки психологии в средней школе(5-6).- М.: «Генезис», 2005).

Переход из младшей школы в среднюю — важный момент в жизни школьника. В пятом классе для детей многое оказывается новым: учителя, форма обучения, которая в средней школе становится предметной, а иногда и одноклассники. Кроме того, нередко дети переходят из одного здания школы в другое, тогда им приходится привыкать еще и к новому помещению.

Пятиклассникам в школе и интересно, и тревожно: хочется быть активными, умными и независимыми, нужными и успешными, хочется, чтобы новый учитель оценил и увидел все самое лучшее в них. Насколько легко и быстро младший подросток приспособится к условиям средней школы, зависит не только и не столько от его интеллектуальной готовности к обучению. Важно, чтобы были сформированы умения и навыки, определяющие успешность адаптации:

- умение осознавать требования учителя и соответствовать им;
- умение устанавливать межличностные отношения с педагогами;
- умение принимать и соблюдать правила жизни класса и школы;
- навыки общения и достойного поведения с одноклассниками;
- навыки уверенного поведения;
- навыки совместной (коллективной) деятельности;
- навыки самостоятельного решения конфликтов мирным путем;
- навыки самоподдержки;
- навыки адекватной оценки собственных возможностей и способностей.

Предлагаемая программа направлена на формирование этих навыков и на создание благоприятных условий для их дальнейшего развития.

В программе значительное место уделено формированию навыков осознания требований учителя, навыков уверенного поведения, оценки собственных возможностей и способностей, а также работе с негативными эмоциональными состояниями.

1. Планируемые результаты освоения учебного курса

Результаты формирования регулятивных универсальных учебных действий

Пятиклассник научится:

- принимать и сохранять поставленную задачу;
- учитывать выделенные ориентиры действия в предложенном задании (упражнение, игра), в сотрудничестве с педагогом и другими учащимися;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

Результаты формирования коммуникативных универсальных учебных действий

- осознавать качества необходимые для учащегося средней школы:
- оценивать некоторые высказывания людей с точки зрения их уместности, тактичности в данной ситуации;
- объяснять значение эффективного общения, взаимопонимания в жизни человека, общества;
- осознавать важность соблюдения правил речевого этикета как выражения доброго, уважительного отношения к другим людям;
- адаптироваться применительно к ситуации общения, строить своё высказывание в зависимости от условий взаимодействия;
- учитывать интересы других людей при общении, проявлять эмоциональную отзывчивость и доброжелательность в спорных ситуациях;
- осознавать ответственность за своё речевое поведение;
- анализировать свои речевые привычки, избавляться от плохих привычек;

Результаты формирования личностных универсальных учебных действий

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.
- слушать и вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем, понимать точку зрения другого.
 - слушать собеседника, кратко излагать сказанное им в процессе обсуждения темы, проблемы;
- признавать возможность существования разных точек зрения и права каждого иметь свою.

2.Содержание учебного курса

№ п/п	Тема	Кол - во часов
1.	Давайте познакомимся.	1
2.	Здравствуй пятый класс. Сплочение коллектива.	2
3.	Учимся сотрудничеству.	2
4.	Легко ли быть учеником?	2
5.	Чего я боюсь? Школьные страхи.	2
6.	Что такое тревога и как с ней справиться?	2
7.	Разрядка школьной тревожности.	1

8.	Мой гнев. Способы управления гневом.	2
9	Какое бывает настроение?	1
10.	Конфликт или взаимодействие?	2
11.	Способы выхода из конфликтов.	2
12	Агрессивность	2
13.	Закрепление представлений о бесконфликтном поведении.	1
14.	Принятие себя.	1
15.	Общение в нашей жизни	2
16.	Барьеры общения.	2
17.	Что такое критика?	1
18.	Работаем в команде. Игра «Мы строим парк»	2
19.	Самооценка. Что это такое?	1
20.	Ярмарка достоинств	1
21.	Ставим цели	1
22.	Диагностическое занятие	1
		Итого 34 часа

№ п/п	Тема и цели занятия	Ход занятия и используемые упражнения и техники
1.	Давайте познакомимся. Цели: сформировать группу участников; способствовать созданию доброжелательной обстановки; выяснить ожидания детей.	Знакомство. Вводное слово ведущего с целью информирования участников группы о целях и форме проведения занятий. Упражнение «Представление имени». Каждый называет свое имя, сопровождая его каким-либо жестом или движением. Остальные копируют жест или интонацию. Упражнение «Если весело живется, делай так». Ведущий задает какое-либо веселое движение, остальные повторяют его, произнося при этом: «Если весело живется, делай так». Принятие правил поведения на занятиях. Упражнение «Твоя школа такая, какой ты ее видишь». Каждый ребенок получает возможность высказать свое мнение о школе и увидеть положительное в новой ситуации. Рефлексия занятия. Принятие ритуалов приветствия и прощания.

		<p>«Что нового, хорошего...» ритуал приветствия; Каждый говорит по кругу, что нового, хорошего произошло за неделю. «Мешочек с пожеланиями» - ритуал прощания.</p> <p>Детям предлагается достать из мешочка пожелание на день и зачитать его. Рефлексия занятия.</p> <p>Обсуждение итогов занятия, что понравилось, что удивило, чем довольны, какие проблемы остались неразрешенными.</p>
2- 3	<p>Здравствуй, пятый класс! Сплочение коллектива.</p> <p>Закрепление правил.</p> <p>Цели:</p> <p>способствовать формированию групповой сплоченности;</p> <p>помочь детям прояснить свои цели на время обучения в 5 классе.</p>	<p>Ритуал приветствия «Что нового, хорошего...» Упражнение «Перечисли правила» для закрепления правил и принятия ответственности за их соблюдение. Проводится как вариант игры «Снежный ком» -первый участник называет одно правило, следующий повторяет первое и называет второе.</p> <p>Упражнение «Прощание с начальной школой». В ходе выполнения упражнения дети вспоминают приятные моменты учебы в начальной школе, свои успехи и достижения. Упражнение «Игра с мячом». Способствует прояснению личной мотивации обучения в средней школе, осознанию своих целей. Участники, передавая друг другу мяч в произвольном порядке, продолжают фразу: «Я хочу, чтобы в 5 классе я...».</p> <p>Игра «Коллективный счет» - для развития эмпатических способностей, внимания к окружающим. С закрытыми глазами группа должна досчитать до 10, причем каждое число произносит только один голос.</p> <p>Рефлексия Обсуждение итогов занятия. Ритуал прощания «Мешочек с пожеланиями».</p>
4- 5	<p>Учимся сотрудничеству</p> <p>Цели: развитие умения вступать в учебное общение, участвовать в дискуссии, организовывать свою работу в</p>	<p>Ритуал приветствия «Что нового, хорошего...»</p> <p>Игра "Как поймать льва?"</p> <p>Слова психолога: «А теперь я предлагаю вам сыграть в игру, которая называется "Как поймать льва?"».</p> <p>Первый этап работы — индивидуальный. Детям дается задание в течение трех минут записать в тетрадь как можно больше способов, которыми можно поймать льва. Затем по жребию (или любым другим способом) ученики делятся на подгруппы по 3-4 человека. Каждая мини-группа должна написать общий список вариантов ответа. На это</p>

	<p>малых группах, владеть приёмами и навыками сотрудничества.</p>	<p>дается 5-7 минут. Затем группы по очереди зачитывают свои списки. Одинаковые способы вычеркиваются. Побеждает группа, у которой осталось больше всего способов.</p> <p>По итогам игры проводится обсуждение. Психолог обращает внимание детей на тот факт, что в результате коллективного обсуждения увеличилось количество интересных ответов.</p> <p>Работа с правилами коллективного решения проблем.</p> <p>- Для того чтобы всем было комфортно принимать участие в коллективном обсуждении проблемы, необходимо принять правила. Давайте их сформулируем.</p> <p>Дети вспоминают, какие правила общения они знают. Психолог записывает их на листе ватмана, если нужно дополняет.</p> <p>Примерные правила.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Говорить так, чтобы все тебя понимали. 2. Внимательно слушать и понимать других. 3. Уметь договариваться и уступать. 4. Разумно распределять обязанности. 5. Хорошо выполнять свою часть работы и помогать другим. 6. Принимать другие позиции и точки зрения. 7. Правильно задавать вопросы. 8. Объяснять свою позицию и точку зрения. <p>Игра «Коллективный счет». Все участники встают в круг, не касаясь друг друга локтями и плечами и закрывают глаза. Задача группы – досчитать до 10. Если несколько голосов произносят одну и ту же цифру вместе, все начинают сначала.</p> <p>Упражнение «Нарисуй настроение группы». Участникам предлагается подумать о себе и о других, попытаться понять какое у них сейчас настроение, затем нарисовать всем вместе настроение на листе бумаги.</p> <p>Рефлексия Обсуждение итогов занятия. Ритуал прощания «Мешочек с пожеланиями».</p>
--	---	---

<p>6-7</p>	<p>Легко ли быть учеником?</p> <p>Цели: помочь участникам группы осознать правила работы на уроке; Способствовать формированию учебных навыков.</p>	<p>Ритуал приветствия «Что нового, хорошего...»</p> <p>Упражнение «Что поможет мне учиться». Для «голосования» предлагаются утверждения, с которыми дети могут согласиться и не согласиться. Затем проводится обсуждение, что из перечисленного дети считают особенно важным, что помогает им в учебе.</p> <p>Упражнение «Правила поведения на уроке».</p> <p>Это упражнение поможет осознать, что понятные и четкие правила класса помогут эффективнее учиться в школе.</p> <p>Перед началом занятия повесьте на видное место плакат с правилами, развесьте таблички с ответами «да», «нет», «иногда» на разные стены классной комнаты.</p> <p>Слова психолога: «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.</p> <p>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».</p> <p>1. Будь подготовленным:</p> <ul style="list-style-type: none"> 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. <p>2. Работай на уроке:</p> <ul style="list-style-type: none"> 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.

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.

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,

		<p>голосом, мимикой, жестом).</p> <p>Упражнение «Кляксы»</p> <p>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.</p> <p>Рефлексия Обсуждение итогов занятия. Ритуал прощания «Мешочек с пожеланиями».</p>
8-9	<p>Чего я боюсь?</p> <p>Школьные страхи.</p> <p>Цели:</p> <p>Вербализация содержания школьной тревожности.</p> <p>Научить детей распознавать свои школьные страхи, помочь найти способы их преодоления; снизить школьную тревожность.</p>	<p>Ритуал приветствия «Что нового, хорошего...»</p> <p>Упражнение «Что я люблю делать». Передавая друг другу мяч, участники называют свое имя и говорят о том, что они любят делать.</p> <p>Упражнение «Чего я боюсь?»</p> <p>Развешиваются таблички с ответами «да», «нет», «иногда» на разные стены комнаты. Предлагается детям послушать утверждения, которые читает психолог, подумать, выбрать ответ и встать рядом с нужной табличкой.</p> <p>Утверждения:</p> <p>Я волнуюсь по поводу своей учебы.</p> <p>Я сильно нервничаю перед контрольной работой и во время ее выполнения.</p> <p>У меня часто болит голова или живот.</p> <p>Мне трудно сосредоточиться.</p> <p>Мне трудно принимать решения.</p> <p>Иногда мне немного страшно знакомиться с новыми людьми.</p> <p>Я чувствую, что на меня давят другие люди.</p> <p>Ночью я не всегда отдыхаю хорошо.</p> <p>Думаю, я слишком много волнуюсь.</p> <p>Взрослые слишком многого от меня ждут.</p>

Я боюсь ошибаться и прорывать.

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

Слова психолога: « 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,

Слова психолога: «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. Затем рисуем иллюстрации к своему рассказу.

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

		<p>этому поводу.</p> <p>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».</p> <p>Вопросы для рефлексии</p> <p>Переживаешь ли ты, когда совершаешь ошибку?</p> <p>Пытаешься ли ты снова и снова совершать какое-то действие до тех пор, пока не научишься его делать правильно?</p> <p>Кто радуется вместе с тобой, когда у тебя что-то получается?</p> <p>Рефлексия Обсуждение итогов занятия. Ритуал прощания «Мешочек с пожеланиями».</p>
10-11	<p>Что такое тревога и как с ней справиться?</p> <p>Цели: Ознакомить участников группы с понятием «тревога».</p> <p>Обучение методам релаксации.</p>	<p>Ритуал приветствия «Что нового, хорошего...»</p> <p>Слова психолога: «Каждый из нас в жизни встречается с различными ситуациями, который заставляют нас волноваться, тревожиться.</p> <p>Поэтому, тема нашего занятия сегодня Тревога и как с ней справиться.</p> <p>Как вы думаете, что такое тревога? (ответы детей)</p> <p>Тревога- это когда человек очень сильно переживает за что-то (за уроки и т.п.)</p> <p>Вспомните, какие ситуации в вашей жизни вызывают тревогу?</p> <p>Вспомни, как реагирует твой организм, что ты чувствуешь при этом? (<i>дрожь, потеют руки, сильно бьется сердце, кружится голова, ноги не идут, комок в горле, нет голоса и т.д.</i>)</p> <p>Как вы справляетесь со своей тревогой?</p> <p>Работа в группах.</p> <p>- А сейчас каждый из вас подумает и напишет на чистых бланках по три способа борьбы с тревогой. Время на работу – 3 мин.</p> <p>- А теперь всей группой напишите список пяти самых эффективных на ваш взгляд способов борьбы с тревогой. (Психолог фиксирует на ватмане ответы детей)</p> <p>- Теперь из всех предложенных вами способов выберем один наиболее эффективный.</p> <p>- А теперь подумайте и скажите, какие из перечисленных вами</p>

		<p>способов, помогут вам справиться с тревогой ?</p> <p>Справиться с тревогой можно при помощи релаксации.</p> <p>Релаксация – расслабление, снятие телесных зажимов.</p> <p>Упражнения; «Насос и мяч». Проводится для снятия остаточного напряжения. Группа разбивается на пары, один – насос, другой – мяч. По мере надувания мяч распрямляется, а потом опять «сдувается». Затем участники меняются ролями.</p> <p>«Песок». Предложить детям набрать в руки воображаемый песок /на вдохе/, сильно сжав пальцы в кулак, удержать песок /задержка дыхания/, посыпать колени песком, постепенно раскрывая пальцы /выдох/.</p> <p>«Солнышко и тучка». Солнце зашло за тучку, стало свежо, прохладно – сжаться в комок, чтобы согреться /задержка дыхания/. Солнце вышло из-за тучки, стало жарко – расслабиться, разморило на солнце /на выдохе/.</p> <p>«Расслабление в позе морской звезды»</p> <p>Попросите ребёнка закрыть глаза и представить место, где он любит отдыхать, где он всегда хорошо и безопасно себя чувствует. Затем пусть он представит, что находится в этом месте и делает там то, что хочет, от чего он испытывает удовольствие. Продолжительность упражнения 1 – 2 мин. В конце упражнения попросите ребёнка открыть глаза, потянуться несколько раз, сесть, глубоко вздохнуть и встать.</p> <p>«Воздушный шар»</p> <p>Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите воздух. Представьте, что вы — большой воздушный шар, наполненный воздухом. Пойдите в такой позе 1 —2 минуты, напрягая все мышцы тела. Затем представьте себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального эмоционального состояния.</p> <p>Рефлексия Обсуждение итогов занятия. Ритуал прощания «Мешочек с пожеланиями».</p>
12	Разрядка школьной	Ритуал приветствия «Что нового, хорошего...»

	<p>тревожности Цели: научить детей распознавать свои школьные страхи, помочь найти способы их преодоления; Снизить школьную тревожность.</p>	<p>Упражнение «Чего я боюсь?». Детям предлагаются утверждения, касающиеся того, как они чувствуют себя в школе. Затем происходит обсуждение: похожи ли проблемы детей, многие ли отвечали на вопросы одинаково?</p> <p>Упражнение «Рисуем слово». Это упражнение помогает ослабить негативные эмоции и тревогу детей. Дети выбирают слово, связанное со школой, вызывающее у них страх, (например: «контрольная»), и рисуют его «в цвете», так, чтобы это слово вызывало положительные эмоции. После окончания работы участники показывают свои рисунки, делятся впечатлениями.</p> <p>Обсуждение итогов занятия. Рефлексия Обсуждение итогов занятия. Ритуал прощания «Мешочек с пожеланиями».</p>
13-14	<p>Мой гнев. Способы управления гневом Цель: Формирование навыков оптимального поведения в критических ситуациях. Показать возможность несоответствия испытываемых отрицательных эмоций впечатлению, которое они могут производить на окружающих, опасность гневных, агрессивных реакций и</p>	<p>Ритуал приветствия «Что нового, хорошего...»</p> <p>Учащимся предлагается вспомнить, что такое эмоции, какие они бывают, как выражаются, невербально изобразить называемые ведущим эмоции (радость, гнев, страх и т.д.).</p> <p>Учащиеся обсуждают, что такое гнев (отрицательная эмоция) и к каким опасным последствиям он может привести.</p> <p>Упражнение «Мир глазами агрессивного человека»</p> <p>Один из участников выполняет любое неагрессивное действие (встает, кладет ногу на ногу, улыбается, подмигивает). Второй комментирует это с позиции агрессивного человека: «Ты встал, потому что хочешь толкнуть ногой мой стул», «Ты улыбаешься, потому что хочешь сказать про меня какую-нибудь гадость» и т. д. Остальные участники могут предлагать свои комментарии. После завершения упражнения обсуждается. Каким представляется агрессивный человек? Улучшается ли его самочувствие после гневных нападков? Как к нему будут относиться близкие? Как к нему могут относиться посторонние?</p> <p>Обращается внимание на негативные последствия именно агрессивных реакций, чаще всего неконструктивных, а также на то, что внешние проявления гнева, злости и вообще чрезмерные проявления эмоций неблагоприятно представляют человека в глазах окружающих.</p> <p>Кроме того, следует подчеркнуть, что агрессивный человек</p>

	<p>необходимость умения контролировать себя, познакомиться с элементами самоконтроля внешнего проявления эмоций.</p>	<p>приписывает другим свои собственные агрессивные намерения и негативные чувства.</p> <p>Упражнение «Самоконтроль внешнего выражения эмоций»</p> <p>Предлагается освоить способ самоконтроля и саморегуляции путем выполнения упражнения. Учащиеся вспоминают конкретную ситуацию, в которой они испытывали сильное эмоциональное напряжение, свое состояние (позу, мимику, жесты) и мысленно воспроизводят его.</p> <p>Задают себе вопросы самоконтроля:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. - Как выглядит мое лицо? 2. - Не скован(а) ли я? 3. - Не сжаты ли мои зубы? 4. - Как я сижу? 5. - Как я дышу? 6. Если эти признаки выявлены, необходимо: Произвольно расслабить мимические мышцы, для чего используются следующие формулы: <ol style="list-style-type: none"> 1.Мышцы лица расслаблены. 2.Брови свободно разведены. 3.Лоб разглажен. 4.Расслаблены мышцы челюстей. 5.Расслаблены мышцы рта. 6.Расслаблен язык, расслаблены крылья носа. 7.Все лицо спокойно и расслаблено. 8.Удобно сесть, встать. 9.Сделать 2—3 глубоких вдоха и выдоха, чтобы восстановить учащенное дыхание. 10.Установить спокойный ритм дыхания. <p><u>Завершение</u></p> <p>Учащимся предлагается сравнить свое состояние в начале и в конце упражнения. Проводится обсуждение, какие еще известны способы произвольно регулировать свое состояние. Учащиеся заканчивают предложение «В напряженной ситуации я сделаю..., так как это поможет...».</p>
--	--	--

		Рефлексия Обсуждение итогов занятия. Ритуал прощания «Мешочек с пожеланиями» .
15	Какое бывает настроение. Научить распознавать настроение другого человека и давать оценку своему собственному.	Ритуал приветствия «Что нового, хорошего...» Упражнение «На что похоже мое настроение?» . Данное упражнение позволяет участникам осознать свое эмоциональное состояние «здесь и сейчас» и выразить его в образной, символической форме. Слова психолога: «Прислушайтесь к себе. На какой цвет похоже ваше настроение? (погоду, музыку, цветок и т. д.). Игра «Живые руки» . Участники рассаживаются в два ряда, друг напротив друга, с закрытыми глазами. Ведущий шепчет на ухо участникам одного из рядов какое-нибудь чувство, и они руками передают его партнерам. Задача партнера – определить какое чувство он получил. Рефлексия Обсуждение итогов занятия. Ритуал прощания «Мешочек с пожеланиями» .
16-17	Конфликт или взаимодействие Цели: Развить навыки общения и разрешения конфликтов; научить детей умению свободно, не боясь неодобрения, высказывать свои мысли.	Ритуал приветствия «Что нового, хорошего...» Упражнение «Назови чувство» Передавая мяч друг другу по кругу, назовите чувства: Одно положительное, одно — отрицательное. Упражнение «Конфликт или взаимодействие?» Цель этого упражнения — продемонстрировать детям, что часто люди относятся к жизненным ситуациям как к соревнованиям, в которых есть победители и проигравшие. Участники рассаживаются парами за столами лицом друг к другу. Слова ведущего: «Ваша задача — за 30 секунд "уложить" руку партнера как можно больше раз. Как только его рука коснется стола, возвращайтесь в исходное положение и начинайте снова. Приз достанется той паре, которая наберет больше всего очков (1 касание — 1 очко)». Большинству пар придется бороться за каждое очко, но! некоторые участники не будут оказывать никакого сопротивления тому, кто наклоняет их руку, а будут сами помогать в этом партнеру. Когда время, отведенное на упражнение, закончится, вручите призы победителям.

Дискуссия на тему занятия

Обсуждаются различия между парами, которые состязались и которые действовали сообща.

— Как вы думаете, почему некоторые пары соревновались, а некоторые действовали вместе?

— Часто и в реальной жизни мы рассматриваем некоторые ситуации как состязание — с победителем и проигравшим, в то время как сообща можно достичь больших результатов. Вспомните такие ситуации.

— Как люди договариваются, кто будет решать, а кто — подчиняться решениям?

Упражнение «Как разрешать конфликтные ситуации»

Это упражнение поможет учащимся научиться грамотно и с пользой разрешать конфликтные ситуации; понять, что всегда существует несколько вариантов поведения в конфликтных ситуациях.

Слова психолога: «Конфликты — это часть нашей жизни. Предлагаю вам подумать о том, как мы ведем себя в конфликте. Состязаемся, соревнуемся? Проигрываем? Какие чувства вызывает у нас соперник? Непреднамеренные конфликты приводят к обидам, потере дружбы, к вспышкам гнева, отчуждению. Поэтому важно знать, как вести себя в конфликтных ситуациях. Сегодня мы будем учиться разрешать конфликты».

Для начала давайте попробуем вместе подумать о том, как лучше всего поступать в определенной ситуации, чтобы уладить конфликт. Я буду называть ситуацию, а вы — обсуждать ее по следующим правилам».

Правила обсуждения

Рассказывайте о любых идеях, приходящих в голову.

Не осуждайте чужие идеи.

Выдвигая свои идеи, используйте уже высказанные.

Предлагайте как можно больше идей.

Из следующего списка ситуаций выберите одну и предложите участникам обдумать все возможные варианты ее решения.

Записывайте ответы детей на доске, и после проигрывания ситуаций обсудите варианты, выбрав среди них; приемлемые.

		<ul style="list-style-type: none"> • Кто-то дразнит или обзывает тебя. • Учитель несправедливо обвиняет тебя в списывании во время контрольной. • Родители на неделю запретили тебе ходить гулять с друзьями за драку с младшим братом. • Во время уроков одноклассник, сидящий за тобой, постоянно колет тебя в спину ручкой или бросает в тебя ластик. <p>После того как ребята предложат все возможные варианты решения проблемы, обсудите, какие из них были бы наиболее эффективными. Подчеркните два лучших.</p> <p>Дискуссия на тему занятия</p> <p>Обсудите следующие вопросы:</p> <ul style="list-style-type: none"> — В чем причины конфликтов? — Как можно предотвратить конфликт? — Что чувствуют в ситуации конфликта обиженный и обидчик? — Какое поведение помогает с достоинством выйти из конфликта или не допустить его разгорания? <p>Игра «Снежки». Для снятия эмоционального напряжения. Из листа бумаги делается плотный мячик. Участники делятся на две команды, которые встают друг напротив друга. По команде психолога начинают бросать мячи в сторону противника. Игроки каждой команды стремятся как можно быстрее забросить мячи, оказавшиеся на их стороне, на сторону противника. После команды «Стоп» начинаем считать количество мячиков на своей стороне, у кого меньше количество, тот и выиграл.</p> <p>Рефлексия Обсуждение итогов занятия. Ритуал прощания «Мешочек с пожеланиями».</p>
18-19	<p>Способы выхода из конфликтов.</p> <p>Цель: познакомить и обучить учащихся конструктивным способам выхода из</p>	<p>Ритуал приветствия «Что нового, хорошего...»</p> <p>«Коробочка с предложениями». Необходимо дать возможность учащимся высказать свои предложения о том, как правильно вести себя. Некоторые идеи можно записать на доске. Список правил следует переписать на листок и вклеить в дневник. Поставьте «Коробку с предложениями» на видное место в классе и объявите, что любое предложение будет учтено. Положите рядом стопочку бумажек, чтобы</p>

<p>конфликтной ситуации.</p>	<p>все могли написать свои предложения и бросить в коробку.</p> <p>Упражнение «Пчелы и змеи»</p> <p>Цель: снятие напряжения, установление доброжелательной атмосферы в группе.</p> <p>Процедура проведения: до начала игры группа разбивается на две равные команды. Одна команда - «змеи», вторая – «пчелы». Каждая команда выбирает своего «короля». Затем оба «короля» выходят за дверь и ждут, пока их позовут.</p> <p>В это время ведущий прячет два предмета, которые «короли» должны разыскать в классе.</p> <p>Король пчел должен найти мед (им может быть любой предмет, например губка), а змеиный король - ящерицу (карандаш). Пчелы и змеи должны помогать своим королям. Каждая команда может делать это, издавая определенный звук. Все пчелы должны жужжать: ж-ж-ж-ж... Чем ближе их король подходит к меду, тем громче должно быть жужжание. А змеи должны помогать своему королю шипением: ш-ш-ш-ш... Чем ближе их король подходит к ящерице, тем громче должно быть шипение. Потом можно обсудить игру, задавая детям по очереди вопросы. Примерные вопросы:</p> <p>Твоя группа хорошо помогала королю?</p> <p>Вместе ли вы усиливали или уменьшали звук?</p> <p>Как пчелы взаимодействовали друг с другом?</p> <p>Как змеи взаимодействовали друг с другом?</p> <p>Как ты чувствовал себя в роли короля?</p> <p>Что для тебя было самым трудным в игре?</p> <p>(Если потребуется)</p> <p>Упражнение «Разожми кулак»</p> <p>Цель: обучение конструктивным способам выхода из различных ситуаций.</p> <p>Участники разбиваются на пары. Один из вас будет А, другой Б. А сжимает правую руку в кулак. Перед Б стоит задача этот кулак разжать. Он выбирает любое средство (словесное или физическое), которое кажется ему подходящим и пробует применить его (нельзя причинять боль), а партнер А решает, хочет ли он оказать</p>
------------------------------	--

		<p>сопротивление, как долго он это будет делать. И когда он уступит партнеру.</p> <p>После этого вы меняетесь ролями.</p> <p>Затем обсуждение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Удалось ли вам разжать кулак, какие способы вы использовали? (силу, хитрость, просьбу)? - Какой способ на ваш взгляд является наиболее эффективным? <p>Упражнение «Способы выхода из конфликтных ситуаций»</p> <p>Цель: знакомство со способами выходы из конфликтных ситуаций.</p> <p>Слово психолога: существует 5 способов выхода из конфликтной ситуации: соревнование, избегание, компромисс, приспособление, сотрудничество.</p> <p>Соревнование: вы отстаиваете свои интересы до конца, даже в ущерб другому.</p> <p>Анализ: - В чем плюсы и минусы данного способа? («минусы»: радость от победы кратковременна, можно долго испытывать чувство вины, в следующий раз найдется кто-то сильнее тебя «плюсы»: когда правда на твоей стороне, когда тебе во чтобы то ни стало надо победить).</p> <p>Избегание: вы откладываете решение проблемы, конфликта. (пытаетесь забыть проблему).</p> <p>Анализ: - В чем плюсы и минусы данного способа? («плюсы»: выигрываешь время, может быть конфликт разрешиться сам с собой, данный способ эффективен тогда, когда очень сложная ситуация и надо время на обдумывание ее решения, «минусы»: проблема может остаться неразрешенной).</p> <p>Компромисс: вы идете на взаимные уступки.</p> <p>Анализ: - В чем плюсы и минусы данного способа? («плюсы»: применяется, когда другие способы неэффективны, «минусы»: каждая сторона получает желаемое, но только на половину).</p> <p>Приспособление: ты игнорируешь свои собственные интересы, приспособливаешься к другому. Предлагается другому человеку самому принять решение, и все уступается другому.</p> <p>Анализ: - В чем плюсы и минусы данного способа? («плюсы»: когда хорошие отношения для тебя важнее, чем твои</p>
--	--	--

		<p>интересы, «минусы»: твои интересы остались без внимания, ты уступил)</p> <p>Сотрудничество вы оба пытаетесь найти вариант, который устраивал бы вас обоих.</p> <p>Анализ: - В чем плюсы и минусы данного способа?</p> <p>(«плюсы»: вы оба получили желаемое, «минусы»: требует много времени и сил, успех не гарантирован).</p> <p>- Давайте посмотрим каким способом воспользовались вы, когда делили апельсин?</p> <p>Обсуждение.</p> <p>Работа с карточками: закрепление материала: психолог берет одну из 12 карточек и спрашивает ребят, к какому способу она относится.</p> <p>Настаиваяю на своем (соревнование).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Отбираю силой (соревнование). 2. Откладываю решение на другое время (избегание). 3. Пытаюсь все забыть (избегание). 4. Обсуждаем точки зрения друг друга (сотрудничество). 5. пытаемся найти вариант, который бы устроил бы обоих (сотрудничество). 6. Жду, что проблема решится сама (избегание). 7. Уступаю все другому. 8. Предлагаю другому самому принять решение (приспособление). 9. Иду на компромисс (компромисс). 10. Прошу, чтобы в ситуации разобрались родители (избегание). <p>Анализ:</p> <p>Какой из пяти способов используете вы в реальной жизни?</p> <p>Какие способы используете в общении с друзьями. Родителями, учителями?</p> <p>Разбор ситуаций:</p> <p>1.Ты зовешь подругу в кино, она в это время хочет смотреть передачу по телевизору. (Компромисс: вы смотрите половину телепередачи, а потом идете в кино; вы идете в кино и просите записать передачу родителей).</p>
--	--	--

		<p><i>Родители отправляют тебя в магазин за солью, а ты в это время хочешь играть в компьютерные игры. (Компромисс: ты играешь в игры еще немножко. А потом идешь за солью; сотрудничество: ты спрашиваешь родителей, когда им нужна соль, и вы вместе определяете время для похода в магазин и для игры).</i></p> <p><i>3. У твоей подруги серьезные проблемы с математикой, поэтому она постоянно просит у тебя списать домашнее задание. И ты разрешаешь ей списывать. Но однажды учительница заметила, что у вас совершенно одинаковые записи в тетради. Она вызвала тебя и сказала, что если ты еще раз дашь списать домашнее задание, то она поставит двойки вам обоим. (Компромисс: ты даешь списывать только половину задания; сотрудничество: занимаешься с подругой по математике и она сама станет делать домашку).</i></p> <p><i>4. Ты пришла после долгой болезни в класс. А за твоей партой сидит новая ученица.</i></p> <p><i>5. У тебя плохое настроение и ты сидишь дома, слушаешь музыку. К тебе приходят друзья и зовут тебя гулять (Компромисс: договариваешься, что выйдешь позже, сотрудничество: договариваешься, что выйдешь обязательно в следующий раз).</i></p> <p>Анализ: какой способ решения конфликтов наиболее эффективный? Рефлексия Обсуждение итогов занятия. Ритуал прощания «Мешочек с пожеланиями».</p>
20-21	<p>Агрессивность.</p> <p>Цель: осознание личностного смысла понятия «агрессивность», ее позитивных и негативных сторон.</p> <p>Работа с агрессивными</p>	<p>Ритуал приветствия «Что нового, хорошего...»</p> <p>Обсуждение понятия «агрессивность». Упражнение «Круг». Обсуждается вопрос: «какие ситуации в школе вызывают у вас гнев, злость?» для осознания собственного опыта, получения поддержки от окружающих.</p> <p>Обсуждение вопроса о безопасных способах разрядки гнева. Психолог обсуждает с детьми вопрос о том, к чему приводит долго сдержанный гнев. Обсуждается понятие «безопасная разрядка гнева».</p> <p>Упражнение «Застывшая скульптура». Группа делится на</p>

	состояниями.	<p>«скульпторов» и «скульптур». Второй группе предлагается замереть в агрессивных позах. Группе «скульпторов» предлагается что-то поменять в скульптуре (положение рук, ног, выражение лица).</p> <p>Упражнение «Превращение злости». Двум участникам выдаются мелки разного цвета и предлагают быстро зарисовать доску. Затем посмотреть на общий рисунок и постараться увидеть, что в результате получилось. Это получившиеся изображение нужно обвести, обозначив, например, животное или растение и т.д.</p> <p>Должны поучаствовать все участники.</p> <p>Рефлексия Обсуждение итогов занятия. Ритуал прощания «Мешочек с пожеланиями».</p>
22	<p>Закрепление представления о бесконфликтном поведении.</p> <p>Цели: повышение эмоциональной устойчивости детей;</p>	<p>Ритуал приветствия «Что нового, хорошего...»</p> <p>Игра «Рука». По сигналу ведущего участники группы должны «выбросить» одинаковое количество пальцев.</p> <p>Упражнение «Портрет группы». На большом листе бумаги участники рисуют автопортреты (способствует развитию навыков эффективного общения).</p> <p>Рефлексия Обсуждение итогов занятия. Ритуал прощания «Мешочек с пожеланиями».</p>
23	<p>Принятие себя.</p> <p>Цели:</p> <p>Осознание источников проблем, получение эмоциональной поддержки.</p>	<p>Ритуал приветствия «Что нового, хорошего...»</p> <p>Игра «Передача чувств прикосновениями». Один из участников садится спиной к группе. К нему по очереди подходят все участники и передают прикосновением одно из четырех чувств: страх, радость, любопытство или грусть. Ведущий должен угадать, что за чувства ему передали.</p> <p>Упражнение «Что мне нравится в себе?» участники письменно отвечают на вопросы «Что мне нравится в своей внешности, в себе?» затем зачитывают эти списки вслух. Очень важно, чтобы задание выполнил каждый участник.</p> <p>Рефлексия Обсуждение итогов занятия. Ритуал прощания «Мешочек с пожеланиями».</p>
24-25	<p>Общение в нашей жизни.</p> <p>Цели: Выяснить</p>	<p>Ритуал приветствия «Что нового, хорошего...»</p> <p>Упражнение «Повтори за мной»</p> <p>Участники делятся на пары. Слова ведущего: «пусть каждая пара</p>

<p>представление участников о значении общения в жизни человека.</p> <p>Развивать способность принимать друг друга.</p>	<p>о</p> <p>друг</p>	<p>займет удобное место так, чтобы не мешать никому. Встаньте друг против друга. Договоритесь, кто будет начинать задание, а кто его продолжит. Итак, сейчас тот, кто начинает, будет делать различные движения головой, глазами, всем телом. Второму участнику необходимо с максимальной точностью повторять движения партнера. Через некоторое время по моему сигналу партнеры поменяются ролями».</p> <p>Упражнение дает возможность участникам лучше почувствовать друг друга, осознать условия, улучшающие установление контакта, дает возможность поставить себя на место другого человека.</p> <p>Слова ведущего: «Кто может попытаться раскрыть понятие «общение»? (Общение – это взаимодействие людей друг с другом с целью передачи знаний, опыта, обмена мнениями. В отличие от простого взаимодействия в процессе общения происходит открытие друг другом самих себя. Я тебе – своё Я, а ты мне – своё Я.) Скажите, всегда ли ваше общение с другими людьми бывает успешным и вызывает положительные эмоции? Нужно ли учиться общению? Как вы считаете, для чего это нужно? (Общение требуется каждому человеку, чтобы чувствовать себя человеком.)</p> <p>Ведущий подводит ребят в процессе обсуждения к выводу, что общение играет в жизни человека важную роль и общению нужно учиться, чтобы оно приносило человеку пользу и радость. Трудно представить себе жизнь без общения, оно рано входит в нашу жизнь. Если мы проанализируем, с кем и как мы общаемся, то, наверное, станет понятно, что общение довольно часто доставляет нам неприятности. Задумывались ли вы, почему это происходит? Многочисленные исследования свидетельствуют, что ссоры между людьми чаще всего возникают из-за отсутствия культуры общения. В ссорах люди чаще обвиняют других.</p> <p>Упражнение «Автобус». Выбираются двое желающих, которые садятся в центре круга. Ведущий объясняет ситуацию: вы едите в автобусе, вдруг видите во встречном автобусе человека, которого давно не видели. Вы хотите договориться о встрече с ним в каком-то определенном месте и в определенное время. В вашем распоряжении минута, пока автобус стоит на светофоре. После невербального</p>
---	----------------------	---

		<p>проигрывания, участники делятся информацией о том, как они поняли друг друга.</p> <p>Тест-игра «С тобой приятно общаться».</p> <p>Умеем ли мы общаться, лучше всего знают те, с кем мы общаемся. В школе вам приходится постоянно общаться со своими одноклассниками. Давайте проверим, какие вы в общении.</p> <p>Для этого детям раздаются листочки для записи, на которых они пишут свое имя и фамилию. Листочек пускается по кругу и каждый проставляет соответствующие баллы для каждого ученика.</p> <p>Расшифровка баллов написана на доске:</p> <p>+2 - с тобой очень приятно общаться</p> <p>+1 - ты не самый общительный человек</p> <p>0 - не знаю, я мало с тобой общаюсь</p> <p>-1 - с тобой иногда неприятно общаться</p> <p>-2 - с тобой очень тяжело общаться</p> <p>Когда лист вернется снова к своему владельцу, подсчитывается количество набранных баллов.</p> <p>Слова ведущего: «Если результаты Вам не понравятся, то не стоит огорчаться, а лучше вспомните, что всё зависит от каждого из вас. Если мы не знаем, как общаться с другими, то мы несчастны. Научиться общению можно, но для этого необходимо желание. Нужно постигать искусство общения и работать над собой. Будем вместе учиться общению.</p> <p>Рефлексия Обсуждение итогов занятия. Ритуал прощания «Мешочек с пожеланиями».</p>
26-27	<p>«Барьеры общения»</p> <p>Цели:</p> <p>Дать учащимся представления о вербальных барьерах общения.</p> <p>Обучить альтернативным вариантам</p>	<p>Ритуал приветствия «Что нового, хорошего...»</p> <p>Упражнение «Определение границ»</p> <p>К стоящему участнику (водящему) подходит другой человек, и постепенно приближаясь, берет за руку и подходит ближе. Когда это становится неприятно для водящего, он говорит: «стоп». Водящий участник определяет, на каком расстоянии близости ему комфортно с этим человеком, возможно он окажется на довольно далеком расстоянии от водящего. К водящему подходят все дети.</p> <p>После проведения упражнения проводится обсуждение: «насколько</p>

поведения.	<p>один человек может быть близко к другому? Где проходит наша граница, насколько близко мы можем позволить другому подойти?»</p> <p>Данное упражнение учит устанавливать границу с другими людьми, чтобы не чувствовать себя используемым, чтобы не допускать насилия над собой.</p> <p>Психолог напоминает участникам значения контроля над своими эмоциями, поступками и словами во время общения с другими людьми. Затем идет обсуждение вербальных барьеров общения.</p> <p>Слова психолога: «Конфликты часто возникают в ситуациях, когда кто-то из партнеров начинает со слов (вербальных барьеров), препятствующих вербальному общению. Давайте попробуем разыграть ситуацию «В классе».</p> <p>Выбираются два участника.</p> <p>Слова ведущего: «Один из вас входит в класс после болезни, а его парта занята другим учеником. Он начинает выяснять отношения с приказа: «Сейчас же освободи мою парту!».</p> <p>Затем обсуждается поведение и реакция обоих партнеров: Можно ли было не доводить дело до конфликта?</p> <p>Данная сцена разыгрывается несколько раз в разных вариантах.</p> <p>Нужно начинать выяснять отношения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - с угрозы - с указаний и поучений (надо было сначала убедиться, что эта парта свободна, а только потом ее занимать) - с критики (если бы ты был умным, то знал бы, что нельзя занимать чужую парту) - с общения (ты такой же бестолковый, как все новенькие) - не обращать внимания (он не достоин моего внимания) <p>Обсуждаются все варианты и отмечается, кто смог достойно выйти из конфликтной ситуации.</p> <p>Психолог. Какова цель любого конфликта? (Найти достойное решение, приемлемое для обоих). Если такое решение не найдено, то начинается противостояние. Кому необходимо идти на уступки. Если оба идут на уступки, то это компромисс. Самый лучший выход – сотрудничество.</p> <p>Все понятия обсуждаются и поясняются с помощью примеров.</p>
------------	---

		<p>После окончания упражнения идет обсуждение.</p> <p>Можете ли вы сказать, почему конфликтные ситуации называются барьерами в общении?</p> <p>Упражнение «Вверх по радуге».</p> <p>Данное упражнение способствует расслаблению и саморегуляции психического состояния.</p> <p>Слова ведущего: «Сидя на стуле все закрывают глаза, делают глубокий вдох и представляют, как они взбираются вверх по радуге (преодолевая сопротивление, борясь с недостатками), а на выдохе – съезжают с неё, как с горки (избавляясь от недостатков). Повторить 3-4 раза.</p> <p>Подводятся итоги занятия при помощи опроса: «Трудно ли было признавать свои недостатки? Были ли вы откровенны в оценке своих достоинств?»</p> <p>Рефлексия Обсуждение итогов занятия. Ритуал прощания «Мешочек с пожеланиями».</p>
28	<p>Что такое критика?</p> <p>Цель: Познакомить учащихся с понятием «критика».</p> <p>Отрабатывать навыки правильного реагирования на критику.</p>	<p>Ритуал приветствия «Что нового, хорошего...»</p> <p>Игра с мячом «Что звучит обидно?».</p> <p>Ведущий бросает мяч по очереди каждому участнику и произносит по одной фразе, а все стараются запомнить, что при этом чувствовали.</p> <p>Фразы ведущего:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ты всегда плохо работаешь - ты никогда не делаешь домашнего задания - ты каждый раз перебиваешь - ты – лентяй - ты никогда не здороваешься - ты – глупый <p>При обсуждении ведущий задает вопросы: Было ли обидно? Какие вы испытывали эмоции? Какие слова особенно обижают? Что заставляет людей критиковать других? Нужна ли критика? Всегда ли критика бывает услышана? Почему?</p> <p>Упражнение «Я – сообщение».</p> <p>Слова ведущего: «Попробуйте сообщить о своем недовольстве, не обижая партнера. Скажите предыдущие фразы так, чтобы не обидеть партнера, например: «Я не доволен вашей работой», «Я переживаю,</p>

		<p>когда меня перебивают» и т.д.</p> <p>Делается вывод о том, что Я – сообщение позволяет другому слушать вас и спокойно реагировать. Я – сообщение предполагает ответственность говорящего за свои мысли и чувства, а Ты – сообщение нацелено на обвинение другого человека.</p> <p>Упражнение «Нападающий и защищающий».</p> <p>Участники группы делятся на пары. Один участник играет роль нападающего, а другой – защищающегося. Они ведут диалог. Нападающий чувствует свое превосходство. Он указывает, ругает, критикует, требует, говорит громко. Защищающийся постоянно извиняется и оправдывается, говорит, как будто хочет угодить, старается говорить вкрадчиво, тихо, то есть «защищается». Через 5-10 минут участники меняются ролями. Важно постараться полностью испытать власть, авторитет «нападающего» и пассивность «защищающегося».</p> <p>В конце упражнения участники делятся своими впечатлениями, как они себя чувствовали в заданных ролях. Сыгранные роли сравниваются с действиями в реальной жизни, какая роль была более по душе, а какой роли было трудно следовать.</p> <p>Рефлексия Обсуждение итогов занятия. Ритуал прощания «Мешочек с пожеланиями».</p>
29-30	<p>Работа в команде.</p> <p>Игра «Мы строим парк»</p> <p>Цель: Дать детям возможность получить опыт ставить перед собой задачи и организовывать совместные действия для их решения.</p>	<p>Постановка цели игры.</p> <p>- Ребята, сегодня мы с вами будем создавать макет парка отдыха.</p> <p>Ваш макет должен быть:</p> <ul style="list-style-type: none"> — реалистичен; — практичен (учитывать интересы всех); — эстетичен (красив). <p>Работать мы будем по следующему плану:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Определим парковые территории. 2. Создадим сначала эскиз, а затем — макет парка. 3. Оценим созданный макет: соответствует ли он нашим требованиям? <p>- Но, вначале вспомним, какие существуют правила работы в группе.</p> <p>Сегодня наша работа будет строиться именно в этой форме.</p> <p>Примерные правила.</p>

1. Говорить так, чтобы все тебя понимали.
2. Внимательно слушать и понимать других.
3. Уметь договариваться и уступать.
4. Разумно распределять обязанности.
5. Хорошо выполнять свою часть работы и помогать другим.
6. Принимать другие позиции и точки зрения.
7. Правильно задавать вопросы.
8. Объяснять свою позицию и точку зрения.

2. Определение парковых территорий

- Теперь определим парковые территории. Для этого проводим опрос детей, то есть самих себя, на тему: какими бы дети города хотели видеть этот парк? Согласитесь, есть много вариантов построения и оборудования парка. Хорошо бы выбрать лучший вариант... Нам предстоит провести опрос, чтобы учесть мнения всех детей нашего города и выбрать проект, который будет удовлетворять общим интересам. Ведущий раздает бланки анкеты.

Анкета

Каким ты хочешь видеть свой парк?

Задание 1

Внимательно прочитай пункты от А до Д. Выбери 3 парковые территории, которые ты хотел бы видеть на макете. Обведи буквы выбранных зон.

- А) Просто зеленая зона для прогулок и отдыха
- Б) Участок с аттракционами и игровыми автоматами
- В) Участок для культурного отдыха с танцплощадкой, летней сценой и т.д.
- Г) Участок со спортивными площадками
- Д) Сказочный игровой городок.

Задание 2

Внимательно прочитай следующий список. Выбери 5 объектов, которые ты хотел бы видеть на общей парковой территории. Обведи номера этих объектов.

1. Кафе и палатки с едой.
2. Мороженое и напитки.

		<p>3. Пруд и лодочная станция.</p> <p>4. Скульптуры и памятники.</p> <p>5. Лавочки и беседки.</p> <p>6. Фотограф.</p> <p>7. Лотереи.</p> <p>8. Реклама.</p> <p>9. Фонтаны.</p> <p>- Сейчас вам предстоит заполнить анкету и тем самым выразить свое мнение по поводу того, каким должен быть парк. (Ведущий обсуждает с детьми анкету. Вместе с ними он зачитывает первое задание. Дети в соответствии со своим личным выбором отмечают три любых пункта. Далее каждый получает три белых кружка.) Обратите внимание: у стены стоят 5 стульев. На каждом — лист бумаги с названием той или иной парковой территории. Положите свои кружки на те стулья, к которым прикреплены выбранные вами парковые зоны. А теперь давайте посмотрим, какие три парковые территории оказались наиболее популярными? Какие оказались в меньшинстве? Есть ли зоны, которые оказались вообще непопулярными? Давайте обозначим каждую из трех выбранных большинством зон определенным цветом. Пока это и будут рабочие названия наших парковых территорий: голубая, красная, желтая (цвет выбирается произвольно).</p> <p>Но! Вы должны помнить, что при создании макета парка вам нужно учесть интересы всех детей города, в том числе и тех, кто оказался в меньшинстве. Как это сделать? Выбирая парковые зоны, мы учли интересы большинства, а сейчас у нас будет возможность учесть интересы каждого. Кроме отдельных парковых зон, в любом парке есть и общая территория: дорожки между отгороженными участками, места для отдыха и питания, клумбы, возможно — фонтаны. Что лично вам больше всего хочется видеть на общей парковой территории? Во втором задании анкеты перечислены 9 объектов. Выберите из них 5, которые кажутся важными лично вам. (Дети выполняют второе задание.)</p> <p>Теперь нам нужно обобщить полученные данные. Любой объект, который выберет хотя бы один из вас, будет представлен в макете</p>
--	--	--

общей территории парка.

Мы выполнили первый пункт плана. Что теперь нам предстоит сделать? Итак, мы переходим к следующему пункту. Нам предстоит создать макет, на котором будут обозначены выбранные жителями города зона и общая территория парка.

3. Практическая часть

- Сейчас мы образуем четыре рабочих группы. Три будут создавать макеты тех парковых зон, которые оказались самыми популярными (голубая, желтая, красная), Четвертая группа будет разрабатывать проект общей территории (обозначим ее зеленым цветом). Она постарается найти место тем объектам, которые дороги сердцу отдельных детей. Разбиться на группы нам поможет жребий. (Дети делятся на группы, каждая из которых получает свое техническое задание. В группе, разрабатывающей проект общей территории, должно быть минимум 4 человека.) Три группы получают макеты своих зон, а четвертая ("зеленая") группа будет работать на общей схеме парка. Прежде чем вы создадите макет, договоритесь о том, как он будет выглядеть, создайте эскиз (его можно нарисовать на чистом листе бумаги). На работу отводится 25-30 минут.

4. Представление и обсуждение получившихся работ.

- Пора приступать к следующему пункту плана. Сейчас мы прикрепим все выполненные макеты на общую схему парка, и каждая группа представит свою работу. Задача остальных — внимательно слушать и оценивать макет с точки зрения трех качеств: удовлетворяет ли он запросам большинства детей; можно ли его реализовать без помощи волшебства; красивой ли получится территория.

- Итак, дело сделано, макет создан.

5. Подведение итогов.

- Расскажите, чему вы научились и понравилась ли вам наша игра?

- Дружно ли работала группа?

- Удалось ли вам соблюдать правила общения в группе?

- Как распределяли роли в группе?

- Удалось ли вовлечь всех участников?

- Какие умения групповой работы вы смогли продемонстрировать?

<p>31</p>	<p>Самооценка. Что это такое?</p> <p>Цель: Дать понятие о самооценности человеческого «Я».</p> <p>Продолжать развитие навыков самоанализа и самооценки.</p>	<p>Ритуал приветствия «Что нового, хорошего...»</p> <p>Упражнение «Похвальное слово самому себе»</p> <p>В течение пяти минут с закрытыми глазами участники вспоминают все свои достижения, заслуги, которыми они могут гордиться. Затем делятся воспоминаниями по кругу. Данное упражнение создает условия для повышения самооценки.</p> <p>Методика «Самооценка».</p> <p>Учащимся предлагается изобразить в ряд 8 кружков, а затем быстро вписать в один кружок букву «Я». Психолог объясняет, что чем ближе к левому краю стоит буква, тем ниже самооценка ученика. Затем объясняет, что это тест-игра и не стоит его результаты принимать очень серьезно.</p> <p>Дискуссия «Самое-самое».</p> <p>Ведущий предлагает ученикам обсудить, что для них самое важное и самое ценное в жизни. Все ответы ведущий записывает на доске. Обсуждается каждый пункт. Нужно подвести ребят к выводу, что каждый человек неповторим и представляет ценность. Любить себя – это значит признавать право на любовь других людей к себе.</p> <p>Обычно ученики перечисляют такие ценности, как здоровье, родители, друзья, работа, семья, мир, деньги и др. Ведущий, комментируя каждый ответ, просит учащихся ответить на вопросы: « Почему для тебя главным является здоровье?» (Я смогу жить долго), «Чем тебе дороги родители?»(Они мне дали жизнь и любят меня).</p> <p>Затем каждый учащийся приходит к таким выводам:</p> <p>Каждый человек должен любить себя и принимать таким, какой он есть. Любить себя – значит гордиться своими поступками и быть уверенным, что поступаешь правильно.</p> <p>Тот, кто не любит себя, не может искренне любить других.</p> <p>Если самооценка у человека низкая, то он ощущает беспомощность, бессилие и одиночество.</p> <p>Методика «Моя вселенная».</p> <p>Ученикам предлагается на листах начертить круг и от него лучи к другим кругам. В центральном круге нужно написать «Я», а в других кругах-планетах написать окончания предложений:</p>
-----------	---	---

		<p>Мое любимое занятие...</p> <p>Мой любимый цвет...</p> <p>Мой лучший друг...</p> <p>Моё любимое животное...</p> <p>Моё любимое время года...</p> <p>Мой любимый сказочный герой...</p> <p>Моя любимая музыка...</p> <p>Подводятся итоги занятия при помощи опроса: «Что понравилось на занятии? Что нового вы узнали о себе? Как могут вам пригодиться полученные сегодня знания?»</p> <p>Рефлексия Обсуждение итогов занятия. Ритуал прощания «Мешочек с пожеланиями».</p>
32	<p>Ярмарка</p> <p>достоинств.</p> <p>Цель: Продолжать развитие навыков самоанализа и самооценки.</p> <p>Закрепить у учащихся навыки самоанализа.</p> <p>Научить преодолевать барьеры на пути самокритики</p> <p>Развивать уверенность в себе.</p>	<p>Ритуал приветствия «Что нового, хорошего...»</p> <p>Ведущий спрашивает участников, как они умеют владеть своими эмоциями. Поощряются самостоятельные выводы. Затем идет обсуждение.</p> <p>Ведущий: «Можете ли вы с уверенностью сказать, что всегда владеете своими эмоциями? Это не просто, но, чтобы у вас было меньше проблем в общении, нужно учиться владеть своими эмоциями».</p> <p>Упражнение «На что похоже моё настроение»</p> <p>Слова ведущего: «Прислушайтесь к себе. На какой цвет похоже ваше настроение? На какую погоду? Цветок?» (могут быть разные варианты).</p> <p>Данное упражнение позволяет осознать участникам свое эмоциональное состояние «здесь и сейчас» и выразить его в образной форме.</p> <p>Игра «Ярмарка достоинств»</p> <p>Участники игры получают листы с надписями «Продаю» и «Покупаю». Ведущий предлагает каждому на одном листе, под надписью «Продаю», написать все свои недостатки, от которых хотелось бы избавиться, а на другом листе, под надписью «Покупаю», написать достоинства, которые хотелось бы приобрести. Затем листы прикрепляются на груди участников игры, и они становятся посетителями «Ярмарки». Они ходят и предлагают друг другу что-либо купить или что-либо продать. Игра продолжается до тех пор, пока каждый не обойдет и не прочтает все</p>

		<p>возможные варианты купли-продажи.</p> <p>Затем проводится обсуждение: Что удалось купить? Что удалось продать? Что было легче купить или продать? Почему? Какие качества продавались? Какие качества хотели купить многие? Почему?</p> <p>Как правило, большинство ребят хотели бы избавиться от недостатков, а приобрести достоинства. Хотя могут встретиться и такие учащиеся, которые продают свои достоинства.</p> <p>После обсуждения ведущий подводит ребят к выводу о том, что не надо бояться признавать свои недостатки, - это проявление мужества. От такого признания человек становится только сильнее.</p> <p>«Достойный человек не тот, у кого нет недостатков, а тот, у кого есть достоинства» (В.О.Ключевский).</p> <p>Рефлексия Обсуждение итогов занятия. Ритуал прощания «Мешочек с пожеланиями».</p>
33	<p>Ставим цели:</p> <p>Цель:</p> <p>помочь детям в осмыслении личных целей на период обучения в среднем звене;</p> <p>подвести итоги работы группы.</p>	<p>Ритуал приветствия «Что нового, хорошего...»</p> <p>Упражнение «Определи, насколько ты веришь в себя, в свои силы?»</p> <p>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.</p> <p>Утверждения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 «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-Янь 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 «Ставим цели»

Это упражнение способствует осознанию результатов тренинга, постановке новых целей.

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

		<p>— Я хочу лучше ...</p> <p>— Я хочу узнать...</p> <p>— Чтобы лучше о себе заботиться, я могу ...</p> <p>— Чтобы лучше ладить с другими, я могу ...</p> <p>— В школе я хочу...</p> <p>- В школе я могу...</p> <p>— Дома я хочу ...</p> <p>Попросите детей положить перед собой бланки «Мои Цели», на которых они записывали свои цели в начале тренинга. Обсудите, каких результатов удалось добиться за время занятий, каких целей удалось достичь. Пусть они допишут новые цели.</p> <p>Соберите рисунки. Через месяц (на классном часе или занятии психологической группы) их можно снова раздать детям, чтобы узнать, что изменилось, какие шаги были предприняты для достижения целей.</p> <p>Завершается работа коллективным рисованием в микрогруппах по 3-4 человека. Каждой микрогруппе выдается по одному листу ватмана. Предложите тему совместного рисунка (например, «Мир, в котором хотелось бы жить» или «Школа, в которой хотелось бы учиться» и т.п.).</p> <p>Упражнение «Доброжелательное послание»</p> <p>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.</p> <p>Рефлексия Обсуждение итогов занятия. Ритуал прощания «Мешочек с пожеланиями».</p>
34	<p>Диагностическое занятие.</p> <p>Цель: определить уровень тревожности.</p>	<p>Ритуал приветствия «Что нового, хорошего...»</p> <p>Диагностика тревожности. Тест Филлипса.</p>

№ п/п	Тема	Кол - во часов
1	Давайте познакомимся.	1
2	Здравствуй пятый класс. Сплочение коллектива.	1
3	Здравствуй пятый класс. Сплочение коллектива.	1
4	Учимся сотрудничеству.	1
5	Учимся сотрудничеству.	1
6	Легко ли быть учеником?	1
7	Легко ли быть учеником?	1
8	Чего я боюсь? Школьные страхи.	1
9	Чего я боюсь? Школьные страхи.	1
10	Что такое тревога и как с ней справиться?	1
11	Что такое тревога и как с ней справиться?	1
12	Разрядка школьной тревожности.	1
13	Мой гнев. Способы управления гневом.	1
14	Мой гнев. Способы управления гневом.	1
15	Какое бывает настроение?	1
16	Конфликт или взаимодействие?	1
17	Конфликт или взаимодействие?	1
18	Способы выхода из конфликтов.	1
19	Способы выхода из конфликтов.	1
20	Агрессивность	1
21	Агрессивность	1
22	Закрепление представлений о бесконфликтном поведении.	1
23	Принятие себя.	1
24	Общение в нашей жизни	1
25	Общение в нашей жизни	1
26	Барьеры общения.	1
27	Барьеры общения.	1
28	Что такое критика?	1
29	Работаем в команде. Игра «Мы строим парк»	1

30	Работаем в команде. Игра «Мы строим парк»	1
31	Самооценка. Что это такое?	1
32	Ярмарка достоинств	1
33	Ставим цели	1
34	Диагностическое занятие	1