

УТВЕРЖДАЮ
Директор
государственного казенного учреждения
для детей- сирот
и детей, оставшихся без попечения родителей
«Детский дом «Росинка»

Л.П. Максимова
Приказ от 05.09.2025 г. № 209-о

**Программа
коррекционно-развивающей работы
с воспитанниками подросткового возраста
«Я держу себя в руках»
государственного казенного учреждения
для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей
«Детский дом «Росинка»
на 2025-2026 учебный год**

Программа принята
на педагогическом совете
Протокол № __1__
от 05.09.2025 г.

Содержание.

1.	Пояснительная записка.....	3
2.	Этапы работы по программе.....	5
3.	Ресурсы.....	6
4.	Ожидаемые результаты реализации программы.....	6
5.	Учебно-тематический план программы.....	7
6.	Содержание занятий.....	8
7.	Список литературы.....	33

Пояснительная записка

Основными направлениями государственной политики в области защиты прав и интересов детей, оставшихся без попечения родителей, являются социальное и личностное развитие детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, лиц из их числа.

Важное условие достижения сформулированной цели – организация комплексного сопровождения детей, находящихся в организациях для детей-сирот, составляющей которого является психологическое сопровождение.

Сложность механизмов развития отклоняющегося поведения у детей и подростков вызывает и сложность коррекционно-профилактической работы, целью которой является коррекция имеющихся и предупреждение возможных отклонений в поведении.

Подростки, воспитание и образование которых проходит в учреждениях для детей детей-сирот, имеют ряд особенностей в психическом развитии. Интенсивность особенностей напрямую зависит от времени нахождения в учреждении, чем дольше ребенок находится в принудительной изоляции, тем глубже накладывается отпечаток отклонений от нормы на его личность. Безусловно, все эти отклонения затрагивают все психические процессы и качественно влияют на становление подростка.

Ребята подросткового возраста очень часто не проявляют интереса ни к учебной деятельности, ни к чему – либо новому или необыкновенному. Для них характерна слабовыраженная познавательная потребность, низкая мотивация к обучению. У воспитанников часто отмечается задержка психического развития, неразвитость познавательных процессов, неустойчивость внимания, низкое развитие мышления, памяти, эрудиции. Они не применяют имеющийся опыт для решения задач, предпочитая действовать по образцу.

Проявление «интеллектуальной пассивности», когда при норме интеллекта его способности не используется ввиду оторванности от личности и мотивации подростков.

Эмоционально-волевая сфера социально депривированных подростков наиболее уязвима, именно в этом компоненте комплекса человеческий свойств отмечаются наибольшие трудности и отклонения от нормального развития личности.

Первоочередной особенностью эмоционально-волевой сферы социально депривированного подростка является нарушение привязанности и неспособность создавать прочные эмоциональные связи. Будучи оторванным от семьи в раннем возрасте ребенок подвергается социальному феномену материнской депривации. В дальнейшем нарушение

привязанности ведет к изменению отношения к внешнему миру и подрыв доверия к взрослым.

Последствия материнской депривации отягощённое принудительной изоляцией проявляются в кризисе подросткового возраста. Подростки-воспитанники, учреждений для детей-сирот, помимо свойственных для данного возраста изменений системы ценностей, формирования самопознания и переоценка своего места в общества, также отличаются неадекватной самооценкой, зачастую неуверенностью в себе, повышенной чувствительностью к препятствиям, снижением в потребности в успехе и достижениях, повышенной тревожностью, эмоциональной напряженностью, психическим утомлением, бледностью эмоций.

Особое положение занимает агрессивное поведение среди воспитанников, причинами которого служит неудовлетворение потребности в родительской любви, чувство отверженности и ненужности, дефекты в формировании самоидентичности.

Нарушения эмоционально-волевой сферы подростков, находящихся в учреждениях детей-сирот и лиц из их числа, препятствует их дальнейшей социальной адаптации. Нарушение самоорганизованности и недостаточное развитие «силы личности» провоцирует проявления асоциального и деликвентного поведения после выхода из учреждений.

Таким образом, анализ особенностей подростков, находящихся в условиях социальной депривации показывает наличие значительных трудностей и нарушений в процессе формирования личности подростка.

Исходя из вышеизложенного, возникает необходимость в выборе направления профилактической работы в контексте аксиологического подхода и последовательной реализации охранно-защитной концепции социальной профилактики, основная идея которой состоит в изменении характера превентивной практики, в преобладании охранительных предупредительных мер над мерами наказания и принуждения.

Умение справляться с трудностями, преобразуя их в фактор личностного роста, уверенность в своих силах, выбор социально приемлемых моделей поведения, развитие жизнестойкости – это основа представленной Программы.

В программе использованы материалы работ следующих авторов: К. Фопель, Р. Смид, Ю.Б. Гатанов, Н.В. Пилипко, Г.И. Марасанов, Е.Н. Колодович, Л.Н. Рожина, А. С. Прутченков.

Цель программы: снизить уровень агрессивности, враждебности и конфликтности у воспитанников, сформировать у них способы

конструктивного поведения в проблемных ситуациях, развить умения принимать ответственность за свои поступки.

Задачи программы:

1. Обучить воспитанников конструктивным способам управления эмоциональным состоянием.
2. Сформировать способность анализировать и адекватно оценивать свое состояние, осознавать вред агрессивного поведения.
3. Сформировать способность осознавать свою агрессивность, обучение способам безопасной разрядки агрессии.
4. Сформировать навыки сопротивления стрессовым ситуациям.
5. Способствовать осознанию воспитанниками важности дружбы и настоящих друзей в жизни человека.

Программа предназначена воспитанникам ГКУ «Детский дом «Росинка» в возрасте 11-17 лет.

Программа рассчитана на 10 занятий продолжительностью 40 минут. Занятия проводятся 1 раз в 2 недели.

1. Этапы работы по программе

Подготовительный этап – проведение первичной диагностики уровня агрессивности и конфликтности воспитанников.

Основной этап – проведение коррекционно-развивающих занятий.

Завершающий этап – контрольная диагностика уровня агрессивности и конфликтности воспитанников.

В структуре каждого занятия выделяются следующие смысловые блоки:

1. Приветствие. Его ритуал служит для создания положительного настроения на работу и сплоченности подростков.
2. Объявление ведущим темы занятия. Может сопровождаться обозначением в понятной для ребят форме цели конкретного занятия. Иногда в этой части занятия проводится рефлексия предыдущего занятия.
3. Основная работа по теме занятия. Она включает в себя совокупность психологических упражнений и теоретического материала, подобранных в соответствии с задачами занятия, и анализ выполнения этих заданий.
4. Завершение занятия и подведение итогов. Предполагает формулирование основных результатов, достигнутых на занятии, в форме открытого обсуждения. Воспитанники высказывают свое мнение, удалось ли достичь цели занятия.

Для решения поставленных задач в программе используются следующие методы психолого-педагогического воздействия и техники:

- элементы сказкотерапии;
- визуализация;
- психогимнастика;
- игровые методы;
- арт-терапия;
- групповая дискуссия;
- мозговой штурм;
- ролевая игра.

Программа рассчитана на 10 занятий продолжительностью 40 минут. Занятия проводятся 1 раз в 2 недели.

2. Ресурсы

Требования к специалистам, реализующим программу:

Для эффективной реализации программы необходимо наличие у педагога-психолога высшего психологического профессионального образования.

Требования к материально-технической оснащённости:

Для реализации программы необходимо просторное помещение, столы, стулья, бумага формата А4, ручки, карандаши.

Требования к информационной обеспеченности учреждения для реализации программы.

Для участников программы: особых требований не предъявляется.

Для ведущего программы: желательно наличие в учреждении интернета, библиотеки для пополнения методической копилки.

Методики психологического инструментария в рамках реализации программы:

- диагностика уровня агрессии (Опросник уровня агрессивности Басса - Дарки).

3. Ожидаемые результаты реализации программы

Промежуточные результаты:

- чувство удовлетворения после занятия;
- положительная динамика эмоционального состояния на каждом занятии.

Итоговые результаты:

В результате работы по программе у воспитанников сформируются:

1. Способность осознавать свою агрессивность.
2. Осознание учащимися важности дружбы.
3. Сформируются навыки сопротивления стрессовым ситуациям.

4. Сформируется способность анализировать и адекватно оценивать свое состояние, осознавать вред агрессивного поведения.
5. Сформируется способность управления эмоциональным состоянием.

Количественные критерии оценки достижения планируемых результатов:

- «Опросник уровня агрессивности» Басса - Дарки.

Качественные критерии оценки достижения планируемых результатов:

- положительные отзывы участников программы (понравилось или не понравилось)
- стремление использовать или уже использование полученных знаний и умений в жизни;
- положительные изменения в поведении, самочувствии, настроении, уменьшение тревожности.

4. Учебно – тематический план программы

№	Тема	Всего часов	Теоритичес ких	Практическ их	Форма контроля
1	Знакомство				
1.2.	Начало	3	0,5	2,5	Наблюдение, рефлексия
2	Основная часть	4	1	3	
2.1	Осознание и понимание своих эмоций и чувств	1	0,25	0,75	Наблюдение, рефлексия
2.2.	Стрессовые ситуации	1	0,25	0,75	Наблюдение, рефлексия
2.3	Работа с гневом и обидой	1	0,25	0,75	Наблюдение, рефлексия
2.4	Агрессия	1	0,25	0,75	Наблюдение, рефлексия
3.	Подведение итогов	3	0,5	2,5	Наблюдение, рефлексия
3.1	Навыки уверенного поведения	3	0,5	2,5	Наблюдение, рефлексия
	Итого	10	2	8	

5. Содержание занятий

Занятие 1. «Знакомство. Правила»

Цели: установить контакт с воспитанниками, сформировать гармоничную Я-концепцию, развить навыки самоанализа, принятия себя.

Упражнение «Встаньте те, кто...»

Инструкция:

Встаньте те, у кого сейчас хорошее настроение... у кого плохое... (у кого в группе (детском доме) есть друзья, у кого нет друзей, но очень хотели бы их иметь; кто знает, что мы сегодня будем делать; кто не знает, что мы сегодня будем делать; кто хочет заниматься здесь; кто не хочет здесь находиться и т. п.).

Упражнение «Я и мир вокруг меня»

Инструкция:

Возьмите лист бумаги. Оставляя середину пустой, нарисуйте все, что вас окружает в жизни, — с кем приходится общаться, взаимодействовать, с чем сталкиваться. В центре нарисуйте себя. Расскажите о своем рисунке.

Вопросы для обсуждения:

- Нравится ли тебе твой рисунок, портрет?
- Что из нарисованного более важно для тебя, что — менее?
- Есть ли граница между тобой и окружающим миром?
- К чему из окружения ты обращен на рисунке?
- Как ты взаимодействуешь с тем, что нарисовано вокруг тебя?
- Что это для тебя значит?

Модификация упражнения: Отметьте на своем рисунке знаком «плюс» положительные связи (с кем и с чем вам приятно взаимодействовать), знаком «минус» — отрицательные связи (с кем или с чем неприятно взаимодействовать).

Упражнение «Какой Я? Чем Я отличаюсь от других людей?»

Инструкция. Педагог-психолог предлагает в течение 1 мин письменно ответить на вопрос: «Чем люди отличаются друг от друга?» В ходе обсуждения участники выясняют, что это: внешность, одежда, черты характера, желания, мечты и др. Затем педагог-психолог предлагает в тетрадях описать себя, выбрав характеристики из числа уже записанных и добавив недостающие.

Например: внешность (светлоглазый, темноглазый, высокий, невысокий, худой, крепкий и др.); характер (веселый, спокойный, ранимый, бойкий), равнодушный, сочувствующий и др.); способности (умею рисовать,

играть на музыкальном инструменте и др.); интересы (люблю читать, ходить в музеи, смотреть фильмы о волшебниках, когда в доме много гостей и др.).

По желанию дети зачитывают свои записи. Можно использовать другой вариант: педагог-психолог сам зачитывает ответы, задача воспитанников - угадать автора. При обсуждении важно подвести детей к выводу о том, что все люди отличаются друг от друга, они разные и этим интересны и значимы.

Упражнение «Мой герб»

Инструкция. Педагог-психолог рассказывает о том, что такое герб, какова его символика и значение. Далее предлагает каждому участнику на отдельном листе бумаги придумать и нарисовать свой герб, отразив в нем личные особенности. Если кто-то из воспитанников смущается и ссылается на неумение рисовать — достаточно изобразить контур и какие-то условные знаки.

После завершения работы педагог-психолог организует выставку. Рисунки необходимо разложить или повесить, каждому присвоить порядковый номер. Задача воспитанников - угадать авторов. Все предположения необходимо фиксировать, чтобы затем определить самого проницательного участника.

Гербы педагог-психолог вкладывает в персональные папки воспитанников. В дальнейшем на занятиях следует напоминать им о том, что у каждого есть свой герб, который можно изменить.

Рефлексия.

Выбрать две пиктограммы из 4 предложенных, первая означает ваше настроение в начале занятия, вторая в конце занятия.



Занятие 2

Цели: Сформировать у воспитанников способность осознавать свои чувства, обучить конструктивным способам управления эмоциональным состоянием.

Дискуссия «Наши эмоции»

Педагог-психолог предлагает участникам проанализировать ситуацию: воспитатель вбегает в группу взмыленный, злой, нервный. Разговоры воспитанников, плохая дисциплина, смех вызывают у него взрыв эмоций. Воспитанники озадачены таким поведением. Что же произошло с воспитателем? Почему он так себя ведет?

Примечание. В ходе обсуждения ситуации важно подвести участников к выводу о том, что эмоциональное состояние во многом определяет поступки человека.

«Притча о могущественном царе — властителе необозримых земель»

Педагог-психолог предварительно просит воспитанников ответить на вопросы: «Приятны ли вам минуты, когда вы находитесь во власти отрицательных эмоций? Можно ли что-то с этим сделать?».

Далее он рассказывает притчу.

«Притча о могущественном царе — властителе необозримых земель»

Жил-был могущественный царь, властитель многих земель. Как-то однажды почувствовал он себя расстроенным. Созвал всех своих мудрецов и обратился к ним: «Неведома мне причина, но что-то велит мне искать особое кольцо, которое сможет успокоить мою душу. А кольцо это таково — в несчастьи оно должно радовать меня и поднимать мне настроение, а в радости, когда бы я ни бросал на него свой взгляд, печалить».

Глубоко задумались мудрецы, стали совещаться. Спустя время они наконец поняли, какое кольцо хотел иметь их властелин... (Здесь педагог-психолог предлагает воспитанникам представить себя в роли мудрецов — собраться на совет и решить, какое кольцо хотел иметь царь. После того как участники выскажут свое мнение, педагог-психолог рассказывает конец притчи.)

И принесли мудрецы кольцо своему царю. И сияла на нем надпись: «Все проходит - и это пройдет».

Вопросы для обсуждения:

-Всегда ли у нас есть возможность и желание ждать, пока плохое настроение? Пройдет само?

-Надо ли что-то делать, чтобы наши чувства не выплескивались, превращаясь в бурное море? Если да — то как?

Примечание. В ходе обсуждения необходимо подвести воспитанников к мысли о необходимости уметь справляться со своим плохим настроением, раздражением и подобными чувствами.

Упражнение «Как управлять своими эмоциями»

Слово педагога-психолога: Известный американский психолог К. Роджерс считает, что нет плохих чувств или эмоций. Все чувства принадлежат человеку, и все они важны для него. Другое дело, как он их выражает. Каждый человек — хозяин собственных чувств, он может предусмотреть и предотвратить отрицательные последствия своих эмоций. Поэтому своими эмоциональными реакциями на ту или иную ситуацию человек может и должен научиться управлять. Какие есть способы, с

помощью которых человек может спустить пар? Как вести себя, чтобы не испортить отношения с окружающими? (Педагог-психолог предлагает воспитанникам высказать свои предположения.)

Джинн, герой мультфильма про Аладдина, в гневе начинал раздуваться и багроветь. Но у него был сообразительный партнер, который открывал клапан и выпускал лишний пар, когда джинн готов был лопнуть.

В Японии, например, придумали куклу-начальника, на которой подчиненный может разрядить свой гнев.

«Мозговой штурм». Педагог-психолог предлагает участникам придумать разнообразные способы для того, чтобы регулировать собственные эмоциональные состояния, управлять раздражением, злостью, плохим настроением. Все варианты педагог-психолог фиксирует на доске. Затем воспитанники записывают их в тетрадях в виде памятки.

Упражнение «Вверх по радуге»

Инструкция: Закройте глаза, сделайте глубокий вдох. Представьте, что вместе с этим вдохом вы взбираетесь вверх по радуге, а выдыхая — съезжаете с нее, словно с горки.

Упражнение повторяется 3–4 раза, один раз — с открытыми глазами.

Упражнение «Выкинь»

Упражнение выполняется в круге. Если в помещении недостаточно свободного пространства, можно выполнять стоя.

Инструкция: Представьте, что в ваших ладонях лежит комок из неприятных эмоций, от которых вы хотели бы избавиться. Этот комок становится все тяжелее, тяжелее и тяжелее. И вот уже он настолько стал тяжелым, что невозможно больше держать и необходимо избавиться от него. И теперь вы должны выкинуть этот комок за круг (или вниз, на пол). Соберите при этом все силы, даже можете крикнуть, чтобы было легче... Поделитесь своими впечатлениями.

Упражнение «Незаконченные предложения»

Слово педагога-психолога: В одной и той же ситуации люди проявляют свои чувства и ведут себя по-разному. Их поведение зависит от многих факторов: от личностных особенностей, воспитания и др. А как вы проявляете свои чувства? Допишите в тетрадях следующие предложения:

Я плачу...

Я чувствую себя глупо, когда...

Мне неприятно, если...

Я боюсь, когда...

Желаю другим добра, когда...

Я горжусь собой...

Стараюсь уединиться, когда...

Я стремлюсь помочь другим, если...

Я веду себя смело...

Говорю неправду, если...

По окончании работы педагог-психолог предлагает по желанию прочитать и обсудить свои записи.

Домашнее задание

Нарисовать самое приятное чувство.

Рефлексия.

Выбрать две пиктограммы из 4 предложенных, первая означает ваше настроение вначале занятия, вторая в конце занятия.



Занятие 3

Цели: сформировать у воспитанников способность выражать свои эмоции в неагрессивной, не оценочной манере; обучить навыку Я-сообщений.

Упражнение «Встреча»

Примечание.

Упражнение можно проводить по-разному. Желательно, чтобы участвовали все воспитанники. Если такой возможности нет, тогда несколько пар разыгрывают ситуации перед группой.

Инструкция.

Участники делятся на две группы и образуют два круга - внешний и внутренний, выстраиваясь друг напротив друга. Воспитанники, которые находятся во внутреннем круге, - участники предложенной педагогом-психологом ситуации. Задача воспитанников, которые находятся во внешнем круге, - оказать им поддержку на словах. После каждой ситуации участники внешнего круга по условному сигналу делают шаг в сторону, оказываясь перед другими воспитанниками, и т. д. После того как каждый участник внешнего круга высказал слова поддержки, круги меняются ролями: теперь воспитанники внешнего круга — участники ситуаций, а внутреннего — оказывают им поддержку.

Примеры ситуаций.

Воспитаннику надо подойти к учителю в школе и попросить его о чем-то, но он очень робеет. Подбодрите его.

Человеку, стоящему напротив, сегодня в чем-то не повезло. Он очень огорчен, хотя и не подает виду. Окажите ему поддержку.

Вы встретились с другом, и он сделал для вас что-то приятное. Выразите словами свои чувства к нему.

В детском доме к вашему другу отнеслись несправедливо. Как вы можете ему помочь?

Вопросы для обсуждения:

-Как себя чувствовали, когда вам оказывалась поддержка?

-Легко ли было находить и говорить нужные для человека слова?

Важно, чтобы воспитанники отметили, что после участия в упражнении они почувствовали, как приятно бывает выразить свои добрые чувства человеку и как приятно принимать добрые чувства от других людей.

-Как быть с неприятными чувствами?

-Как их выразить, высказать, чтобы не навредить ни себе, ни другому человеку?

-Какие есть способы выражения чувств?

-Что важнее: уметь выражать свои чувства в открытой и вместе с тем культурной форме или уметь скрывать чувства?

После обсуждения педагог-психолог предлагает воспитанникам проанализировать любую ситуацию из жизни по схеме. Например: «Я договорилась встретиться у метро с подругой в определенное время. Мы собирались пойти в больницу навестить нашу общую знакомую. Прождав полчаса и так не дождавшись ее, я позвонила ей домой и узнала, что она уехала в другое место».

Факт	Мои чувства	Что делать с чувствами?	Как их выразить? Каковы последствия?
Невыполненное обещание встретиться →	досада, раздражение, обида, разочарование	Подавить →	можно лопнуть
		Выразить →	чтобы ей тоже стало неприятно
		Выразить →	чтобы сохранить отношения

Вопросы для обсуждения:

-Как вы думаете, какие чувства испытывает человек в подобной ситуации?

-Что делать человеку с теми чувствами, которые он испытывает?

Во время обсуждения воспитанники довольно легко находят два пути выражения чувств - или подавить, сдержать свои чувства, промолчать, или выразить их агрессивно, высказав все, что накопилось.

- Что происходит с человеком, когда подавляет в себе чувства?

Если он подавляет свои чувства, все время прощает другому подобное поведение по отношению к себе, то рискует собственным здоровьем (здесь можно рассказать воспитанникам о психосоматических заболеваниях). Вывод: промолчишь - себя потеряешь.

- Что происходит с человеком, когда он «взрывается», агрессивно выражает свои чувства?

Если он взорвется и все выскажет собеседнику, чтобы тому было неприятно, обидно, то они поругаются, и отношения могут испортиться. Вывод: закричишь — других потеряешь.

Слово педагога-психолога: Как видите, оба пути ведут к неприятным результатам. А ведь должен существовать еще и какой-то третий путь, чтобы можно было выразить свои чувства и при этом сохранить отношения. Иногда человеку бывает трудно передать свои эмоции, потому что он не может найти правильные слова для описания того, что он чувствует. Как, на ваш взгляд, можно выразить свои чувства, чтобы никому не было обидно?

Воспитанники предлагают свои варианты. Выводы можно зафиксировать на доске в виде картины, изобразив дорогу с камнем на распутье, как в сказке.

Упражнение «Ищем достойные пути выражения чувств»

Инструкция. Ведущий предлагает разыграть следующую ситуацию: воспитатель отчитала своего ребенка при друзьях за то, что он плохо продежурил. В упражнении участвуют 2-3 пары. Один воспитанник играет роль воспитателя, другой – ребенка.

На этапе обсуждения педагог-психолог рассказывает о технике Я-высказывания, объясняет разницу между Я- и Ты-высказыванием. Я-высказывание предполагает выражение говорящим своих мыслей и чувств («Я очень беспокоюсь, если тебя нет дома в десять часов вечера»). Эта техника помогает выразить свои чувства, не унижая другого человека, и делает общение более непосредственным.

Ты-высказывание направлено на обвинение другого человека, упреки («Ты опять пришел домой в одиннадцать часов вечера»). При этом человек, к которому обращена речь, испытывает негативные эмоции (гнев, раздражение, обиду).

Алгоритм Я-высказывания:

1) Объективно описываем ситуацию.

2) Описываем свои чувства, связанные с ней.

3) Предлагаем аргументированные варианты улучшения общения.

Например, схема выхода из разыгранной ролевой ситуации может быть такова:

Когда вы накричали на меня при ребятах...



я почувствовал себя неудобно (неловко, мне было обидно и т. п.)



поэтому, Марья Ивановна, я очень прошу тебя не высказывать свои замечания в присутствии моих друзей...



тогда я буду прислушиваться к твоим замечаниям

Упражнение «Учимся составлять Я-высказывание»

Инструкция. Каждый воспитанник получает карточку с описанием ситуации, к которой надо составить Я-высказывание.

Примеры ситуаций лучше всего подобрать из тех, что происходили в группе, с воспитанниками которого педагог- психолог реализует программу. После окончания работы воспитанники зачитывают свои варианты.

Примеры ситуаций:

1) Твой друг (подруга) попросил(а) у тебя какую-то вещь и испортил(а) ее. 2) Твой младший брат (сестра) изрисовал(а) твои учебники ручкой.

3) Твои друзья пошли гулять, а тебя не позвали с собой.

4) Твой учитель незаслуженно обвинил тебя в том, что ты списал контрольную работу у соседа.

5) Твои воспитатели пообещали тебе что-то, но не выполнили свое обещание.

6) Друг взял ваш планшет на три дня. Прошло три дня, а планшета нет.

Домашнее задание

В общении с окружающими попрактиковаться в использовании Я-высказываний.

Рефлексия.

Выбрать две пиктограммы из 4 предложенных, первая означает ваше настроение вначале занятия, вторая в конце занятия.



Занятие 4

Цель: сформировать у воспитанников навык сопротивления стрессовым ситуациям.

Дискуссия «Стрессовые ситуации»

Слово педагога-психолога: В жизни каждого человека бывают ситуации, которые заставляют переживать, волноваться, нервничать, испытывать психическое и физическое напряжение, находиться в стрессовом состоянии.

Стресс - это состояние психического напряжения. Человек испытывает его в ответ на ситуацию, которая представляет реальную или предполагаемую угрозу физическому или душевному благополучию человека. Какие это могут быть ситуации?

Примечание. В ходе обсуждения воспитанники создают «копилку стрессовых ситуаций». Педагогу-психологу необходимо подвести участников к выводу: и в школе, и дома, и на улице, в общении с близкими, друзьями и незнакомыми людьми человек может столкнуться с подобными ситуациями.

Тест «Мой уровень напряжения»

Работа в тетрадах.

Инструкция воспитанникам: Ответьте на вопросы — «да» или «нет». За каждый ответ «да» поставьте 1 балл и подсчитайте сумму. Вопрос/Ответ

В прошлом месяце ты...

- 1) ...волновался, когда писал контрольную работу?
- 2) ...был расстроен после спора?
- 3) ...волновался, когда опаздывал куда-либо?
- 4) ...с тобой случилось нечто, что вызвало возбуждение?
- 5) ...чувствовал себя одиноким или угнетенным?
- 6) ...волновался, когда выступал перед детьми?
- 7) ...волновался, когда знакомился с кем-нибудь?
- 8) ...столкнулся с неприятностями в семье?
- 9) ...переживал, когда участвовал в соревновании?
- 10) ...был напряжен, оттого что слишком перегружен делами?
- 11) ...столкнулся с неприятностями в школе?
- 12) ...не смог выполнить намеченное?
- 13) ...волновался, когда выходил к доске?
- 14) ...с трудом мог уснуть?
- 15) ...во сне видел кошмары?

Сумма

Интерпретация результатов:

0–5 баллов — низкий уровень напряжения;

6–10 — средний уровень;

11–15 — высокий уровень.

Упражнение «Учится справляться со стрессовой ситуацией»

Инструкция: Заполните таблицу. В первый столбик запишите примеры ситуаций, которые у вас вызывают стресс. Примеры можно взять из предыдущего теста или предложить свои варианты. Во втором столбике запишите приемы, способы, которые позволят снизить напряжение в этих ситуациях.

Стрессор	Что я могу сделать, чтобы уменьшить свое напряжение
Контрольная работа	Выучить материал, настроиться психологически

После завершения работы педагог-психолог проводит обсуждение, в ходе которого по своему выбору предлагает воспитанникам наиболее эффективные упражнения для снятия стресса.

Упражнение «Встреча со стрессом»

Инструкция. Воспитанники делятся на три команды. Задание — сочинить рассказ или сказку о волшебной антистрессовой палочке. По окончании работы сказки зачитываются.

Рефлексия.

Выбрать две пиктограммы из 4 предложенных, первая означает ваше настроение вначале занятия, вторая в конце занятия.



Занятие 5

Цели: сформировать у воспитанников способность анализировать чувство обиды и его влияние на взаимоотношения людей; развить навык конструктивного избавления от обиды.

Дискуссия «что такое обида?»

Педагог-психолог предлагает воспитанникам обсудить следующие вопросы:

- что такое обиды?
- когда и на что люди обижаются друг на друга?

Варианты ответов педагог-психолог записывает на доске.

Упражнение «детские обиды»

Инструкция воспитанникам: вспомните какой-нибудь случай из своего детства, когда вы чувствовали на кого-то сильную обиду. Мысленно возвратитесь в ту ситуацию, восстановите в памяти свои переживания. Нарисуйте или опишите их конкретно или абстрактно, символически... Как сейчас вы относитесь к обиде? Нарисуйте или опишите.

После выполнения задания желающие рассказывают о том, что они вспомнили, и показывают рисунки (зачитывают описания), характеризующие их переживания «тогда» и «сейчас». Педагог-психолог обсуждает с участниками, как изменяются чувства человека к обидчику в зависимости от времени, прошедшего с момента нанесения обиды.

Упражнение «как выразить обиду и досаду»

Слово педагога-психолога: иногда бывает трудно показать другому человеку, что ты на него обижен. нелегко передать свои эмоции, найти правильные слова для описания своих чувств. Как вам кажется, как реагируют на обиду уверенные, неуверенные и грубые люди?

В группе проводится обсуждение. Вслед за этим педагог-психолог предлагает выполнить упражнение.

Инструкция. Для упражнения необходимо четное число участников. если количество воспитанников нечетное, один из подростков выступает в роли наблюдателя или помощника педагога-психолога.

Каждый воспитанник по очереди достает из коробки половинку карточки, на одной половинке обозначена роль обидчика, в чем состоит обида. На другой - роль обиженного, как он реагирует на обиду, как ведет себя - уверенно, неуверенно, грубо. Задача участников - найти вторую половину и разыграть сценку для группы. Сценка должна быть сыграна в утрированной форме, с подчеркнутым, акцентированным поведением. Педагог-психолог предлагает воспитанникам самим решить, будут ли они разыгрывать сценку с куклой (игрушкой) или без нее. При этом он обращает внимание на то, что кукла — это в каком-то смысле способ уйти от себя, скрыться за маской.

Примечание: Сложность задания в том, что половинок с ролью обидчика в три раза меньше, чем с ролью обиженного. В результате должны получиться группы по четыре человека, в чем участники убеждаются сами, как бы увидев воочию, что возможна разная реакция на одну и ту же ситуацию. Вопросы для обсуждения:

- о чем говорят те или иные формы поведения?
- что чувствует обидчик, когда ему отвечают уверенно, неуверенно или грубо?

По результатам обсуждения воспитанники выделяют эффективные и неэффективные способы выражения обиды, досады.

Упражнение «копилка обид»

Инструкция. Педагог-психолог предлагает каждому участнику нарисовать на отдельном листе бумаги «копилку» и поместить (записать) в нее все обиды, которые были пережиты «до сегодняшнего дня».

После завершения работы педагог-психолог проводит дискуссию «что делать с копилкой обид?». Он говорит о бесплодности накопления обид, о жалости к самому себе как одной из плохих привычек, предлагает учащимся решить, что делать с копилкой. Как правило, участники предлагают ее уничтожить, например: порвать все листочки, сложить их в какую-то емкость (пакет) и выбросить в мусор, сжечь (если есть возможность и соблюдены меры безопасности).

Далее педагог-психолог предлагает мозговой штурм «что делать с текущими обидами?». В процессе обсуждения участники придумывают, что можно делать с обидой и обидчиком. Педагогом-психологом поддерживаются предложения типа:

- записывать обиду, а потом рвать листочек;
- выбрасывать в мусорное ведро со словами «эта обида мне больше не нужна»
- мысленно отправлять обиду в небо (или пускать по ветру, воде), следить за тем, как по мере удаления она становится все меньше и меньше;
- нарисовать карикатуру на обидчика;
- написать письмо обидчику;
- не обращать внимания, игнорировать;
- сделать бумажный самолетик, записать на нем свою обиду и выпустить в окно и т. п.

После мозгового штурма педагог-психолог задает новый вопрос «как в дальнейшем относиться к обидчику?». При этом необходимо подчеркнуть, что реакции типа «они все пожалеют», «наказать обидчика» и т. п. безрезультатны. Лучше всего следовать афоризму: «слабые не умеют прощать, способность прощать - качество, присущее сильным». Необходимо спросить воспитанников, как они понимают это высказывание. Можно предложить им для обсуждения еще ряд высказываний об обиде и обидчиках, например:

- душевно здоровый человек унижен и оскорблен быть не может.
- лучше никак не ответить, чем ответить грубостью.
- не расстраиваться - это хранить душевную чистоту и энергию, держать душу на нужной волне.
- быть незаслуженно обиженным - пустяк, если вы не продолжаете об этом помнить.
- обида - несогласие, сочувствие самому себе.
- обидеть невозможно, можно только обидеться.
- ближнего обидеть - самому в беде быть.
- обиду злобой не успокоишь, огня маслом не погасишь.

После обсуждения педагог-психолог предлагает каждому воспитаннику попробовать простить того человека, который его обижает или когда-то обидел, постараться отделить личность человека от поступка (ведь каждый может ошибиться и совершить глупый поступок, который обидит другого). Воспитанники шепотом или про себя говорят: «Я прощаю того, кто меня обидел».

5. Домашнее задание

Вспомнить недавнюю обиду, полученную от близкого или, наоборот, от не очень знакомого человека, и написать ему письмо на отдельном листе бумаги.

Письмо выстроить по следующему алгоритму:

- описать свои мысли о поступке;
- привести аргументы для оправдания и прощения — ход мыслей зафиксировать на бумаге.

6. Рефлексия.

Выбрать две пиктограммы из 4 предложенных, первая означает ваше настроение в начале занятия, вторая в конце занятия.



Занятие 6

Цель: сформировать у воспитанников способность анализировать и адекватно оценивать свое состояние, осознавать вред агрессивного поведения.

Групповая дискуссия «Ассоциации»

Предложите воспитанникам ответить на вопросы:

В каких ситуациях люди злятся друг на друга?

Чем полезна и вредна злость?

Как может проявляться злость?

Попросите подобрать ассоциации к словам агрессия и радость. Все варианты запишите на доске.

Вывод. Агрессия бывает словесная и физическая, и она независимо от формы проявления всегда ранит человека.

Упражнение «Как я зол»

Предложите участвовать в упражнении воспитаннику, который хочет поругаться, завяжите ему глаза. Выберите из группы участника, который станет объектом злости. Воспитанник с завязанными глазами не должен знать, кто это. Его задача — выместить злость на человеке, которого он не видит, агрессивно высказаться в его адрес.

Развяжите глаза воспитаннику и предложите ему извиниться перед невинной жертвой вербальной агрессии, например: «Я вовсе не тебя имел в виду, извини!».

Вывод. Словесная агрессия наносит вред и обиду тому, кому она предназначалась. Кроме того, разрушаются отношения с теми, кто просто наблюдал за ее выражением.

Упражнение «Агрессивное существо»

Предложите участникам создать из всего плохого, злого и агрессивного, что есть в каждом из присутствующих, некое фантастическое существо. Они могут отдать «когти», «зубы», «шипы», «жала», «перепончатые крылья» и т. п. Один из участников (кто хорошо рисует) изображает его на доске.

Попросите воспитанников придумать, что можно сделать с этим агрессивным существом (стереть, зачеркнуть). Предложите свой способ, например: посадить его на космический корабль (стул). Все участники одновременно нажимают на кнопку «Старт» на пульте управления. Агрессивное существо улетает в космос.

Упражнение «Рецепт агрессивности»

Упражнение состоит из трех этапов. Каждому воспитаннику необходимо:

1) Записать в тетради рецепт, который поможет создать агрессивного человека. Например: взять пару крепких кулаков, добавить громкий голос, перемещать с большой порцией жестокости и т. д.

2) Подумать над тем, проявляют ли агрессивное поведение другие дети, мысленно ответить на вопросы:

-Что мне кажется агрессивным?

- Когда я проявляю агрессивность?

-Каким образом я могу вызвать агрессию по отношению к себе?

3) Записать в тетради, как окружающие в течение учебного дня проявляют агрессию по отношению к нему. Для этого страницу нужно разделить пополам. Слева записать признаки агрессивного поведения со стороны окружающих, справа — как сам воспитанник проявляет агрессию по отношению к другим.

После выполнения задания предложите участникам зачитать свои записи, поделиться размышлениями, мыслями и чувствами.

Притча «Небеса и ад»

Предложите воспитанникам прослушать, а затем обсудить притчу.

Небеса и ад.

Один молодой воин пришел к мудрому пожилому человеку и спросил его:

- О, мудрец, раскрой мне тайну жизни. В чем разница между небесами и адом? Мудрец на мгновение задумался и ответил:

- Ты молодой и глупый. Как человек, подобный тебе, может понять такое? Ты слишком невежествен. Услышав такое, молодой воин рассвирепел.

- Да за такие слова я готов тебя просто убить! — закричал он и достал меч из ножен, чтобы покарать мудреца. В это же мгновение мудрец сказал:

- Вот это и есть ад. Услышав эти слова, молодой воин вновь вставил меч в ножны.

- А вот это и есть небеса, - заметил старик.

Вопросы для обсуждения:

-В чем смысл притчи?

-Почему пожилой мудрец сказал, что насилие — это ад?

6. Рефлексия.

Выбрать две пиктограммы из 4 предложенных, первая означает ваше настроение вначале занятия, вторая в конце занятия.



Занятие 7

Цели: сформировать способность осознавать свою агрессивность, обучить способам безопасной разрядки агрессии.

Групповая дискуссия

Воспитанники размышляют, что делать с агрессией и гневом. Обсуждают способы поведения человека в ситуации, когда кто-то обзывается, ругается.

Упражнение «Лист гнева»

Расскажите воспитанникам про «лист гнева», продемонстрируйте его традиционный вариант — например, лист бумаги со злым изображением и надписью «Порви меня». Предложите воспитанникам нарисовать собственные листы гнева и отразить в них свою злость. По желанию участники показывают свои рисунки, затем делают с ними, что хотят (например, порвать, вложить или вклеить в тетрадь и т. п.).

Вопросы для обсуждения:

-Может ли агрессия быть конструктивной?

-Как можно отстаивать свои интересы, сохраняя при этом хорошие отношения с партнером?

3. Игра «Датский бокс»

Игра позволит развить умение сохранять контакт с партнером во время спора.

Слово педагога-психолога: Кто может рассказать мне о каком-нибудь своем хорошем споре? Как все происходило? Почему этот спор ты считаешь хорошим? О чем вы спорили?

Я хочу показать вам, как с помощью большого пальца руки вы можете провести хороший спор. Игру, в которую мы будем играть, придумали датские мужчины, скучая в долгую темную зиму. Но, несмотря на это, в ней могут участвовать и девочки, и мальчики, потому что все зависит не от силы, а от скорости реакции и остроты глаз. Можно выиграть и хитростью.

Разбейте участников на пары, предложите выполнить следующую последовательность действий:

- 1) встать друг напротив друга на расстоянии вытянутой руки;
- 2) сжать руки в кулаки и прижать их к кулакам партнера — мизинец прижать к мизинцу, безымянный — к безымянному, средний — к среднему, указательный — к указательному. Участникам необходимо стоять так, словно они привязаны друг к другу.

Восемь пальцев прижаты друг к другу, большие пальцы вступают в бой. Сначала необходимо направить их вертикально вверх. Затем один из участников в паре считает до трех, и на счет три начинает раунд. Побеждает тот, чей большой палец окажется сверху и прижмет большой палец партнера к руке хотя бы на секунду.

Как только определится победитель, можно начинать следующий раунд. После нескольких раундов необходимо сделать перерыв, чтобы воспитанники составили новые пары. После окончания партнеры должны поблагодарить друг друга за честную игру.

Вывод. Агрессивность бывает и конструктивной - т. е. можно отстаивать собственные интересы и сохранять при этом хорошие отношения с партнером. Многим людям это дается лишь с большим трудом, т. к. они привыкли к тому, что хорошие отношения связаны с дружелюбным поведением, а агрессивность — с большим отчуждением от партнера.

4. Упражнение «Договор о поведении»

Это упражнение подходит для тех детей, кто обладает повышенной агрессивностью.

Предложите воспитанникам заключить договор о поведении, который позволит им контролировать себя и сдерживать проявление негативных эмоций. Раздайте им готовые бланки, попросите их заполнить.

Договор стороны (вы и каждый конкретный воспитанник) составляют на определенный срок и закрепляют его своими подписями. Срок окончания

договора должен быть не позже срока окончания занятий по данной программе. В течение всего периода действия договора необходимо отслеживать, как проходит работа воспитанников над собой. Чтобы оказать дополнительную поддержку, привлечите педагогов. Предварительно попросите разрешения у каждого воспитанника на то, чтобы сообщить часть сведений о его успехах воспитателям.

Имя _____

Срок действия договора: с _____ по _____

Поведение, которое я хочу изменить: _____

Способы изменения поведения:

а) сосчитать до 10, прежде чем сказать что-нибудь;

б) определить, насколько сильно я разозлен ситуацией (оценить по 10-балльной шкале);

в) подумать о последствиях моего поведения;

г) игнорировать ситуацию;

д) сказать, что я очень разозлился;

е) попросить взрослого выслушать и остановить меня;

ж) другое:

Люди, с которыми я собираюсь отрабатывать новые способы, поведения: _____

Вознаграждение, которое я хочу получить за умение справляться со своей агрессией: _____

Санкции за недостойное агрессивное поведение: _____

Согласны: _____

подпись воспитанника

подпись ведущего

Дата заключения: _____

Дата проверки: _____

5. Упражнение «Подарок для самого агрессивного»

Приготовьте заранее сладкие призы, а также торт или коробку конфет для общего чаепития.

Покажите участникам приз за первое место и объявите, что он достанется самому агрессивному воспитаннику.

Претенденты определяются самовыдвижением. Если их несколько, кандидата на приз выбирают общим голосованием.

Предложите самым добрым, на ваш взгляд, участникам вручить призы агрессивным воспитанникам. Затем устройте совместное чаепитие.

6. Рефлексия.

Выбрать две пиктограммы из 4 предложенных, первая означает ваше настроение вначале занятия, вторая в конце занятия.



Занятие 8

Цели: сформировать способы конструктивного поведения в проблемных ситуациях, развить умение принимать ответственность за свои поступки.

1. Групповая дискуссия

Предложите воспитанникам в ходе дискуссии рассказать о сложных ситуациях, с которыми они сталкивались в жизни. Обсудите, как они воспринимали критику в свой адрес, что вызывало у них страх или раздражение, стремились ли они обвинить в своих проблемах других людей.

2. Упражнение «Стоп! Подумай! Действуй!»

Участники объединяются в группы по 3–4 человека. Каждая группа получает описание ситуации, три карточки («СТОП!», «ПОДУМАЙ!», «ДЕЙСТВУЙ!»), листы бумаги для ответов. В карточках разные ситуации. Они связаны с реальными жизненными трудностями воспитанников. Например: старшие ребята требуют денег или поссорился с другом (подругой). После знакомства с ситуацией участники берут первую карточку «СТОП!». На ней записаны переживания, чувства, желания воспитанника, которые могут возникнуть в предлагаемой ситуации. Например: испуг, страх, тревога, растерянность, оцепенение — для ситуации с вымогательством денег старшими ребятами; обида, огорчение, безразличие, раздражение, злость — в случае ссоры с другом (подругой). Задача: в течение 3–4 мин обсудить ситуацию и переживания, которые она вызывает. Если участники согласны с ними, ставят на листе для ответов плюс, если нет — минус. При необходимости записывают комментарии. Далее участники берут карточку «ПОДУМАЙ!», на которой записаны три возможные реакции на ситуацию. Например: убежать, согласиться, ударить, закричать — в ситуации вымогательства денег; отомстить, расплакаться, не разговаривать, делать вид, что ничего плохого не произошло — в случае ссоры с другом (подругой). Задача: за 3–4 мин обсудить возможные реакции, дописать свои варианты.

В завершение воспитанники выполняют задание к карточке «ДЕЙСТВУЙ!» — приводят свои варианты решения проблемы.

Совет.

Группы для упражнения лучше создать по половому признаку и подобрать примеры ситуаций для девочек и мальчиков. Например, старшие

ребята требуют денег; предлагают покурить и т. п. — для мальчиков. На улице подходит незнакомый мужчина, представляется кинорежиссером, предлагает немедленно поехать на киностудию — для девочек.

Упражнение «Рассказы по фотографиям»

Упражнение развивает эмоциональный интеллект воспитанников, стимулирует интерес и внимание к собственному внутреннему миру, к пониманию чужих эмоций и сопереживанию.

Для проведения упражнения заранее подготовьте фотографии людей, которые выражают различные эмоциональные состояния.

Раздайте каждому участнику по одной фотографии. Попросите внимательно посмотреть на снимок и ответить на вопросы:

- Какое настроение у человека на фотографии?
- Какие эмоции он испытывает?
- Придумайте, почему человек испытывает такие эмоции?
- Что произошло до того, как его сфотографировали?

Упражнение «Ситуации»

Предложите участникам проанализировать по схеме ситуации, в тетрадях записать ответы. Ситуации должны быть понятны и близки воспитанникам.

Материал к упражнению.

Ситуация 1.

Света получила плеер накануне в подарок. Все друзья захотели послушать. Когда очередь дошла до Димы, он случайно сломал одну из кнопок. Света, увидев это, страшно разозлилась.

Ситуация 2.

В детский дом приезжают гости. Маша и Саша смотрят по телевизору любимое шоу. В гостях у ребят трое друзей. Воспитатель Маши и Саши выключил телевизор перед приходом гостей. Резко попросил детей привести группу в порядок. Саша задает вопросы воспитателю, почему он должен это сейчас делать. Воспитатель очень злится. Маша смущается перед своими друзьями, убегает в свою комнату и плачет.

Ситуация 3.

Когда Зина пришла в новый детский дом, Вика - заводи́ла и командирша - решила сразу показать ей, «кто здесь хозяин». Она подговорила детей не принимать новенькую в игры и не разговаривать с ней. Некоторым ребятам не нравилось, что девочку обижают просто за то, что она новенькая. Но все же они боялись открыто говорить о своем мнении, ведь Вика и против них может подговорить ребят.

Ситуация 4.

С пятиклассницей Сашей не общаются одноклассники. Им не нравится, что она носит немодную одежду; ее прическа кажется им смешной. Иногда они обзывают ее. Но обычно просто не замечают, а если и обращаются к ней, то только по фамилии. Когда, набравшись смелости, Маша все же предпринимает попытки присоединиться к разговору или игре, одноклассники отворачиваются или уходят, после чего хихикают и сплетничают.

Схема анализа:

- 1) определить проблему;
- 2) придумать варианты решений;
- 3) определить последствия каждого решения;
- 4) выбрать лучшее решение.
5. Индийская притча «О слоне»

Слово педагога-психолога: Проблемы во взаимоотношениях были всегда. Люди стараются понять друг друга в сложных ситуациях. Это не всегда получается, потому что не все видят проблемы одинаково, — об этом и рассказывает индийская притча.

О слоне

Давным-давно жили в одном маленьком городе шесть мудрецов. Мудрецы были слепыми. Однажды в город привели слона, и они захотели увидеть слона. Но как?

— Я знаю! — воскликнул один мудрец.

— Мы ощупаем его.

— Хорошая идея, — согласились другие, — тогда мы будем знать, какой он. Первый ощупал большое плоское ухо. Оно медленно двигалось вперед-назад.

— Слон похож на веер, — закричал первый мудрец. Второй мудрец потрогал ноги слона.

— Слон похож на дерево, — воскликнул он.

— Вы оба не правы, — сказал третий, — он похож на веревку. Этот мудрец держал в руках слоновий хвост. Четвертый мудрец нащупал рукой острый клык.

— Слон похож на копье, — воскликнул он.

— Нет, нет, — закричал пятый, — слон, как высокая стена. Он говорил так, ощупывая бок слона. Шестой мудрец дергал слоновий хобот.

— Вы все не правы, — сказал он, — слон похож на змею. Шестеро слепых кричали друг на друга целый час, но так и не узнали, как выглядит слон. Вопросы для обсуждения:

Почему мудрецы не понимали друг друга?

Что мудрецам было необходимо сделать, чтобы узнать, как на самом деле выглядит слон?

6. Рефлексия.

Выбрать две пиктограммы из 4 предложенных, первая означает ваше настроение в начале занятия, вторая в конце занятия.



Занятие 9

Цели: дать воспитанникам возможность осознать важность дружбы и настоящих друзей в жизни человека.

Групповая дискуссия

Предложите воспитанникам обсудить следующие вопросы:

-Какие качества необходимы для того, чтобы поддерживать дружбу?

-Есть у вас такие качества? Назовите их.

-Что может привести к ссоре, разрыву отношений?

-Сколько друзей может быть у человека?

-Как строить отношения со знакомыми и друзьями?

На этом этапе предложите воспитанникам разработать рекомендации, как поддерживать дружеские отношения, и записать их в тетрадь.

Материал к дискуссии.

Как поддерживать дружеские отношения

1) Проявляй интерес к заботам и увлечениям друга.

2) При возникновении конфликтных ситуаций старайся решать их совместно.

3) Не давай советов, а помогай другу найти решение.

4) Умей отстаивать собственные интересы.

5) Если хочешь, чтобы тебя понимали, — объясняй, делись сомнениями, мыслями, чувствами.

6) Не стесняйся переспрашивать, уточнять.

7) Выражай свои чувства открыто, старайся избегать оценок.

8) Для человека важно его имя. Клички и обидные прозвища не поддерживают дружбу.

9) Помни: одну и ту же ситуацию два человека видят с разных точек зрения. Каждый может быть прав по-своему.

2. Упражнение «Испуганный ежик»

Прежде чем выполнять упражнение, попросите воспитанников ответить на вопросы:

-Кто видел настоящего ежика?

-Что делает ежик, когда его пугает лисица или собака?

Предложите одному из воспитанников сыграть роль испуганного ежика. Задача остальных участников — жестами, словами установить с ним контакт, успокоить и заслужить доверие, чтобы он развернулся. Повторите упражнение несколько раз с разными «ежиками».

Вопросы для обсуждения:

-Что вы чувствовали, когда были в роли «ежика»?

-Что чувствовали, когда устанавливали контакт с «ежиком»?

-Как пытались установить контакт, вызвать доверие «ежика»?

-Что было трудно/легко?

-Что помогло заслужить доверие «ежика»?

-В каких ситуациях вы ведете себя подобно «ежику»?

-Что помогает установить контакт в реальной ситуации?

3. Упражнение на расслабление

Попросите детей ответить на вопросы:

Кому вы доверяли свои заботы и проблемы, когда были маленькими?

С кем сейчас делитесь проблемами или заботами?

Куда идете, когда хотите поразмышлять над каким-то сложным вопросом?

Предложите воспитанникам принять удобное положение, закрыть глаза и сделать три глубоких вдоха. Для релаксации используйте следующий текст.

Материал к упражнению.

Релаксация «Верный друг»

Представьте, что вы гуляете по небольшой тропинке в лесу. Вокруг растут высокие деревья. Слышен плеск воды. Вы подходите к мосту над мелкой спокойной речкой. Останавливаетесь посередине моста и смотрите вниз на воду. На ее поверхности каждый из вас видит свое отражение.

Вдруг вы чувствуете, что рядом есть кто-то еще. Он стоит неподалеку, его присутствие вас успокаивает, вам приятно, что рядом кто-то есть. Вы видите, как рядом с вашим отражением в воде появляется еще одно. Этот кто-то хорошо к вам относится и отлично понимает. Может быть, вы его уже знаете, а может, видите в первый раз. Это может быть старый мудрый человек, а может — какое-то животное или герой ваших фантазий. Главное — вы чувствуете, что это верный друг, которому можно полностью доверять (30 с).

Он зовет вас вместе с ним перейти через этот небольшой мост. Вместе вы поднимаетесь на холм, поросший мягкой травой. Там вы находите уютную пещеру. Друг первым входит в нее и садится поодаль. Приглашает сесть рядом с ним. Он начинает рассказывать о вашей жизни. Вы и представить не могли, что кто-то другой может так хорошо знать все ваши скрытые мысли и чувства и говорить о них с таким пониманием (6 с). И тогда вы понимаете, что можете говорить со своим верным другом о самых важных вещах. Можете задать ему вопрос, ответ на который вас интересует... Возможно, вы услышите ответ в его словах, а может, он придет в каких-то звуках, в особенном выражении лица или движении (1 мин).

В любой момент, когда вам потребуется совет или понимание, вы можете прийти к этому другу. Обсудить с ним важные для вас вопросы, услышать его мнение... А теперь поблагодарите своего верного друга за поддержку и попрощайтесь с ним на сегодня... Медленно пройдите той же тропой через холм к маленькому мосту. Еще раз посмотрите на свое отражение в воде. Вспомните, как было приятно, когда вы оказались на этом мосту не один, как это хорошо, когда есть человек, которому можно полностью доверять... А теперь потянитесь, напрягитесь и расслабьте свое тело... медленно откройте глаза.

Вопросы для обсуждения:

Кто был вашим верным другом?

Как вы себя чувствовали, когда выполняли упражнение?

Чем смог помочь верный друг?

4. Рефлексия.

Выбрать две пиктограммы из 4 предложенных, первая означает ваше настроение вначале занятия, вторая в конце занятия.



Занятие 10

Цели: сформировать способность концентрировать силы и внимание, умение осознавать достижения, развить навыки уверенного поведения.

Групповая дискуссия

Предложите воспитанникам обсудить вопрос «зачем нужна человеку уверенность?»

В ходе обсуждения подведите их к выводу о том, что важно быть уверенным в себе и правильно выражать собственные чувства. Подчеркните, что надо учиться принимать мнение и чувства окружающих, строить

отношения на равных, уметь обратиться с просьбой, а при необходимости вежливо ответить отказом.

Тест «насколько я уверен в себе»

Тест аналогичен методике Дембо - Рубинштейн. Задача воспитанников - оценить свою уверенность в каждой из шести ситуаций.

Неуверенность / уверенность

Крайняя точка снизу на линии означает неуверенность, крайняя сверху - очень сильную уверенность. Значком «х» на каждой линии необходимо отметить уровень уверенности в каждой ситуации. Значком «у» — желаемый уровень уверенности.

Притча «о двух лягушках»

Расскажите воспитанникам притчу, попросите объяснить ее смысл.

О двух лягушках

Две лягушки упали в погреб и попали в банку с молоком. Одна сдалась, прекратила сопротивление и погибла. Другая лягушка продолжала прыгать и биться, хотя все ее движения казались бессмысленными. Со временем молоко под ударами лап лягушки загустело и превратилась в масло. Благодаря этому лягушка и смогла выпрыгнуть из банки.

Упражнение «круг силы»

Расскажите воспитанникам о ситуациях, в которых, чтобы добиться поставленной цели, необходимо почувствовать себя сильными, уметь сконцентрироваться и собраться. Акцентируйте внимание на том, что в основе успешности человека лежит его уверенность в себе. Попросите ответить на вопросы:

- что вы делаете, когда надо решить сложную задачу?
- как настраиваетесь, например, перед контрольной работой, чтобы ее успешно написать?

Познакомьте воспитанников со способом концентрации сил и внимания - он поможет в сложных ситуациях быстро обрести покой и уверенность.

5. Упражнение на концентрацию сил и внимания «круг силы»

Сядь удобно, закрой глаза. Сделай три глубоких вдоха. Представь, что стоишь на сцене. Большой прожектор сверху освещает мягким теплым светом. Ты стоишь в круге золотого света. Вдохни теплый золотой свет...

Почувствуй, как сила и тепло проникают во все части тела, до самых кончиков пальцев рук и ног.

Ты стоишь в кругу своей силы на том самом месте, где ты чувствуешь себя самым сильным, прилежным, самым внимательным и спокойным.

Ты можешь представлять свой золотой круг в любой момент, когда захочешь почувствовать прилив новых сил и уверенность в себе. Этот свет охранит тебя, согреет и наполнит свежими силами.

Теперь напрягись, потянись и открой глаза.

6. Упражнение «Копилка моих успехов, хороших поступков»

Попросите воспитанников в тетрадях написать заголовок «Копилка моих успехов и хороших поступков». Предложите им мысленно вспомнить все хорошее, что они совершили за последнее время. Возможно, они выполнили сложное и неприятное домашнее задание, подготовились к трудному уроку, выучили наизусть длинное-предлинное стихотворение, получили отличную оценку по какому-то предмету, помогли в чем-то родителям и проч. Попросите выбрать три поступка, которыми воспитанники особенно гордятся, и записать в копилку. После того как они зафиксируют в тетрадях свои достижения, предложите каждому похвалить себя за успехи и записать похвалу под каждым поступком, достижением. Рекомендуйте воспитанникам и в дальнейшем пользоваться этой копилкой — записывать в конце недели свои достижения и хорошие поступки и обязательно хвалить себя.

7. Упражнение «Абстрактная живопись»

Раздайте участникам по листу бумаги формата А4. Попросите их взять карандаш или фломастер, закрыть глаза и разрисовать лист таким образом, чтобы на нем не осталось свободного пространства (1–2 мин). Затем попросите воспитанников открыть глаза, внимательно взглядеться в рисунок, придумать, на что он похож, и дорисовать таким образом, чтобы вышло осмысленное изображение (6–10 мин). На заключительном этапе воспитанники презентуют свои работы (1 мин на каждого человека).

Вопросы для обсуждения:

- Какие рисунки запомнились, показались наиболее интересными?
- Чем именно?
- Какие качества требуются, чтобы успешно справиться с таким заданием? Где в жизни пригодятся эти качества?

Примечание.

Психологический смысл упражнения в том, что на этапе создания рисунков тренируется креативность участников, на этапе презентации — уверенное поведение в ситуации представления группе результатов своего труда.

8. Рефлексия.

Выбрать две пиктограммы из 4 предложенных, первая означает ваше настроение вначале занятия, вторая в конце занятия.



6. Список литературы:

1. Дубровина, И.В. Руководство практического психолога: психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте / Под. ред. И.В. Дубровиной - М.: Издательский центр «Академия», 1995. – 128 с.
2. Зинкевич – Евстигнеева, Т.Д. Тренинг сказкотерапии: Сборник программ по сказкотерапии / Под ред. Т.Д. Зинкевич – Евстигнеевой – СПб.: Речь, 2000. – 176 с.
3. Лютова, Е.К. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. /Е.К Лютова, Г.Б. Мониная; - СПб.: ООО Изд-во «Речь», 2006. - 176 с.
4. Майорова Н.П. Обучение жизненно важным навыкам в школе: пособие для классных руководителей / Н.П. Майорова // Издательство «Образование – Культура». - 2001. - №2. - С. 10-12.
5. Прутченков А.С. Социально-психологический тренинг в школе.. - М.: Изд-во ЭКСМО Пресс, 2001. - 638 с.
6. Смирнова, Е.Е. Познаю себя и учусь управлять собой. Программа уроков психологии для младших подростков (10-12 лет) / Е.Е. Смирнова. – Санкт-Петербург: Речь, 2007. – 215 с.
7. Фопель, К.В. Как научить детей сотрудничать?: психологические игры и упражнения: ч. 1-4 / К.Фопель [пер. с нем. Д. Дмитриева, О. Ковалевский, Е. Патяевой]. — Москва : Генезис, 2006. – 542 с.

