Муниципальное казенное образовательное учреждение

«Урюпинская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО: УТВЕРЖДАЮ:

на заседании директор школы:

педагогического совета Л.К.Сараева \_\_\_\_\_\_

Протокол №\_ приказ №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

от «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ от « \_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Программа

по формированию жизнестойкости обучающихся

на 2015-2016 учебный год

Составитель: Гальцова

Наталья

Эдуардовна,

педагог - психолог

.

с. Урюпино

2015 год

Пояснительная записка

В данной программе формирование жизнестойкости личности рассматривается как перспективное направление первичной педагогической профилактики девиантного поведения.

Девиантное поведение формируется под воздействием внешних (семейное неблагополучие, микроконфликты, девиантное окружение) и внутренних факторов (психологические характеристики личности, обуславливающие определенные реакции на внешние девиантогенные факторы). Разными людьми объективно одинаковая ситуация расценивается и переживается по-разному. Одни индивиды трудные жизненные обстоятельства воспринимают как некий барьер, преодолев который они развиваются. Другие же видят в нем крах мироздания. Следовательно, в формировании девиантного поведения главная роль принадлежит именно внутренним факторам. Таким образом, усилия педагогов, в первую очередь должны быть направлены на формирование личностных ресурсов, которые помогут сопротивляться стрессовым, фрустрирующим обстоятельствам и вовлечению в социальную патологию.

Современное динамично развивающееся общество переживает серьезные социально-экономические, правовые, нравственные, духовные изменения, которые затрагивают различные сферы деятельности человека, в том числе и систему образования. Условия, в которых протекает жизнедеятельность современного подростка, часто по праву называют экстремальными и стимулирующими развитие стресса. В этих сложных условиях актуализируются проблемы, связанные с решением возникающих перед человеком трудных жизненных ситуаций. Эта проблема актуальна для школьников, так как создавшаяся социальная обстановка требует от них максимальной адаптации. Для некоторых трудные жизненные ситуации выступают в качестве повода суицидального поведения, другие же в подобных ситуациях проявляют свою жизнестойкость.

В отечественной психологии проблема трудных и экстремальных жизненных ситуаций разрабатывается многими учеными: это Н.В. Тарабарина, М. Ш. Магомед-Эминов, Н.Н. Пуховский, Ф.Е. Василюк, К. Муздыбаев, В. Лебедев, М.М. Решетников, Ц.П. Короленко, Ю.А.Александровский и другие.

Сегодня предпринимаются попытки целостного осмысления личностных характеристик, ответственных за успешную адаптацию и совладание с жизненными трудностями в работах Л.Н. Гумилева, А.Г. Маклакова, понятие о личностном потенциале, разрабатываемое Д.А. Леонтьевым.

В концепции жизнестойкости С. Мадди также рассматривается индивидуально-личностный, смысловой контекст саморегуляции. Жизнестойкость оказывается ключевой личностной переменной, опосредующей влияние стрессогенных факторов (в том числе хронических) на соматическое и душевное здоровье, а также на успешность деятельности. Жизнестойкость, считает Мадди, состоит из трех взаимосвязанных установок:

вовлеченности (включенности), контроля и вызова (принятия риска).

Вовлеченность − это важная характеристика в отношении себя, окружающего мира и характера взаимодействия между ними, которая дает силы и мотивирует человека к реализации, лидерству, здоровому образу мыслей и поведению. Она дает возможность чувствовать себя значимым и достаточно ценным, чтобы полностью включаться в решение жизненных задач, несмотря на наличие стрессогенных факторов и изменений.

Контроль представляет собой убежденность человека в том, что от его активных усилий будет зависеть результат происходящего. Противоположностью ему является ощущение собственной беспомощности и беззащитности. Субъект контроля действует, чувствуя себя способным господствовать над обстоятельствами и противостоять тяжелым моментам жизни. Когнитивно оценивая даже трагические события, такие люди снижают их значимость и уменьшают тем самым психотравмирующий эффект. Обобщающая позиция субъекта целостной жизни обуславливает восприятие им любого стрессового события не как удара судьбы, влияния неподконтрольных сил, а как естественное явление, как результат своего действия или других людей. Субъект уверен, что любую трудную ситуацию можно так преобразовать, что она будет согласовываться с его жизненными планами, окажется в чем-то ему полезной.

Установка вызов (принятие риска) помогает человеку оставаться открытым окружающей среде и обществу. Она состоит в восприятии личностью событий жизни как вызова. Опасность воспринимается как сложная задача, знаменующая собой очередной поворот изменчивой жизни, побуждающая человека к непрерывному росту. Любое событие переживается в качестве стимула для развития собственных возможностей.

Если высок уровень включенности, то при стрессе возрастает потребность в контакте с другими людьми. Если высок уровень контроля, то велики старания влиять на события, а не страдать от беспомощности. Если высок уровень вызова, то велико стремление обучаться на своем положительном или негативном опыте, не ожидая легкой и комфортной жизни. Чем развитее жизнестойкость, тем больше вероятность, что человек будет адекватно воспринимать трудности, вместо их избегания и отрицания.

С точки зрения Мадди, существуют жизнестойкие люди («с высоким уровнем активации») и нежизнестойкие (с низким уровнем активации»). Жизненная активность или пассивность формируется с детства на основе научения, воспитания[1]. Жизнестойкость предполагает признание человеком своих реальных возможностей, принятие реальной собственной уязвимости. Жизнестойкость − это база, исходя из которой, перерабатываются стрессовые воздействия, это катализатор поведения, которой позволяет трансформировать негативные впечатления в новые возможности.

Таким образом, жизнестойкость является формируемой интегральной характеристикой, которая определяется оптимальной смысловой регуляцией личности, ее адекватной самооценкой, развитыми волевыми качествами, высоким уровнем социальной компетентности, развитыми коммуникативными умениями [7] и характеризует меру способности личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность и не снижая успешность деятельности.

Анализ теоретических и методологических основ позволяет сделать вывод о том, что жизнестойкость − тот фактор, внутренний ресурс, который подвластен самому человеку, это то, что он может изменить и переосмыслить, то, что способствует поддержанию физического, психического и социального здоровья, установка, которая придает жизни ценность и смысл в любых обстоятельствах. Формирование жизнестойкости педагогическими средствами может снизить степень суицидального риска.

Все компоненты жизнестойкости вполне поддаются диагностике, формированию педагогическими методами и средствами. Педагогической наукой и практикой накоплено достаточное количество идей, способов и средств формирования и коррекции каждого из вышеперечисленных компонентов жизнестойкости.

Содержательное описание программы

В современных образовательных условиях целенаправленное формирование у обучающихся жизнестойкости, как «интегральной характеристики личности, позволяющей сопротивляться негативным влияниям среды, эффективно преодолевать жизненные трудности, трансформируя их в ситуации развития» (Книжникова С.В.), является актуальной задачей педагогического коллектива любой образовательной организации. Решение данной задачи возможно в комплексном взаимодействии: родители обучающихся, педагоги (классные руководители, учителя-предметники), социальные педагоги, педагоги- психологи. Формирование жизнестойкости опирается на аксиологический подход к категории «ценность»: ценность человеческой жизни, цели и смысла жизни. Формируется отношение к общечеловеческим ценностям, определяется выбор социальной позиции, норм поведения при взаимодействии с другими людьми, характер принятых решений, направлен­ ность выбора, индивидуальные приемы психологической защиты и совладающего поведения в сложных жизненных ситуациях.

Предлагаемые методические рекомендации направлены на разработку и реализацию программы по формированию жизнестойкости у подростков 11-15 лет. Этот выбор обусловлен особенностями подросткового периода, связанного с развитием саморефлексии, становлением индивидуальной и социальной идентичности, повышающим и проявление антивитального поведения (не направленного на жизнь) у подростков с сформированными качествами жизнестойкости (Жезлова,1978, Амбрумова, Вроно, 1980).

Цель программы - повышение уровня жизнестойкости подростков, профилактика антивитального поведения. Достижение этой цели предполагает решение взаимосвязанных задач: 1. Оказание психолого-педагогической поддержки и помощи детям и подросткам, оказавшимся в трудной жизненной ситуации; 2. Формирование навыков конструктивного взаимодействия (работа в команде, поведение в конфликтной ситуации, создание благоприятного психологического климата в коллективе); 3. Формирование у подростков позитивного самосознания собственной личности и личности других людей; 4. Организация и включение подростков в ценностно значимую для них деятельность.

Срок реализации – 1 год, в ходе которого последовательно осуществляются три этапа:

1 этап – подготовительно-диагностический, направлен на определение уровня развитости компонентов жизнестойкости учащихся (методика «Шкала социальной компетентности обучающегося», диагностика личностного развития детей подросткового возраста Прихожан А. М.). Результаты опроса, данные наблюдения, сведения о наличии в жизни учащегося девиантогенных обстоятельств фиксируются в групповых - картах характеристиках. На этом же этапе осуществляется подготовка преподавательского коллектива к проведению профилактики девиантного поведения на основе формирования жизнестойкости. Диагностический этап завершается индивидуальным обсуждением результатов измерения жизнестойкости со школьником и его родителями.

2 этап – формирующий включает в себя различные воспитательные мероприятия, направленные на формирование и развитие компонентов жизнестойкости к которым относятся оптимальная смысловая регуляция личности, адекватная самооценка, развитые волевые качества, высокий уровень социальной компетентности, развитые коммуникативные способности и умения.

3 этап – оценка результатов посредством повторной диагностики компонентов жизнестойкости учащихся с помощью тех же самых методик, что и на первом этапе. Результаты опроса также фиксируются в групповых картах – характеристиках что позволяет проследить динамику жизнестойкости.

Программа состоит из 3 модулей:

1. Профилактическая работа в классных коллективах (в рамках внеурочной занятости, на классных часах);

Задача – предупреждение девиантного и делинквентного поведения, алкоголизма и наркомании, социальная дезадаптация детей и подростков, а также возникновения суицидального поведения у подростков и молодежи.

Содержание:

- формирование ценности жизни и здоровья;

- ориентирование школьников на здоровый образ жизни;

- пропаганда общечеловеческих ценностей и толерантности;

- развитие навыков здорового образа жизни;

- формирование и развитие коммуникативных навыков.

Формы реализации:

-лекции, семинары, тренинги для школьников, классные часы;

- мастер-классы, тренинги для педагогов и родителей;

- мониторинг отношений внутри школьных коллективов, комфортности образовательной среды;

- индивидуальные беседы с учениками, педагогами, родителями.

1. Коррекционно-развивающие занятия;

Задача – обеспечение продуктивного психического развития и становления личности, реализация возрастных и индивидуальных возможностей развития, а также личностного роста и профессионального самоопределения: ослабление, снижение или устранение отклонений в физическом, психическом и нравственном развитии школьников, профилактика риска суицидального поведения.

Содержание:

- коррекция межличностных отношений в классах;

- содействие преодолению дезадаптивных периодов в жизни школьников;

- формирование социально-поведенческих навыков;

- реализация специальных психолого-педагогических программ сопровождения детей, входящих в группу особого психологического внимания;

- коррекция познавательных процессов: внимания, памяти, мышления.

Формы реализации:

- тренинговая работа с учащимися;

- развивающие занятия;

- индивидуальные и групповые коррекционные занятия;

- консультации ребенка и родителей.

3. Повышение психолого-педагогической компетентности педагогов и родителей.

Задача – повышение уровня психологических знаний и психологической культуры всех участников образовательного процесса, формирование у субъектов психологического сопровождения потребности в самопознании, саморазвитии, самосовершенствовании.

Содержание:

– распространение психологических знаний;

- формирование психологической культуры.

Формы реализации:

- педагогические советы;

- психолого-педагогический консилиум;

- родительские собрания;

- тематические вечера;

- классные вечера.

Показателем эффективности программы выступает повышение уровня жизнестойкости подростков, что проявляется в сформированности качеств: 1. Высокая адаптивность. 2. Уверенность в себе. 3. Независимость, самостоятельность суждений. 4. Стремление к достижениям. 5. Ограниченность контактов, самодостаточность.

Прогнозируемые риски

1. Многообразие факторов, влияющих на формирование личности обучающихся, и не зависящих от школьного образования (семейное неблагополучие, наследственность, экология, образ жизни). 2. Недостаточная мотивационная готовность учителя к реализации требований программы. 3. Недостаточная заинтересованность (полное отсутствие заинтересованности) родителей в вопросах воспитания собственных детей, отсутствие мотивации к изменению семейного уклада, стиля взаимоотношений, образа жизни (при наличии семейного неблагополучия).

П Л А Н

по реализации программы «Формирование жизнестойкости подростков в условиях общеобразовательных школ» на 2015 – 2016 учебный год

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Мероприятие | Сроки | Ответственные | Результат/документ |
|  |  |  |  |  |
| Подготовка педагогического коллектива к проведению профилактики суицидального поведения на основе формирования жизнестойкости | | | | |
| 1 | Подготовка педагогического коллектива к проведению профилактики суицидального поведения на основе формирования жизнестойкости | сентябрь | Педагог-психолог |  |
| 2 | Родительское собрание | Сентябрь | Педагог-психолог, классные руководители,  родители. | Согласие родителей |
| 3 | Классный час | сентябрь | Педагог- психолог,  классные руководители,  обучающиеся. |  |
| Диагностический этап.  Проведение индивидуальной диагностики каждого школьника - участника программы | | | | |
| 4 | Диагностика | сентябрь | Классные руководители | методика «Шкала социальной компетентности обучающегося» |
| 5 | Диагностика волевых качеств | октябрь | Педагог-психолог | Тест «Самооценка силы воли» (Н. Н. Обозов), методика «Самооценка волевых качеств» (Н. Е. Стамбулова) |
| 6 | Выявление эмоциональной устойчивости/неустойчивости, специфики самоконтроля, социальной адаптивности/дезадаптивности нервно-психической адаптации, самооценки, эмоционального комфорта, эскапизма | октябрь | Педагог-психолог | Тест Кеттелла (16 РF-Form C), методика диагностики социально-психической адаптации (К. Роджерс, Р. Даймонд), тест нервно-психической адаптации |
| 7 | Диагностика самочувствия, активности, настроения, депрессивности | октябрь | Педагог-психолог | Опросник САН, методика диагностики депрессивности, методика «Карта настроения», опросник «Диагностика душевной боли» (Э. Шнейдман) |
| 8 | Диагностика умений преодолевать трудности, переносимости/непереносимости фрустрации | октябрь | Педагог-психолог | Тест «Умение преодолевать трудности», методика самооценки психической устойчивости в межличностных отношениях (М. Ф. Секач, В. Ф. Перевалов, Л. Г. Лаптев) |
| 9 | Диагностика склонности к отклоняющемуся поведению | октябрь | Педагог-психолог | Тест «Склонность к отклоняющемуся поведению» |
| 10 | Диагностика смысложизненных ориентаций | октябрь | Педагог-психолог | Тест «Смысложизненные ориентации» (Д. А. Леонтьев) |
| 11 | Диагностика коммуникативной и социальной компетентности | октябрь | Педагог-психолог | Тест коммуникативной и социальной компетентности (Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М.) |
| 12 | Обработка и анализ результатов диагностики компонентной жизнестойкости | ноябрь | Педагог-психолог, классные руководители | Индивидуальная и групповая карта-характеристика подростков |
| 13 | Встреча с родителями | ноябрь | Педагог-психолог, классные руководители | Индивидуальная и групповая карта-характеристика подростков |
| 14 | Встреча с подростками | ноябрь | Педагог-психолог, классные руководители | Индивидуальная и групповая карта-характеристика подростков |
| Формирующий этап | | | | |
| 15 | Классный час «Как успешно общаться и налаживать контакты?» |  | Классные руководители, педагог-психолог | Коммуникативный тренинг (Л. С. Прутченков, 1993) |
| 16 | Классный час «Учимся принимать решения» |  | Педагог- психолог, классные руководители | Способы развития социальной активности, компетентности, решительности (Т. Г. Любимова, 2002) |
| 17 | Классный час «Мои жизненные планы» |  | Педагог-психолог | Техника жизненного анализа (Н. К. Васильева, 1999) |
| 18 | Классный час «Хорошо ли быть уверенным в себе?» |  | Педагог-психолог, классные руководители | Тренинг уверенности в себе (Т. И. Колесников, А. Б. Добрович, 2001) |
| 19 | Классный час:  «Зачем быть социально-компетентным человеком?» |  | Классные руководители, педагог-психолог | Развитие социальной компетентности (Т. Г. Любимова, 2002) |
| 20 | Классный час «Умеете ли вы отдыхать?» |  | Педагог-психолог | Релаксационный тренинг |
| 21 | Классный час: «Жизнестойкий человек и как им стать?» |  | Классные руководители, педагог-психолог | Способы развития компонентов жизнестойкости |
| 22 | Классный час «В чем ценность жизни?» |  | Педагог-психолог | Беседа о смысловых структурах личности |
| 23 | Классный час «Как успешно преодолевать трудности?» |  | Педагог-психолог, классные руководители | Развитие волевых качеств (В. Г. Темпераментова, 1982) |
| 24 | Обсуждение и анализ поведения в экстремальных ситуациях |  | Учитель ОБЖ |  |
| 25 | Развитие волевых качеств |  | Учитель физической культуры |  |
| 26 | Обсуждение примеров жизнестойкости известных личностей |  | Учителя- «предметники» |  |
| Диагностический этап | | | | |
| 27 | Повторная диагностика уровня развития жизнестойкости учащихся | май | Классные руководители, педагог-психолог | Аналогичные методики диагностики, что и на первом диагностическом этапе |
| 28 | Обсуждение результатов повторной диагностики с родителями и учащимися | май | Классные руководители, педагог-психолог | Индивидуальная карта-характеристика |

3. Содержание модулей программы

3.1 Курс «В мире психологии».

Цель: оказание психолого-педагогической поддержки учащимся 5-х классов в период их адаптации к условиям обучения в среднем звене.

Задачи: 1. Формирование у учащихся:

* представление об умениях, навыках обучения в среднем звене;
* навыков взаимодействия с другими людьми на основе самоприятия, самораскрытия и принятия других;
* адекватного отношения к своим успехам и неудачам в какой-либо деятельности, развитие навыков уверенного поведения;
* представление о себе как о человеке с большими возможностями развития.

2. Ознакомление учащихся:

* с системой самоорганизации для оптимального выполнения домашних заданий и других учебных требований;
* с разными формами коммуникаций;
* с нормами и правилами поведения на новом этапе их школьной жизни.

3. Создание условий для:

* снижения тревожности;
* выполнения упражнений в игровой форме, проведение дискуссий;
* развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение соревноваться с другими, адекватно и разносторонне сравнивать свои результаты с успешностью других;
* выработка на основе собственного опыта норм поведения и общения.

Структура занятия:

1. Разминка (установление контакта между участниками, создание атмосферы группового доверия и принятия друг друга)

2. Коррекционно-развивающий этап (улучшение понимания между членами группы: осознание взаимных интересов, переживаний, личностных особенностей; установление отношений сотрудничества; обучение социально приемлемым способам совладания с агрессией, гневом, раздражением; отреагирование негативных эмоций)

3. Релаксация (снятие психоэмоционального напряжения, телесных зажимов)

4. Подведение итогов (получение обратной связи от участников группы, которая предполагает эмоциональную и смысловую оценку происходящего)

5. Ритуал прощания (закрепление позитивного настроя членов группы, создание атмосферы единства)

 Программа рассчитана на детей старшего школьного возраста(5 класс).

Занятия проводятся преимущественно в игровой форме, упражнения подобраны в соответствии с возрастом. Используются следующие методы: игры – упражнения, сюжетно-ролевые игры, релаксационные методики, рисуночные техники, беседа, диагностические методики.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема занятия | Цели и задачи | Содержание | Кол-во часов |
| 1 | Познакомимся поближе |         Создание положительного  эмоционального настроя в группе          Формирование и развитие  коммуникативных навыков и контактности          Способствовать самораскрытию, осознанию своих личных особенностей, раскрепощение членов группы          Развитие навыков рефлексии          Снижение эмоционально - психического напряжения, снятие телесных зажимов  развитие навыков саморегуляции | 1.      Разминка «Поздоровайся»  2.      Упражнение «Молекулы»  3.      Упражнение «Верблюд»  4.      Упражнение «Надпись на футболке»  5.      Упражнение «Паровозик»  6.      Релаксация «На полянке»  7.      Подведение итогов (участники группы, сидя в круге характеризуют свое настроение, обмениваются впечатлениями о занятии, о том, что понравилось, что нет)  8.      Ритуал прощания «Круг любви» | 1 |
| 2 | Мое имя |         Создание положительного  эмоционального настроя в группе          Формирование и развитие  коммуникативных навыков и контактности          Способствовать самораскрытию, осознанию своих личных особенностей, раскрепощение членов группы          Развитие эмоционального принятия себя, осознание своего имени, повышение уверенности в себе (образы, обратная связь)          Формирование навыков командной работы, сотрудничества          Развитие навыков рефлексии          Снижение эмоционально - психического напряжения, снятие телесных зажимов  развитие навыков саморегуляции | 1.      Разминка «Я рад общаться с тобой»  2.      Упражнение «Снежный ком»  3.      Упражнение «Мое имя» (в кругу)  4.      Упражнение «Рисуем имя»  5.      Беседа «Что означают наши имена»  6.      Упражнение «Муравьиная тропа»  7.      Упражнение «Постройте букву»  8.      Релаксация «Воздушные шарики»  9.      Подведение итогов  10.  Ритуал прощания«Круг любви» | 1 |
| 3 | Кто я? Какой я? |         Создание положительного  эмоционального настроя в группе          Формирование и развитие  коммуникативных навыков и контактности          Способствовать самораскрытию, самопознанию, осознанию своих личных особенностей, раскрепощение членов группы          Развитие эмоционального принятия себя, сформировать положительное отношение к себе, повышение уверенности в себе (образы, обратная связь)          Развитие способности принимать друг друга          Развитие навыков рефлексии          Снижение эмоционально - психического напряжения, снятие телесных зажимов  развитие навыков саморегуляции | 1.      Разминка «Я рад общаться с тобой»  2.      Упражнение «Коленочки»  3.      Упражнение «Мой цветок волшебства»  4.      Упражнение «Кто я?»  5.      Упражнение «Горячий стул»  6.      Игра «Ассоциации»  7.      Методика «Самооценка»  8.      Релаксация «На полянке»  9.      Подведение итогов  10.  Ритуал прощания«Круг любви» | 1 |
| 4 | Мои сильные и слабые стороны |         Создание положительного  эмоционального настроя в группе          Формирование и развитие  доверительных отношений в группе          Формирование и развитие  коммуникативных навыков и контактности          Способствовать самораскрытию, самопознанию,  осознанию своих личных особенностей, раскрепощение членов группы          Развитие эмоционального принятия себя, повышение уверенности в себе (образы, обратная связь)          Развитие навыков рефлексии  Снижение эмоционально - психического напряжения, снятие телесных зажимов  развитие навыков саморегуляции | 1.      Разминка «Я рад общаться с тобой»  2.      Упражнение «Восковая палочка»  3.      Упражнение «Что моя вещь знает обо мне»  4.      Беседа «Достойный человек не тот у кого нет недостатков, а тот, у кого есть достоинства» (В. О. Ключевский)  5.      Методика «Волшебное психологическое зеркало»  6.      Релаксация «Воздушные шарики»  7.      Подведение итогов  8.      Ритуал прощания«Круг любви» | 1 |
| 5 | Мои сильные и слабые стороны |         Создание положительного  эмоционального настроя в группе          Формирование и развитие  коммуникативных навыков и контактности          Формирование и развитие  доверительных отношений в группе          Способствовать самораскрытию, самопознанию, осознанию своих личных особенностей, раскрепощение членов группы          Развитие эмоционального принятия себя, повышение уверенности в себе (образы, обратная связь)          Развитие навыков рефлексии          Снижение эмоционально - психического напряжения,  снятие телесных зажимов  Развитие навыков саморегуляции | 1.      Разминка «Я рад общаться с тобой»  2.      Упражнение «Доверительное падение»  3.      Упражнение «Что моя вещь знает обо мне»  4.      Упражнение «Мой портрет в лучах солнца»  5.      Упражнение «Закончи предложение»  6.      Релаксация «Воздушные шарики»  7.      Подведение итогов  8.      Ритуал прощания«Круг любви» | 1 |
| 6 | Вредные привычки |         Создание положительного  эмоционального настроя в группе          Формирование и развитие  коммуникативных навыков и контактности          Формирование у учащихся представлений о вредных привычках          Формирование навыков командной работы, сотрудничества          Способствовать самораскрытию, самопознанию, осознанию своих личных особенностей, раскрепощение членов группы          Развитие эмоционального принятия себя, повышение уверенности в себе (образы, обратная связь)          Развитие навыков рефлексии          Снижение эмоционально - психического напряжения, снятие телесных зажимов          Развитие навыков саморегуляции | 1.      Разминка «Имя в движении»  2.      Упражнение «Кто присел?» (на колени с закрытыми глазами)  3.      Упражнение «Вредные привычки» (обсуждение, коллаж)  4.      Упражнение  «Я- это Я»  5.      Релаксация «Синее озеро»  6.      Подведение итогов  7.      Ритуал прощания«Круг любви» | 1 |
| 7 | Я и мое здоровье |         Создание положительного  эмоционального настроя в группе          Формирование и развитие  коммуникативных навыков и контактности          Формирование мотивации к сохранению здоровья, осознание вреда факторов, разрушающих здоровье          Способствовать самораскрытию, самопознанию, осознанию своих личных особенностей, раскрепощение членов группы          Развитие эмоционального принятия себя, повышение уверенности в себе (образы, обратная связь)          Формирование навыков командной работы, сотрудничества          Развитие навыков рефлексии          Снижение эмоционально - психического напряжения, снятие телесных зажимов          Развитие навыков саморегуляции | 1.      Разминка «Имя в движении»  2.      Беседа «Будь здоров!»  3.      Упражнение «Закончи предложение: «Быть здоровым для меня это означает…»  4.      Упражнение «Что я знаю и чего не знаю»  5.      Игра «На мое здоровье влияют…»(мяч)  6.      Упражнение «Карта здоровья»  7.      Релаксация «Порхание бабочки»  8.      Подведение итогов  9.      Ритуал прощания «Круг любви» | 1 |
| 8 | Пойми меня |         Создание положительного  эмоционального настроя в группе          Формирование и развитие  коммуникативных навыков и контактности          Способствовать самораскрытию, самопознанию,  осознанию своих личных особенностей, раскрепощение членов группы          Развитие эмоционального принятия себя, повышение уверенности в себе (образы, обратная связь)          Развитие способности понимать эмоциональное состояние другого, способов выразительного поведения (мимики, пантомимики)          Формирование навыков командной работы, сотрудничества          Развитие навыков рефлексии          Снижение эмоционально - психического напряжения, снятие телесных зажимов          Развитие навыков саморегуляции | 1.      Разминка «Имя в движении»  2.      Упражнение «Волшебный мяч»  3.      Упражнение «Делай как я»  4.      Упражнение «Найди пару»  5.      Совместный рисунок  6.      Релаксация «Порхание бабочки»  7.      Подведение итогов  8.      Ритуал прощания «Ладошка» | 1 |
| 9 | Я многое могу |         Создание положительного  эмоционального настроя в группе          Формирование и развитие  коммуникативных навыков и контактности          Способствовать самораскрытию, самопознанию,  осознанию своих личных особенностей, раскрепощение членов группы          Развитие эмоционального принятия себя и других, повышение уверенности в себе (образы, обратная связь)          Развитие тактильного контакта, взаимопонимания          Формирование навыков командной работы, сотрудничества          Развитие навыков рефлексии          Снижение эмоционально – психического напряжения, снятие телесных зажимов          Развитие навыков саморегуляции | 1.      Разминка «Имя в движении»  2.      Упражнение «Волшебный мяч»  3.      Упражнение «Гадкий утенок»  4.      Упражнение «Скульптор»  5.      Упражнение «Скалолаз»  6.      Упражнение «Танец победителей»  7.      Релаксация «Порхание бабочки»  8.      Подведение итогов  9.      Ритуал прощания«Ладошка» | 1 |
| 10 | Рука помощи |         Создание положительного  эмоционального настроя в группе          Формирование и развитие  коммуникативных навыков и контактности          Способствовать самораскрытию, самопознанию,  осознанию своих личных особенностей, раскрепощение членов группы          Развитие эмоционального принятия себя, осознание своего имени, повышение уверенности в себе (образы, обратная связь)          Развитие способности понимать эмоциональное состояние другого, сопереживания          Формирование навыков командной работы, сотрудничества, повышение сплоченности группы          Формирование и развитие  доверительных отношений в группе          Развитие навыков рефлексии          Снижение эмоционально - психического напряжения, снятие телесных зажимов          Развитие навыков саморегуляции | 1.      Разминка «… имя»  2.      Упражнение «Нас объединяет»  3.      Упражнение «Путаница»  4.      Упражнение «Переправа»  5.      Упражнение «Найди нужные слова утешения» (проблемная ситуация)  6.      Релаксация «Облака»  7.      Подведение итогов  8.      Ритуал прощания «Водопад любви» | 1 |
| 11 | Я среди людей |         Создание положительного  эмоционального настроя в группе          Формирование и развитие  коммуникативных навыков и контактности          Развитие тактильного контакта, взаимопонимания          повышение сплоченности группы          Способствовать самораскрытию, самопознанию,  осознанию своих личных особенностей, раскрепощение членов группы          Развитие эмоционального принятия себя, осознание своего имени, повышение уверенности в себе (образы, обратная связь)          Формирование навыков командной работы, сотрудничества          Развитие навыков рефлексии  Снижение эмоционально - психического напряжения , снятие телесных зажимов          Развитие навыков саморегуляции | 1.      Разминка «Ласковое имя»  2.      Упражнение «Молекулы»  3.      Тест «Приятно ли со мной общаться»  4.      Упражнение «Групповой танец»  5.      Релаксация «Радуга»  6.      Подведение итогов  7.      Ритуал прощания «Слово на прощание» | 1 |
| 12 | Мои поступки |         Создание положительного  эмоционального настроя в группе          Развитие тактильного контакта          Формирование и развитие  коммуникативных навыков и контактности; осознание различных способов взаимодействия          Способствовать самораскрытию, самопознанию,  осознанию своих личных особенностей, раскрепощение членов группы          Формирование конструктивных способов взаимодействия, осознание и проигрывание моделей уверенного, неуверенного, грубого поведения          Развитие эмоционального принятия себя, повышение уверенности в себе (образы, обратная связь)          Формирование навыков командной работы, сотрудничества          Развитие навыков рефлексии          Снижение эмоционально - психического напряжения, снятие телесных зажимов          Развитие навыков саморегуляции | 1.      Разминка «Части тела»  2.      Упражнение «Встреча на мосту»  3.      Упражнение «Зубы и мясо»  4.      Обсуждение «Уверенное, неуверенное, агрессивное поведение»  5.      Упражнение «Как я ориентируюсь в разных ситуациях» (проблемные ситуации)  6.      Игра «Вопрос-ответ»  7.      Релаксация «Облака»  8.      Подведение итогов  9.      Ритуал прощания «Слово на прощание» | 1 |
| 13 | Мои поступки |         Создание положительного  эмоционального настроя в группе          Развитие тактильного контакта, взаимопонимания          Формирование и развитие  доверительных отношений в группе          Формирование и развитие  коммуникативных навыков и контактности          Формирование конструктивных способов взаимодействия, осознание и проигрывание моделей уверенного, неуверенного, грубого поведения          Способствовать самораскрытию, осознанию своих личных особенностей, раскрепощение членов группы          Развитие эмоционального принятия себя, осознание своего имени, повышение уверенности в себе (образы, обратная связь)          Развитие умения взаимодействовать в паре          Развитие навыков рефлексии          Снижение эмоционально - психического напряжения, снятие телесных зажимов          Развитие навыков саморегуляции | 1.      Разминка «Части тела»  2.      Упражнение «Восковая палочка»  3.      Проблемная ситуация «Вызов к директору» (демонстрация уверенного, неуверенного, грубого поведения)  4.      Упражнение «Дуэт»  5.      Упражнение «Аукцион»(проблемные ситуации)  6.      Упражнение «Слепец и поводырь»  7.      Релаксация «Радуга»  8.      Подведение итогов  9.      Ритуал прощания «Ладошки» | 1 |
| 14 | Почему люди ссорятся |         Создание положительного  эмоционального настроя в группе          Формирование и развитие  коммуникативных навыков и контактности          Развитие тактильного контакта          Определить особенности поведения в конфликте          Способствовать самораскрытию, осознанию своих личных особенностей, раскрепощение членов группы          Развитие эмоционального принятия себя, повышение уверенности в себе (образы, обратная связь)          Формирование навыков командной работы, сотрудничества, повышение сплоченности группы          Развитие навыков рефлексии          Снижение эмоционально - психического напряжения, снятие телесных зажимов          Развитие навыков саморегуляции | 1.      Разминка «Части тела»  2.      Упражнение «Тропинка»  3.      Упражнение «Дерево ссор» (запись причин; коллаж)  4.      Упражнение «Отдай предмет»  5.      Упражнение «Толкалки без слов»  6.      Релаксация «Красивая поляна»  7.      Подведение итогов  8.      Ритуал прощания «Ладошки» | 1 |
| 15 | Конфликтны ли вы? |         Создание положительного  эмоционального настроя в группе          Формирование и развитие  коммуникативных навыков и контактности          Дать возможность учащимся проанализировать эмоции и чувства, возникающие в конфликтной ситуации          Способствовать самораскрытию, осознанию своих личных особенностей, раскрепощение членов группы          Определение степени собственной конфликтности          Развитие эмоционального принятия себя          Формирование навыков командной работы, сотрудничества          Развитие навыков рефлексии          Снижение эмоционально - психического напряжения, снятие телесных зажимов          Развитие навыков саморегуляции | 1.      Разминка «От улыбки станет всем светлей» (жест)  2.      Упражнение «Выйти по числу пальцев»  3.      Упражнение «Настойчивость - сопротивление»  4.      Методика «Конфликтный ли вы человек?» Упражнение «Постройтесь по…» (росту, по цвету волос, дням рождения (январь…))  5.      Релаксация «Красивая поляна»  6.      Подведение итогов  9.      Ритуал прощания «Жест» | 1 |
| 16 | Способы выхода из конфликтной ситуации |         Создание положительного  эмоционального настроя в группе          Формирование и развитие  коммуникативных навыков и контактности          Определить особенности поведения в конфликте          Познакомить со способами выхода из конфликтной ситуации          Способствовать самораскрытию, осознанию своих личных особенностей, раскрепощение членов группы          Развитие эмоционального принятия себя, осознание своего имени, повышение уверенности в себе (образы)          Формирование навыков командной работы, сотрудничества          Развитие навыков рефлексии          Снижение эмоционально - психического напряжения, снятие телесных зажимов          Развитие навыков саморегуляции | 1.      Разминка «От улыбки станет всем светлей» (жест)  2.      Упражнение «Да и нет». Обсуждение. Проблемная ситуация «В классе»(новый ученик занял парту). Проигрывание.  3.      Упражнение «Способы выхода из конфликтной ситуации»  4.      Упражнение «Постройтесь по…» (росту, по цвету волос, дням рождения (январь…))  5.      Релаксация «Красивая поляна»  6.      Подведение итогов  7.      Ритуал прощания«Ладошки» | 1 |
| 17 | Предотвращение конфликтов |         Создание положительного  эмоционального настроя в группе          Формирование и развитие  коммуникативных навыков и контактности          Способствовать самораскрытию, осознанию своих личных особенностей, раскрепощение членов группы          Развитие эмоционального принятия себя, повышение уверенности в себе (образы)          Отработка навыка предотвращения конфликтов, поведения в конфликтной ситуации          Формирование навыков командной работы, сотрудничества, повышение сплоченности группы          Развитие навыков рефлексии          Снижение эмоционально - психического напряжения, снятие телесных зажимов          Развитие навыков саморегуляции | 1.      Разминка «Представление о себе в преложении»  2.      Упражнение «Разведчики»  3.      Отработка навыка предотвращения конфликтов. Проблемные ситуации.  (тебя публично обвинили в том, чего ты не делал; учитель поставил несправедливо заниженную отметку; одноклассник, не разобравшись в ситуации, начинает тебя оскорблять)  4.      Упражнение «Петухи»  5.      Релаксация «На озере»  6.      Подведение итогов  7.      Ритуал прощания «Жест» | 1 |
| 18 | Неконфликтная личность |         Создание положительного  эмоционального настроя в группе          Формирование и развитие  коммуникативных навыков и контактности          Развитие тактильного контакта, взаимопонимания          Отработка навыка поведения в конфликтной ситуации          Способствовать самораскрытию, осознанию своих личных особенностей и соотнести с качествами «неконфликтной личности» (т. е. личности, способной к эффективному взаимодействию), раскрепощение членов группы          Развитие эмоционального принятия себя, осознание своего имени, повышение уверенности в себе (образы, обратная связь)          Формирование навыков командной работы, сотрудничества          Развитие навыков рефлексии  Снижение эмоционально - психического напряжения, снятие телесных зажимов          Развитие навыков саморегуляции | 1.      Разминка «От улыбки станет всем светлей» (жест)  2.      Упражнение «Парные толкалки»  3.      Упражнение «Армреслинг» Упражнение «Сила власти»  4.      Упражнение «Неконфликтная личность» Релаксация «На озере» Подведение итогов  5.      Ритуал прощания «Ладошки» | 1 |
| 19 | Умение слушать |         Создание положительного  эмоционального настроя в группе          Формирование и развитие  коммуникативных навыков и контактности          Подвести к пониманию необходимости жить в согласии с собой и окружающими, развитие способности понимать эмоциональное состояние другого          Способствовать самораскрытию, осознанию своих личных особенностей, раскрепощение членов группы          Развитие эмоционального принятия себя, повышение уверенности в себе (образы)          Формирование навыков командной работы, сотрудничества          Развитие навыков рефлексии  Снижение эмоционально - психического напряжения, снятие телесных зажимов          Развитие навыков саморегуляции | 1.      Разминка «От улыбки станет всем светлей» (жест)  2.      Упражнение «Пойми меня»  3.      Тест «Умеете ли вы слушать?»  4.      Беседа «Что мешает слушать других  5.      людей»  6.      Игра «Испорченный телефон»  7.      Релаксация «На реке» Подведение итогов  8.      Ритуал прощания «Слово на прощание» | 1 |
| 20 | Умей договориться |         Создание положительного  эмоционального настроя в группе          Помочь детям понять, как влияют на эффективность коллективной работы модели поведения, продемонстрированные каждым ее участником. Показ ребенку примера эффективного поведения  во время коллективной деятельности.  Формирование коммуникативных навыков (развитие умения  слушать другого, работать вместе над поставленной задачей). Развитие умения работать в паре, группой.          Расширение представлений  учащихся о себе, формирование навыков рефлексии, развитие умения оценивать себя, свое поведение          Формирование, укрепление уверенности в собственных силах, используя визуальные образы.           Формирование и развитие навыков саморегуляции, используя релаксационные техники. Снятие психического напряжения. | 1.      Разминка "Здравствуйте" с разными оттенками интонаций  2.      Упражнение «Паутина» Коллективная аппликация  3.      Упражнение «Список»  4.       Упражнение «Близнецы»  5.      Релаксация «На озере» Подведение итогов  6.      Ритуал прощания «Жест» | 1 |
| 21 | Нужна ли агрессия |         Создание положительного  эмоционального настроя в группе          Формирование и развитие  коммуникативных навыков и контактности          Формирование собственного представления и отношения к агрессии          Определить особенности агрессивного поведения          Способствовать самораскрытию, осознанию свих личных особенностей, раскрепощение членов группы          Развитие эмоционального принятия себя, повышение уверенности в себе (образы)          Формирование навыков командной работы, сотрудничества, повышение сплоченности группы          Развитие навыков рефлексии          Снижение эмоционально - психического напряжения, снятие телесных зажимов          Развитие навыков саморегуляции | 1.      Разминка «Улыбка»  2.      Упражнение «Кричалки, шепталки, молчалки»  3.      Беседа «Агрессия. Понятия сердитость, злость, гнев. Нужна ли  агрессия?» Притча о змее.  4.      Упражнение «Агрессивное существо»  5.      Упражнение «Переманивания»  6.      Релаксация «На реке» Подведение итогов  7.      Ритуал прощания «Жест» | 1 |
| 22 | Когда я зол |         Создание положительного  эмоционального настроя в группе          Формирование и развитие  коммуникативных навыков и контактности          Формирование конструктивных способов взаимодействия          Способствовать самораскрытию, осознанию своих личных особенностей, раскрепощение членов группы          Развитие эмоционального принятия себя, повышение уверенности в себе (образы)          Формирование навыков командной работы, сотрудничества, повышение сплоченности группы          Развитие навыков рефлексии          Снижение эмоционально - психического напряжения, снятие телесных зажимов          Развитие навыков саморегуляции | 1.      Разминка «Здравствуйте» (с разной интонацией)  2.      Упражнение «Койот и кролик»  3.      Упражнение «Как я зол»  4.      Проблемные ситуации (взяли без спроса плеер и сломали;  обвинили в том, чего ты не делал, и накричали напрасно)  5.      Упражнение «Продолжи предложение «Когда я зол…»  6.      Упражнение «Рецепт агрессивности»  7.      Релаксация «На реке»  8.      Подведение итогов  9.      Ритуал прощания «Жест» | 1 |
| 23 | Что делать со злостью и агрессией |         Создание положительного  эмоционального настроя в группе          Формирование и развитие  коммуникативных навыков и контактности          Формирование конструктивных способов взаимодействия          Выработка приемлемого способа разрядки гнева и агрессии, выплеска негативных эмоций          Способствовать самораскрытию, осознанию своих личных особенностей, раскрепощение членов группы          Развитие эмоционального принятия себя, повышение уверенности в себе (образы)          Формирование навыков командной работы, сотрудничества          Развитие навыков рефлексии          Снижение эмоционально - психического напряжения, снятие телесных зажимов          Развитие навыков саморегуляции | 7.      Разминка « От улыбки станет всем светлей» (жест)  8.      Упражнение «Бабочка-ледышка»  9.      Упражнение «Лист гнева»  10.  Беседа «Способы снятия агрессии»  11.  Упражнение «Договор о поведении»  12.  Упражнение «Спустить пар»(дети говорят друг другу, что им мешает или на что он сердится)  13.  Упражнение «Стеклянная стена» (сдвинуть с места)  14.  Релаксация «На реке»  15.  Подведение итогов  16.  Ритуал прощания «Жест» | 1 |
| 24 | Освободись от негативных чувств |         Создание положительного  эмоционального настроя в группе          Формирование и развитие  коммуникативных навыков и контактности          Способствовать самораскрытию, осознанию своих личных особенностей, раскрепощение членов группы          Развитие эмоционального принятия себя, осознание своего имени, повышение уверенности в себе (образы, обратная связь)          Формирование навыков командной работы, сотрудничества          Развитие навыков рефлексии          Снижение эмоционально - психического напряжения, снятие телесных зажимов          Развитие навыков саморегуляции | 1.      Разминка «От улыбки станет всем светлей» (жест)  2.      Упражнение «Выйти по числу пальцев»  3.      Упражнение «Самый маленький шарик» (кто сомнет лист бумаги в самый маленький шарик)  4.      Упражнение «Мусорное ведро»  5.      Упражнение «Бумажный дождь»  6.      Упражнение «Постройтесь по…» (росту, по цвету волос, дням рождения (январь…))  7.      Релаксация «На озере» Подведение итогов  8.      Ритуал прощания «Ладошки» | 1 |
| 25 | Освободись от негативных чувств |         Создание положительного  эмоционального настроя в группе          Формирование и развитие  коммуникативных навыков и контактности          Выработка приемлемого способа разрядки гнева и агрессии, выплеска негативных эмоций          Способствовать самораскрытию, осознанию свих личных особенностей, раскрепощение членов группы          Развитие эмоционального принятия себя, повышение уверенности в себе (образы)          Формирование навыков командной работы, сотрудничества          Развитие навыков рефлексии          Снижение эмоционально - психического напряжения, снятие телесных зажимов          Развитие навыков саморегуляции | 1.      Разминка « От улыбки станет всем светлей» (жест)  2.      Упражнение «Постройте букву»  3.      Упражнение «Шла Саша по шоссе»  4.      Упражнение «Обзывалки»  5.      Упражнение «Муравьиная тропа»  6.      Релаксация «На реке» Подведение итогов  7.      Ритуал прощания «Жест» | 1 |
| 26 | Обиды |         Создание положительного  эмоционального настроя в группе          Формирование и развитие  коммуникативных навыков и контактности          обучение конструктивным способам избавления от обиды          Способствовать самораскрытию, осознанию своих личных особенностей, раскрепощение членов группы          Развитие эмоционального принятия себя, осознание своего имени, повышение уверенности в себе (образы, обратная связь)          Формирование навыков командной работы, сотрудничества          Развитие навыков рефлексии          Снижение эмоционально - психического напряжения, снятие телесных зажимов          Развитие навыков саморегуляции | 1.      Разминка «От улыбки станет всем светлей» (жест)  2.      Упражнение «Магнит»  3.      Упражнение «Продолжи предложение» («Я обижаюсь, когда»)  4.      Упражнение «Обидься…»(уверенно, неуверенно, грубо, трусливо)  5.       Упражнение «Рисуем обиду»  6.       Упражнение «Как перестать обижаться»  7.      Релаксация «На озере»  8.      Подведение итогов  8.      Ритуал прощания «Жест» | 1 |
| 27 | Критика |         Создание положительного  эмоционального настроя в группе          Формирование и развитие  коммуникативных навыков и контактности          Отработка навыков правильного реагирования на критику          Способствовать самораскрытию, осознанию своих личных особенностей, раскрепощение членов группы          Развитие эмоционального принятия себя, повышение уверенности в себе (образы)          Формирование навыков командной работы, сотрудничества, повышение сплоченности группы          Развитие навыков рефлексии          Снижение эмоционально - психического напряжения, снятие телесных зажимов          Развитие навыков саморегуляции | 1.      Разминка « От улыбки станет всем светлей» (жест)  2.      Упражнение «Постройте цифру»  3.      Упражнение «Что звучит обидно?» (игра с мячом). Обсуждение. Упражнение на «Я - сообщение»  4.       Упражнение «Корзина цветов»  5.      Релаксация «Красивая поляна»  6.      Подведение итогов  7.      Ритуал прощания «Жест» | 1 |
| 28 | Как справиться с плохим настроением |         Создание положительного  эмоционального настроя в группе          Формирование и развитие  коммуникативных навыков и контактности          Способствовать самораскрытию, осознанию своих личных особенностей, раскрепощение членов группы          Развитие умения выражать и распознавать различные эмоциональные состояния          Развитие способности осознавать свое состояние и находить слова для его обозначения          Развитие эмоционального принятия себя, повышение уверенности в себе (образы)          Формирование навыков командной работы, сотрудничества          Развитие навыков рефлексии          Снижение эмоционально - психического напряжения, снятие телесных зажимов          Развитие навыков саморегуляции | 1.      Разминка «От улыбки станет всем светлей» (жест)  2.      Упражнение «Построй фигуру»  3.      Упражнение «Мое настроение»  4.      Упражнение «Покажи эмоцию»  5.       Беседа «Как справиться с плохим настроением»  6.       Упражнение «Я как природное явление»  7.      Релаксация «На реке»  8.      Подведение итогов  9.      Ритуал прощания «Жест» | 1 |
| 29 | Как уберечь себя от обмана |         Создание положительного  эмоционального настроя в группе          Формирование и развитие  коммуникативных навыков и контактности          Определить особенности поведения лживого, неискреннего человека          Способствовать самораскрытию, осознанию своих личных особенностей, раскрепощение членов группы          Развитие эмоционального принятия себя, повышение уверенности в себе (образы)          Формирование навыков командной работы, сотрудничества          Формирование и развитие  доверительных отношений в группе          Развитие навыков рефлексии          Снижение эмоционально - психического напряжения, снятие телесных зажимов          Развитие навыков саморегуляции | 1.      Разминка «Поздоровайся …» (весело, грустно и т. д.)  2.      Упражнение «Выйти по числу пальцев»  3.      Беседа «Поведение лживого, неискреннего человека»  4.      Проблемные ситуации.  5.      Упражнение «За и против»  6.      Упражнение «Доверчивое падение»  7.       Упражнение «Открытые ладони»  8.      Релаксация «На озере»  9.      Подведение итогов  10.  Ритуал прощания «Жест» | 1 |
| 30 | Оценить себя и других по достоинству |         Создание положительного  эмоционального настроя в группе          Формирование и развитие  коммуникативных навыков и контактности          Определить особенности завистливого поведения          Способствовать самораскрытию, осознанию своих личных особенностей, раскрепощение членов группы          Развитие эмоционального принятия себя, повышение уверенности в себе (образы)          Формирование навыков командной работы, сотрудничества          Развитие навыков рефлексии          Снижение эмоционально - психического напряжения, снятие телесных зажимов          Развитие навыков саморегуляции | 1.      Разминка «Поздоровайся как…» (учитель, обиженный ребенок, разгневанный взрослый и т. д.)  2.      Упражнение «Верблюд»  3.      Обсуждение притчи «Сребролюбец и завистливый»  4.      Упражнение «Белая и черная зависть»  5.      Упражнение «Способы избавления от зависти»  6.       Упражнение «Я и ты»  7.      Релаксация «На реке»  8.      Подведение итогов  9.      Ритуал прощания «Жест» | 1 |
| 31 | Люди, значимые для меня |         Создание положительного  эмоционального настроя в группе          Формирование и развитие  коммуникативных навыков и контактности          Развитие способности принимать друг друга          Осознание учащимися важности настоящей дружбы и настоящих друзей в жизни человека          Способствовать самораскрытию, осознанию своих личных особенностей, раскрепощение членов группы          Развитие эмоционального принятия себя, повышение уверенности в себе (образы)          Формирование навыков командной работы, сотрудничества          Развитие навыков рефлексии          Снижение эмоционально - психического напряжения, снятие телесных зажимов          Развитие навыков саморегуляции | 1.      Разминка «От улыбки станет всем светлей» (жест)  2.      Упражнение «Приятные слова»  3.      Упражнение «Идеал»  4.      Тест «Настоящий друг»  5.       Упражнение «Новый друг» Зверева  6.       Упражнение «Скажи мне, кто твой друг»  7.      Релаксация «Красивая поляна»  8.      Подведение итогов  9.      Ритуал прощания «Жест» | 1 |
| 32 | «Дерево толерантности» | 1. Знакомство подростков с понятием «толерантность».  2. Показать участникам тренинга значимость толерантного  общения для решения различных проблем  в социуме. |  | 1 |
| 33 | Другие, какие они? | 1.  познакомиться с различиями восприятия разных людей;  2.  помочь детям увидеть в отличии других ресурсы для себя. | Ритуал приветствия.  Упражнение 1. «Снежинки».  Упражнение 2. «Барготы и Рутеры».  Ритуал прощания. | 1 |
| 34  35 | Вместе уютно |         Создание положительного  эмоционального настроя в группе          Формирование и развитие  коммуникативных навыков и контактности          Способствовать самораскрытию, осознанию своих личных особенностей, раскрепощение членов группы          Развитие эмоционального принятия себя, повышение уверенности в себе (образы, обратная связь)          Формирование навыков командной работы, сотрудничества          Развитие навыков рефлексии          Снижение эмоционально - психического напряжения, снятие телесных зажимов          Развитие навыков саморегуляции | 1.      Разминка «Я рад общаться с тобой»  2.      Упражнение «Аплодисменты»  3.      Упражнение «Пять добрых слов»  4.      Упражнение «День рождения»  5.      Релаксация «Радуга»  6.      Подведение итогов  7.      Ритуал прощания «Круг любви» | 2 |
|  |  |  |  |  |

Курс «Психологический практикум», 7 класс

Целью данной программы является развитие самоисследования и самосознания подростков для предупреждения эмоциональных нарушений на основе внутренних и поведенческих изменений.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

1. Способствовать формированию первичных навыков диагностики, самоконтроля, рефлексии.
2. Выработать толерантное отношение к собственным недостаткам.
3. Способствовать адекватному восприятию оценки окружающих людей.
4. Научить ребенка контролировать свои негативные эмоциональные проявления, посредством повышения стрессоустойчивости.
5. Привить подростку навыки сотрудничества и умения взаимодействовать с окружающим миром.
6. Выявить отношение подростка к собственному здоровью и повысит мотивацию к выбору здорового образа жизни.
7. Возможность промежуточной и итоговой оценки знаний.

Критерии эффективности программы:

- повышение уверенности в себе;

- понимание себя и своего внутреннего мира;

-снижение тревожности, агрессивности;

-улучшение взаимоотношений в коллективе.

Ожидаемы результаты:

1.Формирование адекватной самооценки.

2.Развитие способности к самоанализу и контролю за собственные поступки.

3.Формирование позитивных жизненных целей и чувства ответственности за свое здоровье.

4.Развитие творческого потенциала подростков.

5.Повышение стрессоустойчивости подростка.

Свободный обмен мнениями, активное участие в обсуждениях, заявление собственной позиции предполагает отсутствие оглядки со стороны школьников на плохую оценку. В случае ответов обучающихся на проблемные вопросы, высказываний во время обсуждений, выполнения тестов и упражнений применение оценок нецелесообразно. Психолог может отметить активность обучающихся, оригинальность их ответов, высказать восхищение или недоумение в форме «Я-высказывания».

В начале и в конце курса занятий проводиться анкетирование. Результаты данного анкетирования могут служить показателем положительной или отрицательной динамики развития определенных систем самосознания.

Теоретическое обоснование проблемы.

Личность – это конкретный человек, как носитель сознания. Личностью не рождаются, а становятся в процессе становления человека, в общении и жизнедеятельности. Каждая личность индивидуальна и оригинальна совокупностью своих свойств. На раннем этапе формирования личности уровень субъективно-личностных отношений диктуется главным образом взрослыми, а в подростковом возрасте они определяются расширяющимися общественными обязанностями, учением и ростом индивидуального самосознания. В этот период значительно изменяется социальный состав подростка. Известно, что в подростковом и юношеском возрасте усиливается стремление к самовосприятию, к осознанию своего места в жизни и самого себя как субъекта отношений с окружающими. С этим сопряжено становление самосознания. С физиологической точки зрения подростковый возраст по скорости физиологических изменений можно сравнить с фетальным периодом внутриутробного развития и с двумя первыми годами жизни, хотя кризис подросткового возраста значительно отличается от кризисов младших возрастов.

Переходный период – в котором происходит смена некоторого «объективистского» взгляда на себя извне, на субъективную, динамическую позицию изнутри. В течение этого периода ломаются и перестраиваются все прежние отношения ребенка к миру и к самому себе. И развивающиеся процессы самосознания и самоопределения, приводящие, в конечном счете, к той жизненной позиции, с которой школьник начинает свою самостоятельную жизнь.

Совершающееся в ранней юности открытие внутреннего мира сопряжено с переживанием его как ценности. Открытие себя как неповторимо уникальной личности неразрывно связано с открытием социального мира, в котором этой личности предстоит жить. Юношеская рефлексия есть, с одной стороны, осознание собственного «Я», «Кто Я?», «Какой Я?» «Каковы мои способности?», «За что Я могу себя уважать?», а с другой – осознание своего положения в мире «Каков мой жизненный идеал?», «Кто мои друзья и кто враги?», «Кем Я хочу стать?», «Что Я должна сделать, чтобы и Я сама, и окружающий мир стали лучше?». Первые, обращенные к себе вопросы, ставят, не всегда сознавая это – подросток. Вторые, более общие, мировоззренческие вопросы ставят в юном возрасте, у которых самоанализ становится элементом социально-нравственного самоопределения.

Трудность заключается в том, что ранняя юность, создавая внутренние условия, благоприятные для того, чтобы человек начал задумываться для чего он живет, не дает средств, достаточных для ее решения. Хорошо известно, что проблема смысла жизни не только мировоззренческая, но и вполне практическая. Ответ на нее содержится как внутри человека, так и вне его - в мире, где раскрываются его способности, в его деятельности, в чувстве социальной ответственности. А ведь это как раз и образует тот дефицит, который подчас весьма болезненно ощущается в юности.

В 14-15 лет у подростков возникает интерес к собственному внутреннему миру, затем отмечается постепенное усложнение и углубление самопознания, одновременно происходит усиление его дифференцированности и обобщенности, что приводит в раннем юношеском возрасте (14-15 лет) к становлению относительно устойчивого представления о себе как цельной личности. Необходимо отметить, что в этом возрасте происходит формирование ценностных ориентаций подростков.

Рост самосознания и интереса к собственному «Я» у подростков вытекает непосредственно из процессов полового созревания, физического развития, которое является одновременно социальными символам, знаками повзросления и возмужания, на которые обращают внимание и за которыми пристально следят другие, взрослые и сверстники.

Ценнейшее психологическое приобретение ранней юности - открытие своего внутреннего мира. Для обучающихся единственной сознаваемой реальностью является внешний мир, куда он проецирует и свою фантазию.

Открытие своего внутреннего мира очень важное, радостное и волнующее событие, но оно вызывает также много тревожных и драматических переживаний. Вместе с сознанием своей уникальности, неповторимости, непохожести на других приходит чувство одиночества.

Направленность – социально-психологическая.

Календарно-тематическое планирование, 7 класс.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема занятия | Цель | Краткое содержание | Кол-во часов | Дата проведения | |
| по плану | по факту |
| 1. | Ознакомительное. | Установление эмоционального контакта. Сплочение взаимоотношений. | 1. Знакомство.  2.Анкетирование «Насколько хорошо ты себя знаешь»  4. Рефлексия. | 1 |  |  |
| 2. | Возрастные психологические особенности подростка. | Установление эмоционального контакта. Сплочение взаимоотношений. | 1.Упражнение «Что я знаю о себе».  2.Рефлексия. | 1 |  |  |
| 3. | Возрастные психологические особенности девочек. | Установление эмоционального контакта. Сплочение взаимоотношений. | 1.Упражнение «Что я знаю о других».  2.Рефлексия. | 1 |  |  |
| 4. | Самооценка. | Способствовать развитию адекватной самооценки. | 1.Мини-лекция «Что такое самооценка»  2.Рефлексия. | 1 |  |  |
| 5. | Тестирование «Моя самооценка». | Определение уровня самооценки. | 1.Тест «Психическое состояние личности».  2.Рефлексия. | 1 |  |  |
| 6. | Упражнение «Что я могу рассказать о себе?» | Способствовать развитию адекватной самооценки. | 1.Игра на сплочение группы “Островок”.  2.Рефлексия. | 1 |  |  |
| 7. | Как развивать память. | Определить какая память преобладает. | 1.Упражнение «Как лучше можно запомнить?», «Найди потерянные игрушки».  2 Рефлексия. | 1 |  |  |
| 8. | Как развивать внимание. | Определить какое внимание преобладает. | 1.Упражнение «Как быть внимательнее?».  2.Упражнение «Что изменилось?».  2 Рефлексия. | 1 |  |  |
| 9. | Характеристика чувств. | Определить какое чувство преобладает. | 1.Упражнение «Найди определённое или потерянное чувство?»  2.Рефлексия. | 1 |  |  |
| 10. | Я – школьник. | Развивать уверенность в себе и своих учебных возможностях. | 1.Упражнение  «Какой ученицей я вижу себя в этом учебном году?».  2.Дорисуй предметы.  3.Рефлексия. | 1 |  |  |
| 11. | Внутренний мир человека и возможности его познания. | Познакомить с уникальностью личности каждого человека. | 1.Упражнение «Составление «Дерева» психологических качеств личности и возможности. | 1 |  |  |
| 12 | Мои чувства. | Способность снижению уровня страхов, гнева. | 1.Закончи предложение «Радость - это…», «Страх – это…»,  2.Нарисуй своё чувство.  3.Рефлексия. | 1 |  |  |
| 13 | Кто «Я» такая? | Способствовать развитию адекватной самооценки. | 1.Упражнение «Список черт»  2.Упражнение «Что в имени тебе моём?»  3.Рефлексия. | 1 |  |  |
| 14. | Как «Я» оцениваю себя сама. | Способствовать развитию адекватной самооценки в отношении самого себя. | 1.Упражнение продолжи предложение  «Я самая….»  2.Упражнение «Плюсы и минусы»  3.Рефлексия. | 1 |  |  |
| 15. | Чем люди отличаются друг от друга? | Помочь исследовать свои качества, изучить свои способности. | 1.Упражнение продолжи положительные качества  «Я… ТЫ..; Он ..; Она….»  2.Рефлексия. | 1 |  |  |
| 16. | Характер и эмоции | Выявить и дать знания о характере эмоций; основы эмоциональных ощущений. | Мини – лекция «Что такое чувства».  2. Упражнение “Эмоции в мимике”  3.Рефлексия. | 1 |  |  |
| 17. | Мои эмоции. | Учить выражать эмоции социально приемлемыми способами. | 1. Игра «Угадай эмоцию»  2. Игра «Изобрази эмоцию».  3.Рефлексия. | 1 |  |  |
| 18. | Эмоции и цвет. | Выявить и дать знания и взаимосвязи цвета и проявления эмоции. | 1.Компьютерный вариант теста Люшера.  2.Упражнение «Фигуры эмоций»  3. Рефлексия. | 1 |  |  |
| 19. | Представление об уверенном, неуверенном и грубом поведении. | Формировать уверенное поведение.  Различать виды поведения. | 1.Разбор жизненных ситуаций о уверенном и неуверенном поведении «Найди различие».  2.Рефлексия. | 1 |  |  |
| 20. | Невербальные формы уверенного, неуверенного, грубого поведения. | Формировать уверенное поведение.  Различать виды поведения. | 1.Упражнение «Мой дневник».  2. Рефлексия. | 1 |  |  |
| 21. | Как наша уверенность и неуверенность зависят от других людей. | Научить различать поведение и поступки в различных жизненных ситуациях. | 1.Упражнение «Хвалить или ругать».  2.Рефлексия. | 1 |  |  |
| 22. | Взаимоотношения в социуме между сверстниками, друзьями. | Умение понимать и различать взаимоотношения в социуме. | 1.Упражнение «Мои друзья, какие они».  2.Рефлексия. | 1 |  |  |
| 23. | Мы очень разные и этим интересны друг другу. | Находить хорошее, положительное и интересное в себе и других. | 1.Упражнение «Я-?;  Ты-?; Он-?; Она-?…».  2.Рефлексия. | 1 |  |  |
| 24. | Темперамент.  Плюсы и минусы в моём темпераменте. | Определение тип темперамента. | 1.Мини-лекция: «Темперамент».  2.Тест Г. Айзенка на определение типа темперамента.  3.Рефлексия. | 1 |  |  |
| 25. | Что я узнала о темпераменте. | Научить учитывать характеристики своего темперамента и учитывать темперамент других людей. | Упражнение с разбором жизненных ситуаций «Люди с разными темпераментами» | 1 |  |  |
| 26. | Чувство собственного достоинства. | Уметь сдерживать эмоциональные чувства, спокойно высказывать своё мнение. | 1.Упражнение с разбором жизненных ситуаций продолжи предложение «Как я бы поступила….».  2.Рефлексия. | 1 |  |  |
| 27. | Вербальные формы выражения наличия и отсутствия чувства собственного достоинства. | Научить различать формы выражения чувств. | 1.Упражнение «Вербальные формы выражения чувств собственного достоинства».  2. Рефлексия. | 1 |  |  |
| 28. | Я и мое здоровье. | Дать знания о различии физического и психического здоровья. | 1.Что такое физическое и психологическое здоровье?  2.Найди на картинках ЗОЖ.  3. Рефлексия. | 1 |  |  |
| 29. | Просьба. Умение её высказывать, принять согласие или отказ в её выполнении. | Умение отвечать отказом на просьбу. | 1.Упражнение с разбором жизненных ситуаций «Сила слова согласия или отказа».  2. Рефлексия. | 1 |  |  |
| 30. | Стресс и стрессовые ситуации. | Научить методам выхода из стрессовой ситуации. Сформировать навыки уверенного поведения в момент стресса. | 1.Что такое стресс?  (с разбором жизненных ситуаций).  2.Релаксационное упражнение «Луг-лес-река-луг».  3. Рефлексия | 1 |  |  |
| 31. | Я в своих глазах и в глазах других людей. | Научить высказывать своё мнение, какими их видят окружающие. | 1.Упражнение «Мой портрет в лучах солнца».  2.Рефлексия. | 1 |  |  |
| 32. | Мой здоровый образ жизни. Я и мое тело. | Расширение опыта взаимодействия с телесным образом «Я». | 1. Упражнение «Лепим фигуру».  2. Рефлексия. | 1 |  |  |
| 33. | Я для себя, я для других. Обида. | Научить анализировать своё поведение, обиды и досаду. | 1.Детские обиды.  2.Закончи предложение «Я обижаюсь, когда…».  3.Рефлексия. | 1 |  |  |
| 34. | Умение слушать. Люди, значимые для меня. | Развивать доверительные межличностные отношения в общении. | 1.Упражнение «Моя семья».  2. Рефлексия. | 1 |  |  |
| 35. | Как справиться с раздражением, плохим настроением. | Научить понимать себя и других. Справляться с различными эмоциями. | 1.Упражнение «Назови 5 ситуаций, вызывающих ощущение: чувствую себя хорошо; плохо».  2.Рефлксия. | 1 |  |  |
| 36. | Потребности личности «Я и мои желания». | Дать знания о теоретических основах мотивов и потребностей, повысить уровень самооценки учащихся. | 1.Упражнение «Каким я хочу быть»  2. Упражнение «Коллаж».  3. Рефлексия | 1 |  |  |
| 37. | Наши чувства, желания, настроения.  «Стоп! Подумай! Действуй!». | Усвоение способов разрешения собственных проблем. | 1.Упражнение с разбором жизненных ситуаций «Свободное время».  2.Упражнение с разбором жизненных ситуаций, почему?? «Стоп! Подумай! Действуй!»  3.Рефлексия. | 1 |  |  |
| 38. | Моя Вселенная. | Помочьучастникам видеть, чувствовать и адекватно воспринимать других людей. | 1.Рисунок «Моя Вселенная».  2.Рефлексия. | 1 |  |  |
| 39. | Мир вокруг меня. | Помочь участникам видеть, чувствовать и адекватно воспринимать других людей. | 1. Нарисуй или дорисуй, что видишь.  2. Рефлексия. | 1 |  |  |
| 40. | Конфликт и выход из конфликтных ситуаций. | Научить находить правильное решение. Умение обратиться за помощью. | 1.Мини-лекция «Что такое конфликт?».  2.Упражнение с разбором жизненных ситуаций «Моё решение».  3.Рефлексия. | 1 |  |  |
| 41. | «Конфликт и стили поведения в конфликтных ситуациях». | Дать знания о поведении в конфликтных ситуациях. | 1.Упражнение «Я в конфликтных ситуациях».  2. Рефлексия. | 1 |  |  |
| 42. | Разбор жизненных ситуаций «Как избежать, конфликт и конфликтных ситуаций». | Научить находить правильное решение. Умение обратиться за помощью. | 1.Упражнение «Бумеранг конфликта».  2.Рисунок конфликта.  3.Рефлексия. | 1 |  |  |
| 43. | Умение слышать и слушать не только себя, но и других. | Научить методам активного слушания. | 1.«Как слушать внимательно».  2..Упражнение «Иностранец и переводчик».  3.Рефлексия. | 1 |  |  |
| 44. | Мои творческие способности. | Развитие творческого потенциала подростков. | 1.Упражнение «Новое назначение».  2.Рефлексия. | 1 |  |  |
| 45. | Самооценка личности. Её роль в становлении образа «Я». | Способствовать формированию адекватной самооценки и позитивного образа «Я». | 1.Игра на сплочение группы “Островок”.  2.Упражнение “Что в имени тебе моём?”  3. Рефлексия. | 1 |  |  |
| 46. | Личность. Человек как индивид. Мои ценности. | Научить стремиться к саморазвитию и самостоятельности. | 1.Мини-лекция «Личность. Индивид. Ценность».  2.Упражнение «Мои возможности».  3.Рисунок «Радуга стремлений».  4.Рефлексия. | 1 |  |  |
| 47. | Осознание себя. Внимание к поведению других. Умение вести разговор. | Научить понимать себя и внимательно общаться с другими. | 1.Упражнение «Зеркало».  2.Упражнение «Я не одна».  3.Рефлексия. | 1 |  |  |
| 48. | Психологический травматизм. Психологический травматизм для себя | Знать значения психологического и физического травматизма. | 1.Мини-лекция «Психологический травматизм».  2.Упражнение с разбором жизненных ситуаций «Я в школе; дома; на улице».  3.Рефлексия. | 1 |  |  |
| 49. | Психологический травматизм. Психологический травматизм для других. | Знать значения психологического и физического травматизма. | 1.Упражнение с разбором жизненных ситуаций физического и психологического травматизма «Мои сверстники и взрослые».  2.Рефлексия. | 1 |  |  |
| 50. | Мои представления о будущей профессии. | Формировать ответственное отношение к выбору профессионального образования. | 1. Игра «Самая-самая».  2. Игра «Профессия на букву».  3. Рефлексия. | 1 |  |  |
| 51. | Я в мире профессий (Хочу – Могу - Надо) | Сформировать интерес к профессиям. | 1.Профориентационная игра «Кто есть кто?».  2.Рефлексия. | 1 |  |  |
| 52. | Проектирование профессионального жизненного пути. | Формировать дальнейшие образовательные планы. | 1.Упражнение «Письмо другу о выборе профессии».  2.Рефлексия. | 1 |  |  |
| 53. | Типичные жизненные проблемы. Игровой тренинг. | Научить справляться с жизненными проблемами. Научить обращаться за помощью. | 1.Упражнение с разбором жизненных ситуаций «Проблемы были, есть и будут, но какие они?».  2.Рефлексия. | 1 |  |  |
| 54. | Ошибки при выборе профессии. | Учитывать мнение взрослых и стремление к выбору профессии | 1.Упражнение «Я очень Хочу, но Могу или не Могу?».  2.Упражнение «Плюсы и минусы».  3.Рефлексия. | 1 |  |  |
| 55. | Профессиональные важные качества профессий. | Знать возрастные особенности и качества личности при выборе профессии. | 1.Упражнения «Какие качества нужно этой профессии…?».  2. Рефлексия. | 1 |  |  |
| 56. | Коммуникативные и организаторские способности. | Определить доминирующие способности. Развивать способности. | 1.Упражнение «Портрет коммуникативных способностей».  2.Упражнение «Портрет организаторских способностей».  3.Рефлексия. | 1 |  |  |
| 57. | Я и мои поступки. Плюсы и минусы в поступках. | Научить реагировать в сложных ситуациях, умение регулировать процесс общения. | 1.Ролевые игры с разбором жизненных ситуаций «Положительные поступки»; «Отрицательные, плохие поступки»  2.Рефлексия. | 1 |  |  |
| 58. | Мир вокруг меня. «Встреча двух миров». | Помочь участникам осознать основные способы и приёмы взаимодействия с другими людьми. | 1.Упражнение «Шаг на встречу».  2.Упражнение «Слепой и поводырь».  3.Рефлексия. | 1 |  |  |
| 59. | Мои творческие способности. | Научить использовать любые творческие способности. | 1Упражнение «Нарисуй или дорисуй».  2.Рефлексия. | 1 |  |  |
| 60. | Необычный опыт общения. Осознание своих идеалов. | Научить мечтать, представлять свои идеалы. | 1.Упражнение «Эпизод».  2.Упражнение «Запомни……».  3.Рефлексия. | 1 |  |  |
| 61. | Своё пространство  «Мир во мне» | Выяснить, какие черты, стороны своей личности оценивают. | 1.Упражнение «Знаю это хорошо».  2.Рефлексия. | 1 |  |  |
| 62. | Давление среды в социуме «Умение сказать НЕТ!» | Знать о давлении среды в социуме. Уметь в различных жизненных ситуациях сказать «НЕТ!» | 1.Упражнение «Рисунок в паре».  2.Упражнение «НЕТ!».  3.Рефлексия. | 1 |  |  |
| 63. | Талант и способности. Внутреннее строение механизма таланта. | Познакомить с внутренним строением механизма таланта. Определить интересы и склонности. | 1.Упражнение «Мои способности, какие они?»  2.Рефлексия. | 1 |  |  |
| 64. | Я без вредных привычек. | Познакомить с правилами ЗОЖ. | 1.Упражнение «Что Я знаю о ЗОЖ».  2.Эмблема ЗОЖ.  3.Рефлексия. | 1 |  |  |
| 65. | Я – настоящее, Я – будущее. | Знать о своих возможностях и стремлениях. | 1.Упражнение «Я - настоящее».  2. Упражнение «Я – будущее».  3.Рефлексия. | 1 |  |  |
| 66. | Создание психологического портрета «Кто есть кто?» | Закрепить наиболее успешные способы и приёмы общения для каждого участника в практических ситуациях. | 1.Упражнение «Найти, что потеряли».  2.Упражнение «Найди, что запомнили, понравилось».  3.Рефлексия. | 1 |  |  |
| 67. | Выстраивание индивидуальных программ «Заглянем в будущее». | Формировать позитивное восприятие по саморазвитию. | 1.Упражнение «Упаковка чемодана».  2.Упражнение «Древо целей».  3.Рефлексия. | 1 |  |  |
| 68. | Мотивы наших поступков.  «Летние каникулы» как с пользой для себя их провести? | Закрепить и вспомнить наиболее успешные способы и приёмы общения для каждого участника в практических ситуациях. | 1.Упражнение с разбором жизненных ситуаций «Моя самостоятельность».  2.Упражнение «Письмо другу» о целях, мечтах и отдыхе  3.Рефлексия. | 1 |  |  |

Курс «Мой выбор», 9 класс.

Элективный курс предназначен для формирования у учащихся обоснованного выбора будущего профильного обучения. Данный курс является предпрофильным и выполняет задачу приобретения личностного опыта познания других и самопознания ориентации в пространстве «Я хочу - я могу –я должен». При выборе индивидуального образовательного маршрута. Включает три раздела: пояснительную записку; тематическое планирование с распределением учебных часов по разделам курса; требования к уровню подготовки выпускников.

Цели курса:

* Актуализировать процесс профессионального самоопределения учащихся за счет специальной организации их деятельности, включающей получение знаний о себе, о мире профессионального труда, их соотнесения в процессе профессиональных проб;
* Развить у учащихся способности к профессиональной адаптации в современных социально-экономических условиях.

Задачи курса:

* Повысить уровень психологической компетенции учащихся за счет вооружения их соответствующими знаниями и умениями, расширения границ самовоспитания, пробуждения потребности в самосовершенствования;
* Сформировать положительное отношение к самому себе, осознание своей индивидуальности, уверенность в своих силах применительно к реализации себя в будущей профессии;
* Ознакомить со спецификой профессиональной деятельности и новыми формами организации труда в условиях рыночных отношений и конкуренции кадров;
* Обеспечить возможность соотносить свои склонности и способности с требованиями профессиональной деятельности с помощью включения их в систему специально организованных профессиональных проб.

Программа курса «Мой выбор» рассчитана на 35 часов.

Предлагаемый ориентационный курс представляет собой сочетание теоретических и практических занятий .Занятия необходимо проводить с использованием технологий активного обучения

Формы проведения занятий

* Мини-лекции . лекции –дискуссии
* Практические занятия с использованием дискуссий, диагностики решения проблемных ситуаций ,игр ,сочинения сказок , решения ребусов загадок и т . д .
* Самостоятельное выполнение конкретных заданий .
* Тренинговая форма проведения занятий

Результаты обучения учащихся приведены в разделе «Требования к уровню подготовки обучающихся по данной программе», который полностью соответствует стандарту.

Тематическое планирование

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Название раздела, темы | Количество часов | Из них | | Вид  конт  роля | Вид учебной деятельности  учащихся | Дата проведения | |
| Изучение нового и закрп. | Практич. занятия | По плану | Фактически |
| Раздел І. Образ «Я»  Тема 1. Путь к самопознанию. Образ «Я» и профессии. | | 14  6 | 7  3 | 7  3 |  |  |  |  |
| 1. | Внутренний мир человека и возможности его познания. |  | 1 |  |  | Запись лекции учителя, участие в беседе |  |  |
| 2. | Представления о себе и выборе профессии. |  |  | 1 |  | Работа с диагностической методикой. |  |  |
| 3. | Секреты выбора профессии. Типичные ошибки при выборе профессии. |  |  | 1 |  | Работа с дневником профессиональной карьеры |  |  |
| 4. | Интересы и склонности в профессиональном выборе. |  | 1 |  |  | Работа с тексом и заданиями учебника |  |  |
| 5. | Возможности личности в профессиональной деятельности. |  |  | 1 |  | Работа с диагностической методикой. |  |  |
| 6. | Профессиональная карьера и здоровье. |  | 1 |  |  | Запись лекции учителя, участие в беседе |  |  |
| Тема 2. Психические особенности личности | | 5 | 2 | 3 |  |  |  |  |
| 7. | Свойства нервной системы в профессиональной деятельности. |  | 1 |  |  | Запись лекции учителя, участие в беседе |  |  |
| 8. | Темперамент в профессиональном становлении личности. |  |  | 1 |  | Работа с диагностической методикой. |  |  |
| 9. | Ведущие отношения личности и профессии. |  |  | 1 |  | Работа с дневником профессиональной карьеры |  |  |
| 10. | Эмоциональные состояния личности. |  | 1 |  |  | Работа с тексом и заданиями учебника |  |  |
| 11. | Волевые качества личности. |  |  | 1 |  | Работа с диагностической методикой. |  |  |
| Тема 3. Неисчерпаемость человеческих возможностей, ведущих к профессиональному успеху | | 3 | 2 | 1 |  |  |  |  |
| 12. | Способность к запоминанию. Способность быть внимательным. |  | 1 |  | Т | Запись лекции учителя, участие в беседе |  |  |
| 13. | Человек среди людей. |  |  | 1 | Т | Работа с диагностической методикой. |  |  |
| 14. | Интеллектуальные способности и успешность профессионального труда. Человеческие ресурсы. |  | 1 |  | Т | Работа с дневником профессиональной карьеры |  |  |
| Раздел II Мир профессионального труда  Тема 4.Многообразие мира профессий | | 21  2 | 13  2 | 8 |  |  |  |  |
| 15 | Труд как потребности человеческой жизни. Совершенствование человека в труде. Профессионализм. |  | 1 |  | Т | Запись лекции учителя, участие в беседе |  |  |
| 16 | Многообразие мира профессионального труда. |  | 1 |  | Т | Просмотр презентации, составление тезисов |  |  |
| Тема 5. Разделение труда | | 2 | 2 |  |  |  |  |  |
| 17 | Общее, частное, единичное разделение труда. Функциональное разделение труда. |  | 1 |  | Т | Работа с текстом и заданиями учебника |  |  |
| 18 | Социально- профессиональная мобильность – качество современного человека. |  | 1 |  |  | Просмотр презентации, участие в беседе |  |  |
| Тема 6 Содержание и характер труда | | 3 | 2 | 1 |  |  |  |  |
| 19 | Что такое труд. Двойственная природа труда |  | 1 |  |  | Запись лекции учителя, участие в беседе |  |  |
| 20 | Содержание труда. Творчество в труде. |  |  | 1 |  | Работа с диагностической методикой. |  |  |
| 21 | Характер труда в профессиональной деятельности. |  | 1 |  |  | Работа с дневником профессиональной карьеры |  |  |
| Тема 7 Анализ профессий | | 10 | 5 | 5 |  |  |  |  |
| 22 | Предмет труда в профессиональной деятельности. Цели профессионального труда. |  | 1 |  |  | Запись лекции учителя, участие в беседе |  |  |
| 23 | Средства труда в профессиональной деятельности. |  |  | 1 | Т | Работа с диагностической методикой. |  |  |
| 24 | Проблемность трудовых ситуаций. |  | 1 |  | Т | Работа с дневником профессиональной карьеры |  |  |
| 25 | Коллективность трудового процесса. |  | 1 |  | Т | Работа с тексом и заданиями учебника |  |  |
| 26 | Самостоятельность в профессиональной деятельности. |  |  | 1 |  | Работа с диагностической методикой. |  |  |
| 27 | Особенности деловых контактов в труде |  | 1 |  |  | Запись лекции учителя, участие в беседе |  |  |
| 28 | Ответственность в профессиональной деятельности. |  |  | 1 |  | Работа с диагностической методикой. |  |  |
| 29 | Какие качества должны быть присущи профессионалу наступившего века. |  |  | 1 |  | Работа с дневником профессиональной карьеры |  |  |
| 30 | Условия профессионального труда. Профессиограмма и анализ профессий. |  | 1 |  |  | Работа с тексом и заданиями учебника |  |  |
| 31 | Формула профессии |  |  | 1 | Т | Работа с диагностической методикой. |  |  |
| Тема 8 Человек на рынке труда | | 4 | 2 | 2 | Т |  |  |  |
| 32 | За что люди получают зарплату |  | 1 |  | Т | Запись лекции учителя, участие в беседе |  |  |
| 33 | Основные принципы формирования рынка труда |  |  | 1 | Т | Работа с диагностической методикой. |  |  |
| 34 | Почему люди становятся безработными. |  | 1 |  | Т | Работа с дневником профессиональной карьеры |  |  |
| 35 | Где можно приобрести профессию. |  |  | 1 | Т | Работа с дневником профессиональной карьеры |  |  |
| Итого | | 35 | 20 | 15 |  |  |  |  |

3.2. Индивидуальная работа с подростками, оказавшимися в трудной жизненной ситуации.

3.2. Модуль индивидуального сопровождения обучающихся группы суицидального риска.

**3.2 Модуль индивидуального сопровождения обучающихся группы суицидального риска.**

**Индивидуальный план сопровождения педагога-психолога учащегося группы риска**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание работы** | **Сроки проведения** | **Ответственные** |
| 1 | Установить контакт с учащимся | По возможности | Педагог-психолог |
| 2 | Заполнить информационную карту учащегося | Октябрь | Классный руководитель  Педагог-психолог |
| 3 | Изучение индивидуальных особенностей учащегося | По плану | Педагог-психолог |
| 4 | Составить на учащегося индивидуальную или групповую программы сопровождения | По плану | Педагог-психолог |
| 5 | Консультация классного руководителя после диагностики учащегося с целью оказания психолого-педагогической помощи | После диагностики | Педагог-психолог |
| 6 | Сотрудничество с родителями учащегося. Установить контакт с семьей. Привлечение родителей к процессу обучения и воспитания учащегося. | По возможности | Классный руководитель  Педагог-психолог |
| 7 | Проведение рейдов на дому | По отдельному плану | Классный руководитель  Педагог-психолог |
| 8 | Посещать отдельные уроки с целью выявления отношений с педагогам и одноклассниками. |  |  |

Цель: профилактика суицидального поведения подростков и юношей. Задачи:  Развитие умения осознавать собственные чувства, говорить о них, получать поддержку от окружающих.  Формирование позитивного отношения учащегося к своему «Я».  Активизация использования учащимися своих внутренних ресурсов.  Развитие способности самостоятельно определять цели своей жизни и моделировать собственное будущее

Целевая аудитория: обучающиеся образовательных организаций. Возрастная категория: подростковый и юношеский возраст.

Тема занятия Цели Содержание занятия

Занятие № 1 «Живое имя»

 Знакомство участников группы.  развитие умения осознавать актуальное эмоциональное состояние, настроение.

 Упражнение «Как тебя звать»  Упражнение «Радуга на камне»  Упражнение «Живое имя»  Притча

Занятие № 2 «Моя футболка»

 развитие умения осознавать актуальное эмоциональное состояние, настроение.  формирование отдельных коммуникативных умений и навыков делового общения, самопознание.

 Упражнение «Радуга на камне»  Упражнение «Надписи на футболках»  Притча

Занятие № 3 «Мой портрет»

 развитие умения осознавать актуальное эмоциональное состояние, настроение.  помощь подросткам выразить важнейшие аспекты собственной личности в невербальной форме.

 Упражнение «Радуга на камне»  Упражнение «Два портрета»  Притча

Занятие № 4 «Если бы я был цветком»

 развитие умения осознавать актуальное эмоциональное состояние, настроение.  упражнение дает подросткам неожиданную информацию о них самих и о том, какими они хотели быть.

 Упражнение «Радуга на камне»  Упражнение «Если бы я был цветком»

Занятие № 5 «Кто я?»

 развитие умения осознавать актуальное эмоциональное состояние, настроение.  помогает подросткам искать свои собственные ответы на классические вопросы юношеского возраста. Они смогут подумать о том, как они к себе относятся, как воспринимают разные грани своей личности. Упражнение позволяет посмотреть на себя с новой точки зрения, что дает возможность увидеть свое Я во всем его многообразии.

 Упражнение «Радуга на камне»  Упражнение «Кто я?»  Притча

Занятие № 6 «Дерево»

 развитие умения осознавать актуальное эмоциональное состояние, настроение.  Через рисунок подростки смогут открыть для себя важные качества собственной личности.

 Упражнение «Радуга на камне»  Упражнение «Дерево»

Занятие 7 «Прощание с…»

 развитие умения осознавать актуальное эмоциональное состояние, настроение.  коррекция реагирования на негативные переживания, эмоции, чувства.

 Упражнение «Радуга на камне»  Упражнение «Прощание с...»  Притча

Занятие № 8 «Ценности в жизни»

 развитие умения осознавать актуальное эмоциональное состояние, настроение.  позволит подросткам понять, какие ценностные представления они переняли у близких людей и других значимых для них лиц, определить источник этих убеждении и критически оценить, насколько они согласны с ни- ми на данном этапе своего развития.

 Упражнение «Радуга на камне»  Упражнение «Переоценка ценностей»

Занятие № 9 «Мои ценности»

 развитие умения осознавать актуальное эмоциональное состояние, настроение.  помочь участникам лучше осознать свое отношение к различным ценностям, развитие фантазирования.

 Упражнение «Радуга на камне»  Упражнение «Ценности и символы»  Притча

Занятие № 10 «Мое имущество»

 развитие умения осознавать актуальное эмоциональное состояние, настроение.  помочь понять, чем из своего имущества они дорожат больше всего на данный момент.

 Упражнение «Радуга на камне»  Упражнение «Мое имущество»  Притча

Занятие № 11 «Мандала и мантра»

 развитие умения осознавать актуальное эмоциональное состояние, настроение.  дать участникам возможность сосредоточиться на собственных ценностных представлениях и идеалах.

 Упражнение «Радуга на камне»  Упражнение «Мандала и мантра»  Притча

Занятие № 12 «Мое будущее»

 развитие умения осознавать актуальное эмоциональное состояние, настроение.  помочь понять и осознать то, что действительно важно для подростков в жизни, развитие способности самостоятельно определять цели своей жизни и моделировать собственное будущее.

 Упражнение «Радуга на камне»  Упражнение «Я в будущем»  Притча

Занятие № 13 «Стрела жизни»

 развитие умения осознавать актуальное эмоциональное состояние, настроение.  дать возможность проанализировать свой прошлый опыт и планировать, представлять будущее. Развитие способности самостоятельно определять цели своей жизни, способности к самопроекции себя в будущее.

 Упражнение «Радуга на камне»  Упражнение «Распределение времени»  Притча

Занятие № 14 «Живой дом»

 развитие умения осознавать актуальное эмоциональное состояние, настроение.  развитие умения осознавать актуальное эмоциональное состояние, настроение.

 Упражнение «Радуга на камне»  Упражнение «Радуга на камне»  Притча

Занятие № 15 «Мост»

 развитие умения осознавать актуальное эмоциональное состояние, настроение.  помочь участникам познакомиться с различными ка- тегориями внутренних ресурсов, помогающих прийти к цели.

 Упражнение «Радуга на камне»  Упражнение «Мост»  Притча

Занятие № 16

«20 желаний»

 развитие умения осознавать актуальное эмоциональное состояние, настроение.  развитие способности самостоятельно определять цели своей жизни, способности к самопроекции себя в будущее; осознание внутреннего «Я», скрытых качеств личности, создание безопасного пространства для духовного развития человека.

 Упражнение «Радуга на камне»  Упражнение «20 желаний»  Притча

Занятие № 1 «Живое имя»

Упражнение «Как тебя звать» Цели: Знакомство участников группы. Инструкция: Я хочу предложить вам сейчас представиться: назвать свое имя, рассказать, нравится ли оно, и сказать, каким именем вам хотелось бы, чтобы вас называли в группе.

Упражнение «Радуга на камне» Цель: развитие умения осознавать актуальное эмоциональное состояние, настроение. Материалы: МАК «О природе и погоде», природные камни любого размера и любой формы, восковые мелки, цветной картон, клей. Инструкция: Я предлагаю вам подойти к колоде метафорических ассоциативных карт (МАК) «О природе и погоде», предложенной вам рубашкой вверх. Посмотрите на все карты-картинки и выберите ту, которая может совпадать с вашим актуальным эмоциональным состоянием или настроением в данный момент. Далее возьмите любой камень и восковой мелок того цвета, который сходен по цветовой гамме с выбранной картой-картинкой. Этим цветом раскрасьте одну сторону камня. После выполнения задания поделитесь с группой своим выбором карты, камня, цвета мелка и соответственно состоянием, настроением. Затем из камней-настроения, при помощи клея, на цветном картонном листе необходимо создать групповую предметную композицию (ассамбляж) на тему «Имя». При этом все камни участников должны найти себе место на композиции.

Упражнение «Живое имя» Цели: развитие интуитивного самоанализа собственного имени. Материалы: лист бумаги для рисования и восковые мелки. Инструкция: Я хочу предложить вам заняться собственным именем. Таким образом, вы можете посмотреть на имя по-новому и связать с ним но- вые чувства, надежды и возможности. Возьмите лист бумаги и подберите мелки тех цветов, которые вам нравятся. Займите место, где вы сможете спо- койно работать. Напишите свое имя той рукой, которой вы обычно не пишите… А теперь напишите свое имя той рукой, которой вы всегда пишите… Еще раз напишите свое имя той рукой, которой вы не пишите, и сделайте это с максимальной легкостью. Представьте себе, что ветер сдувает пушинки на бумагу… Повторите это пишущей рукой… А теперь обратите внимание на то, как чувствует себя ваше тело, когда вы пишите.

Теперь напишите свое имя правой рукой так крупно, как только позволяет лист… А теперь напишите свое имя так мелко, как только сможете… А теперь выразите разные чувства: напишите свое имя печально… весело… мирно… взволнованно… яростно… заботливо… уверенно…опасливо… Теперь пусть каждый из вас напишет свое имя так, как написал его в первый раз в первом классе… Так, как если бы был древним стариком, как будто это последнее, что пишешь. А теперь остановитесь и образуйте группы по четыре человека. Обсудите свои чувства и ощущения. Расскажите друг другу о том, какие наблюдения по поводу собственного почерка вы делали в повседневной жизни. Когда вы пишите ровным почерком, а когда хаотически? Как меняется ваш почерк, когда вы испытываете разные чувства? Что в целом ваш почерк может рассказать о вас? Нравится ли вам то, как вы пишите? Какое из написаний больше всего подходит для вашей подписи? Какая наиболее неудачная? Подумайте над этими вопросами в ходе обсуждения. После обсуждения вернитесь в круг и покажите по очереди то написание своего имени, которое вам больше всего нравится. Подведение итогов: Понравилось ли мне упражнение? Узнал ли я о себе что-нибудь новое? Что обычное написание моего имени может обо мне рассказать?

Притча «Сад» Как-то король пошел в свой сад и обнаружил увядшие и умирающие деревья, кустарники и цветы. Дуб сказал, что он умирает потому, что не такой высокий, как сосна. Обернувшись к сосне, король обнаружил, что она погибает оттого, что не может давать виноград. А виноградник умирает потому, что не может цвести так же прекрасно, как роза. И король нашел лишь один цветок, анютины глазки, цветущий и свежий как всегда. Ему было интересно узнать, почему так происходит. Цветок ответил: — Я принял как само собой разумеющееся, что когда ты посадил меня, то хотел именно анютины глазки. Если бы ты захотел видеть в саду дуб, виноградник или розу, ты бы посадил их. А я — если я не могу быть ничем иным, кроме того, чем являюсь, — я буду стараться быть этим как можно лучше. Вы здесь потому, что существование нуждается в вас таком, каков вы есть. Иначе здесь был бы кто-то другой.

Занятие № 2 «Моя футболка»

Упражнение «Радуга на камне» Цель: развитие умения осознавать актуальное эмоциональное состояние, настроение. Материалы: МАК «О природе и погоде», природные камни любого размера и любой формы, восковые мелки, цветной картон, клей. Инструкция: Я предлагаю вам подойти к колоде метафорических ассоциативных карт (МАК) «О природе и погоде», предложенной вам рубашкой вверх. Посмотрите на все карты-картинки и выберите ту, которая может совпадать с вашим актуальным эмоциональным состоянием или настроением в данный момент. Далее возьмите любой камень и восковой мелок того цвета, который сходен по цветовой гамме с выбранной картой-картинкой. Этим цветом раскрасьте одну сторону камня. После выполнения задания поделитесь с группой своим выбором карты, камня, цвета мелка и соответственно состоянием, настроением. Затем из камней-настроения, при помощи клея, на цветном картонном листе необходимо создать любую групповую предметную композицию – ассамбляж. При этом все камни участников должны найти себе место на ком- позиции.

Упражнение «Надписи на футболках» Цели: формирование отдельных коммуникативных умений и навыков делового общения, самопознание. Материалы: листы бумаги в форме футболки, восковые цветы. Инструкция: При выполнении этого упражнения вы должны находиться в круге. Сейчас я хочу рассказать вам об одной из традиций движения хиппи. Чтобы выделиться из большинства людей, хиппи делали надписи на своей одежде, отражающие жизненную позицию, девиз ее обладателя. Обладатель надписи на одежде что-то сообщает окружающим его людям. Далее я предлагаю подумать над тем, что могло бы быть написано на твоей футболке, кепке, брюках, юбке? О чем говорит эта надпись — о твоих особенностях, стиле общения, принадлежности к какой-либо группе людей, шокирует ли она окружающих? Обсуждение в группе. После обсуждения каждый из нас будет дарить своему соседу справа надпись на бумажной футболке, со словами: "На твоей футболке написано... (что, по вашему мнению, могло бы быть написано на его футболке?) Ваш сосед справа должен сказать, согласен ли увидеть эту надпись на своей футболке. Если сосед согласен, то пишем. Давайте постараемся, чтобы нашему соседу понравилась надпись его футболке. Выполняем задание по кругу. Теперь к полученной надписи на футболке нарисуйте рисунок, подходящий по смыслу. А затем устройте выставку вашей одежды.

Подведение итогов: Понравилось ли мне упражнение? Узнал ли я о себе что-нибудь новое? Что моя футболка может рассказать обо мне миру?

Притча «Про Счастье» Счастье бродило по свету и всем, кто ему встречался на пути, Счастье исполняло желания, что ему и следует делать, как я полагаю. Однажды Счастье по неосторожности провалилось в яму и не смогло выбраться. К яме подходили люди и загадывали желания, а Счастье, естественно, выполняло их. И люди уходили, оставив Счастье сидеть в яме дальше. Однажды к яме подошел молодой парень. Он посмотрел на Счастье, но не стал ничего требовать, а спросил: Тебе-то, Счастье, чего хочется? Выбраться отсюда, — ответило Счастье. Парень помог ему выбраться и пошел своей дорогой. А Счастье... побежало за ним.

Занятие № 3 «Мой портрет»

Упражнение «Радуга на камне» Цель: развитие умения осознавать актуальное эмоциональное состояние, настроение. Материалы: МАК «О природе и погоде», природные камни любого размера и любой формы, восковые мелки, цветной картон, клей. Инструкция: Я предлагаю вам подойти к колоде метафорических ассоциативных карт (МАК) «О природе и погоде», предложенной вам рубашкой вверх. Посмотрите на все карты-картинки и выберите ту, которая может совпадать с вашим актуальным эмоциональным состоянием или настроением в данный момент. Далее возьмите любой камень и восковой мелок того цвета, который сходен по цветовой гамме с выбранной картой-картинкой. Этим цветом раскрасьте одну сторону камня. После выполнения задания поделитесь с группой своим выбором кар- ты, камня, цвета мелка и соответственно состоянием, настроением. Затем из камней-настроения, при помощи клея, на цветном картонном листе необходимо создать групповую предметную композицию (ассамбляж) на тему «Портрет». При этом все камни участников должны найти себе место на композиции.

Упражнение «Два портрета» Цели: помощь подросткам выразить важнейшие аспекты собственной личности в невербальной форме. Самовыражение через рисунок проявляет те черты и особенности, которые не осознаются подростком впоследствии действия защитных психологических механизмов.

Материалы: два листа бумаги каждому и коробка восковых мелков. Большое зеркало. Инструкция: Я хочу предложить необычное упражнение, которое по- может вам подумать о том, кто вы и какие вы. Подумайте, с кем из участни- ков вы больше всего хотели бы познакомиться. Найдите себе пару. Теперь возьмите каждый по два листа бумаги и набор мелков. Сядьте по парам в круг друг напротив друга. Я хочу, чтобы вы нарисовали портрет вашего партнера. Важно, чтобы вы изобразили вашего партнера таким, каким вы его видите, и сделали это в том стиле, который удобен для вас. Суть рисунка не в фотографической точности, а в выражении вашего собственного взгляда на личность партнера. Подумайте, какие части лица производят на вас особое впечатление, какие чувства они вызывают, где проходят границы между мягкими и жесткими чертами лица. Выразите все это при помощи формы и цвета. Подпишите портрет и поставьте на нем сегодняшнюю дату. А теперь нарисуйте автопортрет. Если хотите, подойдите к зеркалу. Теперь положите рядом тот рисунок, на котором изобразил вас ваш партнер, и автопортрет. Что в них совпадает?.. А чем они различаются?.. Дополняют ли они друг друга?.. Возьмите лист бумаги и опишите от первого лица, каким изобразил вас ваш партнер. А сейчас опишите себя, глядя на свой автопортрет. Попытайтесь теперь в нескольких предложениях суммировать основные идеи, вложенные в оба рисунка, и коротко охарактеризуйте изображенную на них личность. Прочтите друг другу ваши записи и скажите, как вы отреагировали на ваш портрет, нарисованный партнером. А теперь повесьте все рисунки на стену. Пусть добровольцы прочитают свои итоговые записи. Подведение итогов: Понравилось ли мне упражнение? Открыл ли мой партнер в моем портрете нечто, чего я не знал? Какая часть задания была для меня самой сложной? Какие черты мне хотелось бы изменить? Были ли люди, которые смогли понять по моему лицу, какие чувства я испытываю? Хорошо ли я разбираюсь в чужих лицах? Что еще я хотел бы добавить?

Притча «Жители города» Жил на свете один старый человек. Каждый день он поднимался на вершину холма и задумчиво глядел на расстилающийся внизу городок. Однажды около него остановился путник с узлами за плечами и спросил: — Что за люди живут в этом городе? Я спрашиваю, по тому, что ищу, где поселиться.

Старик ответил вопросом: А какие люди жили в том городе, откуда вы родом? Жалкие отродья, — сказал путник, — негодяи, грубияны, жадные, которым ни до кого кроме самих себя и дела нет. Зимой снега не выпросишь. Вот поэтому я и решил уйти от них! Но что за люди живут в городке, на который вы смотрите? Старик ответил: — Лучше уж вам идти мимо. Люди здесь точно такие же, как и там, откуда вы пришли. И путник ушел. А старик опять остался один. Случилось, что и на следующий день к нему подошел другой путник с узлами за плечами и спросил то же самое: — Что за люди живут в этом городе? Я ищу, где поселиться. И опять старик повторил свой вопрос о том, какие люди живут в том городе, откуда путник родим. — Горько мне вспоминать об этом — они все были та кими честными, храбрыми и заботливыми, благородными и добросердечными, дружными и любящими, готовыми чужому отдать последнюю рубашку. Услышав такое, старик улыбнулся и сказал: — Добро пожаловать, в наш город. Уверен, найдете вы здесь точно таких же людей, как в том городе, откуда вы пришли...

Занятие № 4 «Если бы я был цветком» Упражнение «Радуга на камне» Цель: развитие умения осознавать актуальное эмоциональное состояние, настроение. Материалы: МАК «О природе и погоде», природные камни любого размера и любой формы, восковые мелки, цветной картон, клей. Инструкция: Я предлагаю вам подойти к колоде метафорических ас- социативных карт (МАК) «О природе и погоде», предложенной вам ру- башкой вверх. Посмотрите на все карты-картинки и выберите ту, которая может совпадать с вашим актуальным эмоциональным состоянием или настроением в данный момент. Далее возьмите любой камень и восковой мелок того цвета, который сходен по цветовой гамме с выбранной картой-картинкой. Этим цветом раскрасьте одну сторону камня. После выполнения задания, поделитесь с группой своим выбором карты, камня, цвета мелка и соответственно состоянием, настроением. Затем из камней-настроения, при помощи клея, на цветном картонном листе необходимо создать групповую предметную композицию (ассамбляж) на тему «Цветок». При этом все камни участников должны найти себе место на композиции.

Упражнение «Если бы я был цветком» Цели: упражнение дает подросткам неожиданную информацию о них самих и о том, какими они хотели быть. Материалы: Приложение 7: Рабочий листок «Если бы я был цветком», картон, восковые мелки, ножницы. Инструкция: Сегодня я хочу предложить вам задание, которое поможет вам посмотреть на себя с разных сторон. Вам придется задействовать воображение и превратиться в зверей, растения и предметы. У вас есть достаточно времени, чтобы заполнить рабочий листок. А теперь найдите себе пару и поменяйтесь бланками. Скажите своему напарнику удивили ли вас какие-то его желания, сумели бы вы отгадать какие-нибудь из них. На беседу отводится 15 минут. А теперь вернитесь в большой круг и по очереди коротко расскажите, во что бы вы больше всего хотели превратиться и почему. Далее я предлагаю вам составить сказку из 5-7 предложений с тремя наиболее привлекательными образами, нарисовать эти образы на картоне для проигрывания кукольного театра и в парах друг другу показать это пред- ставление. Подведение итогов: Понравилось ли мне упражнение? Случалось ли со мной такое, что мне хотелось превратиться во что- нибудь или в кого-нибудь? Узнал ли я о себе и о товарищах что-нибудь новое? Что я еще хотел бы добавить?

Занятие № 5 «Кто я?»

Упражнение «Радуга на камне» Цель: развитие умения осознавать актуальное эмоциональное состояние, настроение. Материалы: МАК «О природе и погоде», природные камни любого размера и любой формы, восковые мелки, цветной картон, клей. Инструкция: Я предлагаю вам подойти к колоде метафорических ассоциативных карт (МАК) «О природе и погоде», предложенной вам рубашкой вверх. Посмотрите на все карты-картинки и выберите ту, которая может совпадать с вашим актуальным эмоциональным состоянием или настроением в данный момент. Далее возьмите любой камень и восковой мелок того цвета, который сходен по цветовой гамме с выбранной картой-картинкой. Этим цветом раскрасьте одну сторону камня. После выполнения задания, поделитесь с группой своим выбором карты, камня, цвета мелка и соответственно состоянием, настроением. Затем из камней-настроения, при помощи клея, на цветном картонном листе необходимо создать любую групповую предметную композицию – ассамбляж. При этом все камни участников должны найти себе место на композиции.

Упражнение «Кто я?» Цели: Это задание помогает подросткам искать свои собственные ответы на классические вопросы юношеского возраста. Они смогут подумать о том, как они к себе относятся, как воспринимают разные грани своей личности. Упражнение позволяет посмотреть на себя с новой точки зрения, что дает возможность увидеть свое Я во всем его многообразии. Материалы: 10 карточек для каждого участника, листы для письма. Инструкция: На вопрос «Кто я?» можно ответить по-разному. Время от времени мы сами пытаемся понять, кто мы и чего хотим, задаваясь при этом сложными вопросами: «Хотим ли мы покорить этот мир? Ждем ли са- мовыражения? Или мы хотим не выделяться?». Вы видите, что разные люди из вашего окружения интересуются принципиально разными аспектами ва- шей личности. Чтобы было понятнее, я предлагаю десяти членам группы по очереди задать мне вопрос «Кто ты?». Всякий раз я буду говорить первое, что мне придет в голову. А теперь пусть каждый возьмет 10 карточек и напишет на всех карточках вопрос «Кто я?». Тут же напишите ответ на этот вопрос, опираясь на свои внутренние ощущения. Пусть ответ придет сам по себе. А сейчас положите на стол карточки с вашими ответами и разложите их в иерархическом порядке: на самом верху пусть будут ответы, которые наиболее значимы для вас, а внизу те, которые кажутся вам самыми поверхностными. Теперь найдите партнера, которому вы доверяете и чьи ответы на вопрос «Кто я?» вы бы хотели узнать… Посмотрите на свой первый ответ и опишите сильные стороны этой характеристики… А какие у нее недостатки? А сейчас скажите друг другу, что написано на вашей первой карточке и какие сильные и слабые стороны этой черты вы смогли найти. Отложите карточку в сторону. Вы должны это сделать, чтобы лучше понять, какой была бы ваша жизнь, если бы вы не обладали этой чертой. Задумайтесь на мгновение, какими были бы ваши сильные и слабые стороны, если бы вам пришлось жить без этой важной черты для вас. Теперь расскажите друг другу о результатах ваших размышлений. Аналогичным образом проанализируйте ваши ответы. Когда закончите, то положите перед собой все карточки и подумайте, не стали ли вы теперь иначе смотреть на какую-либо из сторон своей личности… Возьмите лист бумаги и карандаши и напишите, что в этом задании было для вас важно и что нового вы узнали.

Подведение итогов: Понравилось ли мне это упражнение? Какая часть задания была для меня самой сложной? Какие свои черты я хотел бы подчеркнуть и развить? Какие черты я хотел бы смягчить? Узнал ли я что-нибудь новое о себе и своем партнере? Что меня удивило? Как я сейчас себя чувствую?

Притча «В поисках судьбы» Цели: повышение уровня уверенности в себе, работа с самооценкой. Однажды два моряка отправились в странствие по свету, чтобы найти свою судьбу. Приплыли они на остров, где у вождя одного из племен было две дочери. Старшая — красавица, а младшая... Ну, как бы сказать, чтобы никого не обидеть... Не очень. Один из моряков сказал своему другу: -Все, я нашел свое счастье, остаюсь здесь и женюсь на дочери вождя. -Да, ты прав, старшая дочь вождя — красавица, умница. Ты сделал правиль- ный выбор — женись. -Ты меня не понял, друг! Я женюсь на младшей дочери вождя. -Ты что с ума сошел? Она же такая... не очень. -Это мое решение, и я это сделаю. Друг поплыл дальше в поисках своего счастья, а жених пошел свататься. Надо сказать, что в племени было принято давать за невесту выкуп... коровами. Хорошая невеста стоила десять коров. Пригнал он десять коров и подошел к вождю: -Вождь, я хочу взять замуж твою дочь и я даю за нее десять коров! -Это хороший выбор. Моя старшая дочь красавица, умница, и она стоит десяти коров. Я согласен. -Нет, вождь, ты не понял. Я хочу жениться на твоей младшей дочери. -Ты что, мил человек, шутишь? Не видишь, она же такая... не очень. -Я хочу жениться именно на ней. -Хорошо, но как честный человек я не могу взять десять коров, она того не стоит. Я возьму за нее три коровы, не больше. -Нет, я хочу заплатить именно десять коров. Они поженились. Прошло несколько лет, и странствующий друг, уже на своем корабле, решил навестить оставшегося товарища и узнать, как у него жизнь. Приплыл, идет по берегу, а навстречу женщина неземной красоты. Он ее спросил, как найти его друга. Она показала. Приходит, видит — сидит его друг, вокруг детишки бегают... -Как живешь? -Я счастлив. Тут входит та самая красивая женщина. -Вот, познакомься. Это моя жена. -Как? Ты что женился еще раз? -Нет, это все та же женщина. -Но как это произошло, что она так изменилась?

-А ты спроси у нее сам. Подошел друг к женщине и говорит: -Извини, за бестактность, но я помню, какая ты была...не очень. Что произошло, что ты стала такой прекрасной? Просто однажды я поняла, что стою десяти коров...

Занятие № 6 «Дерево»

Упражнение «Радуга на камне» Цель: развитие умения осознавать актуальное эмоциональное состояние, настроение. Материалы: МАК «О природе и погоде», природные камни любого размера и любой формы, восковые мелки, цветной картон, клей. Инструкция: Я предлагаю вам подойти к колоде метафорических ассоциативных карт (МАК) «О природе и погоде», предложенной вам рубашкой вверх. Посмотрите на все карты-картинки и выберите ту, которая может совпадать с вашим актуальным эмоциональным состоянием или настроением в данный момент. Далее возьмите любой камень и восковой мелок того цвета, который сходен по цветовой гамме с выбранной картой-картинкой. Этим цветом раскрасьте одну сторону камня. После выполнения задания поделитесь с группой своим выбором карты, камня, цвета мелка и соответственно состоянием, настроением. Затем из камней-настроения, при помощи клея, на цветном картонном листе необходимо создать групповую предметную композицию (ассамбляж) на тему «Дерево». При этом все камни участников должны найти себе место на композиции.

Упражнение «Дерево» Цели: Через рисунок подростки смогут открыть для себя важные качества собственной личности. Материалы: бумага для рисования формата А3, восковые мелки. Музыка. Инструкция: Есть много способов познать себя. Один из них – рисование. Я хочу, чтобы вы сегодня рисовали деревья. Нарисуйте дерево, которое вам по вкусу. Решите, какое дерево вам хотелось бы изобразить, каким оно будет по высоте, какая у него будет форма и какого оно будет цвета. Будут ли на нем цветы или плоды? Будет оно молодым или старым? Потом вы увидите, что все деревья выйдут очень разными. Рисуйте молча и ни с кем не разговаривайте. Сосредоточьтесь на том, чтобы изобразить такое дерево, которое вам по-настоящему понравиться. Рисуйте с удовольствием и радуйтесь тому, сто ваше собственное дерево постепенно обретает контуры на бумаге. Теперь подпишите рисунок и поставьте на нем сегодняшнее число. Соберитесь в группы по четверо.

А сейчас каждый по очереди будет класть свой рисунок в центр и вести рассказ от имени дерева так, будто он сам является этим деревом. Пока вы, таким образом, описываете дерево, подумайте, а не похоже ли оно чем- нибудь на вас. Другие участники могут помочь вам, обращая внимание на детали, которые вы пропустили в своем описании. Когда все, таким образом, отождествят себя со своим деревом, вы можете коротко обсудить друг с другом, насколько, по вашему мнению, дерево похоже на того, кто его нарисовал. А теперь вернитесь в большой круг. Поднимите ваши рисунки. Расскажите о своих впечатлениях от увиденных вами деревьев. Теперь возьмите подходящий мелок и напишите на рисунке большую букву «Я…», а затем припишите важнейшие черты вашего дерева. А сейчас возьмите ваше дерево и держите его на уровне груди так, чтобы все его видели. Я приглашаю вас на прогулку. Если вы увидите дерево, такое, как у вас или очень похожее, создайте вместе лес. Таким образом, у нас получатся в разных местах разный лес: еловый, березовый, дубовый и т.д. Обсудите в получившихся группах следующие моменты: какой вы лес, что хочет этот лес и чего боится? Подведение итогов: Понравилось ли мне это упражнение? В какой степени черты моего дерева являются также и моими? В какие моменты я проявляю эти черты? Понравился ли я себе на «лесной прогулке»? Какое дерево мне особенно понравилось? Как я сейчас себя чувствую?

Занятие № 7 «Прощание с…»

Упражнение «Радуга на камне» Цель: развитие умения осознавать актуальное эмоциональное состояние, настроение. Материалы: МАК «О природе и погоде», природные камни любого размера и любой формы, восковые мелки, цветной картон, клей. Инструкция: Я предлагаю вам подойти к колоде метафорических ассоциативных карт (МАК) «О природе и погоде», предложенной вам рубашкой вверх. Посмотрите на все карты-картинки и выберите ту, которая может совпадать с вашим актуальным эмоциональным состоянием или настроением в данный момент. Далее возьмите любой камень и восковой мелок того цвета, который сходен по цветовой гамме с выбранной картой-картинкой. Этим цветом раскрасьте одну сторону камня. После выполнения задания поделитесь с группой своим выбором кар- ты, камня, цвета мелка и соответственно состоянием, настроением. Затем из камней-настроения, при помощи клея, на цветном картонном листе необходимо создать любую групповую предметную композицию – ассамбляж. При этом все камни участников должны найти себе место на композиции.

Упражнение «Прощание с...» Цель: коррекция реагирования на негативные переживания, эмоции, чувства. Материалы: белый лист бумаги (А-4), карандаш, краски, стаканы для воды, емкость с водой. Инструкция: У каждого человека есть чувства, эмоции, переживания, которые не дают ему спокойно жить, от которых он хотел бы избавиться. Сейчас я каждому из вас предлагаю определить чувство, эмоцию, состояние, с которым он хотел бы проститься. Вспомнить это чувство или состояние. Положите перед собой лист А-4, закройте глаза и нарисуйте контур (если вы «правша», рисуйте левой рукой, и наоборот). Скомкайте этот лист, что есть силы, окуните его в воду, намочите полностью, «искупайте» как следует. Разверните лист бумаги и с помощью красок создайте новый образ. Далее каждому участнику предлагается взять небольшие листы бумаги, карандаши и внимательно рассмотреть все созданные картины. То, как они «отзовутся», записать на отдельном листе и оставить рядом с соответствующим рисунком. Затем каждый может посмотреть, что ему написали. Следует разложить листы с надписями от наиболее приятного к менее приятному и проанализировать 3 последних. Часто это вытесненные чувства, которые не позволяют участнику «до- прожить» и отпустить проблемную ситуацию. Подведение итогов: Как изначально называлось чувство, с которым вы работали? Как называется теперь? Какой отклик у вас нашел этот рисунок? Как он соотносится с вашей жизнью? Или: О чем из вашей жизни рассказывает этот рисунок?

Притча «Адский огонь» Цели: Работа с негативными переживаниями. Однажды мудрец повстречал царя. Откуда ты идешь? — спрашивает его царь. Из ада, — отвечает мудрец. И что же ты там делал? — удивился царь. Мне нужен был огонь, — объяснил мудрец.— Я спросил, не поделятся ли они со мной огнем. Но их предводитель сказал мне, что они огня не держат. Ну, я уди- вился — как же так? А он мне и отвечает: «Говорю тебе, здесь огня нет, сюда каждый приходит со своим собственным».

Занятие № 8 «Ценности в жизни»

Упражнение «Радуга на камне» Цель: развитие умения осознавать актуальное эмоциональное состояние, настроение. Материалы: МАК «О природе и погоде», природные камни любого размера и любой формы, восковые мелки, цветной картон, клей. Инструкция: Я предлагаю вам подойти к колоде метафорических ассоциативных карт (МАК) «О природе и погоде», предложенной вам рубашкой вверх. Посмотрите на все карты-картинки и выберите ту, которая может совпадать с вашим актуальным эмоциональным состоянием или настроением в данный момент. Далее возьмите любой камень и восковой мелок того цвета, который сходен по цветовой гамме с выбранной картой-картинкой. Этим цветом раскрасьте одну сторону камня. После выполнения задания, поделитесь с группой своим выбором карты, камня, цвета мелка и соответственно состоянием, настроением. Затем из камней-настроения, при помощи клея, на цветном картонном листе необходимо создать любую групповую предметную композицию – ассамбляж. При этом все камни участников должны найти себе место на композиции.

Упражнение «Переоценка ценностей» Цели: Это упражнение позволит подросткам понять, какие ценностные представления они переняли у близких людей и других значимых для них лиц, определить источник этих убеждении и критически оценить, насколько они согласны с ними на данном этапе своего развития. Кроме того, они могут увидеть, какие ценности есть у других людей. Все это поможет подросткам осознанно выбрать то, что важно именно для них. Материалы: Приложение 8: Рабочий листок «Переоценка ценностей». Инструкция: Я хочу предложить вам упражнение, в ходе которого вы сможете понять, какими ценностными представлениями вы руководствуетесь в разных сферах жизни и от кого вы эти представления переняли. Мы самостоятельно открываем какие-либо ценности крайне редко. В ходе своей жизни мы перенимаем их от других людей — когда видим, как те ведут себя, что думают или говорят. Некоторые из этих ценностей, воспринятые нами в детстве, сохраняются навсегда, помогая нам идти по жизни и быть счастливыми. Другие оказываются менее применимыми. Тогда такой ценности мы постепенно придаем меньше значения или полностью от нее отказываемся. Сейчас я раздам вам Рабочие листки «Переоценка ценностей», который для начала надо просто просмотреть. А теперь заполните первую колонку, над которой написано: «Мое основное убеждение относительно...» Для каждой из заданных областей приведите основное убеждение, выработанное вами в ходе жизни. Другими колонками пока не занимайтесь.

Теперь присмотритесь, с кем из участников вы хотели бы объединиться в группу из шести человек. Соберитесь в группы и расскажите друг другу о том, что вы написали. Обсудите совпадения и различия в ваших убеждениях. Продолжайте работу поодиночке и заполните теперь вторую и третью колон- ки. Укажите, у кого вы переняли определенное убеждение, например, у отца, у матери, у старшего наставника или у друга. Если вы к какому-то убежде- нию пришли сами на основе опыта, укажите это. Прочитайте теперь молча ваши ответы и посмотрите, не бросается ли вам что-то в глаза. В этом вам могут помочь следующие вопросы: Кто больше всего повлиял на формирование моих убеждений? От кого исходят убеждения, в которых я сегодня сомневаюсь или которые я не принимаю? Существуют ли значимые для меня люди, от которых я не перенял ни одного из перечисленных убеждений. Потратьте 5 минут на то, чтобы обдумать и проанализировать ответы во второй и третьей колонках. Подведение итогов: Насколько мне понравилось это упражнение? Узнал ли я что-то новое о себе? Что было для меня особенно важно? Хотел бы я в будущем делать что-то иначе?

Занятие № 9 «Мои ценности»

Упражнение «Радуга на камне» Цель: развитие умения осознавать актуальное эмоциональное состояние, настроение. Материалы: МАК «О природе и погоде», природные камни любого размера и любой формы, восковые мелки, цветной картон, клей. Инструкция: Я предлагаю вам подойти к колоде метафорических ассоциативных карт (МАК) «О природе и погоде», предложенной вам рубашкой вверх. Посмотрите на все карты-картинки и выберите ту, которая может совпадать с вашим актуальным эмоциональным состоянием или настроением в данный момент. Далее возьмите любой камень и восковой мелок того цвета, который сходен по цветовой гамме с выбранной картой-картинкой. Этим цветом раскрасьте одну сторону камня. После выполнения задания, поделитесь с группой своим выбором карты, камня, цвета мелка и соответственно состоянием, настроением. Затем из камней-настроения, при помощи клея, на цветном картонном листе необходимо создать любую групповую предметную композицию – ассамбляж. При этом все камни участников должны найти себе место на композиции.

Упражнение «Ценности и символы» Цели: помочь участникам лучше осознать свое отношение к различным ценностям, развитие фантазирования. Материалы: Приложение 9: Рабочий листок «Ценности и символы»; клей, журналы, газеты, пластилин, нитки-шпагат, фольга, восковые мелки. Инструкция: Я хочу, чтобы сегодня вы задумались над вашим отношением к ключевым ценностям, над тем, что они для вас значат, какие мысли и чувства они вызывают. Делать это вы будете в группах по шесть человек. Итак, разбейтесь сначала на подгруппы. Сейчас я раздам вам Рабочие листки. Как видите, здесь указаны шесть ценностей. Каждая подгруппа должна будет сделать следующее: в ходе совместной работы выбрать для каждой из ценностей материал, из которого она будет изготавливать подходящий предмет, лучше символизирующий эту ценность и ее роль в вашей жизни. На выбор вам предоставляется 6 материалов: журнал, пластилин, нитки-шпагат, газета, фольга, восковые мелки. Каждый член подгруппы выбирает одну ценность и один материал, из которого он будет изготавливать предмет. После того, как предмет готов, его необходимо приклеить (или нарисовать) в соответствующем место на рабочем листе, а также написать причину его выбора. Выбор материалов не должен повторяться в подгруппе. Обмен впечатлениями по кругу.

Подведение итогов: Насколько успешно мы смогли договориться в выборе материалов для предметов? На каком материале я бы остановил свой выбор, если бы был один? Какие различные предметы, символизирующие одну и ту же ценность, были изготовлены разными подгруппами? Узнал ли я что-то новое по поводу себя или других? Какую ценность я бы выбрал, если бы выполнял это упражнение еще раз?

Притча «Два волка» Когда-то давно старый индеец открыл своему внуку одну жизненную истину: — В каждом человеке идет борьба, очень похожая на борьбу двух волков. Один волк представляет зло — зависть, ревность, сожаление, эгоизм, амбиции, ложь... Другой волк представляет добро — мир, любовь, надежду, истину, доброту, верность... Маленький индеец, тронутый до глубины души словами деда, на несколько мгновений задумался, а потом спросил: — А какой волк в конце побеждает? Старый индеец едва заметно улыбнулся и ответил: — Всегда побеждает тот волк, которого ты кормишь.

Занятие № 10 «Мое имущество»

Упражнение «Радуга на камне» Цель: развитие умения осознавать актуальное эмоциональное состояние, настроение. Материалы: МАК «О природе и погоде», природные камни любого размера и любой формы, восковые мелки, цветной картон, клей. Инструкция: Я предлагаю вам подойти к колоде метафорических ассоциативных карт (МАК) «О природе и погоде», предложенной вам рубашкой вверх. Посмотрите на все карты-картинки и выберите ту, которая может совпадать с вашим актуальным эмоциональным состоянием или настроением в данный момент. Далее возьмите любой камень и восковой мелок того цвета, который сходен по цветовой гамме с выбранной картой-картинкой. Этим цветом раскрасьте одну сторону камня. После выполнения задания поделитесь с группой своим выбором карты, камня, цвета мелка и соответственно состоянием, настроением. Затем из камней-настроения, при помощи клея, на цветном картонном листе необходимо создать любую групповую предметную композицию – ассамбляж. При этом все камни участников должны найти себе место на ком- позиции.

Упражнение «Мое имущество» Цели: помочь понять, чем из своего имущества они дорожат больше всего на данный момент. Материалы: пластилин, стеки. Инструкция: Я хотел бы предложить вам короткое упражнение на воображение, выполняя которое вы сможете прояснить, какие из принадлежащих вам вещей представляют для вас наибольшую ценность на данный момент. Примите удобное положение сидя или лежа... Теперь закрой глаза и сосредоточься на своем теле. Сконцентрируйся на том, что происходит в твоем теле. (30 секунд) Удобно ли тебе сидеть? Попробуй принять еще более удобное положение. Чувствуешь ли ты себя расслабленным? Если какая-либо часть твоего тела до сих пор напряжена, попробуй расслабить ее. Если тебе это не удается, сильно напряги ее, а потом расслабь. Сделай это несколько раз. (30 секунд) Теперь обрати внимание на свое дыхание. Как ты дышишь? Ощути, как воздух проникает в тебя через нос или через рот. Почувствуй, как он из твоего горла попадает в грудь и в живот. Теперь представь себе, что твое дыхание подобно нежным волнам на берегу моря и с каждым вдохом часть напряжения покидает твое тело. Заметь, как ты все сильнее и сильнее расслабляешься. (30 секунд) А теперь представь, что ты возвращаешься домой из какой-то поездки. Ты сворачиваешь на свою улицу и замечаешь, что из дома, в котором ты живешь, валит дым. Ты видишь, что горит чердак. Ты пока еще можешь, не подвергая себя серьезной опасности, попасть в свою квартиру, чтобы спасти ценные вещи. Как только ты перенес наиболее ценные общие вещи в безопасное место, ты проникаешь в квартиру, чтобы спасти что-нибудь из личных вещей, особенно дорогих именно для тебя. Какие два предмета ты хотел бы обязательно спасти? Пройдись по квартире, осмотрись и определись, что ценнее всего для тебя. (30 секунд) Теперь мысленно возьми обе вещи с собой в эту комнату. Пожарные приехали вовремя и спасли дом от уничтожения. Мысленно хорошенько посмотри на оба спасенных предмета. Что они значат для тебя? Какие возможности они тебе предоставляют? Что ты ощущаешь, когда сосредотачиваешь на них свое внимание? (2 минуты) Хорошо их запомни и возвращайся к нам. Открой глаза и осмотрись... Далее я предлагаю вам вылепить из пластилина эти 2 предмета, а затем по кругу продемонстрировать их группе и сказать, почему ваш выбор пал именно на них. Подведение итогов: Понравилось ли мне это упражнение? Какие предметы я бы спас, случись такая ситуация пять лет назад? Что для меня значат спасенные предметы? Откуда они взялись? Что бы я еще хотел сказать?

Притча «Ворота, веревка и осел» Какой-то человек собирался в далекое путешествие. Своему слуге он наказывал: — Ворота охраняй хорошенько. Да еще присматривай за веревкой, которой привязан осел. После отъезда хозяина в соседнем доме заиграла музыка. Слуге так захотелось послушать, что он не смог совладать с собой: он быстро перевязал веревкой ворота, положил их ослу на спину и отправился слушать музыку туда, где разыгрывалось веселье. Когда слуга ушел, воры вынесли из дома все вещи. Вернулся хозяин и спросил слугу: — Куда делись вещи? Слуга ответил: — Уходя, хозяин поручал мне ворота, осла и веревку. Все остальное меня не касается.

Занятие № 11 «Мандала и мантра»

Упражнение «Радуга на камне» Цель: развитие умения осознавать актуальное эмоциональное состояние, настроение. Материалы: МАК «О природе и погоде», природные камни любого размера и любой формы, восковые мелки, цветной картон, клей.

Инструкция: Я предлагаю вам подойти к колоде метафорических ас- социативных карт (МАК) «О природе и погоде», предложенной вам ру- башкой вверх. Посмотрите на все карты-картинки и выберите ту, которая может совпадать с вашим актуальным эмоциональным состоянием или настроением в данный момент. Далее возьмите любой камень и восковой мелок того цвета, который сходен по цветовой гамме с выбранной картой-картинкой. Этим цветом раскрасьте одну сторону камня. После выполнения задания, поделитесь с группой своим выбором карты, камня, цвета мелка и соответственно состоянием, настроением. Затем из камней-настроения, при помощи клея, на цветном картонном листе необходимо создать любую групповую предметную композицию – ассамбляж. При этом все камни участников должны найти себе место на композиции.

Упражнение «Мандала и мантра» Цели: дать участникам возможность сосредоточиться на собственных ценностных представлениях и идеалах. Материалы: бумага и карандаш, листы для рисования (формата АЗ) и масляные мелки. Инструкция: Я хочу пригласить вас принять участие в упражнении, для которого в равной степени требуются разум, чувства, интуиция и фантазия. Вам необходимо будет обдумать наиболее важные для вашего существования ценности и идеалы, составляющие основу вашей личности. Перечислите цели, которые вы считаете для себя важными, например: найти настоящих друзей, обрести уверенность в себе, влияние, владеть чем- то, помощь ближним и т. д. Теперь отметьте идеалы, в которые вы действительно верите, которые считаете главными в жизни, например: мир и спокойствие, доверие, правда, справедливость и т.д. А сейчас выпишите собственные навыки, умения и способности, которыми вы гордитесь, например: творческий подход, преданность, организаторский талант, спортивность, умение слушать и т.д. Теперь запишите самые важные поступки, которые вы совершили в вашей жизни до сих пор, например: справились с ударом судьбы, спасли другого от опасности, показали в чем-то потрясающие результаты, завоевали любовь другого человека и т.д. Поищите какой-либо символ, характеризующий важную черту вашей личности. Существует много культурных символов, которые можно использовать: лев может символизировать силу, свеча — свет во тьме, птица — свободу и т.д. Подумайте, что может соответствовать определенной черте вашей личности. Теперь отметьте события, которые стоили вам слез или беспокойства, например: страх за друга, трудное задание, ссора в семье и т.д. И наконец, запишите идеалы, существующие в вашем окружении.

После выполнения всех этих заданий попробуйте из различных ценностных компонентов выбрать одну ценность или сформулировать новую, являющуюся центральной для вашей личности, — отправную точку вашей жизни на данном этапе, источник силы, заряжающий вас энергией. Запишите эту важнейшую внутреннюю исходную точку. А теперь еще раз посмотрите на все, что вы до настоящего момента подготовили, и нарисуйте мандалу. В восточных практиках мандала является, как правило, симметричной фигурой: кругом, квадратом или связанными между собой треугольниками с единым центром. Геометрические фигуры помогают связать воедино свои мысли и чувства, сосредоточиться. Рисунок внутри мандалы усложняется, чтобы выразить разнообразные ценностные представления, идеалы, цели. Таким образом, различные душевные и духовные компоненты должны сводиться в единое целое. Вы должны нарисовать собственную мандалу, соответствующую вашим ценностям. Художественные достоинства не имеют значения. Сейчас важнее обобщить и представить ваши цели, ценности и интересы. Выберите подходящие формы и цвета и запишите то, что представляется вам важным, во внутренние ячейки мандалы. Помните, что в центре мандалы вам надо разместить ключевую ценность вашего существования. На создание мандалы у вас есть 40 минут. В заключение напишите под мандалой мантру, то есть три- четыре слова, описывающие вас или смысл вашей жизни, например: «Я — это я», «Вера, надежда, любовь» и т.д. Теперь посвятите 5 минут тому, чтобы внимательно посмотреть на вашу мандалу. Пропустите ее через себя, позвольте ей впитаться в ваше подсо- знание, чтобы она в любой момент могла служить вам источником вдохнове- ния, уверенности и энергии. Подведение итогов: Понравилось ли мне данное упражнение? Хочу ли я показать группе мою мандалу? Какие задания показались мне легкими, а какие — сложными? Узнал ли я что-то новое? Как я чувствую себя сейчас? Что бы я хотел еще сказать?

Притча «Стрела» Мастер стрельбы из лука предложил Ученика приготовиться к выполнению упражнения. Тот подошел к рубежу стрельбы, взяв лук и две стрелы. Мастер отобрал у него одну из стрел и бросил ее в сторону. Почему ты отобрал у меня вторую стрелу?— удивился Ученик. Я отобрал у тебя не вторую стрелу, а первую — она все равно пошла бы мимо цели, поскольку, стреляя, ты бы знал, что у тебя в запасе есть еще одна попытка, — сказал Мастер. Так вот почему человеку дается только одна жизнь, — подумал Ученик.

Занятие № 12 «Мое будущее»

Упражнение «Радуга на камне» Цель: развитие умения осознавать актуальное эмоциональное состояние, настроение. Материалы: МАК «О природе и погоде», природные камни любого размера и любой формы, восковые мелки, цветной картон, клей. Инструкция: Я предлагаю вам подойти к колоде метафорических ассоциативных карт (МАК) «О природе и погоде», предложенной вам рубашкой вверх. Посмотрите на все карты-картинки и выберите ту, которая может совпадать с вашим актуальным эмоциональным состоянием или настроением в данный момент. Далее возьмите любой камень и восковой мелок того цвета, который сходен по цветовой гамме с выбранной картой-картинкой. Этим цветом раскрасьте одну сторону камня. После выполнения задания, поделитесь с группой своим выбором карты, камня, цвета мелка и соответственно состоянием, настроением. Затем из камней-настроения, при помощи клея, на цветном картонном листе необходимо создать любую групповую предметную композицию – ассамбляж. При этом все камни участников должны найти себе место на композиции.

Упражнение «Я в будущем» Цели: помочь понять и осознать то, что действительно важно для подростков в жизни, развитие способности самостоятельно определять цели своей жизни и моделировать собственное будущее. Материалы: большие листы бумаги для рисования, цветные мелки, клей, ножницы, журналы. Инструкция: Сегодня вы должны с помощью вырезок из журнала выполнить коллаж на тему «Как я хотел бы выглядеть через десять лет в моих самых смелых мечтах». Важно, чтобы он помог вам понять, чего бы вы хотели в жизни добиться, что для вас имеет значение. Я хотел бы высказать еще несколько пожеланий относительно содержания коллажа. Постарайтесь отразить в своей работе ответы на следующие вопросы: Как ты хочешь одеваться? Чем ты хочешь заниматься? Где ты хочешь жить? С какими людьми ты бы хотел быть вместе? Какие вещи должны тебя окружать? Как ты хочешь проводить свой досуг? Как должно выглядеть твое рабочее место? В заключение напишите на коллаже несколько предложений, связывающих воедино различные части вашей мечты о будущем и показывающих их значение для вашей жизни.

Теперь вернитесь в общий круг и выберите себе того, с кем вы бы хотели обсудить ваш рисунок. Завершите обсуждение и вернитесь в общий круг. Теперь каждый по очереди должен объяснить окружающим коллаж своего напарника. Таким образом, мы можем больше узнать друг о друге и увидеть, в чем сходятся или различаются наши мечты о будущем. Подведение итогов: Понравилось ли мне это упражнение? На каком этапе я был особенно вовлечен в работу? Какие ценности отражают мои мечты? Как я буду себя чувствовать, если мои мечты осуществятся? Если мои мечты воплотятся в жизнь, то каковы будут преимущества и недостатки этой новой жизни? Чья мечта о будущем мне понравилась? Чья мечта о будущем сходна с моей? Что бы я хотел еще сказать?

Притча «Вопросы к экзамену» Однажды Эйнштейн поручил секретарю раздать студентам экзаменационные вопросы. Секретарь посмотрел текст и возразил: «Но, профессор, это те же вопросы, которые были в прошлом году! Не получится ли так, что студенты будут заранее знать ответы?». «Все в порядке, — ответил Эйнштейн, — вопросы те же, но ответы другие».

Занятие № 13 «Стрела жизни»

Упражнение «Радуга на камне» Цель: развитие умения осознавать актуальное эмоциональное состояние, настроение. Материалы: МАК «О природе и погоде», природные камни любого размера и любой формы, восковые мелки, цветной картон, клей. Инструкция: Я предлагаю вам подойти к колоде метафорических ассоциативных карт (МАК) «О природе и погоде», предложенной вам рубашкой вверх. Посмотрите на все карты-картинки и выберите ту, которая может совпадать с вашим актуальным эмоциональным состоянием или настроением в данный момент. Далее возьмите любой камень и восковой мелок того цвета, который сходен по цветовой гамме с выбранной картой-картинкой. Этим цветом раскрасьте одну сторону камня. После выполнения задания, поделитесь с группой своим выбором карты, камня, цвета мелка и соответственно состоянием, настроением. Затем из камней-настроения, при помощи клея, на цветном картонном листе необходимо создать групповую предметную композицию (ассамбляж) на тему «Стрела жизни». Можно использовать различные варианты стрелок: прямые, круговые, зигзагообразные, витиеватые. Выберите, какая из стрел больше всего соответствует жизненному циклу в вашем возрасте. При этом все камни участников должны найти себе место на композиции.

Упражнение «Распределение времени» Цель: дать возможность проанализировать свой прошлый опыт и планировать, представлять будущее. Развитие способности самостоятельно определять цели своей жизни, способности к самопроекции себя в будущее. Материалы: Приложение 10: Рабочий листок «Распределение времени», цветные карандаши, ручки. Инструкция: Чтобы определить, на что вы тратите время, распре- делите свои занятия по следующим группам:  занятия, которые вы не любите, но обязаны делать;  дела, которыми вы занимаетесь, потому что они вам нравятся;  праздное времяпровождение;  ежедневные ритуалы;  встречи;  другое. Распределите окружности на сегменты, отражающие долю каждой группы занятий. Подведение итогов: Насколько мне понравилось это упражнение? Узнал ли я что-то новое по поводу себя или других? Что нового я планирую сделать уже на этой неделе? Как я чувствую себя сейчас?

Притча «Взгляни на небо» Однажды, глядя из окна на рыночную площадь, Мастер увидел одного из своих последователей. Тот куда-то спешил. Он окликнул его и пригласил в дом. Скажи, сынок, — спросил он, — видел ли ты небо сегодня? Нет, Мастер. А улицу, улицу ты видел сегодня утром? Да, Мастер. Расскажи мне, что ты видел. Ну... людей... лошадей... телеги... кареты. Торговцев — они размахивают руками. Шумят и бранятся крестьяне. Мужики, бабы бегают взад и вперед... Вот что я видел. Эх, сынок, сынок, — покачал головой Мастер, — и через пятьдесят, и через сто лет здесь будет улица вроде этой. И другой рынок вроде этого. Другие экипажи будут возить других купцов, и они будут торговать другими лошадьми. Но ни меня, ни тебя уже не будет. Вот я спрашиваю тебя, сынок, какой прок в твоей беготне, если у тебя нет времени взглянуть в небо.

Занятие № 14 «Живой дом»

Упражнение «Радуга на камне» Цель: развитие умения осознавать актуальное эмоциональное состояние, настроение. Материалы: МАК «О природе и погоде», природные камни любого размера и любой формы, восковые мелки, цветной картон, клей. Инструкция: Я предлагаю вам подойти к колоде метафорических ассоциативных карт (МАК) «О природе и погоде», предложенной вам рубашкой вверх. Посмотрите на все карты-картинки и выберите ту, которая может совпадать с вашим актуальным эмоциональным состоянием или настроением в данный момент. Далее возьмите любой камень и восковой мелок того цвета, который сходен по цветовой гамме с выбранной картой-картинкой. Этим цветом раскрасьте одну сторону камня. После выполнения задания, поделитесь с группой своим выбором карты, камня, цвета мелка и соответственно состоянием, настроением. Затем из камней-настроения, при помощи клея, на цветном картонном листе необходимо создать любую групповую предметную композицию – ассамбляж. При этом все камни участников должны найти себе место на композиции.

Упражнение «Живой дом» Цель: диагностика субъективного восприятия клиентом психологического пространства взаимоотношений с близкими людьми. Материалы: лист бумаги (А-4), цветные карандаши, простой каран- даш, ручка. Инструкция: 1.Напишите (назовите) имена 7-8 человек из числа ваших родственников, друзей, которые влияют па ваше развитие в данный мо- мент. На листе формата А-4 изобразите простым карандашом деревенский домик, в котором обязательно есть фундамент, стены, окна, крыша, чердак, труба, двери, порог. Присвойте каждой части дома имя конкретного человека, начиная с себя. То есть напишите прямо на рисунке, кто из указанных вами людей может быть крышей, кто - окнами, стенами и т.д. Возможные интерпретации:  фундамент - значение «+» : главный материальный и духовный обеспечитель семьи, тот, на ком всё держится; значение «-» : человек, на которого все давят;  стены - человек, который отвечает за эмоциональное состояние автора рисунка непосредственно;  окна - будущее, люди, от которых участник чего-то ждёт, на кого возлагает надежды;

 крыша человек, который жалеет и оберегает автора рисунка, создаёт чувство безопасности, или участник хотел бы это от него получать;  чердак - символизирует секретные отношения, а также желание иметь с этим человеком более доверительные отношения. Чердак также может обозначать человека, с которым отношения развивались в прошлом, а на данный момент менее активны;  труба - человек, от которого автор рисунка получает или хотел бы получать особую опеку, поддержку. Также может трактоваться как символическое обозначение человека, который помогает «выпустить пар», отрегулировать эмоции;  двери - информационный портал; тот, кто учил выстраивать отношения с миром; тот, у кого участник учится взаимодействовать с другими людьми;  порог - человек, с которым связывается возможность коммуникации в будущем. 2. Обозначьте 7-8 человек с которыми вы бы хотели контактировать в будущем (это может быть ваша будущая семья, друзья, близкие люди). На листе формата А-4, с обратной стороны первого рисунка, изобразите простым карандашом деревенский домик, в котором обязательно есть фундамент, стены, окна, крыша, чердак, труба, двери, порог. Присвойте каждой части дома позицию конкретного человека, начиная с себя. То есть напишите прямо на рисунке, кто из указанных вами людей может быть крышей, кто - окнами, стенами и т.д. Методика позволяет за достаточно короткое время определить роль для участника каждого близкого ему человека, а также понять, какую роль он отводит себе. Подведение итогов: Насколько мне понравилось это упражнение? Узнал ли я что-то новое по поводу себя или других? Как я чувствую себя сейчас?

Притча «Булочка» Муж и жена прожили вместе тридцать лет. В день 30-летия совместной жизни жена, как обычно, испекла булку — она пекла ее каждое утро, это было традицией. За завтраком она разрезала ее поперек, намазала маслом обе части, и как обычно, подает мужу верхнюю часть, но на полпути рука ее остановилась... Она подумала: «В день нашего тридцатилетия я хочу сама съесть эту румяную часть булочки; я о ней мечтала 30 лет. В конце концов, я тридцать лет была примерной женой, я вырастила ему прекрасных сыновей, была верной и хорошей любовницей, вела хозяйство, столько сил и здоровья положила на нашу семью». Приняв это решение, она подает нижнюю часть булочки мужу, а у самой рука дрожит — нарушение 30-летней традиции! А муж, взяв булочку, сказал ей: «Какой неоценимый подарок ты мне сделала сегодня, любимая! 30 лет я не ел свою любимую, нижнюю часть булочки, потому что считал, что она по праву принадлежит тебе».

Занятие № 15 «Мост»

Упражнение «Радуга на камне» Цель: развитие умения осознавать актуальное эмоциональное состояние, настроение. Материалы: МАК «О природе и погоде», природные камни любого размера и любой формы, восковые мелки, цветной картон, клей. Инструкция: Я предлагаю вам подойти к колоде метафорических ассоциативных карт (МАК) «О природе и погоде», предложенной вам рубашкой вверх. Посмотрите на все карты-картинки и выберите ту, которая может совпадать с вашим актуальным эмоциональным состоянием или настроением в данный момент. Далее возьмите любой камень и восковой мелок того цвета, который сходен по цветовой гамме с выбранной картой-картинкой. Этим цветом раскрасьте одну сторону камня. После выполнения задания, поделитесь с группой своим выбором карты, камня, цвета мелка и соответственно состоянием, настроением. Затем из камней-настроения, при помощи клея, на цветном картонном листе необходимо создать любую групповую предметную композицию – ассамбляж. При этом все камни участников должны найти себе место на композиции.

Упражнение «Мост» Цели: помочь участникам познакомиться с различными категориями внутренних ресурсов, помогающих прийти к цели. Материалы: Приложение 11: Рабочий листок «Мост», зубочистки, клей, цветные мелки, ручки. Инструкция: Я предлагаю посмотреть на Рабочий листок «Мост». Че- ловек – это вы сами, сверток на другом берегу – это ваша цель, река – это по- лоса препятствий, которую вам надо определенным образом преодолеть. Для начала определитесь с вашей целью и подпишите ее на свертке, а потом раскрасьте этот рисунок. Далее вам необходимо выложить через реку мост из шести палочек (зубочисток) от вас к вашей цели. Каждая палочка будет иметь определенный смысл. Возьмите одну палочку и, держа ее в руках, подумайте какие чувства вы испытываете относительно своей цели. Начните приклеивать палочку, как бы выстраивая мост, рядом с ней опишите свои чувства. То же самое осуществите со второй палочкой, но ответив на вопрос, над чем вам надо серьезно подумать, чтобы приблизиться к своей цели. Подпишите рядом со второй палочкой это ответ. Далее работаем по аналогии:

Третья палочка и третий вопрос – что вы можете сделать в ближайшее время, чтобы продвинуться к своей цели? Четвертая палочка – кто вам может помочь из вашего общества? Пятая палочка – с помощь игры и фантазии что вы можете вообразить для развития вашей цели? Шестая палочка – на чем или на ком базируется ваше умение верить, что цель достижима? Таким образом, вы выложили мост от себя к цели. Обсудите в парах ваши мосты. Подведение итогов: Понравилось ли мне это упражнение? Какая часть задания далась мне легко? С чем мне было сложно справиться? Откуда я черпаю важную информацию? Кто является для меня источником поиска ресурсов? Как бы я озаглавил свою картину? Что еще я хотел бы сказать?

Притча «Абсолютная вера» Стояло засушливое лето, и фермеры, жители небольшого поселка, были обеспокоены тем, что будет с их урожаем. В один воскресный день после мессы они обратились к своему пастору за советом. Отец, мы должны что-то делать, или мы потеряем урожай! Все, что от вас требуется, — это молиться с абсолютной верой. Молитва без веры — это не молитва. Она должна исходить из сердца, — ответил священник. Всю следующую неделю фермеры собирались дважды в день и молились, чтобы Бог послал им дождь. В воскресенье они пришли к священнику. Ничего не получается, отец! Мы каждый день собираемся вместе и молимся, а дождя все нет и нет. Вы действительно молитесь с верой? — спросил их священник. Они стали уверять его, что это так. Но священник возразил: — Я знаю, вы молитесь без веры, потому что ни один из вас, идя сюда, не захватил с собой зонтик!

Занятие № 16 «20 желаний»

Упражнение «Радуга на камне» Цель: развитие умения осознавать актуальное эмоциональное состояние, настроение. Материалы: МАК «О природе и погоде», природные камни любого размера и любой формы, восковые мелки, цветной картон, клей. Инструкция: Я предлагаю вам подойти к колоде метафорических ассоциативных карт (МАК) «О природе и погоде», предложенной вам рубашкой вверх. Посмотрите на все карты-картинки и выберите ту, которая может совпадать с вашим актуальным эмоциональным состоянием или настроением в данный момент. Далее возьмите любой камень и восковой мелок того цвета, который сходен по цветовой гамме с выбранной картой-картинкой. Этим цветом раскрасьте одну сторону камня. После выполнения задания, поделитесь с группой своим выбором карты, камня, цвета мелка и соответственно состоянием, настроением. Затем из камней-настроения, при помощи клея, на цветном картонном листе необходимо создать групповую предметную композицию (ассамбляж) в виде мандалы. При этом все камни участников должны найти себе место на композиции.

Упражнение «20 желаний» Цели: развитие способности самостоятельно определять цели своей жизни, способности к самопроекции себя в будущее.; осознание внутреннего «Я», скрытых качеств личности, создание безопасного пространства для духовного развития человека. Материалы: листы бумаги формата – А-4, четыре одинаковые палочки, разноцветные нитки (ирис, шерсть) в клубочках, ножницы. Инструкция: Я хочу предложит вам 20 раз закончить предложение «Я хочу...». Записываются все желания, все, что приходит в голову, не заботясь об их реальности или приемлемости. Затем мы с вами постараемся сконцентрироваться на этих желаниях и постепенно вплетать их в мандалу. Мандала - сакральный символ, ритуальный предмет, используемый при медитациях в буддизме. Мандала - это геометрический символ сложной структуры, который интерпретируется как модель вселенной, «карта космоса». В Латинской Америке индейцы плели мандалы из ниток, и назывались они обереги- «глаз бога». Такие божественные символы вышивают на ткани, рисуют на песке, выполняют цветными порошками и делают из металла, камня, дерева. Сам процесс не отличается трудоемкостью, а результат выглядит очень эффектно. Берём сразу три (четыре) палочки и обматываем их ниткой, начиная с середины, двумя - тремя витками, затем палочки раздвигаем и переплетаем их поочерёдно, выдерживая одинаковое расстояние между лучиками. Плетение продолжаем, далее выбираем себе подходящий вариант: от способа плетения зависит рисунок. Подведение итогов: Расскажите, что вы создали? Как вы можете назвать свою работу? Какие ощущения она вызывает у вас в данный момент? Какие чувства вы испытывали в процессе плетения? Какую смысловую и энергетическую нагрузку несут в себе разные элементы вашего рисунка?

Какая часть работы воспринимается вами как наиболее ресурсная? Какой именно ресурс она в себе содержит?

Притча «Карандаш» Прежде чем положить карандаш в коробку, карандашный мастер отложил его в сторону. — Есть пять вещей, которые ты должен знать, — сказал он карандашу, — прежде чем я отправлю тебя в мир. Всегда помни о них и никогда незабывай, и тогда ты станешь лучшим карандашом, которым только можешьбыть. Первое — ты сможешь сделать много великих вещей, но лишь в том случае, если ты позволишь Кому-то держать тебя в Своей руке. Второе — ты будешь переживать болезненное обтачивание время от- времени, но это будет необходимым, чтобы стать лучшим карандашом. Третье — ты будешь способен исправлять ошибки, которые ты совешаешь. Четвертое — твоя наиболее важная часть будет всегда находиться внутри тебя. И пятое — на какой бы поверхности тебя не использовали, ты всегда должен оставить свой след. Независимо от твоего состояния, ты должен продолжать писать.

**3.3. Модуль развития волонтерского движения и подготовки молодежных лидеров.**

В основе программы лежит установка на изменение отношения к жизни в социуме, на формирование активной жизненной позиции через самопознание и раскрытие своих возможностей, способностей. Изменяя отношение к себе и к окружающему тебя миру, человеку предоставляется возможность осознанно формировать ситуации и организовывать собственное жизненное пространство, являясь в этом процессе активным субъектом.

Цели программы: 1. Создание и поддержка движения волонтеров. 2. Подготовка лидеров с активной жизненной позицией, способных организовать работу в среде сверстников.

Задачи: 1. Создание условий для саморазвития подростков и повышения их социальной активности. 2. Работа с подростками группы риска, привлечение их к деятельности отряда волонтеров. 3.Организация досуговой деятельности учащихся с целью предупреждения правонарушений и безнадзорности.

Основные направления деятельности:

«Позиция» - принцип «Нам до всего есть дело». Формирование активной гражданской позиции. Познание самого себя, определение своего места в коллективе и социуме.

«Помощь» - принцип «Если не мы, то кто же». Оказание помощи тем, кто в ней нуждается, тем, кто оказался в трудной жизненной ситуации.

«Творчество» - принцип «Каждое дело творческое, иначе – зачем?». Проведение мероприятий, направленных на развитие творческого потенциала учащихся, на сплочение коллектива. Выявление лидеров и подготовка их для дальнейшей работы со сверстниками.

Базовые принципы развития движения волонтеров: 1. Принцип открытости – участником движения может стать любой подросток и взрослый, независимо от социального статуса, опыта, способностей и интересов. 2. Развитие движения по принципу «step-by-step». Этот принцип определяет, как постепенно растет и развивается движение. 3. Принцип активной позиции участников (личный, собственный вклад в поддержку и развитие движения). 4. Ориентация на желания и потребности подростка. 5. Принцип прав и ответственности участников движения – и подростки, и взрослые участники движения обладают равными правами: проявлять инициативу, высказывать свое мнение, в равной степени нести ответственность за результаты работы.

Основные этапы работы: 1. Исходная оценка ситуации (анкетирование, социологический опрос), определение основных направлений работы. 2. Стартовая встреча со старшеклассниками (создание инициативной группы, проведение интересного дела). 3. Занятия с учащимися по специальному курсу, организация мероприятий. 4. Оказание реальной помощи тем, кто оказался в трудной жизненной ситуации и проведение социально значимых дел. 5. Рефлексия по итогам работы и ее воздействием на подростков.

Спецкурс для участников волонтерского движения

Цель: помочь подросткам разрешить их внутренние противоречия и противоречия с социальной средой.

Задачи: формирование и развитие интереса к собственному Я; обращение к наиболее распространенным в подростковом возрасте психологическим затруднениям; предоставление учащимся возможности исследования личных установок относительно взаимоотношений со сверстниками; овладение навыками решения проблем, мирного выхода из конфликтных ситуаций.

Тематический план занятий отряда волонтеров

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № занятия | Тема занятия | Краткое содержание |
| 1 | Как стать уверенным и раскрыть себя | -Знакомство  -Что мне нравится в себе  -Игра «Я и ты»  -Рефлексия по итогам занятия |
| 2 | Учимся заботиться о других | -Благотворительность и милосердие  -О ком и как заботиться  -Создание зоны полезных дел |
| 3 | Учимся делать вместе общие дела | -Выборы Совета дела  -Распределение поручений  -Взаимодействие  -Рефлексия по итогам занятия |
| 4 | Учимся делать выбор, принимать решения и брать на себя ответственность | -Игра «Выбор»  -Тренинг «Прими самостоятельное решение»  -Повиновение или самостоятельность  -Рефлексия |
| 5 | Учимся решать проблемы | -Что нужно, чтобы решить проблемы  - «Гармошка с вопросами»  -Этапы решения проблем  -Практикум  -Рефлексия |
| 6 | Мы - коллектив | -КТД (коллективное творческое дело): методика подготовки и проведения  -Игра «Лепестки одного цветка»  -Рефлексия |
| 7 | Как стать лидером | -Тест «С кем бы я пошел в разведку»  -Игра «Лидер»  -Выборы актива отряда  -Рефлексия |
| 8 | Просьба о помощи | -Определение зоны полезных дел  -Адресная помощь тем, кто в ней нуждается (создание отрядов «скорой помощи») |
| 9 | Создание позитивных дружеских отношений | -Как завести новых друзей  -Анкета «С кем я хочу дружить»  - Ролевая игра «Вместе весело шагать»  -Рефлексия по итогам занятия |
| 10 | Эмпатия (дружелюбие, сплоченность) | -Игра «Гора»  - Диспут «Какой коллектив можно назвать сплоченным»  - Рефлексия |
| 11 | Толерантность | -Что такое толерантность  -К чему мы должны быть терпимы  -Рефлексия |
| 12 | Эмоции | -Что такое эмоции  -Появление эмоций  -Умение контролировать свое поведение и эмоции  -Практикум |
| 13 | Конфликт и пути его решения | -Что такое конфликт  -Пути разрешения конфликта без насилия  -Тренинг  -Рефлексия |
| 14 | Дети и насилие | \_Что такое насилие  -Причины возникновения насилия  -Как противостоять насилию  -Законы, защищающие детей от насилия  -Рефлексия |

**3.4. Повышение психолого-педагогической компетентности педагогов и родителей.**

Наиболее приемлемой и эффективной формой помощи семье и обучения родителей искусству (само-)воспитания является школьный **родительский клуб.** В МКОУ «Урюпинская СОШ» в рамках родительского всеобуча  ведется родительский клуб «Искусство быть родителем».

**Родительский клуб**– это форма обучения  и общения с родителями, способствующая повышению уровня культуры отношений и  компетентности в семейном воспитании, выработке единых стратегических подходов семьи и образовательного учреждения к воспитанию детей. Центральная идея – вооружить слушателей знанием базовых представлений в области семейных отношений и воспитания детей, что является необходимым условием познания других людей и себя, формирования психолого-педагогической культуры родителей. Повышение родительской компетентности очень важно для достижения благополучия ребенка и стабильности семейных отношений.

Родительский клуб -  это также взаимный обмен мнениями, идеями, обсуждение вопросов воспитания, совершенствования личности самих родителей, обретение индивидуального образа будущего совершенства каждой семьи и ее членов, видение шагов к себе будущему, преображенному.

**Цель Родительского клуба:**повышение уровня  психолого-педагогической родительской компетентности и многогранной культуры отношений в семейных коллективах через обучение искусству быть успешными родителями и счастливыми супругами.

**Задачи:**

1. Объединить родителей, заинтересованных  в решении семейных проблем  и построении счастливой семьи.

2. Познакомить родителей с психолого-педагогическими основами искусства воспитания на основе гендерного подхода.

3. Вдохновить  и устремить к самостоятельной работе по самосовершенствованию через самопознание, принятие себя и моделирование программ саморазвития и развития своей семьи.

**Ожидаемые результаты**: радость всех участников клуба от совместного общения, творчества в клубе и своих семьях; рост понимания самих себя, нужд своих детей и искренний интерес к развивающейся индивидуальности ребенка; осознанное стремление родителей к переходу на партнерские стили общения; выполнение семьей ее основной функции в образовательном процессе - быть надежным, поддерживающим, любящим «тылом» для ребенка в процессе его социализации; рост мотивационной готовности к постепенному переходу семей к здоровому образу жизни; осознанное включение родителей в становление и  развитие родительского самоуправления.

Формы клубной работы: тематические лекции-беседы по актуальным для родителей проблемам, обсуждение интересующих родителей вопросов воспитания, взаимный обмен мнениями, разбор жизненных ситуаций и домашних заданий, выполнение упражнений, минитренинги, сказкотерапия,  просмотр фильмов с обсуждением, моделирование собственной программы развития и развития своей семьи.

 Занятия  в клубе ведутся ежемесячно в течение учебного года по 1-1,5 часа.

В программе регулярных встреч-занятий клуба обсуждаются темы: «Воспитание как педагогическое явление», «Оптимальные условия воспитания ребенка», «Специфическая роль отца и матери в воспитании девочки и мальчика», «Роль безусловной любви в развитии личности ребенка», «Возрастные потребности ребенка и взрослого в развитии личности», «Психологические особенности и творческий потенциал ребенка», «Стили общения и результат воспитания», «Этапы и условия формирования любви человека к миру», «Основные законы и правила взаимодействия в семейной жизни», «Составление индивидуальных программ саморазвития личности родителей», «Роль сказки в воспитании ребенка и самовоспитании взрослого», «Природа эгоизма и путь развития любви к миру».

Судя по отзывам родителей, занятия помогают им «осознанно жить, развиваться», «появилось место на поселке, где можно с пользой, интересно провести время».

Благодаря работе Родительского клуба,

- укрепляется сотрудничество школы и семьи, что является позитивным фактором в деле воспитания подрастающего поколения;

- школа активнее реализует свою миссию культурно-образовательного центра, позитивно влияя на социокультурную среду микрорайона через содействие росту психолого-педагогической компетентности родителей и психологического здоровья семей.

|  |  |
| --- | --- |
| **Педагогические семинары** | Кол-во часов |
| Семинар-практикум для педагогов «Трудности взросления детей. Кризисные периоды. Возрастные особенности учащихся» | 1 |
| Формирование ценностного отношения к здоровью | 1 |
| Феномен жизнестойкости: решение проблем в становлении здоровой личности | 1 |
| Семинар-практикум для классных руководителей «Возможности игрового взаимодействия  при формировании навыков жизнестойкости» | 1 |
| Конфликты и способы их решения | 1 |
| **Примерная тематика классных родительских собраний** |  |
| «Детская агрессия» | 1 |
| «Роль взрослых в оказании помощи подростку в кризисных ситуациях» | 1 |
| «Трудности подросткового возраста» | 1 |
| «Как воспитать гармонические отношения родителей и детей»,9-11 классы | 1 |
| **График лекториев «Школы ответственного родительства»** |  |
| Как адаптироваться к началу учебы | 1 |
| Эффективные запреты | 1 |
| Развитие речи и общения детей | 1 |
| Семейные скандалы и ребенок | 1 |
| Как наказывать ребенка | 1 |
|  |  |
| Школьная неуспеваемость подростков | 1 |
| Воспитание не только в классе | 1 |
| Инфантильный ребенок | 1 |
| Безопасность ребенка в Интернете | 1 |
| Нет жестокому обращению с детьми | 1 |
| Влияние мультфильмов на психику ребенка | 1 |
|  |  |
| Ваш ребенок выпускник | 1 |
| Гармония во мне и вокруг меня | 1 |
|  |  |
| Как помочь ребенку сохранить здоровье в школе | 1 |
| Как правильно провести лето | 1 |

Консультация-практикум для классных руководителей

*«Возможности игрового взаимодействия при формировании навыков жизнестойкости»*

Цель -повышение компетентности педагогов в области игрового взаимодействия с обучающимися при формировании навыков жизнестойкости.

Задачи:

1. Актуализировать знания педагогов о возможностях игрового взаимодействия с обучающимися, как педагогическом методе в воспитании, формировании жизненных навыков.
2. Продемонстрировать разнообразие видов психологических игр и упражнений, опираясь на методы деятельностного подхода в обучении.

Ход консультации:

1. Приветствие участников консультации, выполнение упражнения «Мозговая гимнастика»
2. «Возможности игрового взаимодействия при формировании навыков жизнестойкости», теоретический материал, приложение 1.
3. Практикум, игровое взаимодействие (индивидуальное и групповое выполнение игровых упражнений педагогами), приложение 2.
4. Завершение консультации-практикума, рефлексия взаимодействия.

Приложение 1

Теоретический материал:

«**В современном обществе идет постоянный поиск благоприятных условий для развития личности**. Вопрос построения собственной жизни, её управляемость или зависимость от обстоятельств будет всегда волновать человека. Вопросы жизнестойкости личности имеют огромное значение, поскольку **устойчивость** охраняет личность от расстройств, **создает основу** гармонии, **полноценного психического здоровья**.

Исследования жизнестойкости ведутся как за рубежом, так и в нашей стране. Однако для России данная проблема является относительно новой. В работах отечественных исследователей отмечается, что жизнестойкость личности является определённым ресурсом, потенциалом, который может быть востребован ситуацией.

**Жизнестойкость** включает в себя три сравнительно автономных **компонента**:

1. **Включённость**. Она даёт возможность чувствовать себя значимым и достаточно ценным, чтобы полностью включаться в решение жизненных задач, несмотря на наличие стрессогенных факторов и изменений.

2. **Контроль**. Человек уверен, что любую трудную ситуацию можно так преобразовать, что она будет согласовываться с его жизненными планами, окажется в чём-то ему полезной.

3. **Вызов**. Любое событие переживается в качестве стимула для развития собственных возможностей.

**Чем более развита жизнестойкость, тем человек будет адекватно воспринимать трудности, вместо их избегания и отрицания и сможет превратить любые изменения в свои возможности.**

Исследованиями доказано, что жизнестойкость не является врождённым качеством, а **формируется в течение жизни**. Значит, большая роль отводится социуму: семье и образовательному процессу. Помощь ребёнку в обретении навыков, ресурсов для развития жизнестойкости является основной задачей педагогического коллектива.

Существует достаточное количество методов и технологий взаимодействия, сегодня хочу обратить ваше внимание на возможности игрового взаимодействия с обучающимися.

Иг­ра яв­ля­ет­ся на­ибо­лее ес­тес­твен­ной фор­мой вза­имо­дей­ствия меж­ду людь­ми, имен­но в иг­ре лич­ность раз­ви­ва­ет­ся сво­бод­но, стре­митель­но и гар­мо­нич­но. Иг­ра как од­но из уди­витель­ней­ших яв­ле­ний че­лове­чес­кой жиз­ни прив­ле­кала к се­бе вни­мание фи­лосо­фов и ис­сле­дова­телей всех эпох. Уже Пла­тон ви­дел единс­твен­но пра­виль­ный путь в иг­ре, ко­торая пред­став­ля­лась ему од­ним из прак­ти­чес­ки по­лез­ней­ших за­нятий. **Арис­то­тель ви­дел в иг­ре ис­точник ду­шев­но­го рав­но­весия, гар­мо­нии** ду­ши и те­ла. В сво­ей «По­эти­ке» фи­лософ го­ворит о поль­зе сло­вес­ных игр и ка­лам­бу­ров для раз­ви­тия ин­теллек­та.

Осо­бен­ная роль в раз­ви­тии те­ории иг­ры как са­мовы­раже­ния при­над­ле­жит вы­да­юще­муся пси­холо­гу с ми­ровым име­нем **– Жа­ну Пи­аже**. Он ут­вер­ждал, что иг­ра - это сво­его ро­да **под­го­тов­ка к воз­можным фор­мам по­веде­ния на за­дан­ном уров­не, не пр**ед­по­лага­ющая их не­мед­ленно­го прак­ти­чес­ко­го ис­поль­зо­вания. В иг­ре че­ловек учит­ся ори­ен­ти­ровать­ся и пре­одо­левать труд­ности, уго­тов­ленные ему в ми­ре дей­стви­тель­нос­ти. Иг­ра – имен­но тот ме­тод, ко­торый соз­да­ет не толь­ко спон­танную, лег­кую, бе­зопас­ную ат­мосфе­ру, но и – не­навяз­чи­во – ус­ло­вия для то­го, что­бы учас­тни­ки по­лучи­ли но­вый опыт.

В период школьной жизни игра уступает перед другими видами деятельности. В то время как **дети и подростки проявляют активность** в большей степени именно **в игровой деятельности**, потому как усвоение многих правил, ценностей, навыков и норм происходит с помощью косвенного воспитательного воздействия, которое оказывает игра (правила игры, поведение других участников в игре, окружающие условия, мнения одноклассников, друзей**, а не путем прямых назиданий взрослых**.

Все иг­ры мож­но раз­де­лить на две боль­шие груп­пы:

К первой от­но­сят­ся все иг­ры, ко­торые не свя­заны нап­ря­мую с те­мой, целью встречи, занятия, а ра­бота­ют на раз­ви­тие груп­пы. Та­кие иг­ры уни­вер­саль­ны. Они под­хо­дят для занятия, классного часа лю­бой те­мати­ки и лю­бой це­левой а­уди­тории. Это те иг­ры, ко­торые поз­во­ля­ют соз­дать не­пов­то­римую ат­мосфе­ру, а так­же раз­ви­вать и кор­ректи­ровать ди­нами­ку раз­ви­тия груп­пы.

К ним от­но­сят­ся та­кие иг­ры:

• на зна­комс­тво;

• на груп­по­об­ра­зова­ние;

• на сня­тие так­тиль­ных барь­еров;

• на вни­мание;

• на ре­гуля­цию пси­хичес­ко­го и эмо­ци­ональ­но­го сос­то­яния;

• на до­верие;

• на сня­тие аг­рессии и др.

Вторая группа игр - это целевые игры.

Они ра­бота­ют на кон­крет­ную со­дер­жа­тель­ную цель занятия, встречи.

Сре­ди них вы­деля­ют:

• ак­ту­али­зиру­ющие, мо­тиви­ру­ющие иг­ры;

• иг­ры, раз­ви­ва­ющие кон­крет­ные уме­ния;

• иг­ры, ин­тегри­ру­ющие опыт.

Основные правила игр:

1.  Здесь и те­перь.

2.  Ис­крен­ность и от­кры­тость.

3.  Прин­цип «Я».

4.  Ак­тивность.

5.  Кон­фи­ден­ци­аль­ность».

Приложение 2

Игры и упражнения:

1. Притчи:

- «Сотрудничество»

Жил-был один монах. И в течение большей части своей жизни он пытался выяснить, чем отличается Ад от Рая. На эту тему он размышлял днями и ночами. И в одну ночь, когда он заснул во время своих мучительных раздумий, ему приснилось, что он попал в Ад.

Осмотрелся он кругом и видит: сидят люди перед котлом с едой. Но какие-то изможденные и голодные. Присмотрелся он получше - у каждого в руках ложка с длинню-ю-ю-ю-щей ручкой. Зачерпнуть из котла они могут, а в рот никак не попадут. Вдруг подбегает к монаху местный служащий (судя по всему черт) и кричит:

- Быстрее, а то опоздаешь на поезд, идущий в Рай.

Приехал человек в Рай. И что же он видит?! Та же картина, что и в Аду. Котлы с едой, люди с ложками с длинню-ю-ю-ю-ющими ручками. Но все веселые и сытые. Присмотрелся человек – а здесь люди этими же ложками кормят друг друга.

Поэтому, чтобы у нас с вами не получилось как в старой притче, я предлагаю принять определенные правила взаимодействия.

- «Есть проблема? Нет проблем!»

Профессор взял в руки стакан с водой, вытянул его вперёд и спросил своих учеников:  
- Как вы думаете, сколько весит этот стакан?

В аудитории оживлённо зашептались.  
- Примерно 200 грамм! Нет, грамм 300, пожалуй! А может и все 500! – стали раздаваться ответы.  
- Я действительно не узнаю точно, пока не взвешу его. Но сейчас это не нужно. Мой вопрос вот какой: что произойдет, если я буду так держать стакан в течение нескольких минут?  
- Ничего!  
- Действительно, ничего страшного не случится, – ответил профессор. – А что будет если я стану держать этот стакан в вытянутой руке, например, часа два?  
- Ваша рука начнёт болеть.  
- А если целый день?  
- Ваша рука онемеет, у вас будет сильное мышечное расстройство. Возможно, даже придётся ехать в больницу, – сказал один из студентов.  
- Как по вашему, **вес стакана изменится** от того, что я его целый день буду держать?  
- Нет! – растерянно ответили студенты.  
- А что нужно делать, чтобы всё это исправить?  
- Просто поставьте стакан на стол! – весело сказал один студент.  
- Точно! – радостно ответил профессор. – Так и обстоят дела со всеми жизненными трудностями. Подумай о какой-нибудь проблеме несколько минут и она окажется рядом с тобой. Подумай о ней несколько часов, и она начнёт тебя засасывать. Если будешь думать целый день, **она тебя парализует**. Можно думать о проблеме, но как правило, это ни к чему не приводит. Её “вес” не уменьшится. Справиться с проблемой позволяет **только действие**. Реши ёё, или отложи в сторону. Нет смысла носить на душе тяжёлые камни, которые парализуют тебя.

Жизнестойкость предполагает признание человеком своих реальных возможностей, принятие реальной собственной уязвимости. Жизнестойкость − это база, исходя из которой, перерабатываются стрессовые воздействия, это катализатор поведения, который позволяет трансформировать негативные впечатления в новые возможности.

2. Игры на соз­да­ние ра­ботос­по­соб­ности в груп­пе, нас­тро­я на один лад и соз­дание сво­еоб­разного «жи­вого ор­га­низма», ко­торый бу­дет жить в од­ном рит­ме.

- «Ассоциации»

Объ­яс­ня­ем учас­тни­кам, что мы сей­час ска­жем ка­кое-то сло­во, а за­дача на­шего ле­вого со­седа – быс­тро ска­зать пер­вое сло­во-ас­со­ци­ацию, ко­торое приш­ло ему на ум, а рамках темы. Его ле­вый со­сед да­ет свою ас­со­ци­ацию на его сло­во-ас­со­ци­ацию, и т. д. В ито­ге гром­ко про­из­но­сит­ся пос­леднее сло­во. Это мо­гут быть со­вер­шенно раз­ные сло­ва. (Нап­ри­мер, це­поч­ка ас­со­ци­аций-слов мо­жет быть та­кой: ав­то­бус – час пик – тол­кучка – джин­сы – ты­сяча руб­лей – де­ревян­ный – Бу­рати­но – Па­па Кар­ло —…).

На­чинать иг­ру нуж­но по оче­реди, по кру­гу.

Вмес­те с учас­тни­ками мож­но после игры по­раз­мышлять, что че­ловек слы­шит в том, что го­ворит ему дру­гой че­ловек. В этом по­могут сле­ду­ющие воп­ро­сы. 1. Мо­жет ли слу­жить это уп­ражне­ние сво­еоб­разной мо­делью раз­ви­тия ди­ало­га в от­но­шени­ях, пе­реда­чи ин­форма­ции в об­щес­тве или рож­де­ния ве­ликих твор­ческих про­ек­тов?

2. Име­ет ли зна­чение, с ка­кой ин­то­наци­ей про­из­но­сились ас­со­ци­ации?

3. Как се­бя чувс­тву­ют учас­тни­ки в си­ту­ации ог­ра­ниче­ния вре­мени и те­мы?

4. По­чему кто-то из учас­тни­ков оз­ву­чил имен­но та­кую ас­со­ци­ацию? И т. д. и т. п.

- «Ладушки»

Учас­тни­ки де­лят­ся на две груп­пы. Од­на груп­па об­ра­зу­ет внут­ренний круг, вто­рая – внеш­ний. Учас­тни­ки ста­новят­ся нап­ро­тив друг дру­га, так, что­бы у каж­до­го бы­ла па­ра. На пер­вом эта­пе за­дача учас­тни­ков всем вмес­те, од­новре­мен­но и рит­мично, на шесть сче­тов про­иг­рать всем из­вес­тную иг­ру ла­душ­ки: 1 – хло­пок в ла­доши, 2 – две ру­ки па­рал­лель­но хло­па­ют о ла­доши пар­тне­ра, 3 – хло­пок в ла­доши, 4 – пра­вая ру­ка, 5 – хло­пок в ла­доши, 6 – ле­вая ру­ка, а на 7–8 – внеш­ний круг де­ла­ет шаг нап­ра­во и ме­ня­ет пар­тне­ров. Иг­ра про­дол­жа­ет­ся в том же рит­ме без ос­та­новок, до тех пор по­ка все учас­тни­ки не вер­нутся в из­на­чаль­ные па­ры.

Ес­ли это уп­ражне­ние взя­то в ка­чес­тве нас­трой­ки на ра­боту, на за­нятие, то доб­ро­жела­тель­ность, под­дер­жка, нем­но­го юмо­ра при об­ра­щении вни­мания учас­тни­ков на инс­трук­цию бу­дет дос­та­точ­но. Ес­ли дан­ная иг­ра идет в бло­ке ко­ман­до­об­ра­зова­ния, то и стиль ее ве­дения ме­ня­ет­ся на бо­лее жес­ткий, с чет­кой пос­та­нов­кой це­ли, с пос­то­ян­ным воз­вра­щени­ем учас­тни­ков к инс­трук­ции и важ­ности чет­ко­го ее вы­пол­не­ния. Но и в том и в дру­гом слу­чае учас­тни­ки по­лучат мас­су удо­воль­ствия от уп­ражне­ния, ведь ритм, ко­торый рож­да­ет­ся толь­ко при учас­тии каж­до­го, сос­ре­дото­чен­ность друг на дру­ге и на об­щей це­ли, от­ветс­твен­ность за об­щий ре­зуль­тат и ус­пех вы­пол­не­ния – все это по­выша­ет уро­вень энер­гии в груп­пе и спо­собс­тву­ет даль­ней­шей про­дук­тивной ра­боте учас­тни­ков.

Игры на создание групповой атмосферы, развития эмпатии, сплоченности.

**-** «По­жела­ния»

Это уп­ражне­ние мо­жет быть где-то в се­реди­не ва­шего пер­во­го или вто­рого за­нятия или мо­жет его за­кан­чи­вать. Для не­го вам не­об­хо­димо за­ранее на­писать на от­дель­ных лис­точках (в фор­ме звез­до­чек, сне­жинок и т. д.) по­жела­ния (при­ят­ные сло­ва, афо­риз­мы и т. д.) по ко­личес­тву учас­тни­ков, про­нуме­ровать их и раз­ло­жить (или прик­ле­ить на скотч) по все­му прос­транс­тву, в ко­тором пред­сто­ит за­нимать­ся. Учас­тни­ки си­дят в кру­гу. Им пред­ла­га­ет­ся рас­счи­тать­ся по ко­личес­тву и за­пом­нить свой но­мер. Го­ворим учас­тни­кам, что для каж­до­го из них в этой а­уди­тории есть не­боль­шой по­дарок, что­бы его по­лучить, нуж­но быть очень вни­матель­ны­ми. Не­об­хо­димо най­ти по­жела­ние с ва­шим но­мером.

Тот, кто на­шел свой лис­то­чек, воз­вра­ща­ет­ся в круг. Ког­да все вер­ну­лись, пред­ла­га­ет­ся по оче­реди за­читать по­жела­ния, ад­ре­совав их всем ос­таль­ным учас­тни­кам.

Та­ким об­ра­зом, мож­но кор­ректи­ровать эмо­ци­ональ­ное сос­то­яние груп­пы, ак­ту­али­зиро­вать те­му за­нятия, на­писав на лис­точках выс­ка­зыва­ния, свя­зан­ные с этой те­мой, и ре­гули­ровать пси­хофи­зичес­кое сос­то­яние учас­тни­ков, поп­ро­сив сде­лать это за­дание мак­си­маль­но быс­тро.

- «Гром – ура­ган – зем­летря­сение»

Все учас­тни­ки де­лят­ся на трой­ки. Двое бе­рут­ся за ру­ки и об­ра­зу­ют «до­мик», а тре­тий ста­новит­ся внутрь и яв­ля­ет­ся «жиль­цом». Ког­да во­дящий го­ворит «Гром!», «жи­лец» вы­бега­ет из «до­ма» и ищет се­бе дру­гой «до­мик».

Ког­да ве­дущий го­ворит «Ура­ган!», «до­мик» «взле­та­ет» и пы­та­ет­ся най­ти се­бе дру­гого «жиль­ца». При сло­ве «Зем­летря­сение!» все иг­ро­ки рас­сы­па­ют­ся в раз­ные сто­роны и об­ра­зу­ют но­вые трой­ки. Во­дящий пы­та­ет­ся за­нять сво­бод­ное мес­то, а тот, ко­му мес­та не хва­тило, ста­новит­ся во­дящим.

Уп­ражне­ние поз­во­ля­ет по­высить уро­вень эмо­ци­ональ­но­го сос­то­яния, а так­же по­высить уро­вень вза­имо­дей­ствия учас­тни­ков груп­пы и на­чать про­цесс груп­по­об­ра­зова­ния.

- «К.У.Б.О.У.»

Это уп­ражне­ние с за­гадоч­ным наз­ва­ни­ем, ко­торое рас­шифро­выва­ет­ся как «Ка­ратист Убил Бы­ка Од­ним Уда­ром», очень по­хоже на из­вес­тную иг­ру «ис­порчен­ный те­лефон», толь­ко оно тре­бу­ет точ­ной фик­са­ции по­нято­го на бу­маге, что поз­во­ля­ет про­водить при не­об­хо­димос­ти дос­та­точ­но глу­бокий пси­холо­гичес­кий ана­лиз. Оно очень нра­вит­ся как де­тям, так и взрос­лым, ведь поз­во­ля­ет от лег­кости и азар­та учас­тия прий­ти к серь­ез­ным и важ­ным вы­водам во вре­мя ана­лиза.

Нес­коль­ко че­ловек (7–8) вы­ходят за дверь. Пер­во­му учас­тни­ку ве­дущий го­ворит фра­зу: «Ка­ратист убил бы­ка од­ним уда­ром». Вхо­дит один учас­тник, пер­вый ему без по­мощи слов объ­яс­ня­ет эту фра­зу, тот за­писы­ва­ет ее на бу­маге так, как по­нял, не оз­ву­чивая. При этом он не дол­жен ви­деть пре­дыду­щую за­пись. За­тем по­казы­ва­ет сле­ду­юще­му то, что по­нял сам (за­писал на бу­маге) и т. д. В фи­нале уп­ражне­ния все фра­зы за­читы­ва­ют­ся в об­ратном по­ряд­ке их на­писа­ния.

Не за­будь­те пре­дуп­ре­дить учас­тни­ков-наб­лю­дате­лей, что под­ска­зывать в про­цес­се уп­ражне­ния нель­зя и са­мой луч­шей под­дер­жкой для «ге­ро­ев иг­ры» бу­дет вни­матель­ное, но мол­ча­ливое сле­жение за про­цес­сом иг­ры. Это ус­ло­вие не всег­да вы­пол­ня­ет­ся, по­это­му ве­дуще­му сле­ду­ет пре­секать все по­пыт­ки под­ска­зок.

Это уп­ражне­ние так­же нап­равле­но на раз­ви­тие твор­ческих спо­соб­ностей у де­тей и от­сле­жива­ние груп­пой не­вер­баль­ных про­яв­ле­ний во­дяще­го. Имен­но по­это­му это уп­ражне­ние мо­жет быть ши­роко ис­поль­зо­вано не толь­ко при зна­комс­тве, но и в за­няти­ях раз­ви­тия твор­ческо­го по­тен­ци­ала учас­тни­ков, а так­же в ком­му­ника­тив­ных тре­нингах, как для ак­ту­али­зации те­мы, так и для от­ра­бот­ки на­выков не­вер­баль­ной ком­му­ника­ции.

Пос­ле уп­ражне­ния сле­ду­ет про­вес­ти не­боль­шой ана­лиз про­ис­хо­дяще­го и вы­яс­нить у учас­тни­ков сле­ду­ющее:

• Уда­лось ли вам сох­ра­нить пер­во­началь­ный ва­ри­ант? по­чему?

• Что по­мога­ло вам?

• Что вам ме­шало?

- «Путаница»

Учас­тни­ки сто­ят в кру­гу, взяв­шись за ру­ки. Во­дящий от­во­рачи­ва­ет­ся и счи­та­ет до 10. За это вре­мя все иг­ра­ющие, не раз­мы­кая рук, за­путы­ва­ют­ся меж­ду со­бой (зак­ру­чива­ют­ся, пе­рес­ту­пая че­рез ру­ки, про­ходя под ру­ками).

Пос­ле окон­ча­ния сче­та учас­тни­ки ос­та­нав­ли­ва­ют­ся.

За­дача во­дяще­го – рас­пу­тать иг­ро­ков до ис­ходно­го по­ложе­ния.

- «Восковая палочка»

Группа встает в круг плечом к плечу. Один из участников встает в круг, закрывает глаза, обнимает себя за плечи и стараясь не отрывать пяток от земли, ровно, словно палочка, падает в любом направлении. Участники, стоящие в кругу, держат руки перед собой и ладонями аккуратно отталкивают падающего, заставляя его качаться внутри круга, словно маятник. После прохождения через круг всех участников, проводят обсуждение чувств.

- «Фигура»

Все вста­ют в тес­ный круг, при­жав­шись друг к дру­гу пле­чами.

За­дача: с зак­ры­тыми гла­зами пе­рес­тро­ить­ся в квад­рат. Ве­дущий сто­ит в цен­тре и сле­дит, что­бы гла­за бы­ли зак­ры­ты.

Ин­те­рес­но, как иг­ро­ки бу­дут пе­рего­вари­вать­ся. Эта иг­ра хо­роша и для ди­аг­ности­ки со­ци­аль­но-ро­левых по­зиций, рас­пре­деле­ния ро­лей в груп­пе, ли­дерс­тва. В хо­рошо «ра­зог­ре­той» и сра­ботав­шей­ся груп­пе за­дачу мож­но ус­ложнить и вык­лю­чить из про­цес­са не зре­ние, а го­лос, то есть ус­тра­нить воз­можность пе­рего­вари­вать­ся. Мож­но про­вес­ти та­кую иг­ру и в на­чале ра­боты и в кон­це, что­бы пос­мотреть, про­изош­ли ли ка­кие-ли­бо из­ме­нения в сти­ле вза­имо­дей­ствия груп­пы. Мож­но так­же стро­ить и дру­гие ге­омет­ри­чес­кие фи­гуры, раз­ные по сте­пени слож­ности их пос­тро­ения: круг, тре­уголь­ник, ромб, па­рал­ле­лепи­пед и т. д.

- «Барыня»

Ве­дущий де­лит зал на 4 час­ти. Каж­дая груп­па ра­зучи­ва­ет свои сло­ва:

1-я груп­па – Ве­рете­на то­чены.

2-я груп­па – Ве­ники за­моче­ны.

3-я груп­па – Пей чай с пи­рога­ми.

4-я груп­па – Мы по­едем за гри­бами.

Все вмес­те ра­зучи­ва­ют – Ба­рыня-ба­рыня, су­дары­ня-ба­рыня.

По ко­ман­де ве­дуще­го та часть учас­тни­ков, на ко­торую он ука­зыва­ет ру­кой, кри­чит свои сло­ва, ес­ли ве­дущий под­ни­ма­ет обе ру­ки вверх, то все по­ют пос­леднюю строч­ку.

Игры на мотивацию, работу в группе, взаимодействие («Путешествие», «Необитаемый остров», «Донорское сердце» и т.д.)

- «Донорское сердце»

Игра на развитие способностей выхода из конфликтной ситуации на основе корректного разрешения конфликта, а также иллюстрация представленных стратегий.

Инструкция:

«Представим себе больницу, которая специализируется на пересадке донорских сердец. Неожиданно в больницу поступает донорское сердце. На очереди находятся четыре человека:

1) пожилой профессор, занимающийся разработкой вакцины против рака, работа которого близка к завершению;

2) 16-летняя беременная девушка, сирота, у нее больное сердце;

3) молодая, симпатичная женщина, которая пользуется исключительной любовью со стороны сотрудников, врач той же больницы, в которой ведут операции по пересадке донорского сердца;

4) учительница, мать двоих детей, муж недавно погиб в автомобильной катастрофе.

У всех ситуация критическая, Каждому из них осталось жить один месяц. Проблема кому отдать единственное донорское сердце».

Этапы игры

Деление группы на 4 команды.

Каждая группа выбирает одного из пациентов для дальнейшей защиты.

Обсуждение итогов игры

1. какие стратегии поведения были использованы представителями в ходе переговоров?

2. каким способом были реализованы те или иные стратегии представителями?

3. какие основные психологические механизмы вы увидели при реализации соперничества, сотрудничества, уклонения, приспособления и компромисса?

Игры проективные (диагностические)

- «Дерево»

Ученикам предлагаются листы с готовым изображением сюжета: дерево и располагающиеся на нем и под ним человечки. Каждый учащийся получает лист с таким изображением (но без нумерации фигурок).

Задание дается в следующей форме: «Рассмотрите это дерево. Вы видите на нем и рядом с ним множество человечков. У каждого из них — разное настроение и они занимают различное положение. Возьмите красный фломастер и обведите того человечка, который напоминает вам себя, похож на вас, ваше настроение в новой школе и ваше положение. Мы проверим насколько вы внимательны. Обратите внимание, что каждая ветка дерева может быть равна вашим достижениям и успехам. Теперь возьмите зеленый фломастер и обведите того человечка, которым вы хотели бы быть и на чьем месте вы хотели бы находиться ».

Интерпретация результатов выполнения проективной методики «Дерево» проводится исходя из того, какие позиции выбирает данный ученик, с положением какого человечка отождествляет свое реальное и идеальное положение, есть ли между ними различия.

Выбор позиции № 1, 3, 6, 7 характеризует установку на преодоление препятствий

№ 2, 19, 18, 11, 12—общительность, дружескую поддержку

№ 4 – устойчивость положения (желание добиваться успехов, не преодолевая трудности)

№ 5 утомляемость, общая слабость, небольшой запас сил, застенчивость

№ 9 мотивация на развлечения

№ 13, 21 – отстраненность, замкнутость, тревожность

№ 8 характеризует отстраненность от учебного процесса, уход в себя

№ 10, 15 комфортное состояние, нормальная адаптация

№ 14 кризисное состояние, «падение в пропасть».

Позицию № 20 часто выбирают как перспективу учащиеся с завышенной самооценкой и установкой на лидерство

Следует заметить, что позицию № 16 уч-ся не всегда понимают как позицию «человечка, который несет на себе человечка № 17»,а склонны видеть в ней человека, поддерживаемого и обнимаемого другим (человечком под № 17).



Приложение 3

Признаки суицидального поведения:

3 группы характерных признаков: словесные, поведенческие и ситуационные.

Словесные признаки

Подросток, готовящийся совершить самоубийство, часто говорит о своём душевном состоянии:

 - прямо говорит о смерти: «Я собираюсь покончить с собой», «Я не могу так дальше жить»;

- косвенно намекает о своём намерении: «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе больше не придётся обо мне волноваться»;

 - много шутит на тему самоубийства;

 - проявляет нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

Поведенческие признаки

Подросток может:

1. раздавать другим вещи, имеющие большую личную значимость, окончательно приводить в порядок дела, мириться с давними врагами;

2. демонстрировать радикальные перемены в поведении, такие как:

- в еде - есть слишком мало или слишком много;

- во сне - спать слишком мало или слишком много;

- во внешнем виде - стать неряшливым;

- в школьных привычках - пропускать занятия, не выполнять домашние задания, избегать общения с одноклассниками, проявлять раздражительность, угрюмость, находиться в подавленном настроении;

 - замкнуться от семьи и друзей;

- быть чрезмерно деятельным или наоборот безразличным к окружающему миру;

 -ощущать попеременно,то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния;

 - проявлять признаки беспомощности, безнадёжности и отчаяния.

Ситуационные признаки

 - социально изолирован, чувствует себя отверженным;

 - живёт в нестабильном окружении

- ощущает себя жертвой насилия - физического, сексуального или эмоционального;   
- предпринимал раньше попытки самоубийства;

- имеет склонность к суициду вследствие того, что он совершился кем-то из друзей, знакомых или членов семьи;

- перенёс тяжёлую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей);

- слишком критически относится к себе.

ЗАНЯТИЕ С РОДИТЕЛЯМИ (ЗАКОННЫМИ ПРЕДСТАВИТЕЛЯМИ), ПЕДАГОГИЧЕСКИМИ РАБОТНИКАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ «СУИЦИД, ИЛИ КРИК ДУШИ»

Цель: предупреждение случаев совершения суицидальных попыток обучающихся ОО. Задачи:  Ознакомить родителей (законных представителей), педагогических работников с причинами, признаками и характером подросткового суицида.  Расширить знания педагогов, родителей о возрастных особенностях психики подростков.  Формировать умения и навыки ведения конструктивного диалога с несовершеннолетним. Форма проведения: тренинг. Методы: лекция, мозговой штурм, групповая и индивидуальная работа, групповое обсуждение, практические упражнения. Целевая аудитория: родители (законные представители), педагогические работники. Время занятия: 90 минут.

Упражнение «Приветствие» Ведущий: «Здравствуйте, уважаемые родители (педагоги)! Наша встреча сегодня не случайная, мы собрались для того, чтобы обсудить очень важную тему – суицид среди подростков. Перед нами много вопросов: что же такое суицид? почему это страшное явление проявляется именно в подростковом возрасте? что толкает подростков к этому? как можно предотвратить суицид? и другие. Прежде чем мы перейдем к содержательной части нашей встречи, я предлагаю познакомиться друг с другом. Назовите, пожалуйста, свое имя и расскажите о себе то, что считаете нужным».

Упражнение «Ассоциации» Цель: изучение уровня информированности родителей (законных представителей), педагогических работников о подростковом суициде – как негативном явлении общества, дать возможность участникам выразить свое отношение к проблеме суицида. Метод: «мозговой штурм», обсуждение в общем кругу. Материалы: листы флип чарта, маркеры. Участникам предлагается, как можно больше назвать ассоциации к понятию «суицид». Все идеи записываются на доске (ватмане). Цель «мозгового штурма» в том, чтобы собрать как можно больше идей по поводу специфических проблем от всех участников занятия на протяжении ограниченного периода времени путем расторможения. После презентации проблемы ведущий приглашает всех назвать идеи, комментарии, ассоциации, фразы или слова, связанные с этой проблемой, записывает все предположения на доске или на большом листе по порядку их произношения без замечаний, комментариев или вопросов. Присутствующие также не должны комментировать предложения других. После того как собраны ассоциации, ведущий предлагает участникам дать определение термину «суицид». Затем зачитывает определение. Суицид – сознательный акт самоуничтожения, по собственной воле, в связи с эмоциональным кризисом или многосторонним недомоганием человека, ни одна из потребностей которого не удовлетворена.

Упражнение «Предпосылки и причины возникновения суицидальных попыток» Цель: выявление представлений родителей (законных представителей), педагогических работников о причинах совершения подростками суицидальных попыток. Метод: автобусная остановка. Материалы: листы флип чарта, маркеры. Ведущий делит участников на 3 мини-группы. Каждая группа находится около флип чарта, на котором написан вопрос. Участники должны за 2 минуты представить как можно больше ответов, возможных вариантов. После этого группы по часовой стрелке перемещаются к следующему флип чарту. Вопросы: 1. «Что является причиной подросткового суицида?» 2. «Какие чувства испытывает подросток, имеющий суицидальные наклонности?» 3. «Как можно заметить, что ребенок имеет суицидальные наклонности?» (вербальные, поведенческие признаки). Затем группы презентуют работы. Ведущий подводит итоги.

Упражнение «Мифы» Цель: дать возможность участникам выразить свое отношение к про- блеме суицида, развенчание мифов. Метод: индивидуальная работа, обсуждение. Психолог зачитывает утверждения, если участники согласны с ним, то встают справа от ведущего, если не согласны - слева. Ведущий предлагает обосновать свой выбор каждой группе, участники высказывают свое мнение. Если после дискуссии выбор изменился, то участник может присоединиться к другой группе. Важно следить ведущему, чтобы аргументирование своей позиции не перешло в конфликт, психолог подчеркивает, что у каждого из нас есть свое мнение, и цель этого упражнения не переубедить участников, а выслушать мнение каждого, увидеть, насколько по-разному каждый видит мир. Утверждения представлены в приложении №5. Вопросы для обсуждения:  Что было важным? Что вас удивило?  Изменил ли чей-то аргумент ваше мнение?  Как можно назвать данные утверждения?  Есть ли на них правильные ответы? Психолог подчеркивает, что данные утверждения являются стереоти- пами, т.е. не критично принятым опытом.

Упражнение «Вырвись из круга» Цель: показать, как можно вести себя в сложной жизненной ситуации. Метод: групповая работа. Все встают в круг. Один из участников располагается в центре. Задача «круга» – ни при каких условиях не выпускать этого участника. Задача участника – любым способом выбраться из него. Вопросы для обсуждения: Для участника в круге:  Какие чувства испытывал?  Какие использовал средства?  Почему удалось / не удалось выйти из круга? Для «круга»:  Какие чувства испытывали?  Почему использованные средства на вас не подействовали / подействовали? Ведущий подводит участников группы к тому, что чувствуют дети в кризисной ситуации, как себя ведут взрослые, окружающие его.

Упражнение «Чтобы сохранить жизнь…» Цель: выработка новых навыков ведения конструктивного диалога с подростком. Обучение техники активного слушания. Материалы: листы флипчарта, маркеры. Инструкция: родители (законные представители), педагогические ра- ботники делятся на две группы, каждой группе раздаются листы формата А4, и просят разработать памятку «Тактика поведения родителей в разговоре с подростком». Информирование родителей: психолог знакомит с тем, какое может быть слушание – пассивное (безмолвное) и активное (рефлексивное). Безмолвное слушание – минимизация ответных реакций («Да, да», «Я тебя слушаю»), поддерживающее выражение лица, кивание головой в знак согласия. Если подростку важно высказаться и быть выслушанным, такого слушания может быть вполне достаточно. Психолог рассказывает о важности активного слушания как способа решения проблем подростков, о его приемах (пере- сказ, уточнение, отражение чувств и т.д.), последствиях. Активное слушание создает отношения теплоты; родители, педагоги могут «почувствовать себя в шкуре» ребенка; облегчается решение проблем подростка; у детей появляется желание прислушаться к их мнению. Психолог знакомит с правила активного слушания:  слушайте внимательно, обращайте внимание не только на слова, но и на невербальные проявления подростка (мимика, позы, жестикуляция);  проверяйте, правильно ли Вы поняли слова подростка, используя, если это необходимо, приемы активного слушания;  не давайте советов;  не давайте оценок.

Мини-лекция «Правила общения с подростком, имеющим суицидальные наклонности» (материал представлен в приложении №3).

Рефлексия тренинга  Что нового Вы узнали сегодня?  Что для Вас было важным, значимым?  С каким чувством Вы заканчиваете встречу?  Какие вопросы остались без ответа?

Использованная литература:

1. Агеенкова Е.К. Комплекс приемов психической саморегуляции эмоциональных состояний для профилактики и реабилитации соматических расстройств, кризисных состояний и утомления у военнослужащих. //Военно-психологический вестник. Информмационно-методическое пособие для офицеров социально-психологической структуры Вооруженных Сил Республики Беларусь. /Под ред. А.Н. Гура. – Минск: Центр идеологической работы ГКДУ«ЦДО ВС РБ», 2008. - №1. – С. 13 – 59.
2. Гревцов А.Г., Лучшие упражнения для обучения саморегуляции. Учебно-методическое пособие//Под общей редакцией С.П. Евсеева. – СПб: СПбНИИ физической культуры, 2006. – 44с.
3. Прихожан А.М., Психология неудачника: Тренинг уверенности в себе. — М.: ТЦ «Сфера»,1997.-192 с. (Серия «Практическая психология») [Э/р]: <http://psychlib.ru/mgppu/ppn/PPN-001-.HTM>)
4. Сатир В., Как строить себя и свою семью. М.: Педагогика-Пресс, 1992. – 192с.
5. Семенова Е.М., Тренинг эмоциональной устойчивости. Советы психолога учителю.- М., 2002.
6. Сиротюк А.Л. Обучение без стресса: психофизиологическая подготовка [Э/р]: http://svetlyachoksad27.narod.ru/index/0-8
7. Тест А. Эллиса. Методика диагностики иррациональных установок. Рациональная эмотивная терапия (РЭТ). [Э/р]: <http://psycabi.net/testy/482-test-alberta-ellisa-metodika-diagnostika-nalichiya-i-vyrazhennosti-irratsionalnykh-ustanovok-ratsionalno-emotivnaya-terapiya-ret#ixzz3Wpr12uTY>
8. Хухлаева О.В., Тропинка к своему Я. Средняя школа (5-6 классы). - М.: Генезис, 2005. - 207с.