

Министерство образования и науки Самарской области  
Государственное бюджетное учреждение  
дополнительного профессионального образования  
Самарской области  
«Региональный социопсихологический центр»

**Областной конкурс психолого-педагогических программ  
«Психология развития и адаптации» 2021 года**

**Номинация**

**«Программы психологической коррекции поведения  
и нарушений в развитии обучающихся»**

**Лауреат**

**Мингатинова Л.Н.**

**Психолого-педагогическая программа по развитию  
эмоционально-волевой и личностной сферы детей  
с нарушением интеллекта**

**«Познаю себя и учусь управлять собой»**



**Министерство образования и науки Самарской области**

Государственное казенное общеобразовательное учреждение Самарской области для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, с ограниченными возможностями здоровья имени Акчурина А.З.  
с. Камышла м.р. Камышлинский Самарской области

Программа психологической коррекции поведения и нарушений в развитии обучающихся

**«Познаю себя и учусь управлять собой»**

**Автор-составитель:**  
Мингатинова Лилия Нагимулловна,  
педагог-психолог  
ГКОУ для детей-сирот с. Камышла

Программа публикуется  
в авторской редакции

Самара  
2021



Утверждаю:

Директор ГКОУ для детей-сирот  
и детей, нуждающихся в психологической и педагогической помощи  
Камышлы

/З.Г.Садриев/

« 01 » сентября 2018 г.

Психолого-педагогическая программа  
**«ПОЗНАЮ СЕБЯ И УЧУСЬ УПРАВЛЯТЬ СОБОЙ»**  
по развитию эмоционально-волевой и личностной сферы детей  
с нарушением интеллекта

## Содержание

1.	Пояснительная записка	5
2.	Психологическая особенность участников программы	6
3.	Цели и задачи программы	8
4.	Методологическая основа программы	9
5.	Новизна программы	11
6.	Основные этапы реализации программы	12
7.	Методические средства, используемые в программе	16
8.	Структура программы и занятий	19
9.	Учебно-тематический план	24
10.	Эффективность использования программы	26
11.	Учебные и методические материалы	26
12.	Ожидаемые результаты реализации программы	27
13.	Система организации контроля за реализацией программы	27
14.	Сведения о практической апробации программы	28
15.	Список литературы	29
16.	Конспекты занятий	30

## **Пояснительная записка**

Психологический опыт работы с детьми с нарушением интеллекта показывает, что проблемы учащихся, как учебные, так и коммуникативные, связаны с отсутствием в поведении жизненных навыков позитивного самовыражения и взаимодействия с другими людьми. Это создает трудности в школе во время уроков, в общении со сверстниками, дома в общении с семьей. Но самое важное – это появление нарушений в личностном развитии ребенка.

Уважать того, кто не похож на тебя, ставить перед собой цели, понимать, чего ты на самом деле хочешь, справляться с трудностями, завязывать и поддерживать отношения с людьми, понимать причины неудач, принимать решения и воплощать их в поступках – все эти задачи требуют развитого эмоционального интеллекта.

Поводом для написания программы послужило увеличение числа поступающих в специальную (коррекционную) школу-интернат детей с различными нарушениями не только познавательной сферы, но и, самое важное – эмоционально-волевой сферы.

Программа направлена на обеспечение коррекции нарушений в развитии эмоциональной сферы детей с ограниченными возможностями здоровья и оказание помощи детям этой категории; на формирование способности к произвольной регуляции поведения на основе подчинения системе правил, регулирующих эмоциональные проявления в межличностных отношениях, потребности в общении, развития эмпатии и адекватных навыков сотрудничества с окружающими.

Программа по коррекции нарушений эмоционально-волевой сферы учащихся среднего звена с умственной отсталостью в специальной (коррекционной) школе-интернате предусматривает целенаправленную, систематическую деятельность педагога-психолога во взаимодействии со специалистами и педагогами школы.

Программа составлена на основе проведённого углубленного психодиагностического обследования учащихся (8 чел.) В результате психодиагностики были выявлены имеющиеся у детей проблемы, их индивидуальные особенности и склонности личности. А также отмечено наличие потенциальных возможностей формирования психики у детей с нарушениями развития в виде «зоны ближайшего развития».

Психологическая диагностика проводилась как индивидуально, так и с группами обучающихся. Составленная база данных по имеющимся проблемам определила направление коррекционной работы с данным контингентом учащихся и легла в основу разработки тем данной коррекционной программы.

Программа структурирована по принципу соответствия основным методам познания: анализу и синтезу информации с учётом групповой динамики и построена на самопознании, самосознании, саморазвитии личности.

### **Психологическая особенность участников программы**

Контингент: учащиеся 5 класса с заключением ЦПМПК: «Легкая умственная отсталость с эмоционально-волевыми нарушениями».

В состав группы входят учащиеся, поведение которых отличается несдержанностью, некритичностью к своим поступкам, эмоциональной неустойчивостью, негативизмом. В общении со сверстниками они часто провоцируют конфликты, отказываются выполнять требования педагогов.

Они отличаются, прежде всего, характерными особенностями эмоциональных состояний, самооценки, уровня притязаний и самоконтроля. Эмоции недостаточно дифференцированы, диапазон переживаний невелик. Переживания примитивны, полярны: ребенок испытывает либо печаль, либо радость, либо удовольствие, либо неудовольствие. Характерной чертой является неадекватность эмоций в ответ на внешние воздействия. Переживания их неглубокие, поверхностные, отличаются неустойчивостью.

Можно отметить слабость волевой регуляции, зависимость от минутных желаний и влечений, неумение и нежелание преодолевать малейшие

трудности; тенденцию вести себя вызывающе в обществе с целью привлечь к себе внимание взрослых при неумении создавать прочные эмоциональные привязанности, неспособность контролировать свои эмоциональные импульсы и выражать их в социально допустимой форме, уклонение от ответственности за свои поступки. Отмечается также контрастность показателей воли: недостаток инициативы, неумение руководить своими действиями, действовать в соответствии с несколько отдаленными целями – безудержность побуждений, непреодолимость отдельных желаний; большая внушаемость, некритическое восприятие оценок, советов окружающих, необычайное упрямство, бессмысленное сопротивление рациональным доводам окружающих. Низкий уровень критичности не позволяет им в полном объеме выявить и дать объективную характеристику собственного положения. Поэтому специфический тип их психической ориентации в мире отражается и на характере их социальных контактов.

Чтобы подросток мог сознательно регулировать поведение, нужно научить его адекватно выражать чувства, находить конструктивные способы выхода из сложных ситуаций. Если не сделать этого, неотрагированные чувства будут долго определять жизнь ребенка, создавая все новые субъективные трудности. В среднем школьном возрасте у детей особенно активно происходит формирование произвольности, внутреннего плана действий, начинает развиваться способность к рефлексии. Поэтому именно на этом этапе ребенок может успешно овладевать средствами и способами анализа своего поведения и поведения других людей.

Личностная саморегуляция, как важный фактор учебной деятельности, связана с осознанием и претворением в жизнь социальной позиции ученика. Она определяется степенью мотивации учения и пониманием ребенком его значимости, умением соблюдать требования к деятельности и поведению, способностью управлять произвольными процессами (памятью, вниманием, действиями). Программа призвана способствовать эмоционально-

положительному отношению к учебно-познавательным ситуациям, опосредованным формам содержательного общения и взаимодействия.

В ходе проведения занятий планируется обучение детей выделению причинно – следственных связей и особенностей поведения. Предполагается создание условий для достижения единства эмоционального познавательного развития, обретения детьми некоторых речевых навыков выражения своих эмоциональных состояний (радость, грусть, обида, сердитость, недовольство).

**Возраст участников:** 11-12 лет

**Сроки реализации программы** – с 17 сентября 2018 г. по 17 мая 2019 г.

**Цель программы:**

Развивать положительную эмоционально-волевую сферу учащихся среднего школьного возраста, необходимую для адекватного поведения в обществе, способствующую развитию личности ребенка, подготовки его к жизни и труду, т.е. для успешной социализации в современном обществе.

**Задачи:**

1. Развитие эмоциональной сферы, умение определить свое эмоциональное состояние и состояние других людей.

2. Развитие у детей навыков общения в различных жизненных ситуациях и формирование адекватной оценочной деятельности, направленной на анализ собственного поведения и поступков окружающих людей.

3. Выработка у детей положительных черт характера, способствующих лучшему взаимопониманию при общении, взаимоотношений в коллективе. Повышение уровня самоконтроля в отношении своего эмоционального состояния в ходе общения, формирование терпимости к мнению собеседника.

**Планируемые результаты:**

**Регулятивные УУД:**

— учиться отреагировать на свои чувства в отношении педагога и одноклассников;

— учиться прогнозировать последствия своих поступков;



— определять и формулировать цель в совместной работе с помощью педагога;

— учиться высказывать своё предположение в ходе работы с различными источниками информации;

— строить речевое высказывание в устной форме.

#### Познавательные УУД:

— находить ответы на вопросы в различных источниках информации (текст, рисунок, фото);

— делать выводы в результате совместной работы в группе;

— моделировать различные ситуации;

— усваивать разные способы запоминания информации.

#### Коммуникативные УУД:

— учиться позитивно проявлять себя в общении;

— учиться договариваться и приходить к общему решению;

— учиться понимать эмоции и поступки других людей.

### **Методологическая основа эмоционально-волевой и личностной сферы у детей с нарушением интеллекта**

Вопросы об особенностях эмоционально-волевой сферы детей с нарушенным интеллектом являются одной из актуальных проблем в педагогике и психологии. Эмоционально-волевою сферу ребенка изучали многие ведущие исследователи: В.С. Мерлин, А.П. Усанова, И.М Соловьев, Ж.И. Шиф и др.Общепринятой считается в отечественной психологии и дефектологии теория С.Л. Выготского, в соответствии с которой умственная отсталость рассматривается как общий дефект, охватывающий всю психику в целом.

Интеллектуальная недостаточность проявляется в следующих особенностях: нарушена интеллектуальная регуляция эмоций, неадекватность, затруднения в развитии высших (интеллектуальных, моральных,

эстетических) чувств, низкий уровень развития средств эмоциональной выразительности. Наряду с этим при нарушении интеллекта нередки болезненные расстройства чувств: раздражительность, эйфория, дисфория, апатия.

Эмоционально-волевая сфера признана первичной формой психической жизни, «центральным звеном» в психическом развитии личности. По словам Л.С. Выготского, эмоции являются как бы результатом оценки индивида своего взаимодействия со средой.

Как показывают исследования, недостатки эмоционально-волевой сферы детей с интеллектуальной недостаточностью поддаются коррекции в условиях специального обучения и воспитания.

По мнению Л.В. Занкова, развитие эмоциональной сферы у учеников с интеллектуальным недоразвитием в значительной мере определяется внешними условиями, к числу которых относится специальное обучение и правильная организация всей жизни. Он утверждал, что школьникам с интеллектуальной недостаточностью свойственны импульсивные проявления злости, обиды, радости и т.д., и они могут быть постепенно сглажены путем целенаправленного воспитания ребенка, способствующего появлению у него осмысливания своих поступков и действий, помогающего формированию положительных привычек и навыков правильного поведения.

Целенаправленное изучение эмоционально-волевой сферы ребенка с нарушением интеллекта дало возможность установить, что основными причинами расстройства поведения, является болезненное переживание у детей чувства собственной неполноценности, нередко осложняемое инфантилизмом, неблагоприятной средой и другими обстоятельствами.

Формирование эмоционально-волевой сферы является одним из важнейших условий становления личности ребенка, опыт которого непрерывно обогащается. Развитию эмоционально-волевой сферы способствует семья, школа, вся та жизнь, которая окружает и постоянно воздействует на ребенка.

Таким образом, вопрос изучения развития эмоционально-волевой сферы у детей с нарушением интеллекта, обучающихся в условиях коррекционной школы, представляется важным и актуальным при применении коррекционно-развивающей программы.

**Реализация данной программы является необходимым звеном** для осуществления миссии школы по успешной интеграции умственно отсталого ребенка в социум. Она поможет детям научиться контролировать свои поступки, выстраивать межличностные отношения в различных жизненных ситуациях. Учащимся, обладающим обидчивым характером, замкнутостью, неуравновешенностью поможет преодолевать трудности в общении и контактах со сверстниками, а также будет способствовать развитию адекватной оценочной деятельности.

**Новизна программы** связана с адаптацией современных технологий работы с личностной сферой ребенка к особенностям и условиям работы с детьми, имеющими психологические проблемы. Среди основных приемов работы можно выделить игры и психотехнические упражнения, направленные на развитие познавательной и эмоционально-волевой сферы, а также на формирование навыков адекватного социального поведения школьников.

Вместе с тем, еще одним необходимым элементом всех занятий должны быть психотехники, направленные на развитие собственно групповой динамики, поддержание благоприятного внутригруппового климата, сплочение и организационное развитие детского сообщества. Для осуществления такой работы предусмотрено использование ритуалов приветствия и прощания, разминочных упражнений, игр, требующих взаимодействия и сотрудничества детей, совместного поиска решений и их вариантов, соревновательные ситуации. Полагаю, что наибольший развивающий эффект достигается не за счет увеличения разнообразия психотехнических приемов, а за счет наиболее полного использования потенциальных возможностей каждого из комплексных упражнений, включенных в занятие. Предлагаю ориентировать работу с детьми на

использование сложных многофункциональных упражнений, позволяющих решать сразу несколько задач. Например, упражнение на развитие внимания может одновременно способствовать выработке навыков общения, способствовать сплочению группы, позволять ребенку познать еще какие-либо новые стороны своего «я».

Каждое упражнение должно быть проведено несколько раз: с усложнениями, с передачей функций от взрослого к каждому желающему ребенку, другими возможными вариациями. Если упражнение полностью отработано, но очень нравится детям, его надо включать в работу группы до тех пор, пока желание выполнять его сохраняется. Как показывает практика, для ребенка каждый новый вид активности, тип решаемой задачи составляет определенную проблему.

### **Основные этапы реализации программы**

**Диагностический** – проведение психологического диагностического обследования с использованием психологических методик с целью определения ведущей психологической проблемы (индивидуальное и групповое тестирование).

#### **Диагностический инструментарий:**

1. Опросник «Характер проявлений эмпатических реакций и поведения у детей». Автор А.М. Щетинина (для родителей и воспитателей)
2. Определение эмоционального уровня самооценки. Автор А.В.Захарова.
3. Методика самооценки «Дерево». Автор Д. Лампен
4. Проективная методика «Дорисовывание: мир вещей – мир людей – мир эмоций».
5. Методика «Страна эмоций». Автор Т. В. Громова
6. Графическая методика «Кактус». Автор М. А. Панфилова
7. Тест «Домики» Автор О.А.Орехова.
8. Проективная методика «Три желания».

## 9. Проективная методика «Я и группа».

**Консультативный** – индивидуальные консультации по результатам диагностического обследования и комплектование психокоррекционных групп.

**Обучающий** – проведение коррекционно-развивающих занятий. Формы проведения коррекционно-развивающих занятий: групповая с наполняемостью групп до 7-8 человек (при наличии соответствующих условий): возрастные группы – 11-12 лет; длительность курса занятий – в течение учебного года (занятия проводятся 1 раз в неделю); продолжительность каждого занятия - от 30 до 40 мин с обязательными санитарно-гигиеническими перерывами. Продолжительность занятий зависит от возрастного состава и психологических особенностей детей, включенных в группу. Структура группового занятия с детьми с нарушением интеллекта должна включать в себя следующие элементы:

- ритуал приветствия
- разминка
- обсуждение прошлого занятия
- основное содержание занятия
- обсуждение текущего занятия
- ритуал прощания.

**Аналитический** – оценка результатов занятий посредством анкетных и проективных методов психологического обследования.

### **Методы и техники , используемые в программе:**

1. Релаксация. Подготовка тела и психики к деятельности, сосредоточение на своём внутреннем мире, освобождение от излишнего и нервного напряжения.

2. Концентрация. Сосредоточение на своих зрительных, звуковых и телесных ощущениях, на эмоциях, чувствах и переживаниях.

3. Функциональная музыка. Успокаивающая и восстанавливающая музыка способствует уменьшению эмоциональной напряжённости, переключает внимание.

4. Игротерапия. Используется для снижения напряженности мышечных зажимов, тревожности, повышения уверенности в себе, снижения страхов.

5. Арт-терапия. Актуализация страхов, повышение уверенности, развитие мелкой моторики, снижение тревожности.

**Критерии положительной оценки в решении психологических проблем детей:**

- наличие положительной динамики в развитии качественных характеристик познавательных способностей и повышении содержательности познавательной деятельности;
- повышение уровня стабильности эмоционально-волевой регуляции продуктивной деятельности;
- снятие (уменьшение) психического напряжения, тревоги, страхов;
- формирование умения правильно выражать свои чувства, понимать и оценивать отношение к себе других людей, сверстников;
- снятие барьеров в общении;
- повышение родительской компетентности в вопросах физического и психического развития и здоровья ребенка;
- вовлечение в совместную работу педагогов, родителей/законных представителей/ и ближайшего социального окружения по оказанию помощи в решении проблем ребенка.

**Программа построена с учетом основных принципов коррекционно-педагогической деятельности:**

1. Ведущим в системе целенаправленной коррекционно-педагогической деятельности является *принцип единства коррекционных, профилактических и развивающих задач*. Программа коррекции направлена не только на коррекцию отклонений в развитии и поведении, на их предупреждение, а и на создание

благоприятных условий для наиболее полной реализации потенциальных возможностей ребенка и гармоничного развития его личности.

2. Реализация *принципа единства диагностики и коррекции* обеспечивает целостность педагогического процесса. Крайне важным является всестороннее обследование и оценка интеллектуального, эмоционального и личностного развития ребенка, особенностей его психического развития.

3. *Принцип системного и целостного изучения ребенка* во взаимосвязи и взаимозависимости отдельных отклонений в психическом развитии и первичных нарушений, установление иерархии обнаруженных недостатков или отклонений в психическом развитии, соотношения первичных и вторичных отклонений.

4. *Принцип учета индивидуальных и возрастных особенностей* ребенка в коррекционно-педагогическом процессе предполагает учет «*нормативности*» развития личности, учет последовательности сменяющих друг друга возрастов, возрастных стадий онтогенетического развития.

5. *Деятельностный принцип коррекции* определяет тактику проведения коррекционной работы и способы реализации поставленных целей, при которой исходным моментом в достижении целей является организация активной деятельности ребенка.

6. *Принцип комплексного использования методов и приемов коррекционно-педагогической деятельности*, т.е. решение любой педагогической, развивающей и коррекционной задачи с учетом взаимодействия всех факторов: состояния здоровья, состояния развития психических функций, работоспособности, сложности задания, формы работы, интенсивности нагрузки. *Комплексность* также предполагает, во-первых, использование всего психолого-педагогического и коррекционно-развивающего инструментария, во-вторых, междисциплинарное взаимодействие специалистов разного профиля для оказания эффективной помощи ребенку, в-третьих, при работе учитываются все психические функции и процессы, их взаимосвязь и взаимовлияние.

#### *7. Принцип интеграции усилий ближайшего социального окружения.*

Ребенок не может развиваться вне социального окружения, он составная часть системы целостных социальных отношений. Изменения в развитии и поведении есть не только результат психофизиологического состояния ребенка, но и активного воздействия родителей, ближайших друзей, сверстников, педагогического и детского коллективов.

#### *8. Принцип динамического изучения уровня развития ребенка, актуального и потенциального уровня, определение зоны его ближайшего развития в сотрудничестве с педагогами, родителями /законными представителями/ при усвоении ребенком новых способов действий.*

### **Методические средства, используемые в программе**

В процессе работы по программе используются приемы, содержание которых отвечает развивающим, профилактическим и коррекционным задачам программы. В программе желательно использовать полифункциональные упражнения, с одной стороны, дающие возможность решать несколько задач, а с другой – позволяющие оказывать на разных детей различное воздействие.

**Ролевые методы** – предполагают принятие ребенком ролей, различных по содержанию и статусу; проигрывание ролей противоположных обычным, проигрывание своей роли. Ролевые методы включают в себя: ролевую гимнастику и психодраму. Ролевая гимнастика – ролевые образы животных, сказочных персонажей, социальных и семейных ролей, неодушевленных предметов. Психодрама – предполагает поочередную смену ролей, драматическое разыгрывание мысленных картин, составленных детьми или терапевтические сказки.

**Психогимнастические игры** основываются на теоретических положениях социально-психологического тренинга о необходимости особым образом формировать среду, в которой становятся возможными преднамеренные изменения. В психогимнастических играх у детей формируются: принятие своего имени, своих качеств характера, своих прав и обязанностей.



**Коммуникативные игры** – это игры, направленные на формирование у детей умения увидеть в другом человеке его достоинства и давать другому человеку вербальную и невербальную поддержку; игры, способствующие углублению осознания сферы общения, игры, обучающие умению сотрудничать.

**Игры, направленные на развитие воображения** – вербальные игры – придумывание детьми окончания к той или иной необычной ситуации, либо коллективное сочинение сказок или подбор ассоциаций к какому-либо слову. Невербальные игры предполагают изображение детьми того или иного живого существа или неживого предмета. «Мысленные картинки» - закрывают глаза и под музыку придумывают картинку, а затем рассказывают ее группе.

**Эмоционально-символические методы** – групповое обсуждение различных чувств. Как необходимый этап обсуждения используются детские рисунки, выполненные на тему чувств. Направленное рисование, то есть рисование на определенные темы.

**Релаксационные методы** – в программу включены упражнения, основанные на методе активной нервно-мышечной релаксации, дыхательные и визуально-кинестические техники.

Занятия строятся в доступной и интересной для детей форме с использованием:

- ✓ развивающих игр (игры-драматизации, сюжетно-ролевые, игры на развитие навыков общения);
- ✓ упражнений (подражательно-исполнительского и творческого характера, на мышечную релаксацию);
- ✓ этюды;
- ✓ рассматривание рисунков и фотографий;
- ✓ чтение художественных произведений;
- ✓ рассказ психолога и рассказы детей;
- ✓ сочинение историй;
- ✓ беседы;

- ✓ моделирование и анализ заданных ситуаций;
- ✓ слушание музыки;
- ✓ рисование;
- ✓ мини-конкурсы, игры-соревнования.

Во время занятий рекомендуется рассаживать детей полукругом или кругом — на стульчиках или на ковре. Форма круга создает ощущение целостности, облегчает взаимопонимание и взаимодействие детей.

### **Условия формирования коррекционно-развивающей группы**

Порядок комплектования групп и зачисления на коррекционно-развивающие занятия осуществляется по результатам диагностической работы.

Основанием для зачисления в группу являются следующие особенности ребенка:

- нарушения эмоционально-волевой сферы: эмоционально-волевая незрелость, агрессивность, тревожность, страхи, гиперактивность, неуверенность в себе, застенчивость, заниженная самооценка;
- особенности развития эмоционально-волевой сферы: протестные реакции, упрямство, обидчивость;
- проблемы в поведении: конфликтность, неспособность постоять за себя, неумение предвидеть последствия своих действий, импульсивность, медлительность, склонность ко лжи, воровство;
- нарушения настроения: нестабильное или сниженное настроение, повышенная возбудимость;
- проблемы в общении: отсутствие друзей, нарушения во взаимоотношениях со сверстниками и взрослыми;
- ситуативные психологические реакции на жизненные ситуации;
- нарушение детско-родительских отношений

**При формировании коррекционно-развивающей группы необходимо учитывать противопоказания для групповой работы:**

- наличие острой психотической симптоматики (бред, галлюцинации, психопатоподобные особенности поведения и т.д.).

## **Структура программы и занятий**

### ***Программа включает в себя следующие блоки:***

**Блок 1. «Я и Я»**- включает в себя игры и упражнения, направленные на формирование первоначальных представлений ребенка о себе, развитие навыков самоанализа, изучения своих переживаний и желаний; способность различать свои индивидуальные особенности (внешность, лицо, пол), свои мышечные и эмоциональные ощущения. Содержание этого раздела предполагает оказание необходимой помощи каждому ребенку для преодоления его неуверенности в себе, поддержку его положительной самооценки, а также будет способствовать лучшему пониманию других людей и самого себя. Также в данном блоке представлены игры и упражнения, направленные на осознание ребенком своего места в семье и понимание внутрисемейных отношений; на осознание себя как полноправного, принимаемого и любимого члена семьи; на развитие интереса к истории своей семьи.

**Блок 2. «Я и мои эмоции»** - здесь содержатся игры и упражнения, направленные на знакомство с эмоциями человека, обучение детей выражению своих эмоций так, чтобы они были понятны окружающим, пониманию по внешним проявлениям чувств, испытываемых другим человеком, анализу причин их возникновения, а также развитие умения адекватно выражать свои эмоции.

**Блок 3. «Я и мои черты характера»** - данный блок включает в себя игры и упражнения, направленные на актуализацию нравственных представлений о хороших и плохих чертах характера человека; на мотивацию детей на осознание собственных черт характера, определение черты характера других людей, ориентируясь на их поведение в разных ситуациях, обобщение представлений детей о чертах характера важных для общения, развитие

интереса и способностей к самопознанию. В результате работы над данным блоком программы дети смогут освоить понятие «сильная личность», выработают навыки уверенного поведения.

**Блок 4. «Я общаюсь»** - игры и упражнения данного блока направлены на освоение детьми первоначальных представлений о значении общения в жизни человека, развитие способности принимать друг друга, помочь в осознании особенностей своего общения с другими людьми, способствовать преодолению барьеров в общении. Дети смогут совершенствовать навыки общения, познакомиться с правилами приветствия, ведения беседы и прощания, получат представление о вербальных барьерах общения. Упражнения данного блока помогут детям в овладении умениями и навыками активного слушателя: умение задавать уточняющие вопросы, выражать поддержку и понимание говорящему, познакомиться с неречевыми средствами общения; развивать умение передавать информацию без слов.

**Блок 5. «Я и другие»** - в этом блоке представлены игры и упражнения, направленные на развитие у детей навыков совместной деятельности, чувства общности, понимания индивидуальных особенностей других людей; на формирование внимательного отношения к людям и друг к другу; развитие языка жестов, мимики и пантомимики. Для этого детям предлагаются проблемные ситуации, разрешение которых поможет им в овладении определенными коммуникативными навыками. Данный блок призван обучить детей позитивным поддерживающим приемам общения со сверстниками. При этом важно помочь детям понять, что делать совместную работу не только интересно, но и трудно: для этого нужно уметь договориться, соблюдать очередность, прислушиваться к соседям по игре и уважать их мнение.

**Блок 6. «Я учусь владеть собой»** - игры и упражнения данного блока направлены на адекватное реагирование негативным эмоциональным реакциям (гневу, агрессии, обидам, страхам, тревожности и т.п.), обучение навыкам социально-приемлемого поведения, формирование адекватных

способов эмоционального реагирования в конфликтных ситуациях, обучение способам целенаправленного поведения, внутреннего самоконтроля.

**Структура занятий** включает в себя следующие компоненты:

1. Приветствие
2. Разминка
3. Основная часть
4. Рефлексия занятия
5. Прощание

*Приветствие и прощание* являются важным моментом работы с группой, позволяющим спланировать детей, создавать атмосферу группового доверия и принятия, что в свою очередь чрезвычайно важно для плодотворной работы. Ритуалы могут быть придуманы самой группой в процессе обсуждения, могут быть предложены психологом. Ритуал предлагается и исполняется в первый раз уже на первом занятии, и задача взрослого — неукоснительно выполнять его каждую встречу, наблюдая за тем, чтобы в него были включены все дети.

*Разминка* является средством воздействия на эмоциональное состояние детей, уровень их активности, выполняет важную функцию настройки на продуктивную групповую деятельность. Разминка может проводиться не только в начале занятия, но и между отдельными упражнениями в случае, если психолог видит необходимость как-то изменить актуальное эмоциональное состояние детей. Соответственно, разминочные упражнения необходимо выбирать с учетом актуального состояния группы и задач предстоящей деятельности. Определенные разминочные упражнения позволяют активизировать детей, поднять их настроение, другие, напротив, направлены на снятие эмоционального чрезмерного возбуждения.

*Основная часть* представляет собой совокупность психотехнических упражнений и приемов, направленных на решение задач психокоррекционной программы. Как уже говорилось выше, приоритет отдается многофункциональным техникам, направленным одновременно и на

формирование социальных навыков, и на динамическое развитие группы. Важен также порядок предъявления упражнений и их общее количество.

Последовательность упражнений должна предполагать чередование деятельностей, смену психофизического состояния ребенка: от подвижного к спокойному, от интеллектуальной игры к релаксационной технике и др. Упражнения должны также располагаться в порядке от сложного к простому (с учетом утомления детей). Количество игр и упражнений основного содержания занятия должно быть немного, 2—4 игры (упражнения). Желательно, чтобы часть из них (и с такой хорошо начинать работу) были разучены на прошлом занятии. Заканчивать эту часть занятия также хорошо одной из любимых игр детей, созвучных с темой текущей встречи.

**Рефлексия занятия** предполагает ретроспективную оценку занятия в двух аспектах: эмоциональном (понравилось — не понравилось, было хорошо — было плохо и почему), и смысловом (почему это важно, зачем мы это делали). Рефлексия только что прошедшего занятия предполагает, что дети сами или с помощью взрослого отвечают на вопрос, зачем это нужно, как это может помочь в жизни, дают эмоциональную обратную связь друг другу и психологу.

### **Задачи развития:**

#### **Развитие игровых навыков:**

- в дидактических играх договаривается со сверстниками об очередности ходов, выборе карт, схем
- придерживается в процессе игры намеченного замысла, оставляя место для импровизации
- находит новую трактовку роли и исполняет ее
- может проявлять себя терпимым и доброжелательным партнером
- способен к установлению устойчивых контактов со сверстниками (появляются друзья).
- в совместных играх контролирует выполнение правил, способен разворачивать сюжет игры с минимальным использованием игрушек, в плане

речи-фантазии

**Развитие коммуникативных навыков:**

- в беседе может высказывать свою точку зрения
- инициативен в общении с взрослыми; поддерживает тему разговора, возникающего по инициативе взрослого, отвечает на вопросы и отзывается на просьбы; беседует на различные темы (бытовые, общественные, познавательные, личностные и др.)

## Учебно-тематический план

Блок, задачи по блокам	Темы	Кол-во занятий
<p style="text-align: center;"><b>1. Я и Я</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование адекватной самооценки, повышение уверенности в себе</li> <li>- развитие самосознания, формирование интереса к собственной личности</li> <li>- обучение элементам техники выразительных движений, развитие мимических движений</li> <li>- осознание ребенком отношения к своей семье, себе, своим особенностям и способностям</li> <li>- осознание ребенком чувства целостности и принадлежности к своей семье</li> </ul>	«Тайна моего имени»	1
	«Мой внутренний мир». «Автопортрет»	1
	«Мой любимый сказочный герой»	1
	«Моя семья»	1
<p style="text-align: center;"><b>2. Я и мои эмоции</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обучение игровым навыкам, навыкам произвольного поведения</li> <li>- снижение эмоционального и мышечного напряжения, развитие коммуникативных навыков</li> <li>- ознакомление с различными видами эмоций и чувств, отражение собственных эмоциональных переживаний и состояний через мимику и пантомимику, формирование адекватных способов выражения негативных чувств и эмоций</li> <li>- развитие эмоциональной произвольности</li> </ul>	«Радость»	1
	«Гнев»	1
	«Удивление»	1
	«Страх»	1
	«Грусть»	1
	«Наши эмоции»	1
<p style="text-align: center;"><b>3. Я и мои черты характера</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ознакомление детей с нравственными представлениями о хороших и плохих чертах характера человека</li> <li>- осознание ребенком собственных черт характера</li> <li>- формирование умения определять особенности характера других людей, ориентируясь на их поведение в разных ситуациях</li> <li>- выработка навыков уверенного поведения</li> </ul>	«Смелость». «Честность»	2
	«Обида». «Жадность»	1
	«Доброта». «Вежливость»	2
<p style="text-align: center;"><b>4. Я общаюсь</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение детьми первоначальных представлений о значении общения в жизни человека</li> <li>- помощь в осознании особенностей своего</li> </ul>	«Средства общения» (слово, жесты, мимика, интонация)	1



общения с другими людьми - совершенствование навыков общения, ознакомление с правилами приветствия, ведения беседы и прощания - овладение умениями и навыками активного слушателя: умение задавать уточняющие вопросы, выражать поддержку и понимание говорящему.	«Правила знакомства»	2
	«Правила общения»	2
<b>5. Я и другие</b> -обучение навыкам телесного взаимодействия, снятия напряжения, рефлексии -развитие коммуникативных навыков, сплоченности группы -обучение успешному взаимодействию, адекватному разрешению конфликтных ситуаций -формирование способности правильно оценивать отношение к себе других людей; -развитие чувства близости, доверия безопасности по отношению к другим людям; -формирование способности понимать эмоциональное состояние, переживания, личностные особенности другого человека; -освоение позитивных форм поведения и отношения к себе и окружающим; формирование чувства самооценности и ценности другого человека; -развитие навыков совместной деятельности; умения сотрудничать со сверстниками, согласовывать собственное поведение с поведением других детей.	«Мы так похожи»	1
	«Мы такие разные»	1
	«Мальчики и девочки»	1
	«Давайте жить дружно»	2
<b>6. Я учусь владеть собой</b> - адекватное реагирование на негативные эмоции, переживания - обучение приемам регулирования своего эмоционального состояния, выработка социально приемлемых способов выражения болезненных эмоциональных реакций (гнева, ревности, зависти, обиды и т.п), возникающих в конфликтных ситуациях - формирование конструктивных форм поведения - обучение способам целенаправленного поведения, внутреннего самоконтроля.	«Я умею слушать других»	1
	«Я умею преодолевать трудности»	2
	«Я умею быть доброжелательным»	1
	«Я учусь решать конфликты»	2
	«Я знаю, я умею, я могу!»	1
	<b>Всего занятий:</b>	<b>32</b>

## **Эффективность использования программы**

Оценка эффективности работы по программе производится в 2 этапа:

1. На основе критериев результативности, разработанных с учетом задач программы.
2. На основе диагностического обследования эмоционально-волевой сферы ребенка

Итоговые показатели фиксируются в оценочном листе «Динамика коррекционной работы педагога-психолога» на каждого ребенка и в отчете работы группы. Эффективность работы педагога-психолога по программе оценивается с помощью расчета процента детей от общего количества участников группы, у которых отмечается позитивная динамика и рост показателей эмоционально-волевой сферы от начала к концу совместной работы.

**Способы, которыми обеспечивается гарантия прав участников программы:** в ходе проведения занятий необходимо соблюдать права участников. В начале проведения занятий участники знакомятся с правилами работы в группе, основанными на принципах: «здесь и сейчас», взаимоуважения, добровольности, конфиденциальности высказываний и др. Помимо этого психолог, проводящий занятия, действует, руководствуясь «Этическим кодексом психолога».

**Специалисты, реализующие программу,** должны обладать профессиональной компетентностью, знать основы специальной педагогики и психологии, психологические знания законов развития, возрастной психологии.

**Учебные и методические материалы:** методическое сопровождение – Эффектон Студии (комплекс компьютерных психодиагностических и коррекционных методик), демонстрационный материал: изображения эмоциональных состояний, пиктограммы, раздаточный материал (по тематике занятий), коррекционно-развивающие дидактические игры.

**Материально-техническая оснащенность:** кабинет психологической разгрузки, диски с записями классической и танцевальной музыки, звуков природы, медитативной музыки, цветодинамический светильник «Жар

птица», фиброоптический дождь, прозрачная пузырьковая колонна, наполненная водой, ультразвуковой распылитель эфирных масел, ноутбук.

### **Ожидаемые результаты реализации программы.**

Предполагается, что результаты прохождения детьми указанной программы отразятся на двух уровнях психической реальности. Во-первых, на индивидуальных особенностях развития ребенка, связанных с Я-концепцией, мотивацией достижения успеха, развитием эмоциональной сферы и компетентности в общении. У подростков сформируется умение дружить и строить доверительные отношения с другими людьми, будут освоены навыки работы в коллективе.

Во-вторых, в реальном улучшении адаптации в школе и, возможно, повышении продуктивности учебной деятельности. Оценка результатов коррекционно-развивающей работы проводится с использованием методик психологического обследования детей, анкетирования и собеседования с педагогами, родителями /законными представителями детей, проводимого дважды: до начала коррекционно-развивающих занятий и после прохождения курса коррекционно-развивающих занятий.

### **Система организации контроля за реализацией программы**

Контроль за реализацией программы осуществляют директор образовательного учреждения и заместитель директора по учебно-воспитательной работе. Психолого-педагогическая программа утверждается директором образовательного учреждения. По завершении занятий педагог-психолог составляет итоговый отчет, в котором отражает качественные и количественные результаты реализации программы, выявляет проблемы и определяет перспективный план работы с учащимися, исходя из особенностей классного коллектива.

### **Критерии оценки достижения планируемых результатов**

#### **Качественные:**

- применение на практике групповой формы работы;
- увеличение информационного поля;

- создание условий для развития такой стороны человеческой целостности, как «Я и другие люди»;
- сплочение классного коллектива;
- создание условий для формирования благоприятного психологического климата в классном коллективе;
- повышение квалификации педагогических работников;
- повышение уровня родительской компетентности.

**Количественные:**

- проведение 32 развивающих занятий;
- составление методических рекомендаций по проведению занятий;
- проведение родительских собраний по темам: «Психологические особенности подросткового возраста», «Как научиться понимать подростка?»

**Сведения о практической апробации программы на базе образовательного учреждения:**

Данная психолого-педагогическая программа была апробирована на базе ГКОУ для детей-сирот с. Камышла.

**Срок апробации**

Продолжительность занятий: учебный год. Начало занятий: с 17 сентября 2018 года. Окончание занятий: 17 мая 2019 года.

Количество участников: 8 человек.

Ведущий (психолог) - 1 человек. Возможно привлечение классного руководителя, воспитателя, социального педагога.

**Другая информация**

Достоинством программы является то, что работать по ней может не только педагог-психолог школы-интерната, но и классный руководитель, социальный педагог.

По итогам изучения всего курса целесообразно провести беседу с классным руководителем, родителями/законными представителями и познакомить с общими результатами, дать рекомендации по взаимодействию с подростками, наметить пути для дальнейшего сотрудничества.

## Список литературы

1. Смирнова Е.Е. Познаю себя и учусь управлять собой: программа уроков психологии для младших подростков (10 – 12 лет). – СПб: Речь, 2007.
2. Развитие эмоционального мира детей / Кряжева Н. Л. Ярославль: Академия развития, 1997. – (Вместе учимся, играем).
3. Чистякова М. И. Психогимнастика. 2-е издание. – М.: Просвещение - ВЛАДОС, 1995
4. Ключева Н. В., Касаткина Ю. В. Учим детей общению. – Ярославль: Академия развития, 1997. – (Вместе учимся, играем).
5. Зинкевич – Евстигнеева, Т.Д., Нисневич, Л.А. Как помочь «особому» ребенку. – СПб., 2000.
6. Сухомлинский, В.А. Как воспитать настоящего человека. – М., 1990.
7. Гарднер, Р. Девочкам и мальчикам о плохом поведении / Пер. Е.В. Романовой. – СПб.: Издательство «Каллиста» (Серия «Психология для детей»).
8. Хухлаева, О.В. Тропинка к своему Я. Программа формирования психологического здоровья у младших школьников. – М., 2001.

## Конспект занятия по теме «Мой внутренний мир»

**Цель:** развитие самосознания подростков, умений и навыков самоанализа, рефлексии, способствование личностному росту, нравственному самосовершенствованию.

Наглядный и раздаточный материалы: доска, маркеры, цветные и простые карандаши, фломастеры, листы бумаги формата А4, небольшие листочки для упражнения «Пожелание» по количеству участников, шкатулка, мяч, музыка для релаксации.

Предполагаемый результат: повышение интереса подростков к содержанию своего внутреннего мира, осознание различных сторон своего внутреннего мира.

### Ход занятия

#### Организационный момент

Приветствие, сообщение темы и целей занятия, формирование установки на активную творческую работу.

#### Упражнение «Имя»

Психолог предлагает всем участникам встать в круг рядом друг с другом, передавать мяч от одного к другому. Тому участнику, у кого в руках оказался мяч, назвать своё имя и произнести прилагательное, начинающееся на первую букву имени, например: Ольга – остроумная, общительная, отзывчивая.

Выполнив упражнение, всем участникам предлагается занять свои места.

Психолог. Прежде чем мы продолжим, предлагаю обсудить правила работы на занятии, при желании вы можете дополнить эти правила.

#### Правила работы на занятии:

- Уважение к говорящему.
- Право на личное мнение есть у каждого.
- Недопустимость оценок в адрес другого.
- Активное участие во всех упражнениях.
- Сообщать о трудностях, мешающих участию в работе над упражнениями.

Если в этом есть необходимость, психолог дописывает правила.

Психолог. Мы живём с вами в большом, удивительном и очень интересном мире. Нас окружает природа, предметы, много людей. Каждый день мы узнаём что-то новое, чему-то учимся. Есть в мире то, что нас радует и есть то, что огорчает. То, что окружает нас — мир внешний (вокруг). Но есть

ещё и другой мир, который существует внутри нас – его ещё называют внутренний мир человека, «душа». Внешний мир у нас общий. А внутренний?

Он у каждого человека свой, неповторимый. Этот мир невидим нашим глазам.

На что он похож? Как вы себе его представляете?

Что же находится в этом мире? (наши мысли, эмоции, чувства, характер, мечты).

Сегодня я предлагаю вам совершить небольшое путешествие в ваш внутренний мир и узнать его получше. Зачем нужно знать свой внутренний мир?

– Итак, в добрый путь! Приятного путешествия!

Упражнение «Наш внутренний сад»

Психолог. Наш внутренний мир можно представить себе как прекрасный сад (фоном включается тихая спокойная музыка для релаксации). Я попрошу вас сесть как можно удобнее, расслабиться, закрыть глаза и представить свой внутренний мир в виде прекрасного сада (пауза).

– Какой он — сад вашего внутреннего мира? Он большой или маленький?

– Какие запахи вы ощущаете в вашем саду? Какие слышите звуки?

– Ваш сад окружает забор или каждый может подойти к нему?

– Бывают ли в вашем саду люди? Пройдитесь по своему саду, погуляйте (пауза).

– Какие эмоции вы испытываете, гуляя по саду? Что чувствуете?

– А теперь попрощайтесь со своим садом. Вы сможете вернуться сюда, когда захотите. Постепенно возвращайтесь в нашу комнату, открывайте глаза.

Далее психолог просит каждого участника (по степени готовности) рассказать о саде своего внутреннего мира.

– Каким вы представили свой внутренний сад?

– Что вы испытали, когда выполняли упражнение?

– Что теперь чувствуете?

Психолог. Чтобы внутренний сад был действительно прекрасным, нужно приложить усилия и как следует поработать. Как вы думаете, семена чего мы сажаем в своём внутреннем саду? Да, это семена наших мыслей, наших желаний, наших чувств, семена будущих поступков. Семена добрых мыслей, знаний, чувств, желаний туда нужно сажать специально. Если ничего не посадил в своём саду, какой урожай соберёшь? Да, только урожай сорняков. А что с ним делать? Сколько труда нужно приложить, чтобы его прибрать и уничтожить! Богатый урожай из внутреннего сада – это основа

счастья человека. Про какого человека говорят «у него богатый внутренний мир»?

Ухоженный внутренний сад питает человека и помогает ему достичь всего, о чём он мечтает.

– Послушайте своё сердце, позовите на помощь воображение и нарисуйте свой внутренний сад.

– Что в нём растёт? Какой урожай он даёт?

– Какие сорняки нужно выполоть в вашем внутреннем саду? Подумайте, как это лучше сделать?

– Какие советы вы дали бы человеку, который желает вырастить в своём внутреннем саду добрый урожай?

Учащимся даётся время на рисование, затем они могут по своему желанию показать и прокомментировать рисунки (никакой критики не допускается).

Важно подвести детей к пониманию, что у каждого свой уникальный внутренний мир и от самого человека зависит каким он будет.

Психолог. Человек, как и внешний (окружающий нас) мир, меняется. Человек не только растёт, взрослеет, но и его внутренний мир постепенно становится другим. Каким вы хотите, чтобы был ваш внутренний мир? Что для этого нужно делать?

Сейчас я вам предлагаю послушать стихотворение.

<b>Николай Заболоцкий</b> <b>Не позволяй душе лениться</b>	
Не позволяй душе лениться! Чтоб в ступе воду не толочь, Душа обязана трудиться И день и ночь, и день и ночь!	Коль дать ей вздумаешь поблажку, Освобождая от работ, Она последнюю рубашку С тебя без жалости сорвет.
Гони ее от дома к дому, Тащи с этапа на этап, По пустырю, по бурелому, Через сугроб, через ухаб!	А ты хватай ее за плечи, Учи и мучай дотемна, Чтоб жить с тобой по-человечьи Училась заново она.
Не разрешай ей спать в постели При свете утренней звезды, Держи лентяйку в черном теле И не снимай с нее узды!	Она рабыня и царица, Она работница и дочь, Она обязана трудиться И день и ночь, и день и ночь!



– Как вы понимаете эту строчку «Не позволяй душе лениться»? И о чём говорилось в стихотворении?

Рефлексия

Психолог предлагает участникам в заключение высказать свои ощущения от сегодняшнего занятия, что понравилось, запомнилось, какие мысли их посетили.

Упражнение «Пожелание»

Психолог. Я предлагаю каждому из вас написать короткое пожелание на листе бумаги и положить его в шкатулку. Затем я их перемешаю, а вам предложу наугад вытащить из шкатулки пожелание, которое прочтаете группе и оставите себе на память о нашей встрече.

– Вы все сегодня молодцы, давайте скажем друг другу спасибо.

### **Конспект занятия по теме «Гнев»**

#### **Цели занятия:**

- Формирование навыков адекватного эмоционального реагирования.
- Развитие умения выражать свой гнев социально приемлемыми способами.
- Тренировка мимических навыков.

#### **1. Приветствие.**

Участники берутся за руки, каждый участник по очереди называет своё имя, например, Саша, а остальные кричат «Привет, Саша».

#### **2. Повторение теории.**

1. Что такое гнев?
2. Ребята, как понять, что человек в гневе?

#### **3. Упражнение «Бумажные мячики».**

*Цель: отреагирование агрессии.*

Возьмите каждый по несколько листов, как следует скомкайте и сделайте из листа хороший, достаточно плотный мячик.

Теперь разделитесь на две команды, и выстройтесь так, чтоб между вами командами, расстояние составило примерно четыре метра.

По моей команде, начинайте бросать мячи на сторону противника. Услышав команду «Стоп», вам надо будет прекратить бросаться мячами, и не перебегайте через раздельную линию.

#### **Обсуждение:**

1. Что вы чувствовали, когда в вас бросали бумажные мячи?
2. А когда вы бросали?

#### **4. Упражнение «Кулачки»**

*Цель: Обучение детей техникам ауторелаксации и саморегуляции.*

Встаньте, опустите руки вдоль туловища. Ваша задача до боли, сжать кулаки и затем очень медленно разжать. Постарайтесь прочувствовать ваши ощущения в напряженном и расслабленном состоянии.

**Обсуждение:** что вы чувствовали при выполнении этого упражнения.

Это упражнение, позволяет сдерживать нас, не причинить вред окружающим. Также есть еще один приём остановить себя, если нам хочется кого-то стукнуть, что-то кинуть. Нужно обхватить ладонями локти и сильно прижать руки к груди - эта поза выдержанного, сильного духом человека.

### **5. Упражнение «Толкалки»**

**Цель:** развитие конструктивных способов поведения в конфликтных ситуациях.

Разделитесь на пары. Ваша задача - попарно упираться друг в друга ладонями, стараться сдвинуть партнёра с места.

**Есть одно правило:** никто из вас не делает резких толчков.

- А теперь поменяйтесь местами.

**Обсуждение:**

1. Как вы себя чувствуете?
2. Что вы чувствовали, когда толкали другого участника?
3. А что вы чувствовали, когда вас толкали?

### **6. Упражнение «Обзывалка»**

**Цель:** разрядка гнева в приемлемой форме при помощи вербальных средств.

Ребята, мы сейчас поиграем в необычную игру, мы будем обзывать. Но обзывать будем названием фрукт, овощей.

Но вы должны соблюдать правила игры. Каждое наше обращение начинается со слов: «А ты...», и это игра, поэтому обижаться друг на друга не надо.

**Задача:** встаем и обзываемся по кругу (2 круга) «А ты - морковка».

А теперь садимся, передаём мяч и говорим своему соседу что-то приятное. «А ты - моя прелесть. А ты - мой цветочек».

**Обсуждение:**

1. Вам было обидно, когда вас обзывали названием фрукт, овощей?
2. Что вы чувствовали?
3. Вам было приятно, когда вас называли хорошими словами?

**Вывод:** Ребята, согласитесь, лучше обзывать такими словами (например, морковка), чем другими, например, ты плохой.

### **7. Упражнение «Импульс»**

Все встаём и держимся за руки. Закройте глаза и послушайте тишину. А теперь с закрытыми глазами давайте по цепочке будем передавать тепло друг другу, чтоб ваше тепло почувствовала Я (дети по очереди пожимают друг другу руку).

### **8. Рефлексия.**

**Цель:** Получение обратной связи.

- Что нового, интересного узнали на занятии?

- Что было самым трудным?
- Что понравилось - не понравилось сегодня?

## 11. Ритуал выхода «Радуга чувств» или «Улыбка»

### Конспект занятия по теме «Доброта»

**Цель:** формирование положительного отношения к другим людям, развитие социальных чувств, воспитание доброты, чуткости, сострадания, сопереживания, доброжелательности.

#### Приветствие

Разминка.

#### Упражнение «Клубочек».

Я предлагаю вам сесть в круг и, передавая клубок ниток любому ребенку, говорить ему что-нибудь приятное. При этом каждый, кто передает и кому передается клубок, наматывает часть нитки на свой палец».

Психолог показывает, как это нужно делать. Игра продолжается до тех пор, пока все дети не окажутся связанными нитью.

«Посмотрите, мы все связаны одной нитью. Давайте слегка натянем ее, чтобы почувствовать, что каждый из нас является частью одного целого. Мы с вами – единое целое».

«Скажите, пожалуйста, может ли человек прожить один? Почему вы так думаете? (ответы детей). Правильно, ребята, человеку очень трудно прожить на свете одному: ему будет грустно, тоскливо, одиноко, ему не с кем будет играть, он даже может заболеть. Значит, для того чтобы быть здоровым, человеку нужно жить среди людей, надо быть добрым душой. Бывает ли так, что вы ссоритесь? Почему это происходит? (ответы детей). Я предлагаю вам выполнить упражнение «**Поссорились-помирились**». Для этого вам нужно разбиться на пары».

В нашей жизни нас сопровождают самые разные переживания. Стряхните с себя все заботы, неприятности и усталость рабочего дня так же, как щенок отряхивается от воды. Одной лапкой, другой. Задними лапками, спинкой и хвостиком. Потянитесь к солнышку, порадуйтесь, поиграйте.

#### Игра «Позвать глазами».

Участники разбиваются на две части, половина участников садиться на стулья в круг, другая половина встает за стульями. Таким образом, получают пары сидящий-стоящий, у ведущего стул свободен. Ведущий показывает взглядом одному из сидящих, что он приглашает его на свой свободный стул. Сидящий, получив приглашение глазами, переходит на свободный стул, но только в том случае, если стоящий сзади игрок не успел дотронуться до его плеча. Если же до плеча дотронулись, то ведущий взглядом зовет другого на свой свободный стул. Тот, у кого освобождается стул, становится ведущим. Затем сидящие и стоящие меняются местами.

Психолог предлагает каждому ребенку взяться за конец любой веревки (середины находятся в руках у психолога) и потянуть. Те дети, кто взялся за

концы одной верёвки, образуют пару. «Пара встает напротив друг друга. Изображать нужно без слов, молча, одними жестами. Сначала дети встретились, обрадовались друг другу! (дети изображают). Потом они что-то не поделили и поссорились. Как это произошло? (дети изображают). Они обиделись и даже отвернулись друг от друга (дети показывают). Но разве друзья могут обижаться долго? Они повернулись друг к другу и помирились (дети изображают). Скажите, ребята, что вы чувствовали, когда поссорились? А когда помирились? (ответы детей). Давайте беречь друг друга и не ссориться!

#### **«Имена-качества», обмен чувствами.**

Сидя в кругу, участники по очереди называют свое имя и 2—3 положительных качества на 1-ю букву имени. Например, «Вячеслав». Можно подобрать слово верный, весёлый. Имя «Ольга» - отзывчивая. При затруднении ребят, связать свое имя с качеством ему помогают другие, но при этом у учителя на доске заготовлены образцы хороших слов и ребята могут посмотреть и продолжить ряд хороших слов.

«Для того, чтобы сохранить здоровье и жить дружно в мире людей, нужно научиться договариваться друг с другом. Сейчас каждый из вас выберет сапожок. Каждые двое сапог составляют пару, т.е., одинаковые. Только помните о том, что один сапог мы одеваем на правую ногу, а другой – на левую. Посмотрите внимательно на свои сапожки и на сапожки других детей, объединитесь в пары и садитесь за столы».

Упражнение на дыхание. Сидя или стоя постарайтесь, по возможности, расслабить мышцы тела и сосредоточить внимание на дыхании:

1. на счет 1—2—3—4 делаете медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна);
2. на следующие четыре счета проводится задержка дыхания;
3. затем плавный выдох на счет 1—2—3—4—5—6; — снова задержка перед следующим вдохом на счет 1—2—3—4. Уже через 3—5 минут такого дыхания вы заметите, что ваше состояние стало заметно спокойней и уравновешенней.

Психолог выдает на каждую пару детей один набор карандашей (ни один карандаш не повторяется). Задача детей – договорившись, раскрасить свою пару одинаково. После выполнения задания работы рассматриваются, оценивается качество, похожесть, умение детей договориться в выполнении задания.

«Скажите, ребята, вам нравится, когда у вас плохое настроение? Что вам хочется изменить? А когда хорошее – приятно? (ответы детей). Давайте постараемся продлить хорошее настроение, сядем в круг и поиграем в игру «Ручеек радости».

Дети берутся за руки. Психолог предлагает им мысленно представить, как внутри у каждого поселился добрый, веселый ручеек. Водичка в ручейке чистая, прозрачная, теплая. Ручеек совсем маленький, озорной, он не может долго усидеть на одном месте. Психолог предлагает детям представить, как

чистая, прозрачная и теплая водичка течет через руки и переливается друг к другу по кругу. Дети мысленно передают друг другу радость, спокойствие, доброту.

Что вам понравилось на занятии, что не понравилось?» (ответы детей). Нам всем приятно, когда у нас и у окружающих хорошее настроение. Я тоже хочу подарить вам кусочек радости в память о нашем занятии. И желаю вам, чтобы у вас всегда было хорошее настроение, и чтобы вы внимательно относились друг к другу».

Психолог раздает детям медальки «Доброты» с изображением улыбающегося человечка.

### **Конспект занятия по теме «Правила общения»**

**Цель:** способствовать осознанию школьниками ценности и сложности человеческого общения

**Задачи:**

- Совершенствование коммуникативных навыков
- Формирование мотивации построения позитивных взаимоотношений
- Развитие мыслительных способностей
- Обогащение опыта межличностного взаимодействия
- Развитие рефлексии, эмпатии, толерантности

*Ресурсы:* тетради, ручки, небольшие листочки бумаги для записей.

#### *Ход занятия.*

##### *Психологический настрой на занятие*

Психолог знакомит ребят с особенностями занятия:

— На занятии мы будем учиться общению, получая от этого не только полезные знания и умения, но и хорошее настроение.

— Кто может попытаться объяснить понятие «общение»? Общение — это взаимодействие людей друг с другом с целью передачи знаний, опыта, обмена мнениями. В отличие от простого взаимодействия в процессе общения происходит открытие друг другом самих себя. (Я — тебе свое Я, а ты — мне свое Я.)

— Скажите, всегда ли ваше общение с другими людьми бывает успешным и вызывает положительные эмоции?

— Нужно ли учиться общению? Как вы считаете, для чего и для кого это нужно? (Общение требуется каждому человеку, чтобы чувствовать себя человеком.)

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

##### *Разминка. Принятие правил*

Каждая группа, собираясь работать совместно, всегда договаривается о правилах работы. Психолог предлагает обсудить правила, написанные на

доске, и решить, какие можно принять сразу, какие нужно изменить и какие добавить.

Примерные правила:

1. Активная работа на занятии каждого участника.
2. Внимательность к говорящему.
3. Доверие друг к другу.
4. Недопустимость насмешек.
5. Не выносить обсуждение за пределы занятия.
6. Право каждого на свое мнение.

*Работа по теме*

Трудно представить себе жизнь без общения, оно рано входит в нашу жизнь. Если мы проанализируем, с кем и как мы общаемся, то, наверное, станет понятно, что общение не всегда нас радует и, довольно, часто доставляет нам неприятности.

— Задумывались ли вы, почему это происходит?

— Многочисленные исследования свидетельствуют, что ссоры между людьми чаще всего возникают из-за отсутствия культуры общения.

Тест-игра «С тобой приятно общаться».

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

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

- +2 — с тобой очень приятно общаться;
- +1 — ты не самый общительный человек;
- 0 — не знаю, я мало с тобой общаюсь;
- 1 — с тобой иногда неприятно общаться;
- 2 — с тобой очень тяжело общаться.

Записка складывается, и на обороте пишется имя того, кому записка предназначена. Все записки собираются в коробку, и психолог раздает «адресатам». Если результаты не нравятся, то не стоит огорчаться, а лучше вспомнить, что все зависит от тебя самого.

Если мы не знаем, как общаться с другими, то мы несчастны. Научиться общению можно, если ты сам этого захочешь. Для этого нужно постигать искусство общения и работать над собой. Будем вместе учиться общению.

Напишите на одном листочке «Я хочу, чтобы со мной обращались ласково, нежно», на другом листочке напишите «Я хочу, чтобы со мной обращались строго и требовательно». Сдайте тот листочек, на котором написан приемлемый для вас вариант общения.

*Комплекс «Волшебный сон» (релаксационное упражнение)*

- Ребята, сейчас мы с вами немного отдохнем.

– Ложитесь на коврик, так что бы вам было удобно и постарайтесь выполнять мои просьбы.

Реснички опускаются.

Глазки закрываются.

Мы спокойно отдыхаем (2 раза),

Сном волшебным засыпаем.

Дышится легко, ровно, глубоко.

Мы спокойно отдыхали,

Сном волшебным засыпали.

Хорошо нам отдыхать!

Но пора уже вставать!

Крепче кулачки сжимаем.

Их повыше поднимаем.

Потянулись! Улыбнулись!

Дружно глазки открываем. (Дети открывают глаза.)

*Упражнение «Цена улыбки»*

- Наше занятие подходит к концу, и напоследок я хотела бы поделиться с вами еще одним важным секретом, помогающим сделать общение приятным и успешным. Я вам прочитаю описание этого средства, а вы попробуйте отгадать, о чем идет речь:

Она ничего не стоит, но много дает.

Она длится мгновение, а в памяти остается порой навсегда.

Никто не богат настолько, чтобы обойтись без нее, и нет такого бедняка, который не стал бы от нее богаче.

Она создает счастье в доме, порождает атмосферу доброжелательности в деловых взаимоотношениях и служит паролем для друзей.

Она — отдохновение для уставших, дневной свет для тех, кто пал духом, солнечный луч для опечаленных, а также лучшее противоядие, созданное природой от неприятностей.

И, тем не менее, ее нельзя купить, нельзя выпросить, нельзя ни одолжить, ни украсть, поскольку она сама по себе ни на что не годится, пока ее не подарили! (Дети высказывают свои предположения)

- Ну, конечно же, это улыбка. Вот такой простой, но ценный секрет общения: «Если вы хотите нравиться людям — улыбайтесь им». И давайте подарим, друг другу улыбки от всей души и почувствуем, как становимся богаче, получая улыбки окружающих, а также от того, что дарим свою улыбку друзьям. Почувствовали? Молодцы!

*Заключительное упражнение*

Один участник встает в центр круга, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Приятно было с тобой пообщаться!». Оба остаются в центре, по-прежнему держатся за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Приятно было с тобой пообщаться!». Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к группе присоединится последний ребенок, круг замыкается, и церемония завершается безмолвным крепким трехкратным пожатием рук.

*Рефлексия (анализ занятия)*

Делимся впечатлениями о занятии.

— Что понравилось? Что хотели бы изменить?

— Как оцените наше занятие: выкиньте на счет три столько пальцев (по пятибалльной шкале), на сколько оцените наше сегодняшнее занятие.

### **Конспект занятия по теме «Мы такие разные»**

**Цели:** развитие групповой динамики, сплочение детей в группе, осознание детьми своей уникальности, снятие мышечного и эмоционального напряжения.

#### **Задачи:**

— развитие интереса к себе, формирование первичных навыков самоанализа;

— развитие форм и навыков личностного общения в группе сверстников и способов взаимопонимания;

— формирование умения говорить и думать о себе;

— помочь детям поделиться своими представлениями о себе, показать, что у каждого есть свои таланты и способности, которые делают нас особенными, не похожими на других.

**Оборудование:** грецкие орехи по количеству участников, шарф, воздушные шарики (2-3 шт.), свеча, релаксационный диск.

#### **Ход занятия.**

I. Вводная часть. Организационный момент. Знакомство с детьми.

1. Игровое упражнение «Комплименты».

*Педагог-психолог:* здравствуйте, ребята! Какие вы все нарядные и красивые. Я рада вас всех сегодня видеть. А сейчас мы будем делать друг другу комплименты: Оксана, ты добрая, отзывчивая девочка...

Вы все такие разные, вот сейчас мы поговорим о нас. Предлагаю всем сесть на стулья.

II. Основная часть.

Беседа о том, какие мы все разные.

*Педагог-психолог:* Ребята, когда мы встречаем разных людей, кто-то из них похож на нас, кто-то отличается, а кто-то кажется нам необычным и даже странным. Сегодня тема нашего занятия «Мы такие разные». На нашем занятии вы убедитесь в том, что каждый из нас по-своему особенный, и каждый из нас не только неповторим, но и до конца непознаваем, потому что сложнее человека природа ничего не создала. Одно из самых увлекательных занятий – узнавать что-то новое о самом себе. А чем мы похожи друг на друга (выслушиваются ответы детей), а чем мы отличаемся друг от друга (выслушиваются ответы детей).

2. Упражнение «Орехи».

*Педагог-психолог:* Ребята сейчас мы поиграем с вами в очень интересную игру. Посмотрите, что я для вас принесла в корзине (показываю, что это орехи). Каждый из вас берет себе по одному ореху. Внимание, вам такое задание: в течение одной минуты рассмотреть свой орех и постараться запомнить его особенности, присмотритесь к нему очень внимательно (дается время рассмотреть свой орех), а теперь, положите свои орехи в корзину. Затем



все орехи перемешиваются. Внимание, теперь вам новое задание, сейчас каждый из вас должен попытаться найти свой орех.

**Обсуждение:** спросить у каждого из детей, почему он взял именно этот орех? Что помогло найти свой орех?

*Педагог-психолог:* Ребята, в толпе все люди одинаковые, как и орехи, когда они лежали вместе. Чтобы увидеть особенности человека, нужно потратить время, присмотреться к нему. О ценности ореха судят по тому, что у него внутри. Он может быть зрелым, зеленым, гнилым, пустым, хорошим. Поэтому нельзя судить о человеке только по его внешнему виду. Можно вспомнить поговорку: «Встречают по одежке, провожают по уму». У ореха очень жесткая скорлупа, она нужна, чтобы защитить нежное ядро. Многие люди тоже часто прячутся в скорлупу, чтобы чувствовать себя в безопасности. Они не могут сразу открыться, для этого должно пройти время, чтобы человек вам доверился и открылся.

### 3. Упражнение «Найди пару».

*Педагог-психолог:* Ребята, а вы знаете, что человека можно определить и по рукам? А мне интересно, узнаете ли вы друг друга по рукам на ощупь. Предлагаю детям пройти в другую часть зала, встать в круг и поиграть в следующую игру. Выбирается водящий, которому завязывают глаза шарфом и предлагают изучить своими руками руку одного из участников игры. После этого с него снимают повязку, а дети протягивают руки вперед, и водящий пытается найти «изученную» руку среди рук, протянутых всеми участниками.

**Обсуждение:** Ребята теперь расскажите, как вы нашли свою пару? Какими были руки на ощупь? Вам приятно было, когда к вашим рукам прикасался ведущий? Вы убедились в том, что у вас и руки разные?

### 4. Практическая игра «Поменяйтесь местами те, кто...»

*Педагог-психолог:* теперь все садитесь на стулья, и поиграем еще в одну игру. Правила игры заключаются в том, что вы должны честно оценивать свои качества, как положительные, так и отрицательные. Ведущий говорит: «Встают те, кто...» и называет какое-либо качество (например, кто считает себя добрым, умным, справедливым, красивым, терпеливым, сильным, веселым, ленивым, трусливым, грустным, кто может рисовать, петь, готовить, кто не умеет общаться и так далее). Те, у кого присутствует названный признак, встают.

*Педагог-психолог:* Ребята, вам трудно было оценивать свои отрицательные качества? Вот видите, какие вы все разные и на характер, и на внешний вид.

### 5. «Нарисуй солнышко»

На листе бумаги нужно нарисовать солнышко, а на лучиках написать свои качества

### III. Заключительная часть.

6. Релаксационное упражнение «Дождь в лесу» (снятие мышечного и эмоционального напряжения, развитие чувства эмпатии).

Педагог-психолог включает диск с релаксационной музыкой. Дети становятся в круг, друг за другом – они «превращаются» в деревья в лесу. Педагог-психолог читает текст, дети выполняют действия. «В лесу светило солнышко, и все деревья потянули к нему свои веточки. Высоко – высоко тянутся, чтобы каждый согрелся, (дети поднимаются на носки, высоко поднимая руки). Но вдруг подул сильный ветер и стал раскачивать деревья в разные стороны. Но крепко держатся корнями деревья, устойчиво стоят и только раскачиваются, (дети раскачиваются в разные стороны, напрягая мышцы ног). Ветер принес дождевые тучи, и деревья почувствовали первые нежные капли дождя (дети легкими движениями пальцев касаются спины стоящего впереди товарища). Дождик стучит все сильнее и сильнее (дети усиливают движения пальцами). Деревья стали жалеть друг друга, защищать от сильных ударов дождя своими ветвями (дети проводят ладошками по спинам товарищей). Но вот вновь появилось солнышко. Деревья обрадовались, стряхнули с листьев лишние капли дождя, оставили только необходимую влагу. Деревья почувствовали внутри себя свежесть, бодрость и радость жизни». А вы что почувствовали внутри себя? (выслушиваются ответы детей).

#### 7. Упражнение «Открытая свеча».

*Педагог-психолог:* Ребята, а сейчас бы мне очень хотелось, чтобы каждый из вас по очереди взял вот эту волшебную зажженную свечу и пожелал что-нибудь доброе своему соседу слева и у вас обязательно исполнятся все пожелания. Можно мне пожелать первой? Например, «Маша, я желаю тебе, чтобы у тебя сегодня все получалось». Далее я передаю свою свечу Маше, а она в свою очередь желает своему соседу слева и т. д. Педагог-психолог: Ребята, что мы сегодня на нашем занятии проходили и узнали нового о себе и других? (выслушиваются ответы детей и только после этого подвести детей к общему выводу). Правильно ребята, мы все разные, но у нас всех очень много общего, и это помогает находить нам общий язык. Но каждый человек отличается друг от друга и это здорово, что мы все разные, не похожие друг на друга, каждый из нас уникален! И эту уникальность, и неповторимость нужно ценить и уважать в людях!

Рефлексия текущего занятия.

Что больше всего понравилось на занятии? Что вы узнали нового о себе и других? С каким настроением вы заканчиваете сегодняшнее занятие? Мы все сегодня заслужили аплодисменты, давайте поаплодируем друг другу!

### **Конспект занятия по теме «Я умею быть доброжелательным»**

#### **Цель:**

развитие навыков контроля эмоциональной ситуации.

#### **Задачи:**

- выявить роль эмоций в межличностном общении;
- развивать самосознание подростков;

- расширять знания участников о методах самостоятельной регуляции собственного эмоционального состояния.

Упражнение «Мое настроение»

Ведущий предлагает каждому участнику нарисовать свое настроение. После завершения-презентации рисунков и рассказы о них.

Упражнение «Угадай»

Цель: обучение детей распознаванию эмоциональных состояний.

Психолог раздает подросткам конверты с заданием: выразить мимикой определенные эмоции, а все остальные должны их отгадать.

Обсуждение. Каждый выражает свои впечатления.

- Тяжело было показать свои эмоции?

Упражнение «Спокойные и агрессивные ответы»

Цель: формирование адекватных реакций в различных ситуациях.

Каждому участнику предлагается продемонстрировать в заданной ситуации спокойные, уверенные и агрессивные ответы. Для каждого участника используется только одна ситуация.

Ситуации:

- друг разговаривает с вами, а вы хотите идти;

- ваш друг отвлекает вас от важного дела, задает вопросы, которые мешают работать;

- вас кто-то очень обидел.

Упражнение «Стакан»

Цель: эмоциональное осознание своего поведения.

Детям предлагается взять одноразовый стакан и сделать с ней то, что вы сделали бы в состоянии агрессии. Затем ведущий предлагает вернуть предмет к первоначальному виду.

Обсуждение:

- Можем ли мы после агрессивных действий все восстановить?

- Бывало, что после агрессии вы жалели о своих действиях?

Заключение. Все это - вещи, в которых есть определенная ценность, а самое ценное сокровище - душа человека. Как мы можем восстановить ее, не оставив следов?

Упражнение «Дыхание»

Цель: снятие напряжения, оптимизация эмоционального состояния.

Садимся удобно, расслабляемся и закрываем глаза. Сосредотачиваемся на своем дыхании: на вдохе и на выдохе. Выдыхаем беспокойство, усталость, тревогу, а вдыхаем силу, энергию, хорошие чувства. Время выполнения упражнения - 5 мин.

Упражнение «Сердитые шарики»

Цель: развитие самоконтроля.

Психолог предлагает детям надуть шарики и завязать их. Шарик символизирует тело, а воздух в ней - гнев. Как вытащить этот гнев изнутри? Если не надувать шарик, что с ним произойдет? А с человеком? Как сделать так, чтобы воздух вышел, а шарик остался целым? Может ли человек

контролировать свой гнев? Может! В формировании самоконтроля перед агрессией большую роль играет развитие психических процессов: эмпатии, идентификации.

Упражнение «Согласие, несогласие, оценка»

Цель: обучение участников выражать свои чувства без оценок, недовольство и образ.

Ведущий объединяет подростков в три подгруппы по цветам светофора. Каждая группа получает лист бумаги форматом А3 и карточку с заданием.

Варианты заданий:

- составьте перечень слов и выражений, с помощью которых выражаете согласие;

- составьте перечень слов и выражений, с помощью которых выражаете несогласие;

- составьте перечень слов и выражений, с помощью которых оцениваете действия или поступки другого. Каждая группа по очереди представляет результаты своей работы.

Психолог отмечает, что для эффективного и толерантного общения важно уметь выражать свою точку зрения, не обижая других.

Обсуждение:

- Вам было интересно это упражнение?

- Что вы поняли?

Упражнение «Эмоция по кругу»

Цель: создание хорошего настроения.

Психолог предлагает по кругу сказать о своем эмоциональном состоянии в данный момент.

## **Конспект занятия по теме «Я учусь решать конфликты»**

**Цели:**

— развить у детей навыки общения и разрешения конфликтов;

— научить детей умению свободно, не боясь неодобрения, высказывать свои мысли.

Организационная часть:

Приветствие.

Разминка.

1. Упражнение «Назови чувство»

Сейчас мы с вами будем по очереди называть чувства: одно положительное, одно — отрицательное.

2. Обсуждение домашнего задания:

Психолог: дома вы должны были написать наиболее интересующий вопрос по поводу взаимоотношений с учителями, с одноклассниками. У меня на столе стоит чаша. Я положу туда листочки с вопросами. Эта чаша, назовем ее «Чаша чувств», будет в моем кабинете постоянно, и вы сможете в течение недели опускать в нее листочки с вопросами, которые будут у вас возникать.

На следующих занятиях мы будем брать наугад по 2—3 вопроса из чаши, чтобы обсудить их и найти решение проблемы.

Основная часть:

Работа по теме занятия.

### 3. Упражнение «Как разрешать конфликтные ситуации»

Психолог: Возьми «Чашу чувств» и скажи следующее: «То, что у нас накопились вопросы по поводу взаимоотношений — хорошо, хотя бы потому, что я о них не постеснялся написать. Не побоялся неодобрения, а принял решение разобраться в ситуации. Конфликты — это часть нашей жизни.

А теперь я предлагаю вам подумать о том, как мы ведем себя в конфликте. Состязаемся, соревнуемся? Проигрываем? Какие чувства вызывает у нас соперник? Непреднамеренные конфликты приводят к обидам, потере дружбы, к вспышкам гнева, отчуждению. Поэтому важно знать, как вести себя в конфликтных ситуациях. Сегодня мы будем учиться разрешать конфликты.

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

Правила обсуждения:

- Рассказывай о любых идеях, приходящих в голову.
- Не осуждай чужие идеи.
- Выдвигая свои идеи, используй уже высказанные.
- Предлагай как можно больше идей.

### 4. Упражнение «Трудные ситуации»

Психолог: Прислушайтесь ситуации, обсудите со мной варианты, выбрав среди них, приемлемые для вас.

- Кто-то дразнит или обзывает тебя.
- Ты думаешь, что учитель несправедливо ругает тебя.
- Родители на неделю запретили тебе ходить гулять с друзьями за плохую успеваемость.
- Во время уроков тебя постоянно отвлекают.

После того, как вы предложите все возможные варианты решения проблемы, мы обсудим, какие из них были бы наиболее эффективны. И вы подчеркнете два лучших из них.

Дискуссия на тему занятия:

Обсуждение следующих вопросов:

- В чем причины конфликтов?
- Как можно предотвратить конфликт?
- Что чувствуют в ситуации конфликта обиженный и обидчик?
- Какое поведение помогает с достоинством выйти из конфликта или не допустить его разгорание?

Заключительная часть:

### 5. Психологическая притча «Верь в себя!»

Психолог: о том, как важно не обращать внимание на негативные эмоции окружающих, рассказывается в психологической притче «Верь в себя!»

Жили-были маленькие лягушата, которые организовали соревнования по бегу. Их цель была забраться на вершину башни. Собралось много зрителей, которые хотели посмотреть на эти соревнования и посмеяться над их участниками. Соревнования начались...

Правда, никто из зрителей не верил, что лягушата смогут забраться на вершину башни. Слышны были такие реплики: «Это слишком сложно!! «Они НИКОГДА не заберутся на вершину!» «У них нет шансов! Башня слишком высокая!»

Маленькие лягушата начали падать. Один за другим... За исключением тех, у которых открылось второе дыхание, они прыгали всё выше и выше... Толпа всё равно кричала: «Слишком тяжело!!! Ни один не сможет это сделать!» Ещё больше лягушат устали и упали... Только ОДИН поднимался всё выше и выше... Тот единственный не поддался!! В конце концов все поддались. За исключением одного лягушонка, который, приложив все усилия, забрался на вершину! ТОГДА все лягушата захотели узнать, как ему это удалось? Один участник спросил, как же этому лягушонку, который добрался до вершины, удалось найти в себе силы? Оказывается, Победитель был ГЛУХОЙ!!!

Мораль: никогда не слушай людей, которые пытаются передать тебе свой пессимизм и негативное настроение... Они отнимают у тебя твои самые заветные мечты и желания. Те, которые ты лелеешь в своём сердце! Не забывай о силе слов. Верь в себя и в свои силы! ТЫ ВСЕ МОЖЕШЬ!!!

Обсуждение итогов занятий:

Рассказ ребенка о том, что понравилось, удивило, обрадовало на занятии, что получилось, чем доволен, какие чувства испытывал и какие вопросы остались неразрешенными.

Домашнее задание:

1. Дописать свои вопросы в «Чашу чувств». Нарисовать чувства, которые проявляются во время конфликтов, свои эмоции, которые не нравятся.

2. Нарисовать ситуацию счастья и подготовить рассказ о ней. Рисунок может быть любым: можно изобразить конкретную ситуацию или просто раскрасить листок или изобразить что-нибудь непонятное. Главное, чтобы он передавал настроение.

Прощание.