

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Ленинградской области
«Лужская санаторная школа-интернат»

«Согласована» методическим советом школы протокол от <u>29.09.22</u> № <u>1</u>	«Рассмотрена» на педагогическом совете школы протокол от <u>29.09.22</u> № <u>1</u>	«Утверждена» приказом ГБОУ ДО «Лужская санаторная школа-интернат» от <u>29.09.22</u> № <u>1</u>
--	--	---



**Психолого-педагогическая программа
сопровождения обучающихся,
оказавшихся в трудной жизненной ситуации
«Доверие»**

Луга
2022 г.

Пояснительная записка

«Все счастливые дети счастливы одинаково,
каждый несчастный ребенок несчастен по-своему»

Социальные и экономические проблемы, национально-демографические и политико-правовые перемены в современной России коснулись и системы образования, оказали и продолжают оказывать негативное влияние на подрастающее поколение. Как следствие обесценивания духовно-нравственных идеалов, падает жизненный уровень, увеличивается число неблагополучных семей, происходит дистанцирование школы от детей с трудной судьбой, что приводит к тому, что дети вынужденно адаптируются к подобным условиям. А результатом «вживания» в окружающую среду является: нежелание учиться и работать, демонстративное и вызывающее поведение по отношению к взрослым, проявление жестокости, агрессивности, бродяжничество, употребление алкогольных напитков и психотропных средств. Так дети приобретают столь «неприглядный» социальный облик. Такие дети, как правило, лишены нормальных условий для развития, что и приводит к негативным последствиям психологического и социального характера. Данная категория нуждается в помощи, направленной, с одной стороны, на изменение трудной жизненной или социально опасной ситуации, в которой она оказалась, а с другой – на минимизацию ее социальных, психологических и педагогических проблем и трудностей с целью их поэтапного освоения и разрешения.

Понятие «дети группы риска»

Слово «риск» означает возможность, большую вероятность чего-либо, как правило, негативного, нежелательного, что может произойти или не произойти. Поэтому, когда говорят о детях группы риска, подразумевается, что эти дети находятся под воздействием некоторых нежелательных факторов, которые могут сработать или не сработать.

Дети группы риска — это та категория детей, которая в силу определенных обстоятельств своей жизни более других категорий подвержена негативным внешним воздействиям со стороны общества и его криминальных элементов, ставшим причиной дезадаптации несовершеннолетних.

К факторам риска относят:

- медико-биологические — к ним относят тяжелые врожденные и хронические заболевания, патологии физического и психического развития, серьезные травмы, психические расстройства, отягощенная наследственность;
- социально-экономические — включают в себя детей-сирот, из неполных семей, из асоциальных семей, а также тех, кто в силу жизненных обстоятельств подвергаются негативным социальным воздействиям — дети из семей алкоголиков, наркоманов, криминальных элементов;
- психологические — неврозы, отчужденность, сложности в общении с ровесниками и

взрослыми;

- педагогические – несоответствие учебного заведения и программы обучения интересам и особенностям ребенка, отсутствие мотивации к учению, педагогическая запущенность.

Привычным становится отклоняющееся поведение, которое делится на две категории:

- 1) поведение, несоответствующее нормам психического здоровья (то есть патологическое);
- 2) антисоциальное поведение (нарушающее социальные, культурные, правовые нормы).

Дети, склонные при определенных обстоятельствах к неадекватному способу поведения, относятся к «группе риска». В соответствии с федеральным законом № 120-ФЗ от 24.06.1999 г. «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» появилось еще одно название данной категории детей - «несовершеннолетний, находящийся в социально опасном положении, — лицо, которое вследствие безнадзорности или беспризорности находится в обстановке, представляющей опасность для его жизни или здоровья, либо не отвечающей требованиям к его воспитанию или содержанию, либо совершает правонарушение или антиобщественные действия».

Классификация «детей группы риска»

1. Дети с проблемами в развитии, не имеющими резко выраженной клинико-патологической характеристики;
2. Дети, оставшиеся без попечения родителей в силу разных обстоятельств;
3. Дети из неблагополучных, асоциальных семей;
4. Дети из семей, нуждающихся в социально-экономической и социальнопсихологической помощи и поддержке;
5. Дети с проявлениями социальной и психолого-педагогической дезадаптацией;
6. Дети из неблагополучных семей;
7. Педагогически запущенные дети;
8. Дети с отклонениями в поведении;
9. Дети, попавшие в проблемные ситуации;
10. Дети, испытывающие дефицит общения.

Цель программы: формирование социального здоровья обучающихся «группы риска», направленного на развитие эмоционально-устойчивой деятельности, способной противостоять негативному влиянию социума

Задачи программы:

1. Формирование банка данных обучающихся «группы риска»;
2. Диагностика проблем личностного и социального развития обучающихся;
3. Применение социально-педагогических технологий индивидуальной и групповой работы с обучающимися «группы риска», соответствующих диагностируемым проблемам;
4. Проведение психологической работы, направленной на выявлении интересов и склонностей обучающихся и включение их в разнообразную дополнительную деятельность.
5. Полноценная социализация обучающихся «группы риска» – то есть включение их в общество

как полноценных членов, соблюдающих принятые в нем законы и нормы и функционирующих для его благоприятного развития.

Ожидаемые результаты:

1. Своевременное выявление обучающихся «группы риска»
2. Положительная динамика результатов коррекционно-развивающей работы с ними (повышение учебной мотивации, снижение уровня агрессивности, принятие социальных норм поведения)
3. Снижение количества обучающихся «группы риска» и стоящих на учете в ПДН ОМВД, КДН и ЗП;
4. Создание благоприятной образовательной среды, способствующей сохранению здоровья, воспитанию и развитию личности обучающихся.

1. Содержание психолого-педагогической программы

Психологическая диагностика. Познай себя. Я в классном коллективе. Как поддерживать дружеские отношения? Мои интересы. Мои склонности. Положительный образ «Я». Навыки общения. Моя индивидуальность. Как тебя воспринимают другие? Я и конфликт. Попробуй преодолеть свои недостатки. Человек начинается с добра. Уроки толерантности. Твори добро и помогай каждому. Ответственное поведение. Как себя контролировать? Ценностные ориентации. Мы дети с планеты Здоровья. На пути к гармонии. Жизнь по собственному выбору. Мой внутренний мир. Просто поверь в себя. Я и мир вокруг меня. Сплоченность коллектива.

2. Тематический план занятий

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Психологическая диагностика	1
2	Познай себя	1
3	Я в классном коллективе	1
4	Как поддерживать дружеские отношения?	1
5	Мои интересы	1
6	Мои склонности	1
7	Положительный образ «Я»	1
8	Навыки общения	1
9	Моя индивидуальность	1
10	Как тебя воспринимают другие?	1
11	Я и конфликт	1
12	Попробуй преодолеть свои недостатки	1

13	Человек начинается с добра	1
14	Уроки толерантности	1
15	Твори добро и помогай каждому	1
16	Ответственное поведение	1
17	Как себя контролировать?	1
18	Ценностные ориентации	1
19	Мы дети с планеты Здоровья	1
20	На пути к гармонии	1
21	Жизнь по собственному выбору	1
22	Мой внутренний мир	1
23	Просто поверь в себя	1
24	Я и мир вокруг меня	1
25	Сплоченность коллектива	1
26	Психологическая диагностика	1

Приложение 1

Примерное содержание психолого-педагогических занятий

Тренинг «Познай себя».

Цель: формирование положительного отношения к себе и другим, осознания себя.

Задача:

- расширить знания учащихся о специфике межличностных отношений;
- формировать позитивное отношение к себе;
- развить чувство толерантности; формировать адекватную самооценку.

1. Вводная часть

2. Работа по теме занятия

Упражнение «Бинго»

Цель: продолжить знакомство подростков, создать позитивную атмосферу.

Ведущий предлагает детям взять лист бумаги А4, руками «вырезать» фигурку «Бинго», разрисовать фломастерами и на обратной стороне написать:

- на голове - твоя заветная мечта;
- на правой руке - твоя черта характера;
- на левой руке - черта характера, которую ты хочешь сформировать;
- на правой ноге - любимое место отдыха;
- на левой ноге - любимое блюдо;
- на туловище - как ты хочешь, чтобы тебя называли сверстники.

После того, как дети выполнили задание, ведущий просит всех встать, двигаясь по комнате, подойти друг к другу, найти и записать на соответствующих частях «Бинго» имена тех, с кем у них совпала одна или несколько позиций. После этого участники возвращаются в круг.

Упражнение «Ожидание»

Цель: узнать, что ожидают участники от сегодняшнего занятия. Подростки по очереди высказывают ожидания от занятия.

Упражнение «Грамота»

Цель: повышать самооценку ребенка. Ведущий раздает каждому участнику лист бумаги А4 и предлагает написать похвальную грамоту себе, указать, за что он ее получает.

Каждый участник зачитывает свои наработки. Обсуждение:

- Трудно было писать грамоту себе?
- Если так, то почему?

Упражнение «Все мы - разные»

Цель: осознание своей индивидуальности, неповторимости.

Ведущий зачитывает записанный на доске эпиграф: «Люди, как реки: вода во всех одинаковая и везде одна и та же, но каждая река бывает то узкая, то быстрая, то широкая, то тихая, то теплая» (Л. Толстой). Ведущий. Действительно, все мы разные. Но что-то особенное выделяет нас среди других. Что?

Назовите и напишите на лепестке цветочка свою особую неповторимую черту, прикрепив ее к серединке цветка. А теперь посмотрите, какой у нас прекрасный цветок. Он один, а нас много.

Упражнение «Путаница»

Цель: снять напряжение, расслабиться. Один участник выходит за дверь. Психолог

предлагает ученикам создать цепочку (змею), что имеет начало (голову) и конец (хвост), и запутаться. Задача подростка, который зашел в класс, - распутать змею.

Упражнение «Мои советы»

Цель: понять, что нужно изменить в себе, увидеть себя глазами других.

Ведущий раздает каждому участнику лист бумаги А4 и предлагает написать свое имя.

Затем все по часовой стрелке передают свои листы, на которых каждый по очереди пишет рекомендацию относительно недостатков характера.

Обсуждение:

- Трудно было писать друзьям рекомендации?
- Довольны ли вы тем, что написали друзья?

Упражнение «Все равно ты молодец»

Цель: поднять самооценку подростка, снять психоэмоциональное напряжение. Ведущий предлагает школьникам объединиться в группы по двое, по признаку «день» и «ночь». Один человек говорит о своем недостатке, а другой отвечает: «Ну и что, все равно ты молодец, потому что ...».

Обсуждение:

- Какие ощущения вызвало упражнение?

Притча о мастере

Как-то вечером собрались вместе музыкальные инструменты: скрипка, саксофон, труба, флейта и контрабас. И возник между ними спор: кто лучше играет. Каждый инструмент начал выводить свою мелодию, показывать свое мастерство. Но получалась не музыка, а ужасные звуки. И чем больше каждый старался, то непонятной и уродливой становилась мелодия. Вот появился человек и взмахом руки остановил эти звуки, сказав: «Друзья, мелодия-это одно целое. Пусть каждый прислушивается к другому, и вы увидите, что получится». Человек снова взмахнул рукой, и сначала робко, а потом все лучше зазвучала мелодия, в которой было слышно печаль скрипки, лиричность саксофона, оптимизм трубы, уникальность свирели, величество контрабаса. Инструменты играли, с восхищением следили за волшебными взмахами рук человека. А мелодия все звучала и звучала, сочетая исполнителей и слушателей в одно целое. Как важно, чтобы оркестром кто дирижировал!

Достижение гармонии возможно только тогда, когда все объединены одной целью и направлены единой волей в едином порыве ...

3. Рефлексия

Цель: содействие сплоченности группы, создание хорошего настроения. Все участники становятся в круг, чтобы правой рукой создать звездочку, и пытаются им передать тепло рук друг другу. Все благодарят и прощаются.

Тренинг «Я в классном коллективе»

Цель занятия: осознание своего места в классном коллективе, формирование позитивной самооценки.

^ Упражнение «Тест на доверие»

Беседа «Что такое коллектив?»

Коллектив - свободная группа людей, объединенных единой целью, действиями, организованная и снабжённая органами управления, дисциплины и ответственности. Группа в составе 25 человек не является коллективом, так как делится на малые группы. Малая группа – объединение людей, имеющих общую цель, установившая деловые и личные отношения. Разновидность малой группы – микрогруппа, в составе 2-4 человек. Человек в этой микрогруппе проводит значительную часть своего времени, группа

оказывает на него то или иное психологическое влияние.

Человек усваивает нормы группы. Можно сказать, что поведение человека формирует именно группа. Класс можно назвать коллективом, который разделён на микрогруппы. Каждый человек имеет своё положение в коллективе (участники получают результаты социометрического опроса в классе, который проводится заранее).

От чего зависит положение человека в коллективе?

- способен ли он оказывать психологическое влияние на остальных членов группы;
- имеет ли авторитет;
- пользуется ли уважением.

Лидер – человек, который в значимых ситуациях способен оказывать влияние на поведение остальных членов.

Участникам даётся задание проанализировать своё положение в классе. Совпадает ли оно с предполагаемым положением? Почему нет? и пр.

Упражнение «Ладощка»

Упражнение «Ромашка откровений»

3.Рефлексия занятия.

Тренинг «Как поддерживать дружеские отношения?»

Цель занятия: формирование навыков эффективного повседневного общения, преодоление барьеров в общении

Упражнение «Клубочек»

Упражнение «Скачки»

Упражнение «Друзья» Игра

«Авиакатастрофа»

Игра обучает эффективному поведению в достижении согласия, информированию относительно стилей поведения.

Дискуссия «Секреты эффективного общения»

1. Не оправдывайте себя!
2. Не снимайте с себя ответственности!
3. Не общайтесь с людьми только из-за внешних стереотипов!
4. Будьте искренни!
5. Будьте мужественными!
6. Будьте справедливы!
7. Считайтесь с чужим мнением!
8. Не бойтесь говорить правду!
9. Радуйтесь успехам людей, которые вас окружают!
10. Будьте естественны в общении!
11. Не бойтесь правды!
12. Анализируйте свои отношения с людьми, смотрите в них, как в зеркало!

3.Рефлексия занятия.

Тренинг «Мои интересы»

Цель занятия: содействие в определении профессиональных интересов.

Беседа «Интересы в жизни человека»

1.Вводная часть

2. Работа по теме занятия:

Послушайте историю одного знаменитого человека.

Отец часто рассказывал сыну мифы о героях Древней Греции. Однажды он подарил сыну «Всемирную историю для детей». Там мальчик увидел охваченную огнём Трою. «Где находится этот город?» - спросил мальчик. «Никому ещё не

удавалось найти его»- ответил отец. «Когда я вырасту, я найду его!»- воскликнул сын. С 14 лет он ученик в лавке, затем юнга на корабле. Корреспондент, бухгалтер, основатель собственного торгового дома, владелец банка. За 2,5 года он овладел английским, французским, голландским, испанским, португальским языками.

Потом русским – за 6 недель. Затем шведским, польским, новогреческим. Он совершает путешествие вокруг света. Пишет книги. Становится миллионером. Внезапно в 46 лет бросает всё и погружается в археологию. Он трудится без сна и отдыха, преодолевая неимоверные препятствия: малярию, несговорчивость рабочих, недоверие учёных всего мира, считавших его, мягко говоря, чудачком. Все его сбережения отданы идее. Он буквально следует детским впечатлениям: копает там, где указал Гомер. И сказка стала действительностью – Герман Шлиман нашёл сокровища царей, 4000 лет пролежавшие в земле.

С обыденной точки зрения поведение Шлимана чудачество. Ведь у него было всё - положение в обществе и богатство. Но этого было не достаточно.

О своих детских фантазиях взрослые обычно вспоминают с улыбкой или смущением. По мере взросления мечты рассеиваются, как утренний туман. Если только они не подкреплены таким устойчивым интересом, как у Шлимана. Интерес помогает раскрыть способности, преодолеть препятствия на пути к цели.

Интересы бывают различными по содержанию (интерес к литературе, музыке, технике, животным, цветам, моделированию одежды), по глубине, по длительности. Способность проявлять интерес связана с темпераментом человека: у меланхоликов и флегматиков обычно интересы более устойчивые и глубокие.

Зато у холериков и сангвиников интересы шире.

Большинство великих людей – учёных, писателей, композиторов, художников – уже в детстве проявляли свои интересы и склонности. На формирование интересов оказывают влияние окружающая среда, воспитание и обучение.

Диагностика. Методика «Карта интересов».

3. Рефлексия занятия.

Тренинг «Мои склонности»

Цель занятия: содействие в определении профессиональных склонностей.

1. Вводная часть Работа

по теме занятия

Упражнение «Я сейчас/ Я через 10 лет» Игра

«Кто есть кто?»

Диагностика. «Опросник профессиональных склонностей»

Анализ результатов, соотнесение их с результатами диагностики интересов.

Вывод. Беседа о возможности выбора той или иной профессии, о планах на будущее по подготовке к получению профессии.

3. Рефлексия занятия.

Тренинг «Положительный образ «Я».

Цель: формирование умения находить позитивное в себе и в других, способность говорить о своем положительном отношении к себе.

Участники: дети, родители

Задача:

- формировать навыки взаимоуважения;
- формировать представление подростка о положительный образ «Я»;
- способствовать выработке адекватной самооценки;
- формировать навыки общения без оценок.

1. Вводная часть

2. Работа по теме занятия

Упражнение «Ожидание»

Цель: актуализировать внимание участников, получить информацию о том, что они ожидают от занятия. Психолог раздает подросткам стикеры в виде листочков, на которых ученики пишут свои ожидания озвучивают их и прикрепляют на дерево.

Игра-разминка "Эмоции и ситуации"

Цель: активизация участников для работы в группе, тренировки навыков контроля эмоций.

Материал: мяч.

Участники становятся в круг. Ведущий. Сейчас каждый участник назовет одну эмоцию или чувство и запомнит, что он назвал. Я начинаю: «Радость». Когда все назвали по одной эмоции и запомнили ее, ведущий продолжает упражнение.

Ведущий. А теперь каждый называет какую-то ситуацию и бросает мяч другому участнику, предлагая продолжить предложение и назвать свою эмоцию или чувство. Например: «Когда я работаю на работе, то чувствую радость».

Игра заканчивается, когда мячик побывает у каждого из участников.

Упражнение «Репортер»

Цель: формирование умения оценивать свои положительные качества. Один из участников группы берет интервью у других членов группы, предлагая каждому сказать несколько слов о себе для праздничной телепередачи в честь успешного завершения какого-то важного дела, в котором принимали участие подростки.

Обсуждение:

- Трудно было говорить о себе?
- Возможно, вы еще хотели бы сделать доброе дело? Почему?

Упражнение «Бомбардировка положительными качествами» Цель: формирование умения находить позитивное в себе и других.

Подросток садится на стул, стоящий в центре круга, и закрывает глаза. Каждый участник группы по очереди подходит к нему и шепотом говорит несколько слов о его положительных чертах, за которые он его ценит и любит. Такую

«бомбардировку» положительными эмоциями получает каждый участник группы.

Упражнение «Ты будешь мной, а я-тобой»

Цель: развитие способности формирования навыков безоценочного общения.

Двое участников «обмениваются личностями»: каждый представляет, что он -

другой: для этого копирует его язык, жесты, поведение, высказывания. После того,

как они некоторое время (15 мин) общаются таким образом, каждый из двух рассказывает, что он чувствовал, когда видел свое изображение другим. Как он считает, это было похоже или смешно? Что он узнал нового, когда увидел, как выглядит со стороны и т.д.? Затем вся группа обсуждает увиденное. Подростки

делают вывод, что умение поставить себя на место другого-очень важный элемент навыка коммуникации. В этом упражнении нужно обязательно придерживаться правил: «Не делай нарочно ничего такого, что могло бы неприятно задеть чувства того, чью роль ты играешь».

Упражнение «Я - уверенный человек»

Цель: содействие умению формировать желаемые черты характера, поддержка желание к самосовершенствованию. Участники по очереди называют время года и соответственно объединяются в четыре группы. Каждая подгруппа получает правило (и должна его изобразить) формирование личности на листе А4 в свободной форме.

Правило 1

Утром приложите максимум усилий, чтобы выйти из дома в лучшем виде. В течение дня старайтесь заглянуть в зеркало, чтобы убедиться, что у вас привлекательный вид. Перед сном похвалите себя. Вы-лучший.

Правило 2

Не обостряйте внимание на своих недостатках. Они есть у всех. Ведь большинство людей либо не замечает, или не знает, что они у вас есть. Чем меньше вы думаете о них, тем лучше себя чувствуете.

Правило 3

Не будьте слишком критичны к другим. Если вы часто подчеркиваете пороки других людей, и такая критичность стала для вас привычкой-от нее нужно как можно скорее избавиться. Иначе вы будете думать, что ваша одежда и вид-лучшее основание для критики. Уверенности это не прибавляет.

Правило 4

Помните, что людям больше всего нравятся слушатели. Вам не обязательно говорить много остроумных реплик, чтобы привлечь внимание и вызвать привязанность. Слушайте внимательно других, и они будут уважать вас. Говорите в основном на тему, приятную для вашего собеседника, интересуйтесь его делами и проявляйте искренний интерес к его увлечениям. После окончания подготовки каждая подгруппа представляет свое правило. Участники обмениваются мнениями о том, насколько эти правила характерны для них.

3. Рефлексия

Упражнение «Цветок пожеланий»

Цель: релаксация.

Для этого упражнения используют цветущий вазон, кустики фиалки, которые поочередно передают каждому участнику тренинга. Передавая цветок, говорят пожелания: «Я тебе желаю ...». Психолог благодарит участников за искренность и сотрудничество.

Тренинг «Навыки общения»

Цели и задачи: тренинг направлен на формирование навыков общения, на развитие способностей устанавливать контакт с окружающими, помогает снять внутренние барьеры, мешающие эффективному взаимодействию, способствует сознанию своих личностных качеств.

Участники: дети

1. Вводная часть

«Комплимент». Занятие начинается с приветствия. Участники настраиваются на совместную работу, говорят друг другу комплимент любого содержания.

Цель: преодолеть скованность участников в начале занятия, приобрести навык

видеть положительные качества окружающих.

2. Работа по теме занятия

«Знакомство». Участники тренинга сидят за столом по кругу. По очереди называют одну положительную и одну отрицательную черту своего характера. Задача - не допускать комментариев, которые могут разрушить доверительную атмосферу в группе.

А теперь каждый участник называет об одном приятном и одном неприятном подарке, который он получал в жизни. Цель: анализ своего прошлого опыта общения, возможно смена отношения к полученным ранее подаркам,

информирование группы о своих потребностях.

Другие участники могут задавать уточняющие вопросы.

Цель – осознание учащимися своих индивидуальных особенностей.

«Портрет».

Каждый из участников выбирает себе «объект» и описывает его характер, привычки, т.е. «пишет» его психологический портрет. Листы с записями отдаются учителю. Читаются записи, остальные пытаются угадать, о ком идет речь.

Цель: выявление симпатий участников группы, получение обратной связи, развитие навыка анализа характера другого человека.

«Кто есть кто?» Участники письменно отвечают на вопросы ведущего. Листочки с записями собираются, а затем читаются. Участники пытаются определить, кто дал себе такую характеристику.

Вопросы:

- Твоя любимая пословица или высказывание?

-Продолжи фразу: «Когда на меня кричат...»

- Чем бы ты занимался охотнее всего?

-На что тебе приятнее всего смотреть?

-Что бы ты охотнее всего слушал?

-Какое чувство ты бы переживал охотнее всего?

Цель: осознание своих качеств и пристрастий, развитие навыка анализа качеств окружающих через их поступки и привычки.

3. Рефлексия

«Прощание».

Участники произносят в адрес рядом сидящего слова прощания и доброе пожелание.

Цель: улучшение атмосферы в группе, закрепление положительного воспоминания о конце занятия.

Тренинг «Моя индивидуальность».

Цель: развитие подростка как личности, раскрытие его положительных способностей, усвоение определенного жизненными и общественными потребностями объема знаний о личности, взаимопонимании.

Участники: дети **Задача:**

- создавать оптимальный социально-психологический микроклимат в коллективе с целью содействия духовному и творческому самораскрытию участников;

- помогать детям осознавать и понимать свои положительные и отрицательные черты;
- содействовать развитию навыков самоанализа.

1. Вводная часть

2. Работа по теме занятия

Упражнение «Мой образ»

Цель: подготовка участников к работе, создание позитивной атмосферы, хорошего настроения, определение особенностей каждого. Ведущий приветствует группу, раздает каждому участнику лист бумаги А4, на котором нужно написать свое имя и нарисовать собственный образ (это может быть определенный символ, предмет-что угодно).

После того как участники выполнили задание, психолог предлагает по очереди назвать свое имя и представить собственный образ. Рисунки прикрепляются на доску. Так создается «галерея портретов» участников группы

Упражнение «Правила работы»

Цель: принятие правил работы группы. Участники читают написанное на плакате и принимают правила работы группы.

Правила работы:

1. Быть активным.
2. Обращаться друг к другу по имени.
3. Не критиковать.
4. Правило поднятой руки.
5. Быть искренним.
6. Не оценивать друг друга.
7. Принцип «здесь и теперь».
8. Принцип «конфиденциальности».
9. Соблюдать правила.

Упражнение «Ожидание»

Цель: определение ожиданий участников относительно занятий.

Ведущий на доску прикрепляет плакат с рисунком чаши, а детям раздает стикеры червонного цвета в виде сердечек. Предлагает подумать, чего они ожидают от занятия, и написать на сердечках. Затем прочитать написанное и приклеить их в символическую чашу, изображенную на плакате.

Притча «Истина»

Когда-то люди верили, что есть не один, а много богов. Однажды боги решили создать Вселенную: создали звезды, солнце, моря, горы, Человека и Истину.

Однако встал вопрос о том, куда спрятать эту Истину, чтобы человек ее не смог отыскать.

- Давайте спрячем ее на далекой звезде, - сказал один из богов.
- А давайте на высокой горной вершине, - предложил другой.
- Нет, давайте положим ее на дно глубокой пропасти, - сказал третий.
- Может, спрячем ее на Луне? А мудрый Бог сказал:
 - Нет, мы спрячем истину в сердце человека. Тогда он ищет ее во всей вселенной, не зная, что постоянно носит в себе.

Ведущий. Дети, как вы думаете, что такое Истина? Это то, ради чего живет человек, знание о том, как победить зло. Теперь подумайте, зачем боги все-таки решили спрятать Истину в сердце человека? Потому что каждый из нас-это маленькая Вселенная, это какая-то Истина. Мы можем найти Истину, если заглянем в себя, изучим себя. Давайте сделаем это-поищем истину.

Упражнение «Лучик солнца»

Цель: осознание своих положительных и отрицательных черт характера. Детям предлагается на листе бумаги нарисовать солнышко и написать на лучиках 5 положительных и 5 отрицательных черт.

Обсуждение:

- Трудно было определить черты характера?
 - Что труднее и почему? Ведущий говорит: «Хвалите себя. Критика разрушает внутренний дух, а похвала укрепляет его ».

Упражнение «Самокритика»

Цель: обучение объективно оценивать свои качества; осознание собственных слабых сторон формирование адекватной самооценки. Каждый участник получает модель-рисунок снеговика, на котором записывает свои «минусы» - отрицательные качества и зачитывает написанное вслух.

Обсуждение:

- Какие трудности возникали у вас в течение выполнения упражнения?

Ведущий. Принимайте свои недостатки. Признайте, что они-ваш ответ на какую-то потребность, и сейчас вы ищете новый, позитивный способ удовлетворить эту потребность. Поэтому с любовью попрощайтесь со старой негативным поведением. Сумейте преодолеть свои недостатки с помощью горячих, ласковых лучей вашего сердца, способных растопить все негативное.

(Дети накрывают рисунок снеговика листом с солнышком, на лучиках которого написаны положительные черты.)

Упражнение «Что я даю людям и чего от них жду?»

Цель: развитие навыков самоанализа.

Ведущий дает детям лист бумаги А4 и предлагает условно разделить его на две части.

На одной нарисовать то, что участник дает людям, а на другой-что получает от них.

Обсуждение рисунков:

- Что я чувствовал, когда работал над рисунком?

^ Упражнение «Комплимент»

Цель: повышение самооценки другого человека, осознания своих положительных черт.

Ведущий бросает ребенку игрушку, при этом говорит комплимент.

Комплимент-это любезное выражение с похвалой. Итак, вспомните лучшие черты своих одноклассников и, обращаясь к каждому по имени, скажите комплимент.

Обсуждение:

- Кому было трудно сказать товарищу комплимент?
- Кому было приятно слышать хорошие слова в свой адрес?

^ Упражнение «Искорка добра»

Цель: создавать ощущение сплоченности группы. Психолог предлагает всем встать и взяться за руки. Далее по кругу передает искорку добра, а участники передают ее другим участникам.

3.Рефлексия

Тренинг «Как тебя воспринимают другие?»

Цель: формирование и развитие установку на самопознание и саморазвитие, развитие личностно-значимых качеств.

Задача:

- осознание того, как тебя видят другие;
- отработка навыков сотрудничества и формирование умения нравиться, сопереживать;
- формирование адекватной самооценки.

Участники: дети

1. Вводная часть

Для каждого важно, как его видят и понимают другие. Что в нем хорошего и плохого? Как показать хорошее и что делать с плохим? Сегодня на занятии мы попробуем это выяснить.

^2. Работа по теме занятия

Упражнение «Мой друг сказал мне, что я ...»

Цель: отработать умение положительной самопрезентации.

Участники садятся в круг, каждый по очереди называет свое имя и говорит фразу, которая начинается со слов: «Мой друг сказал мне, что я ...». Высказываются все, начиная с ведущего.

Упражнение «Правила работы в группе»

Цель: вспомнить правила работы в группе. Ведущий предлагает назвать одно правило и объяснить его, при этом правую руку ставит на левое плечо соседа справа.

Правила работы в группе:

- активное участие детей в занятии;
- один говорит - остальные слушают;
- правило поднятой руки;
- конфиденциальность;
- не оценивать друг друга;
- придерживаться принципа «здесь и теперь»;
- уважать мнение друг друга.

^ Упражнение «Ожидание»

Цель: определить, что участники ожидают от занятия. Участникам раздают небольшие листы бумаги. Психолог просит написать на них, чего именно подростки ожидают от занятия. После этого листы вывешиваются на доске.

^ Упражнение «Животное»

Цель: определение личностных особенностей каждого участника.

Материалы: листы бумаги А4. Каждому участнику на бумаге предлагают написать имя, не обязательно настоящее. Под именем рисуют животное и называют его. После индивидуальной работы участники по очереди называют свое имя и характеризуют свое животное. Все животные представляются.

^ Упражнение «Белое и черное»

Цель: развивать умение критически относиться к себе. Участники на листе белой бумаги записывают положительные черты характера, а на черном - отрицательные.

Обсуждение:

- Что чувствовали участники при выполнении этого задания?
- Какие черты характера было труднее выделить?

^ Упражнение «Супермаркет»

Цель: формирование навыков самоанализа, самопознания, углубления знаний друг о друге через раскрытие качеств каждого участника. Ведущий рассказывает подросткам, что они находятся в супермаркете, где можно продавать и покупать черты характера. После этого он раздает им по 2 полоски бумаги. Участники на одной полоске записывают черту характера, которую хотели бы продать, а на другой - черту характера, которую хотели бы купить. Далее все участники по очереди зачитывают то, что написали на полосках бумаги, и бросают их в картонную коробку. Тренер перемешивает полоски, не глядя, вытаскивает по 2 полоски и раздает подросткам.

Обсуждение:

- Какие черты характера вы вынуждены вытаскивать?
- Можете ли вы принять такие черты характера?
- Для чего, по вашему мнению, была это упражнение?

^ Упражнение «Другое мнение»

Цель: развитие нравственных качеств личности, возможность увидеть себя глазами друзей.

Материалы: листы бумаги А4, список личностных качеств. Дети называют по очереди все времена года и соответственно объединяются в 4 группы. Один участник из каждой группы выходит за дверь. Каждая группа составляет характеристику своего представителя. Дети приглашаются в класс, и представитель группы зачитывает их характеристики. Упражнение заканчивается, когда каждый участник получил характеристику.

Обсуждение:

- Что дало вам это упражнение?
- С чем вы согласились?
- С чем не согласны?

^ **Упражнение «Незаконченное предложение»**

Цель: осознание значимости своей роли в формировании социально-психологического климата в группе.

Участники продолжают предложения:

- Мне присущи такие черты характера ...
- Я хотел бы, чтобы в нашем классе все были ...
- Мне нравятся такие качества в людях ...
- В будущем я ...

Обсуждение:

- Трудно было говорить о присущих вам чертах характера?
- Что дало это упражнение?

Рефлексия

Тренинг для школьников «Я и конфликт».

Цель: содействие осознание участниками своего поведения, формирование умения позитивно разрешать конфликты.

Задача:

- актуализировать знания учащихся о конфликте;
- ознакомить участников со стратегиями выхода из конфликтной ситуации;
- формировать умение находить взаимопонимание с людьми;
- способствовать взаимопониманию в классе;
- обучать детей адекватно оценивать себя.

^ 1. Вводная часть

Известный французский писатель Антуан де Сент-Экзюпери назвал человеческое общение самой большой роскошью на свете. Общение людей - тонкий и сложный процесс. Каждый из нас учится этому всю жизнь, приобретая опыт часто за счет ошибок и разочарований. К сожалению, мы нередко попадаем в ситуации, определяемые как конфликтные. Они вносят напряжение в отношениях, лишают покоя и радости, не дают возможности полноценно работать. Чем меньше возникает конфликтов, то лучше могут найти люди, то теплые и доверительные их отношения.

^ 2. Работа по теме занятия

Упражнение «Не хочу хвастаться, но я ...»

Цель: развитие у подростков способности к самопрезентации.

Все участники садятся в круг, каждый по очереди называет свое имя и продолжает фразу, начинающуюся со слов: «Не хочу хвастаться, но я ... замечательный друг ».

Все участники высказываются.

^ Упражнение «Повторение правил»

Цель: закрепление правил и развитие чувства ответственности.

Каждый участник по очереди называет одно правило и объясняет его смысл.

^ Упражнение «Мое представление о конфликте»

Цель: актуализация участников относительно понятия конфликта. Психолог предлагает на листе А4 нарисовать рисунок на тему «Мое представление о конфликте». После выполнения работы психолог предлагает по очереди рассказать, что он нарисовал.

Обсуждение:

- Какие ощущения были у вас во время рисования?
- Понравился ли вам рисунок?

^ Упражнение «Конфликт - это ...»

Цель: выяснение сущности понятия «конфликт».

Психолог обращается к участникам групп с вопросом «Что такое конфликт?». Все варианты ответов записываются на ватмане. После этого все вместе выясняют положительную (+) и отрицательный (-) стороны конфликта.

Подведение итогов.

Информационное сообщение «Конфликт»

Слово «конфликт» латинского происхождения, в переводе означает столкновение. Имеется в виду столкновение противоположных целей, интересов, позиций. В основе конфликта лежит конфликтная ситуация. Чтобы конфликт начал развиваться, необходим инцидент, т.е. чтобы одна из сторон начала действовать. Причины конфликтов бывают самыми разнообразными: неспособность понять другого человека, нетерпимость к мнениям других, эгоизм, склонность к сплетням, расхождение мнений и желаний.

^ Упражнение «Ящик недоразумений»

Цель: формирование навыков успешного разрешения конфликтов.

Формируются малые группы (объединения по выбору различных видов конфет). Один участник из каждой команды извлекает из «ящика недоразумений» описание определенной ситуации. Каждая ситуация-это ситуация зарождения своеобразного конфликта. Найдите правильный выход из ситуации, не спровоцировав конфликт.

1- я ситуация. Один ученик говорит другому: «Я никогда не буду сидеть с тобой за одной партой: разляжешься, как слон, а мне неудобно писать! ». Другой отвечает ... (допишите). Прокомментируйте ситуацию.

2- я ситуация. Идет урок, учащиеся выполняют задания. Вдруг один ученик начинает стучать ручкой по парте. Учитель делает замечание: «Сергей, не стучи, пожалуйста, по парте, выполняй задания». Сергей отвечает: «Почему опять я? Опять крайний! Вы что, видели? ».

- Какая реакция учителя на слова Сергея?

- Как бы вы сделали в этой ситуации?

3- я ситуация. Мама пришла с работы и говорит дочери: «Сколько можно говорить? Убери за собой, разбросал все, словно смерч пронесся в квартире! Не девушка, а несчастье какое-то! Говоришь, а ей, как об стену горохом!».

- Какова реакция девушки?

- Как бы вы сделали на месте мамы?

4- я ситуация. Учитель проверяет домашнее задание. Дошла очередь и до Олега. Андрей Иванович, проверяя работу ученика, сказал: «Да что же это такое? Этот бездарь опять не сделал, как следует, написал в тетради так, что ничего не разберешь! ».

- Какова реакция ученика?

- Как бы вы сделали на месте учителя?

Заключение ведущего среди привычек, которые порождают конфликты между людьми, особенно распространенными являются чрезмерная эмоциональность, агрессивность, требовательность, невнимание к нуждам и интересам других, неумение выслушать других.

Деструктивный способ-решение своих проблем и конфликтов путем насилия и агрессии. Деструктивно мыслить-значит работать в направлении самоуничтожения, а не самосовершенствование. Если вы хотите для себя мира и любви, то ваш путь - это сознательный контроль негативных мыслей и поступков.

^ Упражнение «Австралийский дождь»

Цель: уменьшение психологической нагрузки участников.

Психолог предлагает встать всем участникам и повторять движения:

- в Австралии поднялся ветер (ведущий потирает ладони);
- начинает капать дождь (хлопки ладонями по груди);
- начинается настоящий ливень (хлопки по бедрам)
- а вот и град, настоящая буря (топот ногами);
- капли падают на землю (щелчок пальцами);
- тихий шелест ветра (потирание ладоней);
- солнце (руки вверх).

3. Рефлексия

Цель: создание позитивного настроения. Все участники берутся за руки и по кругу говорят о своих положительных эмоциях и высказывают пожелания другим.

Тренинг «Попробуй преодолеть свои недостатки».

Цель: создание положительного психологического климата, формирование навыков самоанализа и самоконтроля.

Участники: дети

1. Вводная часть

2. Работа по теме занятия

Упражнение «Не хочу хвастаться, но я ...»

Цель: отработка умения самопрезентации, снятие психоэмоционального напряжения. Ведущий предлагает подросткам по кругу закончить фразу: «Не хочу хвастаться, но я ...».

^ Упражнение «Общаемся»

Цель: узнать своего друга больше; развивать коммуникативные навыки. Участники по принципу «день и ночь» объединяются в пары по двое. Задание детям: за 5 минут узнать от своего партнера больше информации о нем. Затем участники меняются ролями. После завершения интервью участники по кругу представляют своего соседа, исходя из того, что о нем узнали. Если участники впервые выполняют такое упражнение, психолог может предложить подсказки на темы: «Чего еще не знает группа?», «Что я люблю, а чего не люблю?» И другие.

^ Упражнение «Мокрая собака»

Цель: снять психоэмоциональное напряжение, создать позитивную атмосферу.

Ведущий предлагает участникам образовать круг и представить следующее: «Вы мокрая собака, вышедшая из воды. Сейчас стряхните воду с головы, теперь с правой лапки, с левой, с задних лапок, по всему телу». Упражнение можно повторить несколько раз.

^ Упражнение «Мои достижения»

Цель: выявить достижения и стремление группы. Ведущий предлагает участникам продолжить незаконченные предложения:

- Я достиг ...
- Я хочу ...
- Я уверен ...
- Я хочу ...
- Я стараюсь ...

Обсуждение. Ведущий предлагает высказаться по каждому утверждению.

^ Упражнение «Барьеры»

Цель: осознание будущих жизненных перспектив.

Ведущий предлагает подумать несколько минут и ответить на вопрос: «Что вам мешает в достижении ваших мечтаний?». Необходимо написать ваши качества, черты характера, которые мешают в достижении мечты.

Обсуждение.

^ Упражнение «Преодоление неудачи»

Цель: помощь в преодолении комплекса неудачника. Дети объединяются в три группы по цветам светофора. Им предлагается разыграть ситуации о недовольстве какой-то деятельностью или разговором:

- я не умею рисовать;
- опять мне не удалось хорошо выполнить упражнение;
- я совершил много ошибок в контрольной.

Обсуждение:

- Почему возникают такие ситуации?
- Как сделать так, чтобы не попадать в них?

^ Упражнение «Комплименты»

Цель: поднять самооценку подростка. Психолог предлагает сделать круг и, бросая участнику мягкую игрушку, говорить комплимент.

3. Рефлексия

Цель: создание положительной ситуации в группе, снятие напряжения. Ведущий спрашивает у подростков: «С какой эмоцией вы завершаете занятия?».

Все участники по кругу называют эмоцию.

Тренинг «Человек начинается с добра».

Цель: дать детям представление о душевной красоте и душевном здоровье человека, о значении добра для гармонии и счастья, активизировать их личную деятельность и развить способность помогать и сочувствовать людям, способствовать развитию творческой активности у учащихся.

Участники: дети, родители

^ **1. Вводная часть** (Приветствие в кругу: пошлем друг другу добрые мысли и добрые чувства, улыбнитесь друг другу. Упражнение. Подари улыбку другу, создай настроение).

Учитель: А я дарю вам маленькие сердца с пожеланиями (дети выбирают разные цветные (4 цвета) сердца и зачитывают пожелания (Приятно тебя видеть, у тебя красивая улыбка, добрый день, приветствую, сегодня у тебя все получится ...)

(Создание хорошего настроения, образование 4 групп по цвету сердец) Дети пишут свои имена.

2. Работа по теме занятия

а) Правила группы (взаимопомощь и т.д.)

б) каждая группа получает задание, время на подготовку.

1 группа: проводит упражнение микрофон (нужно завершить мнение)

- Добро - это ... (способность поступаться собственными интересами ради блага других ...)
 - Добро ассоциируется с ... (жизнью, доброжелательностью, состраданием и заботливостью к слабым, больным)
 - Добрый человек похож на ... (на ясное солнышко, мамочку, весенний цветок ...)
- Добро творится без ... (расчета, и т.д...)

2 группа: Составление ассоциативного ряда

любовь уважение радость

Добро милосердие помощь забота

Определяют «помощников» и «врагов» человеческой черты «доброта»

«Помощники» - щедрость, помощь, благодарность, понимание ...

«Враги» - жадность, зависть, злость, безразличие ...

3 группа: Предлагает создать правила к книге «Добрые советы».

- Вести себя так, чтобы другим было приятно с вами.
- Помогать слабым, больным, старым, а также тем, кто попал в беду.
- Не завидовать, и т.д.

4 группа: «Клумба доброты» - составлена по рисункам детей. Тема: «Добро, как я его представляю». (Нарисовать доброту, радость, приятное самоощущение, удовольствие ...)
(Выступление и защита своих задач по группам)

3. Рефлексия

Упражнение «Пожелания»

(Каждая группа получает цветок с 8 лепестками, пишет пожелания). Учитель кладет эти цветы в тарелку с водой и через несколько секунд они раскрываются!

Вывод: Пусть всегда и ваши сердца и души будут открыты для добрых дел.

Тренинг «Уроки толерантности».

Цель: формировать у участников понятие «толерантность»; развивать социальную интуицию, чувствительность, формировать толерантное отношение к окружающим, к обществу, к определенным ситуациям, отрабатывать навыки бесконфликтного общения, развивать фантазию, творческие способности.

Участники: дети

1. Вводная часть

Ведущий предлагает участникам назвать свое имя и продолжить предложение:

«Я люблю ..., ..., ...»;

«Я не люблю».

^ 2. Работа по теме занятия

Информационное сообщение «Толерантность»

Упражнение «Ассоциативный куст»

Цель: усвоение понятия «толерантность» за счет расширения его смыслового поля и визуализации контекста.

В центре листа пишется слово «толерантность». Участники методом «мозгового штурма» подбирают ассоциации к слову и записывают вокруг, словно ветки куста.

^ Упражнение «Черты толерантной личности»

Цель: ознакомить участников с основными чертами толерантной личности, дать возможность подросткам оценить уровень своей толерантности.

Подготовка: бланк опросника с колонкой на большом листе прикрепляется на доску или стену.

Процедура проведения: учащиеся получают бланки опросника. Ведущий объясняет, что 15 характеристик, перечисленных в опроснике, свойственны толерантной личности.

Бланк для упражнения

Черты толерантной личности

Колонка А

Колонка В

1. Откровенный с другими
 2. Снисходительность
 3. Терпение
 4. Чувство юмора
 5. Отзывчивость
- Черты толерантной личности
- Колонка А
- Колонка В
6. Доверие
 7. Альтруизм
 8. Терпимость к различиям
 9. Умение владеть собой
 10. Доброжелательность
 11. Умение не осуждать других
 12. Гуманизм
 13. Умение слушать
 14. Любознательность
 15. Способность к сопереживанию

Сначала в колонке А поставьте:

«+» - Напротив тех трех черт, которые, по вашему мнению, у вас наиболее выражены;

«0» - напротив тех трех черт, которые у вас наименее выражены. Затем в колонке В поставьте:

«+» - Напротив тех трех черт, которые, на ваш взгляд, наиболее характерны для толерантной личности.

Этот бланк останется у вас и о результатах никто не узнает, поэтому вы можете отвечать честно, ни на кого не оглядываясь. На заполнение опросника дается 3-5 минут. Затем ведущий заполняет заранее подготовленный бланк опросника, прикрепленный к доске. Для этого он просит поднять руки тех, кто отметил в колонке В первое качество. Число тех, кто отвечал, подсчитывается и заносится в колонку бланка. Так же подсчитывается число ответов по каждому качеству. Те три качества, которые набрали наибольшее количество баллов, и является ядром толерантной личности (с точки зрения классного коллектива).

Психологический смысл упражнения.

Учащиеся получают возможность:

1. Сравнить представление о толерантной личности каждого из членов группы с общегрупповыми представлениям.
2. Сравнить представление о себе («+» в колонке «А») с портретом толерантной личности, созданным группой.

^ Упражнение «Эмблема толерантности»

Цель: развивать фантазию, экспрессивные способности самовыражения.

Учащимся предлагается самостоятельно нарисовать такую эмблему толерантности, которая могла бы печататься на суперобложках, политических документах, национальных флагах. Процесс рисования занимает 5-7 минут. После завершения работы учащиеся рассматривают рисунки друг друга (для этого можно ходить по комнате). Затем учащиеся могут объединиться в подгруппы на основе сходства между рисунками. Важно, чтобы каждый из них самостоятельно решил присоединиться к той или иной группе. Каждая из подгрупп должна объяснить, что общего в их рисунках, и выдвинуть лозунг, отражающий суть их эмблемы (обсуждение - 3-5 мин.). Завершающий этап упражнения - презентация эмблемы каждой подгруппы.

^ Упражнение «Ковер идей»

Цель: осознание причин проблемы; осознание собственных действий, направленных на решение конкретной проблемы.

Необходимо подготовить нарезанные полоски бумаги трех разных цветов, по 30-40 полосок каждого цвета, три больших листа бумаги, клей, наклейки двух цветов (по две наклейки каждого цвета для каждого участника), один плакат.

1. Понимание проблемы.

Каждая группа получает 10 цветных полосок и большой лист бумаги. На каждой полоске участники записывают ответ на вопрос: «Почему проблема существует? Почему в нашей жизни трудно быть толерантным? ». После этого на большом листе бумаги образуют «ковер», наклеивая все полоски так, чтобы написанное можно было прочесть.

2. Пути решения проблемы.

Группам раздается по 10 полосок другого цвета, на которых участники записывают предложения по решению этой проблемы. Затем эти новые полоски наклеиваются на «ковер». После окончания работы группы показывают свои «ковры» и зачитывают идеи.

3. Индивидуализация деятельности.

Каждый пишет на полосках третьего цвета о том, что он лично может сделать, чтобы изменить ситуацию. Группа собирает индивидуальные полоски, но не приклеивает их к «ковру». Группы по очереди читают свои полоски, приклеивают их на плакат. Похожие предложения приклеивают одну под другой.

4. Оценка идей. Каждый участник получает две красные и две зеленые наклейки.

Красный означает - «точно это сделаю», зеленый - «попытаюсь это сделать». Участники подходят к плакату, еще раз перечитывают все идеи и приклеивают наклейки на избранных идеях (необязательно использовать все наклейки).

Психологический смысл упражнения.

Каждый участник получает возможность поразмыслить, что сделает лично он, чтобы помочь решить эту проблему.

3. Рефлексия

Тренинг «Твори добро и помогай каждому».

Цель:

формирование у учащихся чувства собственного достоинства и уважения к людям; познание себя.

Задача:

- развивать умение уважать других;
- формировать способность к выражению своих чувств;
- формировать адекватную самооценку;
- развивать умение вести беседу, положительно влиять на других людей.

Участники: дети

1. Вводная часть

Работа по теме занятия

Упражнение «Доброта»

Цель: определить и выяснить сущность понятия «доброта» и «хороший поступок». Участники пишут, как они понимают понятие «доброта».

Ведущий предлагает детям вспомнить и рассказать о своих хороших поступках. После этого каждый высказывается. Ведущий помогает сделать общий вывод.

Доброта:

- это помощь ближним;
- уважение к другим;
- способность к состраданию;
- умение прощать.

А сейчас мы перейдем к упражнению, которое называется «Я тебя прощаю».

^ Упражнение «Я тебя прощаю»

Цель: формирование умения прощать обиды. Участники становятся в круг, поочередно вспоминают образы, которые когда-то и кто-то нанес (если их нет, то придумывают).

Ведущий указывает на одного из участников группы и дает ему задание: подойти к любым трем членам группы и простить им образы, услышанные в группе. Нельзя, чтобы участник прощал обиды, высказанные тем участником, к которому он подошел.

Следующим игроком становится тот, к кому подошел предыдущий игрок. Ведущий отмечает, что участники группы должны запоминать высказываемые в группе обиды и простить, не задумываясь, касаются они участников группы или нет.

Обсуждение:

- Что вы чувствовали, когда выполняли это упражнение?
- Что было самым трудным?

^ Упражнение «Почтенный стул»

Цель: формирование положительного образа «Я»; поднятия самооценки.

Психолог предлагает участникам сесть кругом. Посередине стоит пустой стул, который условно называют «важным». Задача: садясь на стул, изобразить самоуважение, достоинство и с уверенностью охарактеризовать себя с положительной стороны. Ведущий дает возможность всем участникам посидеть на «солидном стуле».

^ Упражнение «Сила дыхания»

Цель: обучение детей с помощью дыхания нормализовать психологическое состояние. Ведущий. Сядьте удобно и сосредоточьтесь на своем дыхании. Когда вы выдыхаете воздух, сконцентрируйтесь на том, от чего хотите избавиться. А вдыхая, пожелайте себе силы, энергии, вдохновения. Упражнение выполняют в течение минуты.

^ Упражнение «Пословицы»

Цель: осознание своих поступков, формирование навыков самоанализа. Как вы понимаете такие утверждения?

- Дерево крепкое корнями, а человек - друзьями.
- Ложью свет пройдешь, да назад не вернешься.
- Птичка красна перьями, а человек - своим знанием.
- Берись дружно - не будет трудно.
- Кто чистую совесть имеет, тот спокойно спать ложится.

Ведущий предлагает обсудить пословицы.

^ Упражнение «Ситуации»

Цель: формирование навыков анализа доброжелательного отношения.

Необходимо найти позитивные слова в предложенных ситуациях (дети работают в парах, ситуации напечатаны на отдельных карточках):

- карточка 1. Друг заболел;
- карта 2. Поделись яблоком;
- карточку 3. Друг получил плохую оценку;
- карта 4. Кто-то позвонил;
- карточку 5. Приятель предложил поиграть в игру;
- карточку 6. Поделись конфетами;
- карточка 7. Тебя пригласили в гости;
- карточка 8. Одноклассник просит поделиться печеньем;
- карта 9. Ты не можешь выполнить просьбу друга;
- карточку 10. Друг толкнул тебя;
- карточку 11. Ты заходишь в класс;
- карточку 12. На замену хочешь принять участие в игре;
- карточку 13. Вы встретились после разлуки;
- карточку 14. Сосед тебя обидел;
- карточку 15. Ты утешаешь друга.

Притча Долина и песок.

Девушка, гуляя вместе с мамой по пляжу, спросила:

- Мама, как мне себя вести, чтобы удержать своих любимых друзей?

Мама подумала минутку, потом наклонилась и взяла две пригоршни песка. Подняла обе руки вверх и зажала крепко одну ладонь. А песок бежал сквозь ее пальцы: чем больше сжимала пальцы, то скорее высыпался песок. Вторая ладонь была открытой: весь песок на ней остался. Девочка смотрела удивленно, а потом сказала ...

Обсуждение:

Как вы думаете, что сказала девочка?

Что нужно делать, чтобы не потерять друзей?

2. Рефлексия

Тренинг «Ответственное поведение».

Цель: формирование навыков ответственного принятия решений.

Задача:

- способствовать осознанию своего поведения, пониманию собственных поступков;
- отработать навыки принятия решения.

Участники: дети, родители

1. Вводная часть

2. Работа по теме занятия

Упражнение «Ожидание»

Цель: узнать, что каждый участник ждет от занятия.

На листе ватмана, который висит на доске, нарисовано солнышко. Ведущий раздает изготовленные из бумаги «лучики солнца». На них подростки записывают свои ожидания от занятия и прикрепляют к солнышку.

^ Игра «Узлы»

Цель: формирование навыков анализа в принятии решения.

Психолог предлагает подросткам стать в круг. Каждый член группы берет руку того, кто стоит напротив, и руку еще кого-то. Таким образом группа «завязывается в узел». Задача состоит в том, чтобы решиться, не распуская рук.

Обсуждение. Обсуждаются средства "решения узлов", по сути средств принятия решений группой. Анализируют, какие тактики принятия решений были у членов группы.

^ Упражнение «Отсутствуют ключи»

Цель: формирование навыков правильного принятия решений, чувство подростка как субъекта деятельности. Психолог раздает подросткам описание проблемных ситуаций. Задача группы-составить список необходимой информации, без которой невозможно решить эту проблему. Участники выбирают из всех сведений именно те, которые нужны для принятия правильного решения.

Проблемная ситуация: «Как достичь успеха в жизни?».

Предлагаем такой список:

1. Я могу настойчиво работать.
2. Я могу научиться анализировать свои действия.
3. Я могу быть хитрым и «вытянуть» деньги у богача.
4. Я могу тщательно выбирать себе друзей.
5. Я могу ничего не делать и ждать удачи.
6. Я могу ходить на уроки и выполнять домашние задания вдумчиво и тщательно.
7. Я могу однажды рискнуть и «обойти закон», чтобы добиться своего.
8. Я могу остановиться и хорошо подумать, прежде чем действовать.
9. Я могу спокойно принять свои неудачи и критику от других людей и научиться исправлять ошибки.
10. Я могу обвинять других людей, если мне не везет.
11. Я могу научиться сам преодолевать свои тревоги или гнев.
12. Я могу улучшить свое плохое настроение с помощью курения, лекарств или алкоголя
- ...

Обсуждение. Обсуждают с другими участниками и психологом последствия выбора и вместе ищут эффективные средства достижения цели.

^ Упражнение «Линия жизни»

Цель: формирование навыков ответственного поведения за последствия своих решений.

Психолог предлагает участникам нарисовать свой жизненный путь от рождения до смерти в виде линии. Затем подростки раскладывают карты, на которых кратко обозначены события их прошлого, настоящего и будущего. После этого психолог предлагает представить, как изменится сценарий их линии жизни, если на определенном этапе они попадут в алкогольную или наркотическую зависимость.

Обсуждение. Во время обсуждения сделать акцент на негативном отношении к злоупотреблению психотропными веществами.

^ Упражнение «Юбиляр»

Цель: формирование положительного образа «Я». Ведущий предлагает подростку сесть на стул в центр круга. Дети по очереди высказывают свое положительное мнение "Юбиляру" о его поступках, личные качества. «Юбилером» должен побывать каждый участник.

Обсуждение:

- Что ты чувствуешь?
- Нравится ли тебе быть в роли «Юбилера»?

^ Упражнение «Плутанка»

Цель: снятие психоэмоционального напряжения. Ведущий предлагает одному участнику выйти за дверь. Все остальные делают руками цепочка, имеющая начало (голова змеи) и конец (хвост змеи). Участнику предлагают распутать змею, которая греется на солнышке.

^ Упражнение «Ваше настроение»

Цель: узнать впечатления подростков от занятия. Участники по кругу делятся впечатлениями от занятия.

3.Рефлексия

Тренинг «Как себя контролировать?»

Цель:

развитие навыков контроля эмоциональной ситуации.

Задача:

- выяснить роль эмоций в межличностном общении;
- развивать самосознание подростков;
- расширять знания участников о методах самостоятельной регуляции собственного эмоционального состояния.

Участники: дети

1.Вводная часть

2.Работа по теме занятия

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 коллега 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?

История «кусок хлеба»

Как-то один человек, который уже двадцать лет не ходил в церковь, подошел к священнику. Через минуту колебания, почти со слезами, стал рассказывать: «Мои руки испачканы кровью. Произошло это тогда, когда мы отступали на фронте.

Ежедневно кто-то из нас умирал от ран или голода. Нам дали приказ-не входить в дома без ружья и стрелять при малейших движениях местных жителей ... В доме, куда я вошел, был только один старый и девочка-подросток.

- Хлеба дайте, хлеба! - Жадно просил я. Девочка наклонилась ... Я думал, что она хотела взять какое-то оружие, бомбу. Я выстрелил ...

Девочка упала ... Когда я подошел, то увидел, что она держала в руке кусок хлеба. Я убил четырнадцатилетнюю девочку, которая хотела дать мне хлеба ...

Вернувшись домой, я начал пить, чтобы забыть все это ... Но не могу ... А простит мне Бог? ». Кто ходит с заряженным ружьем, тот выстрелит. Если единственным орудием, которое есть у тебя-молоток, и ты носишь его с собой, то другие люди будут для тебя гвоздями: целый день будешь бить по ним.

Обсуждение:

- Какие агрессивные и жестокие действия человека влияют на жизнь?
- Как относятся к таким людям в социальной среде?

3. Рефлексия

Цель: создание хорошего настроения. Психолог предлагает по кругу сказать о своем эмоциональном состоянии в данный момент.

Тренинг «Ценностные ориентации»

Цель занятия: рефлексия жизненных ценностей, повышение уровня самосознания, побуждение подростков к саморазвитию

^ 1. Вводная часть

2. Работа по теме занятия

Упражнение «Я живу для...»

Упражнение «Похожие и непохожие»

Беседа. Сегодня мы поговорим о жизненных ценностях. Что такое ценность? Во-первых, ценность выступает как общественный идеал, как выработанное общественным сознанием абстрактное представление об атрибутах должного в различных сферах общественной жизни. Такие ценности могут быть как общечеловеческими, «вечными», так и конкретно-историческими. Во-вторых, ценность предстаёт в виде произведений материальной и духовной культуры либо человеческих поступков, являющихся конкретным предметным воплощением общественных ценностных идеалов. В-третьих, каждому человеку присуща индивидуальная, специфическая иерархия личностных ценностей, которые служат связующим звеном между духовной культурой общества и духовным миром личности.

Ценности - это значимые для человека объекты (материальные или идеальные). В широком смысле слова ценностями называют обобщенные, устойчивые представления о чём-то как о предпочитаемом, как о благе.

Есть ценности-цели и ценности-средства. Ценности определяют качество нашей жизни.

Они делают нашу жизнь осмысленной. Наши смыслы могут быть похожими, а могут быть различными. Система ценностных ориентаций определяет направленность личности и составляет основу её отношений к миру, другим, себе – основу мировоззрения и жизненной концепции, ядро личности.

Диагностика. Методика «Ценностные ориентации» М.Рокича. Обсуждение результатов.

3. Рефлексия занятия.

Тренинг «Мы - дети с планеты Здоровья».

Цель:

- Предоставить учащимся информацию о здоровье, здоровом образе жизни и факторах, влияющих на формирование здоровья;
- Способствовать формированию у детей сознательного и ответственного отношения к собственному здоровью как одной из важнейших жизненных ценностей;
- Формировать навыки здорового образа жизни.

Участники: дети

Основные задачи:

- Осознать актуальность проблемы здоровья;
- Узнать о факторах, влияющих на здоровье человека;
- Понять взаимовлияние между этими факторами, поведением учащихся и их здоровьем;

- Уяснить место здоровья среди ценностных приоритетов личности;
- Получить необходимую мотивацию к сохранению здоровья как необходимой составляющей жизнедеятельности человека.

1. Вводная часть

Упражнение «Комплименты»

Дети становятся в круг и, обращаясь к тому, кто стоит рядом, говорят слова - комплименты.

^ 2. Работа по теме занятия

Упражнение - ожидание.

«Берег надежды - Берег реализованных надежд».

Цель. Определить ожидания и ожидания от тренинга.

На листе изображены море. Ожидания записываются на стикерах с изображением челноков. Затем, записав их, приклеивают на «Береге надежды».

^ Мозговой штурм.

Цель. Ввести участников тренинга в тему; актуализировать их личное понимание того, что такое здоровье, дать определение «здоровье».

Психолог. Когда мы здороваемся друг с другом, мы говорим «Здравствуй!». Тем самым желаем здоровья, т.е. чего-то важного в нашей жизни.

Что же такое здоровье?

^ Дидактическая игра «Выбери правильное изображение».

Участникам предлагаются дидактические карточки с изображением различных предметов или действий людей. Надо выбрать только те рисунки, которые символизируют здоровье или связанные с ним.

^ Игра «Корабли и скалы»

Цель. Помочь научиться чувствовать настроение других, способствовать развитию внимания. Объединяемся в две группы. Половина - «корабли», другая половина - «скалы».

«Скалы» садятся на пол, «корабли» закрывают глаза и передвигаются по комнате. При приближении «корабля», «скалы» выпускают шипящий звук, с которым волны набегают на скалы. Цель «скал» - не допустить аварии «корабля». Затем игроки меняются ролями.

- Что вы чувствовали в ходе выполнения этого упражнения?

Посещение фитобара «Зеленая аптека».

^ Информационное сообщение

Упражнение - игра «Слагаемые здоровья».

Выбрать правильное утверждение, хлопая один раз в ладоши:

здоровое питание, режим дня, употребление алкоголя, употребление наркотиков, личная гигиена, спорт, несоблюдение режима дня, нерациональное питание, употребление немытых овощей и фруктов, утренняя зарядка, курение, подвижные игры.

Психолог: Из всех названных составляющих здоровья мы должны щедро черпать положительные эмоции, вдохновение, желание быть здоровыми, а значит красивыми, счастливыми и уверенными в себе.

^ Упражнение «Мое здоровье» (разрыв цветных кружочков).

Психолог. Разрушить значительно легче, чем создать. Очень важно сохранить то, что имеем. От нас самих зависит, что мы выберем: путь к здоровью или от него. Поведение человека, его образ жизни очень важны в сохранении здоровья.

^ Игра «Собери «Планету здоровья».

Цель. Активизировать участие детей в работе над плакатом «Планета здоровья»; осознать участникам, в каких их действиях и поведении проявляется здоровый образ жизни.

(Дети кладут к волшебному плакату свое «разорванное» здоровье, перемешивают, закрывают глаза и говорят волшебные слова).

Психолог в это время прикрепляет плакат «Планета здоровья».

- Из каких составляющих образовалась «Планета здоровья»?

Повторение составляющих здоровья:

- Зарядка, спорт
- Режим дня;
- Личная гигиена;
- Здоровое и рациональное питание;
- Отсутствие вредных привычек.

Дети украшают «Планету здоровья» цветами, листьями, своими ладонями, вырезанными из цветной бумаги.

3. Рефлексия

Игра-разминка «Солнышко желаний».

Цель. Создать хорошее настроение, снять усталость.

Дети берут обруч, к которому привязаны желтые ленты-лучи, образующие «солнышко», по очереди говорят пожелание: «Я хочу, чтобы все были веселы, здоровы ...»

Тренинг « На пути к гармонии»

Цель занятия: совершенствование навыков общения, помощь подросткам в самораскрытии, дифференцировать своё «Я» и социальные роли.

^ **1. Вводная часть Работа по теме занятия**

Упражнение « Я рад общаться с тобой» Игра «Пустой стул»

Упражнение «Дорисуй портрет» Игра «Король комплемента»

Дискуссия «Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей» книга знаменитого американского психолога Дейла Карнеги.

Шесть правил, соблюдение которых позволяет понравиться людям: Правило 1.

Искренне интересуйтесь другими людьми.

Правило 2. Помните, что имя человека – это самый сладостный и самый важный для него звук на любом языке.

Правило 3. Улыбайтесь.

Правило 4. Будьте хорошим слушателем. Поощряйте других говорить о себе. Правило 5. Говорите о том, что интересует вашего собеседника.

Правило 6. Внушайте вашему собеседнику сознание его значительности и делайте это искренне.

Участники выражают своё отношение к правилам.

3.Рефлексия занятия.

Тренинг «Жизнь по собственному выбору»

Цель занятия: формирование самосознания подростков, личностный рост.

^ **1. Вводная часть Работа по теме занятия**

Упражнение «Доброе животное» Упражнение «Рыба для размышления» Упражнение «Мой герб»

Упражнение «Три слова»

3.Рефлексия занятия.

Тренинг «Мой внутренний мир»

Цель: формирование осознанного отношения к процессу самопознания собственного «Я» через маски познать самого себя и заглянуть в сокровенные уголки собственной души, освободится от боли и страданий, гнетущих переживаний.

Задачи:

осознание своих телесных и поведенческих паттернов,
развитие спонтанности и импровизационности;
развитие телесной пластичности и пластики(телесной, эмоциональной, когнитивной);
расширение репертуара поведенческих паттернов;
возможность стать иным (развитие множественности личности).

Участники: дети

1. Вводная часть

Цель: Помочь каждому участнику подготовить свое тело к работе

Материалы: Музыкальный проигрыватель, музыкальные записи.

^ 2. Работа по теме занятия Упражнение

«Броуновское движение»

Цель: невербальное общение, сближает членов группы. Оно направлено на раскрепощение членов группы, на установление контактов друг с другом.

Материалы: Музыкальный проигрыватель, музыкальные записи.

Процедура: Все члены группы располагаются в комнате, стоя на некотором расстоянии друг от друга. Стулья отодвигаются в сторону. Участникам предлагается закрыть глаза и представить себя атомами. По команде тренера атомы начинают хаотично двигаться по комнате с закрытыми глазами. Через некоторое время тренер дает команду остановиться и объединиться в молекулы по два, или по три, или по четыре атома. Все участники должны объединиться в молекулы, открыв глаза, с теми, кто оказался поблизости. Так делают несколько раз, меняя количество атомов в молекуле..Выполнение упражнения обычно не обсуждается.

^ Упражнение «Маски животных и растений или Я – в другом образе»

Цель: развитие воображения, наблюдательности, сообразительности, выразительности движений, самопринятие, раскрепощение, самопознание собственного «Я» через маски.

Материалы: маски животных и растений, музыкальный проигрыватель, музыкальные записи.

Процедура:

- 1 этап: каждый выбирает себе роль животного.
- 2 этап: затем описывает в словах свое животное, например, «Что я за кошка?»
- 3 этап: участники по очереди изображают свое животное. Участники идут друг за другом по кругу.

Инструкция: «Представьте себя хищной птицей... маленьким цыпленком... кошкой (домашней или дикой, как вам больше нравится)... слоном... снова птицей... рыбой... бабочкой... Представьте себя любым зверем. Таким, который вам ближе всего, на которого вы похожи, побудьте им. Как он двигается, какие звуки издает? Каково вам в обличье этого зверя... А теперь вы снова – люди. Темп движения – спокойный. Сделайте несколько глубоких вдохов. Упражнение закончено».

^ Вопросы для обсуждения:

Подумайте, какую привычную роль вы играете в жизни?

Обратите внимание на то, что окружающие воспринимают вас обычно по этой роли, и когда вы выходите из нее, многие вас не понимают?

Подумайте, есть ли сходство между поведением вашим и выбранного вами животного?
Что нового узнали сегодня о себе из этого упражнения?
Какие чувства возникали в процессе выполнения упражнения?

^ Упражнение «Прогулка по лесу»

Цель: развитие воображения, и познания своих внутренних уголков души.

Материалы: бумага, краски, карандаши, кисточки, музыкальный проигрыватель, музыкальные записи.

Процедура: 1. Представьте, что вы в лесу. Небольшим словесным рассказом оживить воображение участников: «Жил-был Зеленый Лес. Это был не просто Зеленый Лес, а Поющий Лес. Березы там пели нежные песни берез, дубы – стародавние песни дубов. Пела речка, пел родничок, но звонче всех пели, конечно, птицы. Синицы пели синие песни, а малиновки – малиновые». Как прекрасно идти тоненькой ленточкой тропинки и, забывая обо всем, растворяться в величественной красоте леса! Он будто бы раскрывает для тебя свое объятие, и ты замираешь в немом удивлении. Тишина восхищает тебя. Ты стоишь неподвижно, словно ждешь чего-то. Но вот налетает ветер, и все сразу оживает. Просыпаются деревья, сбрасывают из себя солнечную листву – письма Осени и Леса. Ты ждал их так долго! Перебирая каждый листок, в конце концов, находишь письмо, адресованное только тебе. О чем думает Лес? О чем мечтает? Вглядываясь в оранжевые прожилки Кленового письма, можно обо всем узнать: Лес пишет тебе о Лете с солнцем, которое смеется, и соловьиных трелях, о весне с ее первыми цветами, журавлями и цветущими деревьями. О волшебнице-зиме, которая в скором времени придет, накроет Лес своим снежным ковром, и он заблестит на солнце. Пока же Лес живет в Осени и радуется каждому мгновению, не обращая внимания, что плывут дни, месяцы... И Осень изменяется. Она все чаще грустит и плачет осенним дождем. А как чудесно сидеть в лесу под елкой и наблюдать за серебристыми каплями! Дождь наполняет лес неповторимой свежестью. Тебе совсем не грустно, наоборот – ты радуешься, когда вдруг видишь маленькие разноцветные грибы, которые незаметно появились под деревом. Твоя душа взлетает высоко к небесам. И это чувство полета ты прячешь глубоко в сердце, чтобы донести его к следующей Осени, а может, чтобы пронести через всю жизнь...

2. Участникам предлагается нарисовать запомнившийся лес.
3. Обсуждение и интерпретация рисунков.

Вопросы для обсуждения:

Как вы себя чувствуете?

Как бы вы назвали свой рисунок?

Что изображено расскажи?

Какие чувства вызывают рисунки других участников?

Постарайтесь найти в группе сходный с вашим образ или рисунок?

3.Рефлексия

Тренинг «Просто поверь в себя»

Цель: способствовать приобретению опыта выступления перед аудиторией, повышение самооценки, отработка навыка уверенного поведения, самопознание.

Участники: дети

^ 1. Вводная часть

Упражнение «Стирка» [3]

Цель: развитие уверенности в своих телодвижениях; преодоление боязни выступить перед аудиторией.

Материалы: музыкальный проигрыватель, музыка диско (темп умеренный).

^ 2. Работа по теме занятия Упражнение

«Я сильный – Я слабый»

Цель: помочь членам группы отличить уверенное поведение от неуверенного, способствовать развитию уверенности в себе через ролевое проигрывание.

Материалы: не требуются.

Процедура: Участники разбиваются по парам и становятся каждый друг напротив друга. Первый участник в паре вытягивает вперёд свою руку. Второй участник в паре пытается опустить руку напарника, нажимая на неё сверху. Первый участник в паре должен постараться удержать руку, говоря при этом громко и решительно: «Я сильный». Теперь повторяем тоже самое, но первый участник в паре говорит «Я слабый», произнося это с соответствующей интонацией, т.е. тихо, уныло. Попробуйте поменяться.

Вопросы:

Когда вам было легче удержать руку: в первом или во втором случае?

Почему, как вы думаете?

Какие чувства Вы испытывали при выполнении этого упражнения?

Какое влияние оказывали произносимые Вами фразы «Я сильный», «Я слабый» на выполнение задания?

^ 5. Упражнение «Рисунок Я»

Цель: расширить представление о себе, самопознание.

Материалы: карандаши или фломастеры, бумага А4.

Процедура: Взяв карандаши, либо фломастеры, бумагу участники располагаются в любом месте комнаты. Желательно чтобы рядом с друг другом никто не сидел. На листке бумаги им предстоит нарисовать собственный образ в аллегорической форме так, как они себя представляют. Для рисования даётся определённое время. Например, 10 минут, по истечении, которого всё же не следует жёстко требовать окончания рисования, надо дать возможность каждому участнику закончить свой рисунок в спокойной обстановке.

^ Инструкция участникам: «Можете рисовать всё, что хочется. Это может быть картина природы, натюрморт, абстракция, фантастический мир, остросюжетная ситуация, нечто в стиле ребуса, в общем всё, что угодно, но с чем вы ассоциируете, связываете, объясняете, сравниваете себя, своё жизненное состояние, свою натуру».

Когда рисунки выполнены, ведущий их собирает и перетасовывает в случайном порядке.

Ведущий предлагает каждому участнику по очереди выбрать из стопки рисунок и демонстрируя его группе, просит участника поделиться впечатлениями, что за человек мог его нарисовать. Чей-то комментарий ограничивается одним словом, кто-то делится более подробными догадками. Это не самое важное. Главное – способствовать тому, что бы высказались все, включая и авторов рисунков. Автору предлагается высказаться, что называется, для маскировки.

Вопросы:

Поделись впечатлениями, какой человек мог нарисовать данный рисунок.

Какими качествами обладает этот человек?

Это уверенный в себе человек или наоборот?

Когда высказывались по поводу вашего рисунка, какие чувства вы переживали?

Всё ли высказанное об этом рисунке совпадает с Вашими качествами?

Упражнение «Дополнительное рисование» Цель:

выявить склонность к неуверенности.

Материалы: цветные мелки, карандаши или фломастеры, бумага А4.

Процедура: Рисунок посылается по кругу. Один из участников начинает рисовать, другой продолжает, что-то добавлять и так по кругу.

Рисунок может выполняться цветными мелками, фломастерами, карандашами... Рисунок выполняется на одном альбомном листе т.к. тема является повышение уверенности. С каждым последующим дополнением места будет уменьшаться, что может смутить не уверенного человека, т.к. он будет «нарушать» рисунок другого.

При анализе полученного рисунка художественный уровень его выполнения не учитывается. Речь идет прежде всего о чувствах испытываемых субъектом при дополнении чужого рисунка, дефицит места где можно нарисовать что то свое, боязнь испортить уже нарисованное...

Вопросы:

Дополнили ли вы рисунок?

Если нет то почему?

Это именно то что вы хотели бы добавить?

Если нет то почему?

Что именно Вы изобразили?

Упражнение «Я – звезда»

Цель: отработка навыков уверенного поведения.

Материалы: не требуются.

Процедура: Упражнение проводится по кругу. Каждый участник выбирает для себя роль значимой для него и в то же время известной присутствующим звезды (Алла Пугачёва, президент Украины, сказочный персонаж, литературный герой и т.д.). Затем он проводит самопрезентацию (вербально или невербально: произносит какую-либо фразу или показывает какой-либо жест, характеризующий его звезду). Остальные участники пытаются отгадать имя «кумира».

Вопросы:

Сложно ли Вам было выбрать для себя роль значимой и известной звезды?

Что схожего между Вами и выбранной звездой?

Какие чувства возникли у вас в ходе презентации?

Вы старались показать выбранную Вами звезду так, чтобы было понятно другим?

Где было легче, показывать или отгадывать?

3. Рефлексия

Упражнение «Пожелания по кругу»

Цель: поднять общий эмоциональный настрой и акцентировать доброжелательное отношение друг к другу.

Ведущий предлагает членам группы пожелать своему соседу что-нибудь.

Вопросы ко всему тренингу:

Изменилось ли ваше представление о себе?

Какой опыт вы получили для себя на данном тренинге сегодня?

Что нового вы узнали о себе?

Какие выводы вы сделали для себя?

Тренинг «Я и мир вокруг меня»

Цель занятия: формирование новой модели жизнедеятельности, подведение итогов работы в группе.

^ **1. Вводное занятие**

2. Работа по теме занятия

Упражнение «Я и мой мир»

Упражнение «Двадцать желаний»

Упражнение «Ресурсы»

Упражнение «Строим город» Упражнение
«Чему я научился?» Упражнение
«Пожелание»
^ **3.Рефлексия занятия.**

Тренинг «Сплочение коллектива»

Общая цель: достичь хороших межличностных отношений (специфики формальных и неформальных организационных связей в коллективе и соотношение между ними), демократического уровня в коллективе, оптимального уровня психологической совместимости коллектива.

Участники: дети

1. Вводная часть

Упражнение «Квадрат»

Цель: прочувствовать каждого участника группы.

Ход упражнения

Постройте весь коллектив в круг, и пусть участники закроют глаза. Теперь, не открывая глаз нужно перестроиться в квадрат. Обычно сразу начинается балаган, все кричат, предлагая свою стратегию. Через какое-то время выявляется организатор процесса, который фактически строит людей. После того, как квадрат будет построен, не разрешайте открывать глаза. Спросите, все ли уверены, что они стоят в квадрате? Обычно есть несколько человек, которые в этом не уверены. Квадрат действительно должен быть ровным. И только после того, как абсолютно все согласятся, что стоят именно в квадрате, предложите участникам открыть глаза, порадоваться за хороший результат и проанализировать процесс. Так же можно строиться в другие фигуры.

Во время упражнений участники переживают сильные эмоции и делают массу выводов, поэтому после каждого этапа можно устраивать небольшое обсуждение, где можно говорить пожелания своим коллегам для улучшения работы. Самый главный вопрос здесь: каким образом задание можно было сделать качественнее и быстрее?

Очень хорошо, если каждый участник тренинга будет отмечен руководством, а еще лучше, если команды получают хорошие памятные призы.

^ 2. Работа по теме урока

Упражнение «Коллаж»

Цель: сплотить коллектив и по ближе узнать каждого участника группы.

Ход упражнения

Группа садится за стол, предлагается ватман, клей, цветные картинки разной тематики, цветные карандаши, краски с кисточками. Из предложенных картинок каждый участник группы выбирает картинки соответствующие тому, как он видит и чувствует себя в данной группе. Выбрав картинки, каждый располагает и приклеивает их на ватмане так, как чувствует свое расположение в группе. После выполненной работы каждый участник(по желанию) дополняет свои картинки фоном с помощью красок и карандашей

Вопросы для обсуждения:

Почему вы выбрали ту или иную картинку?

Соответствует ли расположение ваших картинок так как вам бы хотелось?

Чувствуете ли вы себя так в группе?

Были ли сложности при выполнении упражнения?

^ 3. Упражнение «Театр: пьеса, которая устроит всех»

Ход упражнения

Разделите людей на 4 группы минимум по 4 человека. Одна группа – сценаристы, вторая –

режиссеры, третья актеры и четвертая – критики. Задача для всей команды: написать и поставить пьесу, которая устроит всех. Причем пьеса должна устраивать и по жанру, и по названию, и по содержанию и по всему остальному. Сценаристы пишут первый акт, затем его критикуют критики, вносят свои поправки, дальше текст отдается режиссерам, и они начинают постановку вместе с актерами. В это время уже пишется второй акт, а потом третий. И вот когда все готово, все рассаживаются в «зале», и актеры начинают играть (см. видео 1). Бурные овации, море эмоций. Вот теперь посадите людей и спросите каждого, устроила ли его пьеса? Что можно было бы сделать лучше? В этот момент участники могут поделиться позитивными и негативными впечатлениями от совместной работы и об отдельных личностях. И, если пьеса устроила всех или почти всех, значит, командообразующий эффект налицо!

3. Рефлексия

