

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Средняя общеобразовательная школа №13»**

города Обнинска

Адрес: Российская Федерация, Калужская область,
город Обнинск, улица Калужская, д. 11,

электронный адрес: Obninskshkola13@yandex.ru,

тел/факс (848439) 3-40-42

<p>Принята на педагогическом совете</p> <p>Протокол № 1</p> <p>Педсовет от 30.08.2023</p>	<p>Утверждена</p> <p>Приказом №110 от 30.08.2023</p> <p>Директор МБОУ «СОШ №13»</p> <p>Пестрикова О.В. _____</p>
---	--

**Программа психолого-педагогического
сопровождения образовательного процесса
в рамках внедрения ФГОС ООО**

Педагог-психолог: Гордеева М.С.

Обнинск, 2024 год

Содержание:

Целевой раздел программы

1. Актуальность программы
2. Пояснительная записка
3. Цель и задачи программы
4. Основные направления психологического сопровождения обучающихся в рамках введения ФГОС ООО
5. Формы работы психологического сопровождения в рамках введения ФГОС ООО
6. Структура психологического сопровождения учащихся в процессе обучения
7. Уровни внедрения системы психолого-педагогического сопровождения в рамках введения ФГОС ООО
8. Этапы внедрения системы психолого-педагогического сопровождения в рамках введения ФГОС ООО
9. Ожидаемые результаты внедрения психологического сопровождения учебно-воспитательного процесса в рамках введения ФГОС ООО
10. Нормативные документы

Содержательный раздел программы

1. Психологическое сопровождение программы УУД
2. Психологическое сопровождение духовно-нравственного направления учебно - воспитательного процесса
3. Психологическое сопровождение коррекционной работы
4. Психологическое сопровождение работы с одаренными детьми
5. Психологическое сопровождение формирования культуры здорового и безопасного образа жизни

Организационный раздел программы

Приложение 1. Цикл занятий для учащихся 5-х классов «Развитие сплоченности школьного коллектива»

Приложение 2. Компильативная коррекционная программа «Снижение уровня тревожности у учащихся 5-х классов»

Приложение 3. Коррекционно-развивающие занятия с пятиклассниками. Тема: «Школьные страхи»

Приложение 4. Программа психолого-педагогического сопровождения «На тропе доверия» для учащихся 6-х классов

Приложение 5. Программа психолого - педагогического сопровождения «Наедине с собою» для учащихся 7-8-х классов

Приложение 6. Программа психолого-педагогического сопровождения элективных курсов 8- 9-х классов «Ответственный подход к будущему»

Приложение 7. Тренинг «Развитие сплоченности школьного коллектива

Приложение 8. Программа «Одаренные дети»

Приложение 9. Схема психолого-педагогического мониторинга среднего звена МБОУ СОШ №1 г. Охи

Литература

I. Целевой раздел программы.

Актуальность программы

В связи с тем, что приоритетным направлением новых образовательных стандартов является реализация *развивающего* потенциала общего среднего образования, *актуальной задачей* становится обеспечение развития универсальных учебных действий как собственно *психологической* составляющей фундаментального ядра образования. Изменение парадигмы педагогического образования и превращение его по существу в образование психолого-педагогическое, означает необходимость такого содержания, которое позволит осуществлять в процессе своей профессиональной деятельности обучение, ориентированное на развитие учащихся, учет их особенностей и всестороннее раскрытие их интеллектуального и личностного потенциала.

Введение нового стандарта общего образования существенно изменяет всю образовательную ситуацию в школе, определяя точное место формам и видам приложения психологических знаний в содержании и организации образовательной среды школы, что делает обязательной, конкретной и измеримой деятельность педагога - психолога как полноценного участника образовательного процесса. Важное место в образовательном процессе занимают психическое здоровье учащихся, индивидуализация образовательных маршрутов, создание психологически безопасной и комфортной образовательной среды. Именно поэтому на современном этапе развития системы образования возникает потребность организации психологического сопровождения внедрения ФГОС как на муниципальном уровне, так и на уровне каждого образовательного учреждения.

Поэтому и возникла необходимость разработки и применения системы психолого-педагогического сопровождения введения ФГОС ООО в среднем звене, которая с одной стороны, интегрировала бы диагностику, консультации, тренинги и другие формы психологической работы, и с другой стороны, включала бы сопровождение всех субъектов образовательного процесса: обучающихся, родителей, педагогов. Данная система должна обеспечить формирование у школьника стремления к личностному развитию и социализации.

Разработка проблемы психологического сопровождения введения новых стандартов в системе общего образования отвечает новым социальным запросам, отражающим переход России от индустриального к постиндустриальному информационному обществу, основанному на знаниях и высоком инновационном потенциале. Целью образования становится общекультурное, личностное и познавательное развитие учащихся, обеспечивающее такую ключевую компетенцию, как умение учиться.

Универсализация содержания общего образования в форме выделения неизменного фундаментального ядра общего образования включает совокупность наиболее существенных идей науки и культуры, а также концепцию развития универсальных учебных действий.

В связи с тем, что приоритетным направлением новых образовательных стандартов является реализация развивающего потенциала общего среднего образования, актуальной задачей становится обеспечение развития универсальных учебных действий как собственно психологической составляющей фундаментального ядра образования наряду с традиционным изложением предметного содержания конкретных дисциплин.

Изменение парадигмы педагогического образования и превращение его по существу в образование психолого-педагогическое, означает необходимость такого содержания, которое позволит осуществлять в процессе своей профессиональной деятельности обучение, ориентированное на развитие учащихся, учет их особенностей и всестороннее раскрытие их интеллектуального и личностного потенциала.

Важнейшей задачей современной системы образования является формирование универсальных учебных действий, обеспечивающих школьникам умение учиться, способность к саморазвитию и самосовершенствованию. Первостепенную роль играют:

1. Личностные результаты, включающие готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки обучающихся, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетенции, личностные качества; сформированность основ гражданской идентичности;

2. Метапредметные результаты, включающие освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, и межпредметными понятиями; регулятивные действия, обеспечивающие организацию учащимся своей учебной деятельности. Познавательные универсальные действия включают общеучебные, логические, действия постановки и решения проблем; коммуникативные действия обеспечивают социальную компетентность и учет позиции других людей,

партнера по общению или деятельности, умение слушать и вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем, интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми.

Все это достигается путем сознательного, активного присвоения учащимися социального опыта. При этом знания, умения и навыки (ЗУН) рассматриваются как производные от соответствующих видов целенаправленных действий, т. е. они формируются, применяются и сохраняются в тесной связи с активными действиями самих учащихся. Качество усвоения знаний определяется многообразием и характером видов универсальных действий.

Таким образом, мы видим, что новые образовательные результаты психологичны и требуют от команды школы не только владение способами организации процесса усвоения ребенком предметных (ЗУН), но и способами формирования универсальных учебных действий и личностных результатов. Именно поэтому так важно включение психолога в процесс проектирования и реализации мероприятий, связанных с переходом на новые стандарты.

Важное место в образовательном процессе занимают психическое здоровье учащихся, индивидуализация образовательных маршрутов, создание психологически безопасной и комфортной образовательной среды. Введение нового стандарта общего образования существенно изменяет всю образовательную ситуацию в школе, определяя точное место формам и видам приложения психологических знаний в содержании и организации образовательной среды школы, что делает обязательной, конкретной и измеримой деятельность школьного психолога как полноценного участника образовательного процесса.

Работа психолога, таким образом, становится необходимым элементом системы управления образовательным процессом школы, поскольку результаты его деятельности предполагают оценку качества обучения в школе по ряду обязательных критериев. Введение указанных критериев определяет весь процесс модернизации психолого-педагогической подготовки участников образовательного процесса.

Среди критериев успешности психолого-педагогического сопровождения указываются:

- 1) успешность деятельности учащегося;
- 2) осуществление деятельности без значимых нарушений физического и психического здоровья;
- 3) удовлетворенность своей деятельностью, своим положением;
- 4) связывание своих личных планов и интересов с этой деятельностью в перспективе.

Чтобы реализовать требования, которые заложены в стандартах образования необходимо также осуществлять компетентностный подход к обучению и воспитанию, который выдвигает на первое место не информированность ученика (учителя, родителя), а способность организовывать свою работу. Смысл такого подхода в том, что ученик должен осознавать постановку самой задачи, оценивать новый опыт, контролировать эффективность собственных действий. Психологический механизм формирования компетентности существенно отличается от механизма формирования понятийного «академического» знания. Подразумевается, что ученик сам формирует понятия, необходимые для решения задачи. При таком подходе учебная деятельность периодически приобретает исследовательский или практико-преобразовательный характер.

Психологическое сопровождение внедрения ФГОС обладает мощным потенциалом, является одним из средств повышения интереса к инновационной деятельности. Способствует анализу школьной среды с точки зрения тех возможностей, которые она предоставляет для обучения и развития школьника, и тех требований, которые она предъявляет к его психологическим возможностям и уровню развития; определению психологических критериев эффективного обучения и развития школьников, разработке и внедрению определенных мероприятий, форм и методов работы, которые рассматриваются как условия успешного обучения и развития школьников.

1. Цель и задачи программы.

Цели программы:

1. Создание системы психолого-педагогического сопровождения учебного эксперимента для создания социально – психологических условий нормального личностного развития учащихся (в соответствии с нормой развития в соответствующем возрасте), и их социализации.
2. Обеспечение психолого-педагогического сопровождения при введении Программы развития универсальных учебных действий.
3. Создание здоровьесберегающей среды, способствующей развитию личности школьника посредством формирования условий, способствующих саморазвитию и самовыражению ребенка, использованию интерактивных методов обучения здоровью.
4. Повышение открытости, гибкости и эффективности системы для обеспечения удовлетворения изменяющихся образовательных запросов семей.

Для достижения целей решаются следующие задачи:

1. Организация психологического сопровождения педагогов, обучающихся, родителей на этапе внедрения ФГОС ООО;
2. Развитие психолого-педагогической компетентности (психологической культуры) учащихся, родителей, педагогов.
3. Обеспечение преемственности в психологическом сопровождении формирования УУД у учащихся младшего школьного возраста и учащихся основной школы.
4. Сопровождение в условиях основной школы: адаптация к новым условиям обучения; поддержка в решении задач личностного и ценностно-смыслового самоопределения и саморазвития; помощь в решении проблем социализации: учебные трудности, проблемы с выбором образовательного и профессионального маршрута; формирование жизненных навыков; формирования навыков позитивного коммуникативного общения; профилактика нарушения эмоционально-волевой сферы; помощь в построении конструктивных отношений с родителями и сверстниками; профилактика девиантного поведения. Предпрофильная ориентация. Сопровождение одаренных учащихся, детей «группы риска», учащихся, находящихся под опекой.
5. Систематически отслеживать психолого-педагогический статус ребенка и динамику его психологического развития в процессе школьного обучения, подбор методов и средств оценки сформированности универсальных учебных действий.

6. Выявление особых образовательных потребностей детей с ограниченными возможностями здоровья, обусловленных недостатками в их физическом и (или) психическом развитии и осуществление индивидуально-ориентированной социально-психолого-педагогической помощи таким детям.
7. Организация психологического сопровождения педагогов, обучающихся, родителей на этапе внедрения ФГОС.

Целевая аудитория программы: взрослые (педагоги, родители) и обучающиеся 5-х-9-х классов Муниципального Бюджетного Образовательного Учреждения Средней общеобразовательной школы №1 г. Оха Сахалинской области.

4. Основные направления психологического сопровождения обучающихся в рамках введения ФГОС ООО.

1. Профилактическое направление.

Профилактика – предупреждение возникновения явлений дезадаптации обучающихся, разработка конкретных рекомендаций педагогическим работникам, родителям по оказанию помощи в вопросах воспитания, обучения и развития с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.

Психопрофилактическая работа - обеспечение решения проблем, связанных с обучением, воспитанием, психическим здоровьем детей:

- разработка и осуществление развивающих программ для учащихся с учетом задач каждого возрастного этапа;
- выявление психологических особенностей ребенка, которые в дальнейшем могут обусловить отклонения в интеллектуальном или личностном развитии;
- предупреждение возможных осложнений в связи с переходом учащихся на следующую возрастную ступень.

2. Диагностическое направление.

Выявление особенностей психического развития ребенка, наиболее важных особенностей деятельности, сформированности определенных психологических новообразований, соответствия уровня развития умений, знаний, навыков, личностных и межличностных образований возрастным ориентирам и требованиям общества.

Диагностика может быть индивидуальной и групповой.

Этапы индивидуальной диагностики:

- изучение обращения к психологу, поступающего от учителей, родителей, учащихся (определение проблемы, выбор метода исследования);
- формулировка заключения об основных характеристиках изучавшихся компонентов психического развития или формирования личности школьника (постановка психологического диагноза);
- разработка рекомендаций, программы психокоррекционной работы с учащимися, составление долговременного плана развития способностей или других психологических образований.

3. Консультативное направление (помощь в решении тех проблем, с которыми к психологу обращаются учителя, учащиеся, родители).

Индивидуальное консультирование - оказание помощи и создание условий для развития личности, способности выбирать и действовать по собственному усмотрению, обучаться новому поведению.

Групповое консультирование - информирование всех участников образовательного процесса по вопросам, связанным с особенностями образовательного процесса для данной категории детей с целью создания адаптивной среды, позволяющей обеспечить полноценную интеграцию и личностную самореализацию в образовательном учреждении.

4. Развивающее направление.

Развивающая работа (индивидуальная и групповая) - формирование потребности в новом знании, возможности его приобретения и реализации в деятельности и общении.

5. Коррекционное направление.

Коррекционная работа (индивидуальная и групповая) - организация работы прежде всего с учащимися, имеющими проблемы в обучении, поведении и личностном развитии, выявленные в процессе диагностики.

Направленно на: уменьшения степени выраженности патологии, ее поведенческие последствия; предупреждение появления вторичных отклонений в развитии; обеспечение максимальной реализации реабилитационного потенциала ребенка.

6. Просветительско-образовательное направление.

Психологическое просвещение и образование - формирование потребности в психологических знаниях, желания использовать их в интересах собственного развития; создание условий для полноценного личностного развития и самоопределения обучающихся, воспитанников на каждом возрастном этапе, а также в своевременном предупреждении возможных нарушений в становлении личности и развитии интеллекта.

Так же приобщение педагогического коллектива, учащихся и родителей к психологической культуре.

7. Профориентационное направление.

Психолого-педагогическая поддержка делает процесс профессионального самоопределения учащихся последовательным, осознанным и обоснованным; она направлена на самопознание, выявление истинных мотивов их выбора, реальных возможностей и образовательных потребностей. Результатом педагогического руководства профессиональным самоопределением становится готовность к выбору профессии, осмыслению, проектированию вариантов профессиональных жизненных путей.

5. Формы работы психологического сопровождения школы в рамках введения ФГОС ООО.

Решение задач психолого-педагогического сопровождения обучающихся не может быть ограничено областью непосредственного взаимодействия психолога с ребенком. Оно требует организации работы с педагогами и родителями как участниками образовательного процесса.

1. Работа с обучающимися

- Профилактическая работа с учащимися с целью формирования у учащихся знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья, содействие формированию регулятивных, коммуникативных, познавательных компетентностей.
- Выявление учащихся группы риска (методом мониторинга), сопровождение одаренных учащихся, и организация индивидуальной или групповой коррекционно-развивающей работы.
- Проведение тренингов с учащимися по развитию коммуникативных и регулятивных компетентностей, формированию мотивации к учебному процессу.
- Консультирование учащихся (помощь в решении проблем).
- Профориентационная работа. Большое внимание при сопровождении учащихся к социально-профессиональному самоопределению уделяется индивидуальным консультациям по вопросам выбора профиля, с учетом возрастных особенностей учащихся, проведение элективных курсов «Твоя профессиональная карьера» (8-9 классы), проведение групповых занятий по профориентации учащихся (тренинги, деловые игры, профессиональные пробы).
- Сопровождение учащихся в рамках подготовки и сдачи государственной итоговой аттестации.

При систематической работе достигаются цели: самореализации, самоопределения, взаимоотношения, профориентация учащихся среднего звена.

2. Работа с педагогами и другими работниками школы.

- Профилактическая работа с учителями. Существенное место в работе с учителями отводится обучению педагогов установлению психологически грамотной, развивающей системы взаимоотношений со школьниками, основанной на взаимопонимании и взаимном восприятии друг друга. Учителя обучаются навыкам формирования адекватной Я-концепции, эмпатии, разрешения проблем, оказания психологической поддержки в процессе их взаимодействия со школьниками и коллегами.
- Консультирование учителей по вопросам совершенствования учебно—воспитательного

процесса (сопровождение индивидуальных образовательных траекторий).

- Проведение семинаров, практических занятий, лекций, тренингов.

Ожидания и достигаемые цели: просветительная работа, информация по вопросам личностного роста. Диагностический материал, создание комфортной психологической атмосферы в педагогическом коллективе. Индивидуальное проведение диагностических мероприятий. Повышение психологической компетентности и профилактика профессионального выгорания психолого-педагогических кадров.

3. *Работа с родителями.*

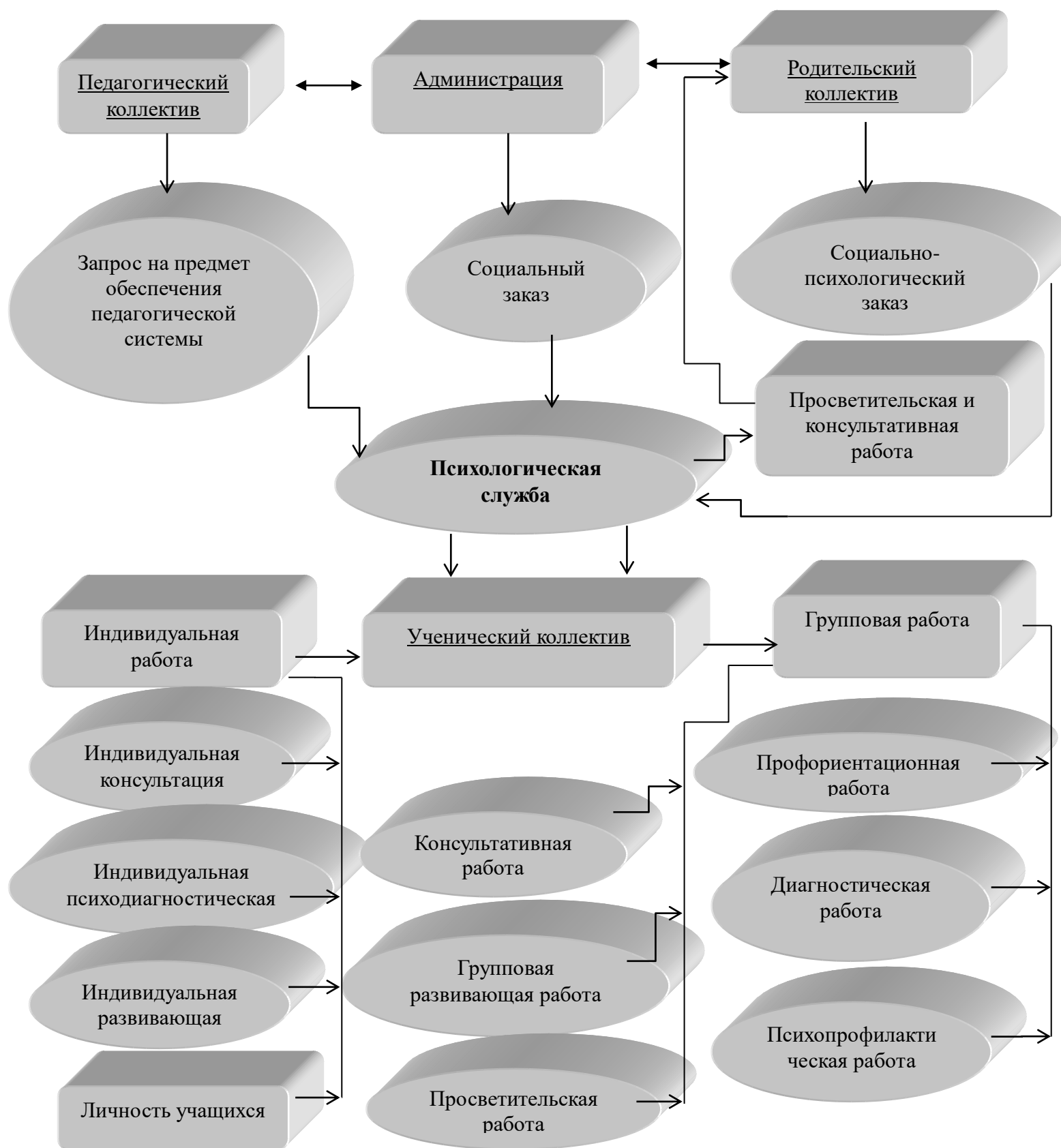
- Консультирование родителей по созданию условий, обеспечивающих успешную адаптацию подростков к средней школе, посвященное психологическим особенностям того или иного вида деятельности. Оно может проводиться как в традиционной форме – групповые и индивидуальные консультации, лекции, семинары, – так и в достаточно новых для системы сопровождения формах совместных семинаров-тренингов по развитию навыков общения, сотрудничества, разрешения конфликтов, в которых принимают участие как родители, так и дети.

- Профилактическая работа с родителями с целью обеспечения родителей знаниями и навыками, способствующими развитию эффективного, развивающего поведения в семье в процессе взаимодействия с детьми. В результате их проведения становится возможным формирование групп лидеров из родителей, в дальнейшем активно участвующих в профилактической деятельности.

- Проведение бесед, лекций, возможность давать рекомендации родителям для успешного воспитания детей учитывая возрастные особенности.

Цель: повышения уровня психолого-педагогической компетентности в вопросах воспитания и обучения ребенка.

6. Структура психологического сопровождения учащихся в процессе обучения.



7. Уровни внедрения системы психолого-педагогического сопровождения учащихся в рамках введения ФГОС ООО.

Уровень класса (группы). На данном уровне ведущую роль играют учителя и классный руководитель, обеспечивающие необходимую педагогическую поддержку ребенку в решении задач обучения, воспитания и развития. Основная цель их деятельности – развитие самостоятельности в решении проблемных ситуаций, предотвращение дезадаптации ребенка, возникновения острых проблемных ситуаций.

Для достижения данной цели классный руководитель совместно с психологом разрабатывает план развития класса и каждого ученика. Корректируется план воспитательной работы в классе на основе психологических характеристик класса и учащихся.

Уровень учреждения. На данном уровне ведется педагогами-психологами, учителями-предметниками, классными руководителями, социальными педагогами, выявляющими проблемами в развитии детей и оказывающими первичную помощь в преодолении трудностей в обучении, взаимодействии с учителями, родителями, сверстниками. В рамках психолого-педагогического консилиума разрабатываются план дальнейших действий, направленный на решение возникших трудностей ребенка. На данном уровне также реализуется профилактические программы, охватывающие значительные группы учащихся, осуществляется экспертная, консультативная, просветительская работа с администрацией и учителями.

8. Этапы внедрения системы психолого-педагогического сопровождения учебно-воспитательного процесса в рамках введения ФГОС ООО

1 этап - подготовительный (2018-2019 уч.г.)

- изучение и анализ модели сопровождения ;
- поиск и корректировка методических материалов, необходимых для внедрения в школьную практику идеи психолого-педагогического сопровождения;
- определение стратегии и тактики дальнейшей деятельности;
- материально-техническое оснащение психологической службы (компьютерное обеспечение, диагностическое и методическое оснащение).

2 этап – практический (2019-2020 уч.г.)

- введение в школьную практику проведения психолого педагогического сопровождения в рамках введения ФГОС ООО.

- поиск оптимальных способов контроля за реализацией решений психолого-педагогического сопровождения.

3 этап – корректирующий (2020-2021 уч.г.)

- создание и внедрение мониторинга психологического статуса школьника;
- корректировка системы психолого–педагогического сопровождения в рамках введения ФГОС ООО.
- определение и внедрение инновационных направлений психолого-педагогического сопровождения учебно-воспитательного процесса.

4 этап – обобщающий (2021-2022 уч.г.)

- обработка и интерпретация результатов внедрения психолого–педагогического сопровождения в рамках внедрения ФГОС ООО,
- определение перспектив дальнейшего развития школы.

9. Ожидаемые результаты внедрения психологического сопровождения учебно-воспитательного процесса в рамках введения ФГОС ООО.

1. Гармоничное развитие учащихся, способных к дальнейшему развитию своего личностного, физического, интеллектуального потенциала;

Основным объектом оценки личностных результатов служит сформированность универсальных учебных действий, включаемых в следующие три основных блока:

- самоопределение — сформированность внутренней позиции обучающегося — принятие и освоение новой социальной роли обучающегося; становление основ российской гражданской идентичности личности как чувства гордости за свою Родину, народ, историю и осознание своей этнической принадлежности; развитие самоуважения и способности адекватно оценивать себя и свои достижения, видеть сильные и слабые стороны своей личности;
- смыслообразование — поиск и установление личностного смысла (т. е. «значения для себя») учения обучающимися на основе устойчивой системы учебно-познавательных и социальных мотивов; понимания границ того, «что я знаю», и того, «что я не знаю», «незнания» и стремления к преодолению этого разрыва;
- морально-этическая ориентация — знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение на основе понимания их социальной необходимости; способность к моральной децентрации — учёту позиций, мотивов и интересов участников моральной дилеммы при её разрешении; развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения.

Основным объектом оценки метапредметных результатов служит сформированность у обучающегося указанных выше регулятивных, коммуникативных и познавательных универсальных действий, т. е. таких умственных действий обучающихся, которые направлены на анализ своей познавательной деятельности и управление ею. К ним относятся:

- способность обучающегося принимать и сохранять учебную цель и задачи; самостоятельно преобразовывать практическую задачу в познавательную; умение планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации и искать средства её осуществления; умение контролировать и оценивать свои действия, вносить коррективы в их выполнение на основе оценки и учёта характера ошибок, проявлять инициативу и самостоятельность в обучении;
- умение осуществлять информационный поиск, сбор и выделение существенной информации из различных информационных источников;
- умение использовать знаково-символические средства для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебно-познавательных и практических задач;
- способность к осуществлению логических операций сравнения, анализа, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установлению аналогий, отнесению к известным понятиям;
- умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении учебных проблем, принимать на себя ответственность за результаты своих действий.

2. Успешная адаптация учащихся в учебно воспитательном процессе;

3. Успешная адаптация и социализация выпускников школы;

4. Создание мониторинга психологического статуса школьника

5. Создание системы психологического сопровождения по организации психологически безопасной образовательной среды.

10. Нормативная документация.

В основу данной программы положены следующие нормативные документы:

1. Конституция Российской Федерации (Извлечения)
2. Закон Российской Федерации «Об образовании»
3. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» декабря 2010 г. № 1897
4. Приказ Минобрнауки России об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования от 17 декабря 2010 г. № 1897
5. Устав МБОУ СОШ № 1 г. Оха
6. Международная конвенция «О правах ребенка» 1989 г.,
7. «Всеобщая декларацией прав человека»
8. Гражданский кодекс РФ
9. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.
10. Приказ Министерства образования и науки РФ №945 от 1.03.04 и рекомендации по распределению рабочего времени педагога-психолога в общеобразовательной школе.
11. Письмо Министерства образования РФ от 27 июня 2003г. №28-51-513/16 (Методические рекомендации по психолого-педагогическому сопровождению обучающихся в учебно-воспитательном процессе в условиях модернизации образования).
12. Приказ Минобрнауки России от 22.10.99 №636 «о службе практической психологии в системе Министерства образования РФ».
13. Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребёнка в РФ» от 1998г.
14. Постановление Министерства труда и социального развития РФ от 27.09.96 №1 «Об утверждении положения о профессиональной ориентации и психологической поддержке населения РФ».

II. Содержательный раздел программы.

1. Психологическое сопровождение программы УУД.

Концепция образования дополняет традиционное содержание и обеспечивает преемственность образовательного процесса (дошкольное образование, начальная школа, средняя школа и послешкольное образование). Программа психологического сопровождения, при введении программы развития универсальных учебных действий, обеспечивает сформированность универсальных учебных действий на каждом возрастном этапе.

Универсальные учебные действия (УУД) - способность субъекта к саморазвитию и самосовершенствованию путем сознательного и активного присвоения нового социального опыта; совокупность действий учащегося, обеспечивающих его культурную идентичность, социальную компетентность, толерантность, способность к самостоятельному усвоению новых знаний и умений, включая организацию этого процесса.

Универсальные учебные действия (УУД) делятся на четыре основные группы:

Коммуникативные УУД- обеспечивают социальную компетентность и сознательную ориентацию учащихся на позиции других людей (прежде всего, партнера по общению или деятельности), умение слушать и вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем, интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми.

Личностные действия УУД - обеспечивают ценностно-смысловую ориентацию учащихся (умение соотносить поступки и события с принятыми этическими принципами, знание моральных норм и умение выделить нравственный аспект поведения) и ориентацию в социальных ролях и межличностных отношениях. Применительно к учебной деятельности следует выделить два вида действий:

- 1) действие смыслообразования;
- 2) действие нравственно-этического оценивания усваиваемого содержания.

Регулятивные действия УУД - обеспечивают организацию учащимся своей учебной деятельности.

К ним относятся:

- целеполагание;
- планирование;
- прогнозирование;
- контроль в форме сличения способа действия и его результата;
- коррекция;
- оценка.

- волевая саморегуляция.

Познавательные УУД- включают общеучебные, логические действия, а также действия постановки и решения проблем.

Основой разработки критериев и методов оценки сформированности универсальных учебных действий является диагностическая система психологического сопровождения.

Задачи психологического сопровождения формирования универсальных учебных действий у обучающихся.

- выявление возрастных особенностей для формирования универсальных учебных действий применительно к среднему образованию;
- выделение условий и факторов развития универсальных учебных действий в образовательном процессе и составление психолого-педагогических рекомендаций по их развитию;
- подбор методов и средств оценки сформированности универсальных учебных действий.

Направления работы психологического сопровождения универсальных учебных действий.

1. Консультирование учителей по вопросам совершенствования учебно - воспитательного процесса (сопровождение индивидуальных образовательных траекторий, оказание помощи педагогам в планировании урока с учетом требований ФГОС ООО).
2. Диагностика с точки зрения требуемых компетенций обучающихся по завершении определенного этапа обучения.
3. Просвещение — преодоление ложных и надуманных психологических знаний, которые бытуют как среди учителей, так и родителей.
4. Экспертная оценка образовательных и учебных программ, проектов, пособий, профессиональной деятельности специалистов.
5. Развитие и коррекция.

Ожидаемый результат психологического сопровождения универсальных учебных действий.

- в сфере личностных универсальных учебных действий у выпускников среднего звена будут сформированы внутренняя позиция обучающегося, адекватная мотивация учебной деятельности, включая учебные и познавательные мотивы, ориентация на моральные нормы и их выполнение.
- в сфере регулятивных универсальных учебных действий выпускники овладеют всеми типами учебных действий, направленных на организацию своей работы в образовательном учреждении и вне его, включая способность принимать и сохранять учебную цель и задачу,

планировать её реализацию (в том числе во внутреннем плане), контролировать и оценивать свои действия, вносить соответствующие коррективы в их выполнение.

- в сфере познавательных универсальных учебных действий выпускники научатся воспринимать и анализировать сообщения и важнейшие их компоненты — тексты, использовать знаково-символические средства, в том числе овладеют действием моделирования, а также широким спектром логических действий и операций, включая общие приёмы решения задач.

- в сфере коммуникативных универсальных учебных действий выпускники приобретут умения учитывать позицию собеседника (партнёра), организовывать и осуществлять сотрудничество и кооперацию с учителем и сверстниками, адекватно воспринимать и передавать информацию, отображать предметное содержание и условия деятельности в сообщениях, важнейшими компонентами которых являются тексты.

2. Психологическое сопровождение духовно-нравственного направления.

Цель: Создание условий по сопровождению процесса духовно-нравственного развития и воспитания подростков в образовательном пространстве.

Задачи:

- отразить теоретические основы духовно-нравственного развития и воспитания школьников;
- показать особенности духовно-нравственного развития и воспитания детей на разных ступенях школьного обучения;
- разработать проекты, направленные на психологическое сопровождение процесса духовно-нравственного развития и воспитания детей и подростков в образовательном пространстве.

Направления работы:

1. Профилактика – предупреждение возникновения явлений дезадаптации обучающихся, разработка конкретных рекомендаций педагогическим работникам, родителям по оказанию помощи в вопросах воспитания, обучения и развития с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.
2. Диагностика индивидуальная и групповая - выявление наиболее важных особенностей деятельности, поведения и психического состояния школьников, которые должны быть учтены в процессе сопровождения.

3. Консультирование (индивидуальное и групповое) - оказание помощи и создание условий для развития личности, способности выбирать и действовать по собственному усмотрению, обучаться новому поведению.
4. Развивающая работа (индивидуальная и групповая) - формирование потребности в новом знании, возможности его приобретения и реализации в деятельности и общении.
5. Коррекционная работа (индивидуальная и групповая) – организация работы, прежде всего с учащимися, имеющими проблемы в обучении, поведении и личностном развитии, выявленные в процессе диагностики.
6. Психологическое просвещение и образование - формирование потребности в психологических знаниях, желания использовать их в интересах собственного развития; создание условий для полноценного личностного развития и самоопределения обучающихся, воспитанников на каждом возрастном этапе, а также в своевременном предупреждении возможных нарушений в становлении личности и развитии интеллекта.
7. Экспертиза (образовательных и учебных программ, проектов, пособий, образовательной среды, профессиональной деятельности специалистов образовательного учреждения).

Ожидаемый результат:

- ценностное отношение к Родине, своему народу, своему краю, отечественному культурно-историческому наследию, традициям, старшему поколению;
- опыт социальной и межкультурной коммуникации;
- представления о моральных нормах и правилах нравственного поведения, в том числе об этических нормах взаимоотношений с людьми, между поколениями, этносами, носителями разных убеждений, представителями различных социальных групп;
- нравственно-этический опыт взаимодействия со сверстниками, старшими и младшими детьми, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами;
- уважительное отношение к традициям и обычаям;
- равнодушие к жизненным проблемам других людей, сочувствие к человеку, находящемуся в трудной ситуации;
- способность эмоционально реагировать на негативные проявления в детском обществе и обществе в целом, анализировать нравственную сторону своих поступков и поступков других людей;
- заботливое отношение к младшим;
- ценностное отношение к труду и творчеству;
- первоначальные навыки трудового творческого сотрудничества со сверстниками и взрослыми;

- осознание приоритета нравственных основ труда, творчества, создания нового;
- потребности и умения выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных для подростка видах творческой деятельности;
- мотивация к самореализации в социальном творчестве, познавательной и практической, общественно полезной деятельности.

3. Психологическое сопровождение коррекционной работы.

Цель: Создание условий для обеспечения психологической коррекции недостатков в развитии детей с ограниченными возможностями здоровья и оказание помощи детям этой категории в освоении образовательной программы.

Задачи:

- выявить особые образовательные потребности детей с ограниченными возможностями здоровья, обусловленные недостатками в их физическом и (или) психическом развитии.
- определить особенности организации образовательного процесса для рассматриваемой категории детей в соответствии с индивидуальными особенностями каждого ребёнка, структурой нарушения развития и степенью его выраженности.
- осуществить индивидуально ориентированную психолого-педагогическую помощь детям с ограниченными возможностями здоровья с учетом особенностей психофизического развития и индивидуальных возможностей детей.

Направления работы:

1. Диагностическое направление.

Организация и обеспечение психолого-медико-педагогического обследования обучающихся ограниченными возможностями здоровья для выявления недостатков в развитии и особых образовательных потребностей обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

2. Консультативное направление.

Информирование всех участников образовательного процесса по вопросам, связанным с особенностями образовательного процесса для данной категории детей с целью создания адаптивной среды, позволяющей обеспечить полноценную интеграцию и личностную самореализацию в образовательном учреждении

3. Коррекционное направление.

Уменьшить степень выраженности патологии, ее поведенческие последствия, предупредить появление вторичных отклонений в развитии, обеспечить максимальную реализацию реабилитационного потенциала ребенка.

4. Динамический контроль помогает отследить эффективность или неэффективность разработанной программы, внести корректировки в перспективные планы.

Ожидаемый результат:

- увеличение доли выявленных детей с ограниченными возможностями здоровья, своевременно получивших психологическую коррекционную помощь.
- увеличение доли обучающихся с ограниченными возможностями здоровья качественно освоивших образовательную программу.
- раннее выявление недостатков в развитии и особых образовательных потребностей обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.
- успешная адаптация обучающихся с ограниченными возможностями здоровья к условиям образовательной среды.
- уменьшение степени выраженности патологии, ее поведенческих последствий, предупреждение появления вторичных отклонений в развитии ребенка

4. Психологическое сопровождение работы с одаренными детьми.

Цель: Создание условий для выявления, развития и поддержки видов одаренности в образовательной среде.

Задачи:

- осуществлять подбор диагностического комплекса для выявления вида одаренности детей с учетом возрастных особенностей.
- создать банк данных по одаренным детям.
- повышение психологической компетентности педагогов и родителей, через просветительскую деятельность, для поддержки в развитии видов одаренности у детей.

Направления работы:

1. Диагностика видов одаренности, выявление одаренных детей.
2. Коррекция и развитие видов одаренности, направленные на развитие личности учащегося.
3. Профилактика. Взаимодействие с педагогами и родителями с целью предотвращения отклонений в поведении, способствование социализации учащихся

Ожидаемый результат:

1. сохранение и преумножение интеллектуального и творческого потенциала учащихся (количества обучающихся, участвующих в проектно-исследовательских деятельности, творческих конкурсах, олимпиадах);

2. постоянное сотрудничество между педагогом – психологом, педагогами школы и родителями для эффективной работы с одаренными детьми; (Использование рефлексивных листов для оценки эффективности, проведенных мероприятий, подготовка педагогов и родителей для работы с одаренными детьми);
3. формирование методического банка для ранней диагностики и сопровождения одаренных детей.

5. Психологическое сопровождение формирования культуры здорового и безопасного образа жизни.

Цель: Создание здоровьесберегающей среды, способствующей развитию личности школьника посредством формирования условий, способствующих саморазвитию и самовыражению ребенка, использованию интерактивных методов обучения здоровью.

Задачи:

- сформировать представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье;
- научить обучающихся осознанно выбирать поступки, поведение, позволяющие сохранять и укреплять здоровье;
- сформировать представление о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности, научить ребёнка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;
- дать представление о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье, в том числе получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач, участия в азартных играх;
- обучить элементарным приёмам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;
- сформировать представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
- сформировать потребность ребёнка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития.

Направления работы:

1. Профилактическая работа с родителями с целью обеспечения родителей знаниями и навыками, способствующими развитию эффективного, развивающего поведения в семье в процессе взаимодействия с детьми. В результате их проведения становится возможным формирование групп лидеров из родителей, в дальнейшем активно участвующих в профилактической деятельности.

2. Профилактическая работа с учителями.

Существенное место в работе с учителями отводится обучению педагогов установлению психологически грамотной, развивающей системы взаимоотношений со школьниками,

основанной на взаимопонимании и взаимном восприятии друг друга. Учителя обучаются навыкам формирования адекватной Я-концепции, эмпатии, разрешения проблем, оказания психологической поддержки в процессе их взаимодействия со школьниками и коллегами.

3. Профилактическая работа с учащимися с целью формирования у учащихся знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья.

Ожидаемый результат:

- формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью;
- формирование установки на здоровый образ жизни;
- использование оптимальных двигательных режимов для детей с учетом их возрастных, психологических и иных особенностей, развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- повышение уровня информирования о негативных социальных явлениях, факторов риска здоровью (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания);
- усиление личностных ресурсов, препятствующих развитию само разрушающих форм поведения;
- наличие навыков решения жизненных проблем, поиска, восприятия и оказания социальной поддержки в сложных жизненных ситуациях, принятия ответственности за собственное поведение, эффективного общения.

Организационный раздел программы.

В данном разделе представлены программы для реализации успешного вариативного психологического сопровождения (сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся; формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни; развитие своей экологической культуры; дифференциация и индивидуализация обучения; мониторинг возможностей и способностей обучающихся, выявление и поддержка одарённых детей, детей с особыми образовательными потребностями; обеспечение осознанного и ответственного выбора дальнейшей профессиональной сферы деятельности; формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и среде сверстников и др.) внедрения новых федеральных государственных образовательных стандартов в Муниципальном Бюджетном Образовательном учреждении Средней Общеобразовательной школы №1 г. Охи

Цикл занятий
для учащихся пятых классов
«Развитие сплоченности школьного коллектива»

Актуальность темы.

Вероятно, в любом коллективе возникает вопрос, связанный с групповой сплоченностью. Сплоченность включает в себя общение, единство мнений, убеждений, традиций и т.д. Вопрос этот важен потому, что от уровня развития коллектива класса, степени его сплоченности зависит эффективность работы учащихся класса, а также, психологический комфорт каждого ее члена.

Поскольку одно из составляющих коллективной жизни, предполагает общение, то вначале ответим на вопрос, что подразумевают под этим понятием психологи и философы.

Общение - сложный и весьма многогранный процесс. Этот процесс может выступать в одно и тоже время и как процесс взаимодействия людей, и как информационный процесс, и как отношение людей друг к другу, и как процесс их взаимного переживания и взаимного понимания друг друга.

Такое определение ориентирует на системное понимание сущности общения, его многофункциональность и деятельностьную природу.

Реальность и необходимость общения определена совместной жизнедеятельностью людей. Корни общения мы находим в самой их материальной жизнедеятельности. Чтобы жить, люди вынуждены взаимодействовать. Именно в процессе общения и только через общение может проявиться сущность человека. "Отдельный человек, - писал Л. Фейербах, - как нечто обособленное, не заключает человеческой сущности в себе ни как в существе моральном, ни как в мыслящем. Человеческая сущность налицо только в общении, в единстве человека с человеком, в единстве, опирающемся лишь на реальность различия между Я и Ты".

В психологии установлено, что развитие человека, его социализация, превращение в "общественного человека" начинается с общения с близкими ему людьми. Непосредственно-эмоциональное общение ребенка с матерью - первый вид его деятельности, в которой он выступает в качестве субъекта общения. И все дальнейшее развитие ребенка зависит от того, какое место он занимает в системе человеческих отношений, в системе общения. Развитие ребенка непосредственно зависит от того, с кем он общается, каков круг и характер его общения. Вне общения формирование личности вообще невозможно. Именно в процессе общения с другими людьми ребенок усваивает общечеловеческий опыт, накапливает знания, овладевает умениями и навыками, формирует

свое сознание и самосознание, вырабатывает убеждения, идеалы и т.п. Только в процессе общения у ребенка формируются духовные потребности, нравственные и эстетические чувства, складывается его характер.

Реализация функций обучения и воспитания подрастающего поколения происходит также через общение. Субъектами педагогического общения являются учителя, школьники, родители - Взрослые и Дети.

В психологии принят тезис о взаимосвязи, единстве общения и деятельности. Он вытекает из понимания общения как реальности человеческих отношений. Любые формы общения есть специфические формы совместной деятельности людей: люди не просто "общаются" в процессе выполнения ими различных общественных функций, но они всегда общаются в некоторой деятельности, даже в процессе "недеяния". Таким образом, общается всегда деятельный человек: его деятельность неизбежно пересекается с деятельностью других людей. Но именно это пересечение деятельностей и создает определенное отношение этого деятельного человека не только к предмету своей деятельности, но и к другим людям. Факт связи общения с деятельностью констатируется психологами. Однако характер этой связи понимается по-разному. Иногда деятельность и общение рассматриваются не как параллельно существующие взаимосвязанные процессы, а как две стороны социального бытия человека, его образа жизни. В других случаях общение понимается как определенная сторона деятельности: оно включено в любую деятельность, есть ее элемент. В то же время саму деятельность можно рассматривать как условие и основание общения.

Функции общения

Общение выполняет целый ряд функций в жизни человека:

Социальные функции общения:

- а) организация совместной деятельности
- б) управление поведением и деятельностью
- в) контроль

Психологические функции общения:

- а) функция обеспечения психологического комфорта личности
- б) удовлетворение потребности в общении
- в) функция самоутверждения

Основные мотивы общения

Прежде чем перейти к вопросу о возникновении мотивов общения, необходимо коротко остановиться на том, что такое «мотив» вообще.

Как известно, термин «мотив» толкуется разными психологами весьма неодинаково.

А. Н. Леонтьев пишет об этом так: «В самом потребностном состоянии субъекта предмет, который способен удовлетворить потребность, жестко не записан. До своего первого удовлетворения потребность «не знает» своего предмета, он еще должен быть обнаружен. Только в результате такого обнаружения потребность приобретает свою предметность, а воспринимаемый (представляемый, мыслимый) предмет - свою побудительную и направляющую деятельность функцию, т. е. становится мотивом».

Таким образом, мотив деятельности совпадает с ее предметом. Следовательно, для каждого участника взаимодействия мотивом общения служит другой человек, его партнер по общению. В случае коммуникации с взрослым мотивом общения, побуждающим ребенка обратиться к взрослому, совершив инициативный акт общения, или ответить ему, совершив реактивное действие, является сам взрослый человек. При коммуникациях со сверстником мотивом общения является другой ребенок.

Мотивы, побуждающие ребенка вступать в общение с взрослыми, связаны с тремя его главными потребностями: это:

- 1) потребность во впечатлениях,
- 2) потребность в активной деятельности и
- 3) потребность в признании и поддержке.

Общение с взрослым составляет лишь часть более широкого взаимодействия ребенка и взрослого, в основе которого лежат указанные нужды детей.

Ведущие мотивы общения.

Познавательные, деловые и личностные мотивы появляются в период становления коммуникативной деятельности практически одновременно. В реальной жизненной практике ребенка все три группы мотивов сосуществуют и тесно переплетаются между собой. Но в разные периоды детства их относительная роль изменяется: то одни, то другие из них занимают положение ведущих. Причем речь идет не об индивидуальных особенностях взаимоотношения разных мотивов, а об особенностях именно возрастных, типичных для большинства или для многих детей соответствующего возраста. Выдвижение на передний план определенной группы мотивов связано с изменением содержания общения, а последнее отражает особенности общей жизнедеятельности ребенка: характер его ведущей деятельности, степень самостоятельности.

Как указывают учебники по возрастной психологии, в районе 10-11 лет у школьников меняется ведущий вид деятельности. Если в начальной школе это была учеба, то теперь - общение, общение и еще раз общение. А интерес к учебе уходит на задний план. Значит, самое время помочь в развитии коммуникативных способностей, а также в организации самого общения для того, чтобы общение приносило радость.

Собственно на занятиях по сплочению коллектива и решаются эти задачи.

Мы имеем дело с учебным (школьным коллективом), и важен аспект его деятельности: не только сплоченность, но и вектор ее направленности. Часто класс является сплоченным, но не для реализации учебных целей, а для удовлетворения самых разных внеучебных потребностей. Особенно напряженной становится ситуация тогда, когда сплоченность класса направлена против кого-то из своих членов. Поэтому необходима организация и проведение специальных мероприятий по развитию групповой сплоченности подросткового коллектива с позитивным вектором развития ее направленности.

Стадии развития сплоченности

Известно, что изменение сплоченности отражает специфику групповой динамики. Сплоченность определяется как степень, с которой члены группы хотят оставаться в ней, результирующая сил, удерживающих индивида в группе.

Так, на *первой стадии* развития группы сплоченности как таковой нет, члены коллектива не знакомы или только что познакомились друг с другом. Отсутствие сплоченности отражается в том, что в группе практически нет межличностного общения, цели перед группой ставятся извне и также извне контролируется их выполнение, не возникает чувства «мы». На этой стадии в школьном коллективе при возникновении каких-то трудностей ученики обращаются за помощью не друг к другу, а к педагогу. Например, если ученик забыл ручку, он сообщает об этом учителю, педагог просит запасную ручку у кого-то из одноклассников и передает ее ученику.

На *второй стадии* в учебном коллективе появляются подгруппы, завязываются неформальные отношения между отдельными учениками. На этом этапе формируется сплоченность, но она не распространяется на группу в целом, а лишь на отдельные ее составные элементы: пары, тройки. Такие подгруппы в школьном классе часто predeterminedены местом жительства: дети в школу и из школы добираются вместе, обсуждают какие-то темы, завязываются дружеские отношения. На этой стадии появляется чувство «мы», но это чувство включает в себя только сформированные пары и тройки.

На *третьей стадии* в группе актуализируется борьба за лидерство. В классе появляются нормы общения, члены коллектива самостоятельно решают возникающие трудности. Развитие группы на этом этапе может быть драматичным, если не один, а несколько лидеров претендуют на власть. В этом случае класс может расколоться на «группы поддержки» лидеров, между ними чаще всего возникает конфликт. Но даже если лидер один, еще не вся группа объединяется вокруг него. Чувство «мы» включает в себя не только ближайших друзей, но и отдельные группировки.

И, наконец, на *четвертой стадии* развития группы отмечается самая высокая сплоченность, которая проявляется во взаимопомощи, высокой привлекательности группы для ее членов, развитой неформальной структуре. Цели группы интериоризованы школьниками, класс

выступает как единое целое. Ученики, говоря «мы», включают в это понятие весь класс, а не отдельную подгруппу.

Таким образом, групповая динамика рассматривается как совокупность динамических процессов, которые происходят в единицу времени и знаменуют собой движение группы от стадии к стадии.

Можно выделить *основные подходы* работы с учащимися, которые позволяют сконцентрироваться на цели занятия (в соответствии с данными подходами осуществлялся подбор упражнений):

контакт,

коммуникация,

кооперация.

Контакт позволяет сократить психологическую дистанцию между учащимися класса, а также создать доверительную атмосферу в классе. Для реализации этого подхода включены упражнения, связанные с непосредственным физическим контактом (например: «Поздороваемся», «Построимся», «Рисунок на спине» и др.), что позволяет развивать отношения внутри класса. Так называемые «отверженные» в упражнениях на отработку контакта получают возможность включаться в общегрупповой процесс.

Коммуникация подразумевает развитие навыков партнерского общения, а также открытое обсуждение проблем класса (организованное и контролируемое ведущим). На осуществление подхода направлены следующие упражнения: «Паровозик», «Поменяйтесь местами», «Рисунок на спине», «Пазлы» и т. д. Помимо формирования навыков партнерского общения, упражнения позволяют развивать эмпатию.

Кооперация позволяет ученикам получить навыки работы в команде, достижения групповых целей. Известно, что стремление к достижению общих значимых целей существенно повышает сплоченность класса. Для реализации подхода включены упражнения, направленные на групповое взаимодействие: «Кочки», «Пазлы», «Коллаж» и др., в которых класс достигает успеха только тогда, когда все работают над решением задачи. Упражнения стимулируют лидерские процессы в группе, развивают эмпатию.

Помимо перечисленных групп упражнений, в цикл занятий также включены упражнения на самопознание («Хорошие и плохие поступки», «Прекрасный сад» и подобные). Эти задания позволяют решить две задачи:

Во-первых, ребята заинтересованы в получении информации о себе, и упражнения, таким образом, сохраняют и поддерживают интерес к занятиям.

Во-вторых, включение упражнений на самопознание предполагает самораскрытие, а также получение информации об одноклассниках. «Узнавание» друг друга способствует росту

сплоченности в группе за счет «открытия» в неприняемых членах класса позитивных сторон, обнаружения общего с другими одноклассниками.

Цель занятий: повышение сплоченности учащихся класса, развитие коллектива как целостного группового субъекта.

Задачи: развивать следующие умения у учащихся:

- доброжелательность, интерес и умение строить доверительные отношения друг с другом;
- эмоционально сопереживать однокласснику;
- сотрудничать и действовать сообща;
- согласовывать свои действия с другими и совместно решать поставленные задачи;
- разрешать конфликтные ситуации;

Условия, количество и периодичность занятий:

Цикл занятий рассчитан на 5 занятий с периодичностью 1 раз в неделю.

Первые три занятия по 45 минут, последние два - по 1.5 часа.

Занятия проводятся в классе.

Количество участников – весь класс.

Возраст -10-11 лет.

Каждое из занятий включает приветствие, разминку, основное упражнение, обсуждение, завершающее упражнение.

Занятие 1

Самоуважение.

1) Знакомство. Установление контакта с детьми.

Участники подписывают бейджики. Ведущий представляется и говорит несколько слов о то, что будет происходить.

2) Правила работы в группе.

Затем ведущим устанавливаются определенные правила работы в группе, которые необходимы для того, чтобы все участники чувствовали себя комфортно и безопасно. Правила заранее выписываются на листе ватмана, и после принятия группой, закрепляются на видном месте. В течение всех последующих занятий правила группы находятся там же и напоминаются ведущим в начале занятия.

Список правил:

1. Внимательно слушать друг друга.
2. Не перебивать говорящего
3. Уважать мнение друг друга

4. Я - высказывание
5. Безоценочность суждений
6. Активность
7. Правило «стоп»
8. Конфиденциальность

Каждый из пунктов правил поясняется ведущим.

3) Разминка. Упражнение: «Поменяйтесь местами».

Цель: создание условий для того, чтобы лучше узнать друг друга, понять, как много общего, повысить заинтересованность участников друг другом.

Ученики сидят на стульях в кругу. Водящий выходит на середину круга и говорит фразу: - «Поменяйтесь местами» те, кто... (умеет жарить яичницу)». В конце называется какой-либо признак или умение. Задача тех, кто обладает данным умением или признаком поменяться местами. Задача ведущего - успеть сесть на любое освободившееся место. Тот, кто не успел сесть, становится новым водящим.

4) Диалог и Мини- лекция.

Ведущий предлагает каждому участнику подумать минуту и ответить на вопрос - Что такое самоуважение? Все желающие могут высказаться. Затем ведущий подводит итог и рассказывает о том, какое значение имеет самоуважение психологического комфорта человека и от чего зависит самоуважение, о чувствах, таких, как хвастовство, которые маскируют низкую самооценку, о желании быть идеальным человеком и к чему это может привести. Затем предлагает выполнить задание.

5) Основное упражнение «Хорошие и плохие поступки».

Цель: осознание детьми связи между поступками и самоуважением. Выделение самого понятия самоуважение и обнаружение его связи с взаимоуважением.

Учащиеся делят на две команды, случайным образом. Каждой команде выдается лист ватмана, фломастеры или маркеры и бумага А 4. Задача одной команды - написать как можно больше поступков, которые позволяют человеку уважать себя больше. Соответственно задача другой - написать как можно больше поступков, из-за которых уважение человека к себе теряется. По желанию, каждая команда может подкрепить слова рисунками соответствующих поступков.

Обсуждение

Каждая команда представляет свою тему. Далее идет общее обсуждение, в конце ведущий суммирует все сказанное. Очень важно обратить внимание на то, что у каждого есть выбор между теми и другими поступками, но каждый раз, выбирая то или другое поведение, мы приобретаем или теряем уважение к себе.

б) Завершающее упражнение «Спасибо!»

Цель: позволяет задуматься над содержанием и результатом прошедшего занятия, а также завершить его красиво на положительной эмоциональной ноте.

Ученики встают в кружок, и ведущий предлагает каждому мысленно положить на левую руку все, то с чем он пришел сегодня, свой багаж настроения, мыслей, знаний, опыта, а на правую руку - то, что получил на этом занятии нового. Затем, все одновременно сильно хлопают в ладоши и кричат - ДА! или СПАСИБО!

Занятие 2

«Прекрасный сад»

1) Разминка. Упражнение «Поздороваемся»

Цель: установление контакта между участниками. Рукопожатие - это символический жест открытости и доброй воли. Немаловажно, что при этом происходит контакт глазами - это способствует возникновению близости и позитивной внутренней установки. То, что действие происходит без слов, повышает концентрацию внимания членов группы и придает действию прелесть новизны.

Ведущий предлагает всем поздороваться за руку, но особенным образом.

Здороваться нужно двумя руками с двумя участниками одновременно, при этом отпустить одну руку можно только, когда найдешь того, кто тоже готов поздороваться, т. е. руки не должны оставаться без дела больше секунды. Задача - поздороваться, таким образом, со всеми участниками группы. Во время игры не должно быть разговоров.

2) Основное упражнение «Прекрасный сад»

Цель: понять и ощутить себя, быть самим собой, выразить свободно свои мысли и чувства, а также понять уникальность каждого, увидеть место, которое занимаешь в многообразии этого мира и ощутить себя частью этого прекрасного мира.

Ученики сидят в кругу. Ведущий предлагает спокойно посидеть, можно закрыть глаза, и представить себя цветком. Каким бы ты был? Какие листья, стебель, а может быть шипы? Высокий или низкий? Яркий или не очень? А теперь, после того, как все представили это - нарисуйте свой цветок. Всем раздается бумага, фломастеры, мелки.

Дальше участникам предлагается вырезать свой цветок. Затем все садятся в круг. Ведущий расстилает внутри круга полотно любой ткани, желательной однотонной, раздает каждому участнику по булавке. Ткань объявляется поляной сада, которую нужно засадить цветами. Все участники по очереди выходят и прикрепляют свой цветок.

Обсуждение

Предлагается полюбоваться на «прекрасный сад», запечатлеть эту картинку в памяти, чтобы она поделилась своей положительной энергией. Заметить, что хоть и много цветов, но всем

хватило места, каждый занял только свое, то, которое выбрал сам. Увидеть, в окружении каких разных, непохожих на цветов растет твой. Но есть и общее - у кого-то окраска, у кого-то размер или форма листьев. И всем без исключения цветам нужно солнце и внимание.

3) Завершающее упражнение «Спасибо!»

Цель: позволяет задуматься над содержанием и результатом прошедшего занятия, а также завершить его красиво на положительной эмоциональной ноте.

Ученики встают в кружок, и ведущий предлагает каждому мысленно положить на левую руку все, то с чем он пришел сегодня, свой багаж настроения, мыслей, знаний, опыта, а на правую руку - то, что получил на этом занятии нового. Затем, все одновременно сильно хлопают в ладоши и кричат - ДА! или СПАСИБО!

Занятие 3

Развитие коммуникативных способностей. Невербальное общение.

1.) Разминка. Упражнение «Построимся»

Цель: демонстрация возможности адекватного обмена информацией без использования слов, развитие экспрессии и навыков невербального общения.

Ведущий предлагает поиграть в игру, где основное условие состоит в том, что задание выполняется молча. Разговаривать и переписываться при этом нельзя, можно общаться только с помощью мимики и жестов. «Посмотрим, сможете ли вы понять друг друга без слов?» В первой части упражнения дается задание всем построиться по росту, во второй части задание усложняется - нужно построиться по дате рождения. Во втором варианте по окончании построения учащиеся поочередно озвучивают свои дни рождения, при этом происходит проверка правильности выполнения упражнения

2) Мини-лекция Осознание невербального языка тела.

Детям объясняют, что часто мимика, поза, жесты, физиологические реакции, манера сидеть, стоять, ходить невольно выражают внутреннее состояние, что невербальные проявления - важнейшие компоненты процесса коммуникации. Осознание собственного физического «Я» помогает лучше понять себя - идентифицировать внутреннее состояние и чувства, легче выражать в физическом действии некоторые эмоции.

Далее объясняется, что такое конгруэнтная коммуникация.

Конгруэнтность, которая подразумевает совпадение внутренних переживаний, их осознания и форм выражения (ощущения + осознание + сообщение), определяет надежность коммуникации, ее четкость и осуществление без защитных механизмов и барьеров. Конгруэнтность - предварительное условие положительного и продуктивного

взаимодействия.

Чтобы получить представление о неконгруэнтной коммуникации, участникам предлагается искать несоответствия (различия), разыгрывая сцены: например, произнести слова «Хочу помочь», «Я люблю тебя» с нахмуренным лицом и сжатыми кулаками (несоответствие между вербальным выражением и «языком тела»). Затем объясняют, что неконгруэнтность может быть осознанной или нет. Например, человек в гостях весь вечер скучал, но на прощание, улыбаясь, говорит хозяйке: «Как приятно было провести у вас вечер...» Он сознательно говорит не то, что чувствует, не желая обидеть хозяйку. Другой пример, когда человек, не осознавая собственный гнев и агрессивные тенденции, говорит вежливо, но его поза и напряженная мимика не соответствуют словам. В этом случае неконгруэнтность бессознательна.

2) Основное упражнение «Рисунок на спине»

Цель: развитие коммуникативных навыков, ответственности, сплоченности внутри команды. Осознать, насколько важно настроиться на понимание другого человека, а также само желание понять другого. Демонстрация возможности адекватного обмена информацией без использования слов, развитие и навыков невербального общения

Учащиеся делятся произвольно на три команды и строятся в три колонки параллельно. Каждый ученик смотрит при этом в спину своего товарища. Упражнение выполняется без слов. Ведущий рисует какую-нибудь простую картинку и прячет ее. Затем эта же картинка рисуется пальцем на спин каждого последнего члена команд. Задание - почувствовать и передать как можно точнее этот рисунок дальше. В конце, стоящие первыми в командах, рисуют, то, что они почувствовали, на листах бумаги и показывают всем. Ведущий достает свою картинку и сравнивает.

Ученикам предлагается обсудить в командах ошибки и находки, которые были в процессе упражнения. Сделать выводы, затем, с учетом этих выводов повторить упражнение. При этом первые и последние члены команд меняются местами.

Обсуждение

Обсуждение в общем кругу. Что помогало понимать и передавать ощущения? Что чувствовали первые и последние члены команд в первом и во втором случае? Что мешало выполнять упражнение?

3) Завершающее упражнение «Спасибо!»

Цель: позволяет задуматься над содержанием и результатом прошедшего занятия, а также завершить его красиво на положительной эмоциональной ноте.

Ученики встают в кружок, и ведущий предлагает каждому мысленно положить на левую руку все, то с чем он пришел сегодня, свой багаж настроения, мыслей, знаний, опыта, а на

правую руку - то, что получил на этом занятии нового. Затем, все одновременно сильно хлопают в ладоши и кричат - ДА! или СПАСИБО!

Занятие 4

Командообразование

1.) Разминка. Упражнение «Найди и коснись»

Цель: развивает сензитивность к окружающим, но при этом активизирует и наблюдательные и аналитические способности.

Ведущий предлагает передвигаться по комнате и касаться руками разных предметов и вещей. Например, найдите и коснитесь чего-либо, холодного, шершавого, вещи, длина которой примерно 30 см, того, что весит полкилограмма и т.п.

2) Основные упражнения «Пазлы»

Цель: развитие коммуникативных навыков, сплоченности внутри команды, умение согласовывать свои действия с другими, и решать поставленные задачи

Класс делится произвольно на команды по 5 человек и каждому члену команды выдается по пазлу. (Ведущий заранее разрезает лист бумаги, с какой-нибудь яркой крупной картинкой на части и таким образом получают пазлы для этого упражнения). Задача команды - собрать картинку, как можно быстрее.

Обсуждение

Обсуждение в общем кругу. Каждая команда рассказывает, что помогало или, наоборот, мешало выполнению задания.

Далее ведущий предлагает применить полученный опыт из предыдущего упражнения в следующем задании.

3) Упражнения «Кочки»

Цель: развитие коммуникативных навыков, сплоченности членов группы;
осознание важности этих качеств для эффективной работы класса;
развивает умение идти на уступки, сотрудничать и действовать сообща.

Каждому участнику выдается листок бумаги А4. Все собираются на одном конце комнаты и ведущий поясняет, что впереди - болото, листы - это кочки, все участники - лягушки, а ведущие - крокодилы. Задача группы - не потеряв ни одной лягушки, добраться до противоположного конца комнаты. Наступать можно только на кочки. Крокодилы могут топить (забирать) оставленные без присмотра кочки. Наступать можно только на кочки. Если лягушка оступилась, или не все лягушки смогли перебраться на другой берег, потому что не осталось кочек, то выиграла крокодилы, и игра начинается сначала.

Обсуждение

Обсуждение в общем кругу. Ребята рассказывают, что помогало или, наоборот, мешало

выполнению задания. Что чувствовали те лягушки, которые шли первыми, а что чувствовали те, кто замыкали цепочку.

4) Завершающее упражнение «Шарики»

Цель: сплочение, ломка пространственных барьеров между участниками.

Учащиеся, объединившиеся в тройки, получают задание: сначала как можно быстрее надуть 3 воздушных шарика, а потом добиться, чтобы они лопнули, зажав их между своими телами. При этом нельзя наступать на них, использовать какие-либо острые предметы, ногти, детали одежды.

Обсуждение. Короткий обмен впечатлениями.

Занятие 5

Коллаж на тему «Дружба»

1) Разминка. Упражнение «Паровозик»

Цель: развивает контакт между участниками команды, сплочение, доверие.

Ведущий предлагает передвигаться по комнате и касаться руками разных предметов и вещей. Например, найдите и коснитесь чего-либо, холодного, шершавого, вещи, длина которой примерно 30 см, того, что весит полкилограмма, слова «Незабудка».

2) Основное упражнение Коллаж «Дружба»

Цель: Выражение чувств, расширение представления о себе и окружающих, как о талантливых, уникальных личностях, установление более тесного эмоционального контакта, развитие сплоченности, умение согласовывать свои действия с другими членами команды, а также осмысление и закрепление опыта, полученного в процессе занятий.

Класс делится произвольно на команды по 5 человек и каждой команд выдается лист ватмана. Также выдается пачка журналов, брошюр, открыток, подходящих по тематике.

Ведущий объявляет тему занятия и поясняет, что подразумевается под коллажом.

Обсуждение

После того, как команды выполнили свой коллаж, каждая команда представляет его для всех остальных. Ведущий хвалит каждую команду, подводит итог и предлагает объединить все работы, чтобы создать общую картину дружбы класса и стала своего рода талисманом класса.

3) Завершение занятия. Общее фото на фоне выполненных работ.

Список использованной литературы:

1. Лисина М.И. Проблема онтогенеза общения М. - Педагогика, 1986
2. Большаков В.Ю. Психотренинг. СПб, 1994. - 316 с.

3. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Учеб. пособие. - М: Ось-89, 1999. - 176 с.
4. Гривцов А.Г. Тренинг креативности для старшеклассников и студентов. - СПб. Питер, 2007.- 208 с.
5. Киселева М.В. Арт-терапия в работе с детьми: Руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми. - СПб.: Речь, 2006 - 160 с.
6. Фопель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения: Практическое пособие/Пер с нем. - 4-е изд. - М.: Генезис, 2006. - 240 с.
7. Гарднер Р. Девочкам и мальчикам о хорошем и плохом поведении / Пер. с англ. Е.В. Романовой. - СПб.: Издательство «Каллиста», Рекламно-Издательский центр «Тринадцатая нота», 2004. - 208 с.
8. Берч П. Тренинг/ Пер. с англ. Под ред. И.В. Андреевой. - СПб.: Издательский дом «Нева», М: «ОЛМА ПРЕСС Инвест», 2003. - 160 с.

Приложение 2

Компьютерная коррекционно-развивающая программа «Снижение уровня тревожности у учащихся 5-х классов»

Обоснование

Одной из главных целей школьного образования является создание и поддержание психологических условий, обеспечивающих полноценное психическое и личностное развитие каждого ребенка. Большое значение для развития личности имеет психическое здоровье, то есть состояние душевного, физического и социального благополучия. Если человек находится в ситуации дискомфорта, то в первую очередь фрустрируется эмоциональная сфера, что в свою очередь вызывает тревожность как ответную реакцию на стрессовую ситуацию. Устойчивая тревожность порождает вегетативные, невротоподобные и психические нарушения. Существует мнение, что в пятых классах число детей с высоким уровнем тревожности несколько выше, чем в других классах школы, и связан этот факт с особенностями переходного периода из начальной школы в основную.

Тревожность - индивидуальная психологическая особенность, состоящая в повышенной склонности испытывать беспокойство в различных жизненных ситуациях, в том числе и тех, объективные характеристики которых к этому не предрасполагают.

Тревожность может порождаться как реальным неблагополучием личности в наиболее значимых областях деятельности и общения, так и существовать вопреки объективно благополучному положению, являясь следствием определенных личностных конфликтов, нарушений в развитии самооценки и т.п.

Школьная тревожность - это сравнительно мягкая форма проявления неблагополучия ребенка. Она выражается в волнении, повышенном беспокойстве в учебных ситуациях в классе, ожидании плохого отношения к себе, отрицательной оценке со стороны педагогов и сверстников

Необходимость изучения уровня тревожности учащихся вытекает из опасности перерастания школьной тревожности в «школьный невроз», который хоть и очень редко встречается в школьной жизни, все же существует.

Кроме того, для полноценной и успешной реализации учебно-воспитательного процесса в школе необходимо наличие комфортной обстановки, что невозможно для детей с высоким уровнем тревожности.

Возрастной период 10-11 лет характерен переходом от младшего школьного возраста к отрочеству. Как и любой переходный период, он имеет свои особенности и связан с

определенными трудностями как для учащихся и их родителей, так и для учителей.

Проблема тревожности является одной из наиболее актуальных проблем в современной психологии. Среди негативных переживаний человека тревожность занимает особое место, часто она приводит к снижению работоспособности, продуктивности деятельности, к трудностям в общении.

Школьная тревожность как психическое свойство имеет ярко выраженную возрастную специфику, обнаруживающуюся в ее содержании, источниках, формах проявления и компенсации. Для каждого возраста существуют определенные области действительности, которые вызывают повышенную тревогу у большинства детей, вне зависимости от реальной угрозы или тревожности как устойчивого образования. Эти «возрастные пики тревожности» детерминированы возрастными задачами развития (Прихожан А.М.)

Среди наиболее общих причин возникновения тревожности у детей школьного возраста можно выделить:

1. Внутри личностные конфликты, прежде всего, связанные с оценкой собственной успешности в различных сферах деятельности (Кочубей Б.И., Новикова Е.В.)
2. Нарушения внутрисемейного и или внутри школьного взаимодействия, а также взаимодействия со сверстниками (Захаров А. И., Прихожан А.М.)
3. Соматические нарушения (Щербатых Ю. В., Ивлева П.И.).

Чаще всего тревожность развивается тогда, когда ребенок находится в ситуации конфликта, вызванного:

- негативными требованиями, которые могут поставить его в униженное или зависимое положение;
- неадекватными, чаще всего завышенными требованиями;
- противоречивыми требованиями, которые предъявляются к ребенку родителями, школой, сверстниками (Кочубей Б. И., Новикова Е.В.).

Устойчивым личностным образованием тревожность становится к подростковому возрасту. В подростковом возрасте тревожность начинает опосредоваться. Я-концепций ребенка, становясь тем самым собственно личностным свойством (Прихожан А. М.)

Я - концепция подростка часто противоречива, что вызывает трудности в воспитании и адекватной оценке собственных успехов и неудач, подкрепляя тем самым отрицательный эмоциональный опыт и тревожность как личностное свойство. В этом возрасте тревожность возникает как следствие фрустрации потребности устойчивого удовлетворительного отношения к себе, чаще всего связанного с нарушениями отношений со значимыми другими.

Существенное повышение уровня тревожности в подростковом возрасте может быть связано и с формированием психастенической акцентуации характера, отличительной особенностью которой являются тревожно-мнительные черты. У человека с такими личностными особенностями легко возникают опасения, волнения, страхи. Недостаток уверенности в себе заставляет заранее отказываться от деятельности, которая кажется слишком трудной. По той же причине занижается оценка достигнутых результатов. Из-за низкой уверенности в себе часто наблюдаются трудности в общении, особенно при вхождении в новый коллектив. Важно, что тревога начинает оказывать мобилизующее влияние только с подросткового возраста, когда она может стать мотиватором деятельности, подменяя собой другие потребности и мотивы.

Цель программы - создание условий для снижения школьной тревожности у учащихся до уровня, соответствующего возрастной норме.

Задачи:

- обучение пятиклассников способам осознания и отреагирования эмоций; навыкам расслабления, снятия телесных зажимов;
- способствование повышению самооценки;
- способствование повышению общей коммуникативной культуры учащихся.

Содержание программы

Программа рассчитана на 10 часов. Занятия проводятся 1 раза в неделю. Продолжительность каждого занятия 1 академический час. Группа состоит из 7—10 человек.

Механизм реализации программы

Подготовительный этап:

- выявление особенностей школьной тревожности детей с использованием теста «Школьной тревожности» Филиппа, наблюдения и беседы,
- проведение консультаций с родителями и педагогами пятиклассников с целью предупреждения возникновения ситуаций, способствующих развитию тревожности. На консультации с педагогами обсудить необходимость оказания поддержки ученику, посещающему группу, в потенциально тревожных ситуациях, поощрения демонстрации им конструктивных форм поведения, снижения психоэмоционального напряжения на уроках. Аналогичные вопросы обсуждаются и с родителями.

Основной этап предполагает групповую работу по программе с календарно – тематическим планированием и со следующей структурой занятий:

Календарно-тематическое планирование занятий.

№	Тема занятия	Количество часов
1	Наши правила.	1 час

2	Осознание проблем, связанных со школьной тревожностью	1 час
3-5	Школьные страхи	3 часа
6-7	Агрессивность	2 часа
8-9	Принятие себя	2 часа
10	Принятие себя, интеграция полученного опыта	1 час
Итого:		10 часов

Структура занятий:

-занятие № 1 ориентировано на создание рабочей атмосферы, формулирование правил группы;

-занятия 2-7 направлены на разрядку школьной тревожности;

-занятия 8-9 способствуют развитию навыков общения, повышению самооценки учащихся;

-занятие 10 (итоговое занятие) представляет собой подведение результатов работы.

Каждое занятие начинается с ритуала приветствия, целью его проведения является настрой на работу, сплочение группы, создание группового доверия.

Следующим этапом занятия является рефлексия состояния участников оформленная в определенном методическом приеме. Она позволяет обратить внимание на свое состояние «сейчас», для того чтобы в конце занятия оценить его изменения.

Затем следует «разогревающее» психогимнастическое упражнение, тематически связанное с целью занятия.

Работа по теме занятия состоит из одного или нескольких упражнений, создающих условия для достижения целей каждого конкретного занятия.

Последним этапом занятия является рефлексия состояния, включенная в ритуал завершения занятия.

На **завершающем этапе** групповой работы проводится контрольная диагностика уровня школьной тревожности у участников группы, позволяющая оценить эффективность работы. Кроме того, на этом этапе проводятся консультации с педагогами и родителями по результатам работы.

При реализации программы используются следующие методы:

- Ситуационно-ролевые, деловые и развивающие игры, упражнения с игровыми элементами, соответствующие темам занятия.

- Групповое обсуждение как особая форма работы группы: психогимнастические упражнения, направленные на снижение психоэмоционального напряжения и раскрепощение учеников на занятиях.

Ожидаемые результаты:

1. снижение тревожности, связанной с различными аспектами школьной жизни, до уровня, соответствующего возрастной норме,
2. повышение самооценки учащихся,
3. развитие культуры общения.

Занятие 1. Наши правила.

Необходимые материалы: ватман, маркеры.

Ход занятия

1. Знакомство ребят друг с другом и психологом,

«Клубочек» (цель – знакомство детей друг с другом)

Ученики по кругу отвечают на два вопроса:

- мое имя;
- расскажи о себе.

2. Обсуждение и установление правил, которые позволяют создать атмосферу психологической безопасности. Психолог задает вопрос: «Какие правила мы все должны соблюдать, чтобы мы могли чувствовать себя здесь свободно и безопасно?» Психолог предлагает следующие правила:

- не перебивать друг друга;
- не осуждать и не оценивать себя и других участников группы;
- говорить только о себе, от своего имени;
- соблюдать конфиденциальность (то, что происходит в группе, не выносится за ее пределы);
- не пропускать занятия и не опаздывать на них.

Затем ребята отвечают по кругу на три вопроса:

- какое правило для меня самое важное?
- какое правило мне будет легче всего соблюдать?
- какое правило мне будет труднее всего соблюдать?

3. Игра «Поменяйтесь местами те, кто...», необходима для сплочения группы, получения более глубоких знаний друг о друге. Выбирается водящий. Он становится в круг. Остальные ребята сидят на стульях. Водящий произносит фразу «Поменяйтесь местами те, кто...», заканчивая ее каким-то признаком, которым обладает мер: «Поменяйтесь местами те, кто когда-нибудь приходил в школу с несделанными уроками». Ребята, обладающие названным

качеством, меняются местами. Задача водящего — успеть сесть на одно из освобождающихся мест. Оставшийся без места становится новым водящим.

4. *Игра «Путаница» (цель — сплочение группы, снижение психологической дистанции между участниками).* Выбирается водящий, он выходит за дверь. Остальные встают в круг, держась за руки, и «запутываются», меняя свое местоположение, поворачиваясь под разными углами. Задача водящего — распутать всех так, чтобы ребята вновь образовали круг.

5. *Нарисуй себя и подбери 10-15 прилагательных, которые расскажут о тебе. (цель — способствовать более глубокому самораскрытию на занятиях).* Ученики получают задание: «Нарисуйте, пожалуйста, себя и подберите 10-15 прилагательных, которые расскажут о себе» (под музыку); После завершения работы устраивается выставка. Каждый рассказывает о том, что он нарисовал.

6. *Релаксация (цель — обучение навыкам расслабления, снятие телесных зажимов).* Используется метод последовательного напряжения и расслабления различных групп мышц. После выполнения упражнения ученики рассказывают о своем опыте, отмечая, что хорошо получилось, а что было трудно расслабить (помочь настроиться на работу может негромкая медитативная музыка).

7. *Получение обратной связи.* Ответ на вопрос: «Что было интересно, важно, понравилось на занятии?»

Занятие 2. Осознание проблем, связанных со школьной тревожностью

Ход занятия

1. *Упражнение «Новое, хорошее» (цели — актуализация позитивного опыта, сплочение группы, диагностика наличия свободного внимания, необходимого для психологической работы).* Психолог по кругу просит ответить на вопрос «Что нового, что хорошего произошло у вас за последние дни?»

2. *Повторение правил работы в группе.*

3. *Упражнение «Прогулка по сказочному лесу» для снятия мышечных зажимов, активизации учеников, развития творческого воображения.* Психолог предлагает детям представить, что они находятся в сказочном лесу, и попревращаться в различных животных (зайца, волка, лису, медведя, змею, собаку, кошку, лягушку, жирафа и т. д.). После окончания упражнения все обмениваются чувствами.

4. *Обсуждение понятия «тревожность» (цель — осознание ребятами личностного смысла понятия «тревожность»).* Участникам задается вопрос: «Какие ассоциации вызывает у вас это слово?» Все ассоциации записываются на доске. В ходе дальнейшего обсуждения необходимо подвести ребят к представлению о том, что тревожность — это

личностная черта, проявляющаяся в легкости формирования беспокойства и страхов.

5. *Круг. «Какие ситуации в школе вызывают у меня тревогу и страх?», позволяющий осознать собственный опыт, получить эмоциональную поддержку от окружающих («не у меня одного проблемы»)*. Учащиеся по очереди отвечают на вопрос, вынесенный в название упражнения. Психолог должен стараться, чтобы дети описывали конкретные ситуации, а не говорили «общими словами».

6. *Медитация для обучения навыкам расслабления и саморегуляции психического состояния*. Всем предлагается расслабиться и понаблюдать за своим дыханием. Дети представляют вдыхаемый и выдыхаемый воздух, им предлагается увидеть, что вдыхают они чистый, прозрачный воздух, а выдыхают — мутный и коричневый. Это происходит оттого, что все накопившиеся за день неприятности, проблемы, негативные чувства выходят из тела вместе с выдыхаемым воздухом. Постепенно выдыхаемый воздух становится все чище и чище, и затем рассказывают о своем опыте.

7. *Получение обратной связи*. Ответ на вопрос: «Что было интересно, важно, понравилось на занятии?»

Занятие 3. Школьные страхи

Необходимые материалы: бумага для рисования, цветные карандаши, фломастеры, краски.

Ход занятия

1. *Упражнение «Новое, хорошее» (цель — актуализация позитивного опыта, сплочение группы, диагностика наличия свободного внимания, необходимого для работы)*. См. занятие 2.

2. *Игра «Игра «Геометрические фигуры» (развитие сплоченности группы, формирование мотивации групповой работы, развитие эмпатии)*. Участники свободно перемешаются по помещению с закрытыми глазами и жужжанием. По хлопку ведущего необходимо выстроиться в круг. Глаза открывать ни в коем случае нельзя. Игра считается «выигранной», если все участники оказались в кругу. На это отводится несколько попыток (не более 7-10, остановиться следует на наиболее удачной). Ведущий фиксирует получившиеся формы на доске. По окончании игры проводится обсуждение, подчеркивающее важность групповой работы: если круг не получился, это значит, что никто из участников не выполнил задание.

3. *Обсуждение понятия «страх» (цель — осознание личностного смысла понятия «страх», принятие собственных страхов)*. Задается вопрос: «Какие ассоциации вызывает у вас это слово?» Все ассоциации записываются на доске. Обсуждаются вопросы о том, зачем страх нужен человеку, а чем он может мешать.

Информирование (помимо прочего, способствует повышению у участников мотивации на работу с собственными чувствами). Психолог рассказывает участникам о том, что все неприятные события вызывают у человека тяжелые чувства. От природы нам дан механизм разрядки отрицательных эмоций. Но часто эта разрядка прерывается: нас утешают, говорят: «Не плачь, ты уже большой» и так далее. В этом случае боль остается с нами, и у нас возникают психологические проблемы. Задача психологической работы — научить человека разряжать свои чувства безопасным для него и окружающих способом. Страх разряжается смехом, потоотделением, дрожью.

4. Рассказ о школьном страхе (цель — разрядка страха). По кругу участникам предлагается рассказать о каком-нибудь страшном случае в школе легким тоном. После упражнения производится обмен чувствами.

5. Рисование школьных страхов (цель — разрядка страхов). На листах бумаги ребята рисуют свои страхи. Затем им предлагается сделать с этими рисунками то, что они хотят. По окончании упражнения они делятся своим опытом. (При выполнении упражнения важна индивидуальная работа психолога с каждым участником, направленная на то, чтобы ребенок смог выразить свои чувства.

6. Релаксация «Лимон». Представьте, что в каждой руке вы держите по лимону. Начните выжимать сок из лимонов, чувствуя сильное напряжение в каждой руке. Выжав весь сок из лимонов, можно их выбросить и взять новые лимоны, ведь сока должно хватить на целый стакан. Второй раз давим лимоны еще сильнее, а бросаем их медленно. Взяв лимоны в третий раз, стараемся не оставить в них ни капли сока, и только после этого медленно ослабляем руки и бросаем воображаемые лимоны.

7. Получение обратной связи. Ответ на вопрос: «Что было интересно, важно, понравилось на занятии?»»

Занятие 4. Школьные страхи

Необходимые материалы: бумага для рисования, цветные карандаши, фломастеры, краски.

Ход занятия

1. Упражнение «Новое, хорошее» (цель — актуализация позитивного опыта, сплочение группы, диагностика наличия свободного внимания, необходимого для психологической работы).

См. занятие

2. Игра «Передай предмет» (для создания рабочей атмосферы, двигательного раскрепощения). Участники по кругу передают воображаемый предмет, как-то связанный со школьной жизнью. Один показывает, остальные по очереди повторяют движения. Когда круг замыкается, участники группы отгадывают, какой предмет они передавали.

3. *Повторение теории (помимо актуализации теоретического материала, повышает мотивацию на работу с чувствами).* Психолог обсуждает с детьми следующие вопросы: «Как возникают у человека проблемы? Что такое разрядка? Зачем она нужна? Как ее прерывают? Какие мы знаем способы разрядки страха?»
4. *Ролевая игра «Кошмарный учитель», способствующая разрядке страха.* Психолог рассказывает о том, что один из способов разрядить свой страх — побыть в роли того, кого ты боишься. Детям по очереди предоставляется такая возможность. Им предлагается стать самым ужасным учителем, которого только можно представить. Остальные ребята «пугаются». (при выполнении упражнения задача психолога — следить за временем: побывать в роли «кошмарного учителя» должен каждый ребенок. Иногда дети отказываются исполнять эту роль или делают это формально, без эмоций — «не страшно». В этом случае очень важна поддержка психолога и всех ребят).
5. *Медитация «Полет на ковре-самолете» (цель — обучение навыкам расслабления и саморегуляции психического состояния).* Учащимся предлагается расслабиться, закрыть глаза и представлять себе то, о чем говорит психолог: «Представьте себе, что у вас есть волшебный ковер-самолет. Какого он цвета? Он однотонный или с узорами? Это огромный ковер или маленький коврик? Какой он на ощупь? Мягкий, шелковистый, шершавый? Из какого материала он сделан? Вы садитесь на свой волшебный ковер самолет и поднимаетесь в воздух. Вам хорошо, тепло, безопасно. Ковер ласково поддерживает вас и несет туда, куда вам хочется. Вы поднимаетесь над городом, летите над лесами, полями, реками... Вдруг вы видите замечательное место, очень красивое, уютное и привлекающее вас. Вы опускаете ковер на это место. Что вы там видите? Что вас окружает? Там очень спокойно и безопасно. Побудьте в этом месте столько, сколько вы захотите. Затем вы снова садитесь на ковер-самолет и возвращаетесь обратно, в эту комнату, но ощущение покоя и безопасности найденного вами места остается с вами». После завершения упражнения ребятам предлагается нарисовать найденное безопасное место и рассказать, что они видели и чувствовали.
6. *Получение обратной связи.* Ответ на вопрос: «Что было интересно, важно, понравилось на занятии?»

Занятие 5. Школьные страхи

Ход занятия

1. *Упражнение «Новое, хорошее» (цель — актуализация позитивного опыта, сплочение группы, диагностика наличия свободного внимания, необходимого для психологической работы).*

См. занятие 2.

2. *Игра «Превращение в камень», позволяющая развить навыки саморегуляции.* Дети могут бегать, прыгать, то есть активно двигаться. По сигналу ведущего они замирают, превращаясь в

камень.

3. *Сочинение страшилок о школе (цель - разрядка страха).* Вначале психолог рассказывает ребятам о том, что такое страшилка и чем она отличается от волшебной сказки. Затем каждому ребенку предлагается сочинить страшилку на тему своего школьного страха и рассказать ее страшным голосом. (см. приложение 1) Задача остальных — пугаться. (психолог должен помогать рассказывающему говорить страшным голосом, а остальным — пугаться).

4. *Игра «Волшебный магазинчик страхов» (позволяет изменить отношение к собственным страхам).* Психолог рассказывает сказку Д. Соколова «Дед, внучка и боюльки». Детям предлагается представить, что они приходят в волшебный магазинчик, где они могут выгодно продать свои страхи, обосновав их «полезность». Психолог исполняет роль продавца.

5. *Упражнение «Насос и мяч» для снятия остаточного напряжения.* В парах один из участников — насос, другой — мяч. Мяч «сдут» (полностью расслаблен, голова опущена, ноги полусогнуты). По мере «надувания», который партнер сопровождает звуком «ее», мяч распрямляется, а потом опять «сдувается» со звуком «ее». Затем участники меняются ролями.

6. *Релаксация «Черепашка»*

Представьте себя черепашкой, которая спокойно отдыхает около воды под теплым солнышком.

Полное спокойствие и безопасность. Но когда приближается опасность, черепашка сразу же втягивает голову и конечности в панцирь. А теперь как черепашка втяните голову и плечи, а руки и ноги подберите как можно ближе к туловищу. Некоторое время посидите в такой позе. Но вот опасность миновала, и черепашка может снова расслабиться и отдыхать около воды под теплым солнышком.

7. *Получение обратной связи.* Ответ на вопрос: «Что было интересно, важно, понравилось на занятии?»

Занятие 6. Агрессивность

Ход занятия

1. *Упражнение «Новое, хорошее (цель — актуализация позитивного опыта, сплочение группы, диагностика наличия свободного внимания, необходимого для психологической работы).* См. занятие 2.

2. *Игра «Прогулка по сказочному лесу» (способствует разрядке агрессивных чувств лаем, рычанием и т. д.).* На этот раз детям предлагается перевоплощаться в агрессивных животных: собак, тигров, медведей.

3. *Обсуждение понятия «агрессивность» для осознания личностного смысла понятия «агрессивность», ее позитивных и негативных сторон.* Психолог задает ученикам следующие

вопросы: «Какие ассоциации рождает это слово? Зачем агрессивность нужна человеку? А чем она может помешать?» (нередко тревожные дети не могут определить, что же хорошего может быть в агрессивности. Важно помочь им сформулировать, что гнев необходим человеку для защиты, это важный источник жизненной энергии).

4.Круг: «Какие ситуации в школе вызывают у вас гнев, злость?» для осознания собственного опыта, получения поддержки от окружающих («не один я такой»). Ученики по очереди отвечают на вопрос, вынесенный в название упражнения.

Обсуждение вопроса о безопасных способах разрядки гнева (ребята получают знания о способах безопасной разрядки гнева). Психолог беседует с детьми, чему приводит долго сдерживаемый гнев. Обсуждается понятие «безопасная разрядка гнева» (это способы выразить свои чувства, не нанеся вреда ни себе, ни окружающим). Затем ребятам предлагается рассказать, какие способы безопасной разрядки гнева они знают и используют.

5.Упражнение «Спустим пары» (позволяет разрядить агрессивные эмоции). Каждый ребенок выбирает оптимальные для себя способы разрядки гнева и использует их в группе. (при выполнении упражнения нужно следить за соблюдением правил безопасности).

6. Медитация (цель - разрядка агрессивных эмоций). Ребята расслабляются, закрывают глаза и представляют себя на небольшой выставке, где находятся портреты людей, вызывающих у них раздражение, обиду, гнев. Они «ходят» по этой выставке, рассматривают портреты. Затем выбирают один из этих портретов, представляют этого человека. Им предлагается представить, что они говорят этому человеку и делают с ним все, к чему побуждают их чувства, не сдерживаясь. После окончания упражнения они рассказывают о своем опыте.

7.Получение обратной связи. Ответ на вопрос: «Что было интересно, важно, понравилось на занятии?»

Занятие 7. Агрессивность

Необходимые материалы: бумага для рисования, цветные карандаши, фломастеры.

Ход занятия

1. *Упражнение «Новое, хорошее»* (цель — актуализация позитивного опыта, сплочение группы, диагностика наличия свободного внимания, необходимого для психологической работы). См. занятие 2.
2. *Упражнение «Агрессивное поведение» (цель-закрепление понятия агрессивное поведение)*
На листе бумаги запишите все, что делает тот человек, о котором можно сказать: «Да, он действительно агрессивный» (например: громкий голос, пара крепких кулаков и т.п.). На другом листе слева напишите, как окружающие проявляют агрессию по отношению к тебе, а справа запишите, как ты проявляешь агрессию по отношению к другим детям в школе.
3. *Выполнение техники «Рубка дров»* (цель — разрядка агрессии). Встаньте так, чтобы

вокруг было немного свободного места. Представьте, что вам нужно нарубить дрова из нескольких чурок. Покажите мне, какой толщины кусок бревна, который вы хотите разрубить. Поставьте его на пень и поднимите топор высоко над головой. Всякий раз, когда вы с силой опускаете топор, вы можете громко выкрикивать: «Ха!». Затем ставьте следующую чурку перед собой и рубите вновь. Через две минуты пусть каждый скажет мне, сколько чурок он перерубил.

4. Упражнение «Воздушный шар» (цель - позволяет разрядить эмоции)

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите воздух. Представьте, что вы - большой

воздушный шар, наполненный воздухом. Пойдите в такой позе 1 - 2 минуты, напрягая все мышцы тела. Затем представьте себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления.

5. Медитация (цель - осознание собственного тела, агрессивных накоплений). Ребята расслабляются, закрывают глаза. Следуя словам психолога, они «путешествуют» по своему телу, стараясь осознать, в какой части тела может находиться агрессивность. Какую форму она имеет, на что похожа и какого цвета. После окончания упражнения на бланках с изображением фигуры отмечают места расположения скопившейся агрессивности, и по кругу отвечают на вопрос о том, что и как они хотели бы изменить.

6. Получение обратной связи. Ответ на вопрос: «Что было интересно, важно, понравилось на занятии?»

Занятие 8. Принятие себя

Ход занятия

1. Упражнение «Новое, хорошее» (цель — актуализация позитивного опыта, сплочение группы, диагностика наличия свободного внимания, необходимого для психологической работы). См. занятие 2.

2. Игра «Растение» (игра помогает учиться произвольно чередовать состояния мышечного напряжения и расслабления). Дети постепенно «вырастают» из семечек, затем «ломаются».

3. Информирование, помимо получения теоретических знаний, способствует повышению мотивации на работу с проблемой «Я недостаточно хорош(а)». Вводится понятие самооценки. Обсуждаются особенности самооценки у тревожных людей. Психолог говорит о том, что часто возникает проблема «Я недостаточно хорош(а)». Как возникает эта проблема? Как воспринимает себя человек? (важно подчеркнуть следующее: то, что

мы называем неуверенностью в себе или скромностью, это не черта характера, а хроническая психологическая проблема).

4. *Круг для определения источников проблемы «Я недостаточно хорош(а)»* (цель — осознание источников проблемы, получение эмоциональной поддержки). Ученики по очереди отвечают на вопрос: «Кто говорил вам об этом?». Важно просить их вспоминать конкретные случаи и высказывания окружающих.

5. *Упражнение «Что мне нравится в себе?»* (цель — принятие своего физического «Я»). Ученики письменно отвечают на вопрос: «Что мне нравится в своей внешности, своем физическом облике?» затем зачитывают эти списки вслух.

6. *Медитация* (цель - осознание собственного тела, принятие его). Ребята расслабляются, закрывают глаза. Следуя словам психолога, они «путешествуют» по своему телу, стараясь осознать, что происходит в разных его частях. В конце им предлагается произнести про себя фразу: «Это я. Я -... (называется имя). Я здесь живу». После окончания упражнения все по кругу отвечают на вопрос о том, что нового им удалось узнать о собственном теле.

7. *Получение обратной связи.* Ответ на вопрос: «Что было интересно, важно, понравилось на занятии?»

Занятие 9. Принятие себя

Ход занятия

1. *Упражнение «Новое, хорошее»* (цель — актуализация позитивного опыта, сплочение группы, диагностика наличия свободного внимания, необходимого для психологической работы). См. занятие 2.

2. *Игра «Открытые вопросы»* для получения поддержки от окружающих, повышения самооценки. Психолог говорит: «Встаньте те, кто хотя бы один раз в жизни ездил в транспорте без билета. Как нас много! А теперь встаньте те, кто хотя бы раз в жизни грубил родителям». Вопросы могут задавать все ребята группы, сохраняя неизменной формулировку «Встаньте те, кто хотя бы раз в жизни...» (важно подчеркнуть, что задавать можно только такой вопрос, на который ты сам должен встать).

3. *Повторение теории с целью актуализации теоретических знаний, повышения мотивации на работу.* Обсуждаются следующие вопросы:

-Что такое самооценка?

-Какая самооценка обычно у тревожных людей?

-Что такое принятие себя? Зачем оно нужно?

4. *Упражнение «Похвальное слово самому себе»*, создающее условия для повышения самооценки. В течение 5 минут с закрытыми глазами ребята вспоминают все свои достижения, заслуги, все дела, которыми они могут гордиться. Затем делятся этими

воспоминаниями по кругу.

5. *Упражнение «Комплименты»*, которое позволяет расширить знания участников о самих себе, повысить самооценку. Каждому учащемуся группа рассказывает о том, что в нем нравится.

6. *Медитация «Маяк»* (способствует осознанию внутренних ресурсов повышению уверенности в себе). Ребята представляют себя маяками, стоящими на скалистом острове. У маяка очень прочные, надежные стены. Днем и ночью, в хорошую и плохую погоду маяк посылает мощный пучок света, служащий ориентиром для судов. Важно постараться ощутить в себе этот внутренний источник света.

8. *Получение обратной связи*. Ответ на вопрос: «Что было интересно, важно, понравилось на занятии?»

Занятие 10. Итоговое, интеграция полученного опыта

Необходимые материалы: бумага для рисования, цветные карандаши, фломастеры.

Ход занятия

1. *Упражнение «Новое, хорошее»* (цель — актуализация позитивного опыта, сплочение группы, диагностика наличия свободного внимания, необходимого для психологической работы). См. занятие 2.

2. *Круг «Что я люблю делать и у меня хорошо получается?»* (цель — принятие себя). Участники по очереди отвечают на вопрос, вынесенный в название упражнения.

3. *Нарисуй себя и подбери 10-15 прилагательных, которые расскажут о тебе.* (цель — способствовать более глубокому самораскрытию на занятиях). Ученики получают задание: «Нарисуйте, пожалуйста, себя и подберите 10-15 прилагательных, которые расскажут о себе» (под музыку); После завершения работы участники сравнивают свой рисунок нарисованный на занятии №1. При обсуждении участники рассказывают об изменениях, которые в них произошли.

4. *Упражнения «Волшебные туфли»* (цель- способствует развитию уверенности в себе) Ребята расслабляются, закрывают глаза. Представь себе, что тебя пригласили на праздник. Ты стоишь в комнате и думаешь, как тебе одеться. В глубине шкафа ты вдруг обнаруживаешь пару волшебных золотых туфель. Надев их ты замечаешь, что чувствуешь себя теперь по-другому, как будто стал увереннее, значительнее и привлекательнее. В этих золотых туфлях ты идешь на праздник, едва открывается дверь, как все ребята подходят к тебе и здороваются с тобой. Каждый хочет пожать тебе руку или обнять тебя. Все в один голос говорят, что они рады тебя видеть. Представь себе, что ты играешь с ними, и они снова и снова говорят тебе о том, как они рады, что ты пришел...и как им хорошо быть с тобой рядом. Вот ты собираешься домой, ребята говорят тебе: «Пожалуйста не уходи,

побудь еще немного с нами. Приходи ко мне в гости, я хочу поиграть с тобой». Ты улыбаешься ребятам в ответ и договариваешься с ними о будущих встречах. Уже уходя домой, ты слышишь, как они говорят друг другу: «Мне так нравится дружить с ним(с ней)...Как хорошо что он(она) пришел сегодня...»

5.Получение обратной связи. Ответ на вопрос: «Что важно было на этих занятиях? Что для меня изменилось?»

Использованная литература

- 1.Абрамова Г. С. Возрастная психология. — М., 1997.
- 2.Битянова М. Р. Психолого-педагогическое сопровождение на этапе перехода из начальной школы в среднее звено// Школьный психолог. — 2001. — № 33.
- 3.Битянова М. Р. Организация психологической работы в школе. — М., 1996.
- 4.Бондаревская Р. С. Организация диагностической и коррекционно-развивающей работы с учащимися 5 классов. — СПб., 1994.
- 5.Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? М., 2000.
- 6.Костина Л. М. Методы диагностики тревожности. — СПб., 2002.
- 7.Кочубей Б. И., Новикова Е. В. Эмоциональная устойчивость школьника. — М., 1988.
- 8.Краткий психологический словарь. Ред. А. В. Петровский, М. Г. Ярошевский. — М., 1985..
- 9.Левитов Н.Д. Психическое состояние беспокойства, тревоги // Вопросы психологии. - 1969. - № 1. - С. 131-137.
- 10 Лютова Е. К, Моница Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. — СПб., 2001.
11. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Шпаргалка для взрослых: психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. М., 2007.
- 12.Микляева А.В., РНумянцева П.В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция. – СПб., 2006.
- 13.Овчарова Р. В. Справочная книга школьного психолога. М., 1996.
- 14.Практикум по возрастной психологии / Ред. Л. А. Головей, Е. Ф. Рыбалко. — СПб., 2002.
- 15.Практическая психология в образовании / Под ред. И. В. Дубровиной. — М., 2000.
- 16.Прихожан А. М. Анализ причин тревожности в общении со сверстниками у подростков.— М., 1977.
- 17.Прихожан А. М. Причины, профилактика и преодоление тревожности // Психологическая наука и образование. — 1998. — № 2. — С. 11-18.
- 18.Прихожан А. М. Формы и маски тревожности. Влияние тревожности на деятельность и развитие личности // Тревога и тревожность / Ред. В. М. Ас

тапов. - СПб.. 2001. - С. 143-156.

19. *Прутченков А. С.* Свет мой зеркальце, скажи... — М., 1996..

20. *Фопель К.* Как научить детей сотрудничать. Вып. 1-4. — М., 1999.

21. *Фопель К.* Психологические группы. — М., 2000.

22. *Цукерман Г. А.* Переход из начальной школы в среднюю как психологическая проблема// Вопросы психологии. — 2001. — № 5. — С. 19-35.

23. *Чистякова М. И.* Психогимнастика. — М., 1995.

Приложение 3

3. Коррекционно – развивающие занятия с пятиклассниками.**Тема: «Школьные страхи»**

Цель занятия: *актуализация позитивного опыта, сплочение группы, развитие навыков саморегуляции, разрядка страха и изменения отношения к собственным страхам, снятия остаточного напряжения.*

Данное занятие рассчитано на учащихся 5-х классов группы «фриска».

Ход занятия

1. *Упражнение «Новое, хорошее» (цель — актуализация позитивного опыта, сплочение группы, диагностика наличия свободного внимания, необходимого для психологической работы).* Дети сидят по кругу, я прошу ответить на вопрос «Что нового, что хорошего произошло у вас за последние дни?»

2. *Игра «Превращение в камень», (позволяющая развить навыки саморегуляции).* Дети могут бегать, прыгать, то есть активно двигаться. По моему сигналу они замирают, превращаясь в камень.

3. *Рассказ о школьном страхе (цель — разрядка страха).* Я предлагаю ребятам рассказать о каком-нибудь страшном случае в школе легким тоном. После упражнения производится обмен чувствами.

4. *Игра «Вошебный магазинчик страхов» (позволяет изменить отношение к собственным страхам).* Я рассказываю сказку Дмитрия Соколова «Дед, внучка и боюськи»: Однажды внучка приехала к деду на каникулы. Жили они в большом доме. Хороша внучка, да всего боится. "Боюсь я, дед, на огород ходить: там червяки в земле ковыряются!" Лазает дед по огороду, от землицы борода чернеет. "Боюсь я, дедушка, коров: у них хвост да рога мотаются". Дед и коров доит, молоком в вечеру белеет. "Ох, и огня, дед, и огня! Печка - она искрами плюется!" Вот и ужин дед кашеварит, бороду задумчиво кочергой очесывает. От такого от хозяйства добра не жди; не успевал дед всего сделать. Корову продал, лошадь продал, и от огорчения сам слег. Заболел. Ну, внучка попробовала поплакать и тихо, и в голос, да все не в помощь. Решила она тогда в город на базар сходить, купить лекарств и еды. Денег у нее, правда, не было, но она решила: "Продам чего-нибудь". И вот, хоть и было ей страшно, на базар далекий она с утречка и отправилась. Деда ведь своего все же любила! На базаре - толчея, гомон; она стала в сторонке, чистый плат расстелила. А что же дальше? Подходит народ: на сем месте что продается? Мнется бедная внучка, не знает, что и сказать. Тянет кого-то за рукав: "Дядь, а что продавать здесь можно, чтоб подороже?" Он

спрашивает: "А что у тебя есть?" - "Да ничего нет". "А что умеешь делать?" Тут она заплакала: "Да ничего не умею, я всего боюсь!" "Хм, - говорит дядька, - так ты боюськи и продавай". "А возьмут?" - не верит дивчина. "А ты попробуй". И вдруг как закричал дядька: "Эй, народ! Товар исключительного назначения! Подходи за боюськами!". Народ стал остороженько подходить, интересоваться: что за товар такой? Дядька говорит: боюськи на любой вкус. Для жен, детей, крупного и малого рогатого скота. А девчонка говорит: "И курей с петухами". "Что для курей?" - подлезает бабка. "А вот бегают твои куры далеко от дома?" - спрашивает посредник. "Ох, бегают, проклятые", - соглашается бабка. "А ты купи для них боюську дальнего пространства. Есть у нас такая?" - спрашивает у девчонки. "Еще как, - солидно говорит она. - Вам на целый птичий двор?" - "Уж, пожалуйста", - говорит бабка. Вот торговля завертелась не на шутку! Купили боязнь огорода для гусей и коз, купили боюськи темноты для крыс и тараканов, ну все раскупили на корню! Один оригинал купил боязнь рек и моря, чтобы палить в облака и тучки: хотел, чтобы они проливались только над сухой землей. И только для малых ребятишек ни одной боюськи не продали, ни мамкам, ни нянькам. Вот как! На вырученные деньги купила внучка лекарства и еду, и для того дядьки, который ей помог, праздничную рубашку, и для себя леденец. Целый день провела на базаре. Только к вечеру вернулась домой. Там дед ее встретил, своим глазам не поверил. От радости он и без лекарств выздоровел. И потекла их жизнь весело и бойко, и работали они теперь вместе, и на ярмарку вместе ездили.

Предлагаю детям представить, что они приходят в волшебный магазинчик, где могут выгодно продать свои страхи, обосновав их «полезность». Я исполняю роль продавца. В конце игры ребята делятся своими впечатлениями.

5.Релаксация «Черепашка» (для снятия остаточного напряжения). Всем ребятам предлагаю поудобнее сесть на стулья и расслабиться. Представьте себя черепашкой, которая спокойно отдыхает около воды под теплым солнышком. Полное спокойствие и безопасность. Но когда приближается опасность, черепашка сразу, же втягивает голову и конечности в панцирь. А теперь как черепашка втяните голову и плечи, а руки и ноги подберите как можно ближе к туловищу. Некоторое время посидите в такой позе. Но вот опасность миновала, и черепашка может снова расслабиться и отдыхать около воды под теплым солнышком.

6.Получение обратной связи. Ответ на вопрос: «Что было интересно, важно, понравилось на занятии?»

Приложение 4

Программа психолого-педагогического сопровождения
«На тропе доверия»
для учащихся 6 классов общеобразовательной школы

Программа коррекции агрессивного поведения подростков предназначена для расширения базовых социальных умений детей с агрессивным поведением. Предлагаемый вариант рассчитан, прежде всего, на проведение его педагогом, не имеющим специальной подготовки в области групповой психотерапевтической работы, поэтому в программе использованы такие психолого-педагогические методы, в которых педагог, как специалист по работе с детьми, оказывается наиболее сильным.

Цель: оптимизация и поддержка процесса становления эго-идентичности.

Задачи:

1. Обучить подростков приемам общения, стимулируя развитие их коммуникативной культуры.
2. Сформировать умение конструктивно действовать в конфликтных ситуациях.
3. Сформировать мотивацию самовоспитания и саморазвития, обеспечив ее необходимыми психологическими ресурсами и средствами.

Примечание: перед началом занятий проводятся индивидуальные консультации с каждым подростком, где определяются ожидания детей от работы группы. После окончания групповой работы следует провести еще один цикл индивидуальных консультаций, на которых закрепить произошедшие с детьми изменения. На консультациях проводится тестирование по методике Басса—Дарки. Тестирование позволит отследить эффективность личностных изменений.

Структура занятия

1. Ритуал начала занятия. Приветствие, напоминание «контракта», выяснение общей атмосферы в группе, настрой группы на работу.
2. Основная часть. Настрой на упражнения. Упражнения. Обсуждение результатов.
3. Подведение итогов занятия. Итоговое слово ведущего. Домашнее задание, ритуал окончания занятия.

ЗАНЯТИЕ 1

Тема: «Знакомство»

Цели: заключение «контракта», диагностика ожиданий от группы, вербальное и невербальное знакомство.

Ведущий рассказывает детям о цели занятий, об их особенностях и предлагает принять определенные правила поведения на занятиях, особо подчеркнув, что эти правила относятся и к ведущему тоже. Каждое правило обсуждается с детьми.

1. Добровольность участия при четком определении своей позиции: не хочешь говорить или выполнять задание — не делай этого, но сообщи с помощью условного запрещающего знака.
2. Не существует правильных или неправильных ответов. Правильный ответ тот, который выражает твое мнение.
3. Не выносить информацию за пределы круга. Не обсуждать после занятий.
4. Не лгать (можно просто промолчать).
5. Нельзя оценивать высказывания другого человека, если он сам не просит.

После того как обсуждены все пункты «контракта», ведущий обязан «торжественно обещать» соблюдать эти правила и требует этого же от подростков. Затем вывешивается плакат с этими правилами, где каждый ставит свою подпись. Этот плакат должен постоянно быть перед глазами участников на всех занятиях.

После этого исполняется ритуал начала занятий — общий знак или восклицание, напоминающие о заключенном «контракте».

Упражнение 1. «Визитка»

Ведущий. Каждый человек «подает» себя другим, в том числе и с помощью визиток с различными надписями. У каждого человека есть какой-то девиз или правило, которым он руководствуется в жизни. В течение 5—7 минут придумайте и напишите на своей визитке эту надпись.

Каждый зачитывает свою надпись. Во всех случаях ведущий дает эмоциональную поддержку. Потом проводится короткое обсуждение:

- о чем в основном говорят надписи;
- что мы хотим сообщить о себе другим людям?

В заключение ведущий показывает надпись на своей визитке.

Упражнение 2. «Зови меня...»

Участники образуют круг. Ведущий предлагает детям выбрать себе какое-нибудь имя, кличку, прозвище, какими они хотели бы называться в группе. Каждый участник, выходя в

центр, называет себя, сопровождая это имя условным жестом. Дети делают шаг в круг и повторяют это имя, сопровождая его жестом. После того как вся группа назовет свои новые имена, в центр выходит ведущий и представляется сам.

Упражнение 3. «Уверенный — наглый — робкий»

Ведущий предлагает всем игрокам по очереди взять одну из трех карточек. На карточках написано: на одной — «уверенный», на другой — «наглый», на третьей — «робкий». Группа не видит, какую карточку взял участник. Задача участника — изобразить поведение указанного человека. Группа должна угадать, какое поведение показывает данный игрок.

Обсуждение: какое поведение легче угадывается? Почему? Легко ли отличить уверенное поведение от наглого? В чем разница?

Домашнее задание

***Ведущий.** Придумай свой «запрещающий знак». Понаблюдай за окружающими, как они ведут себя, как обращаются друг с другом, когда проявляется грубость.*

Занятие 2.

Тема: «Трона доверия»

Цель: установить доверительные внутригрупповые взаимоотношения.

Ритуал начала занятия.

Проверка домашнего задания. Принятие запрещающих знаков.

Ведущий рассказывает о доверии как важном факторе жизни в любой компании, группе, коллективе. Предлагает на сегодняшнем занятии поиграть в игру, которая так и называется: «Тропа доверия».

Правила игры:

- Все действия выполняются на время.
- Игроки соревнуются не друг с другом, а с так называемым «идеальным временем», которое для каждого упражнения свое.
- Все задания командные, то есть выполняются всеми членами группы.
- В промежутках между этапами все должны выходить из кабинета, где проводится игра. Входить и выходить нужно взявшись за руки. Если цепочка разорвется, за это начисляется дополнительное (штрафное) время.
- Время и названия этапов отмечаются в маршрутном листе, где уже записаны этапы и «идеальное время».

Играющие берутся за руки и выходят из кабинета. По команде ведущего они снова заходят.

Этап 1. «Посиделки»

***Ведущий.** Перед дальней дорогой принято присесть на дорожку. Вот и вы сейчас должны сесть, но не просто так, а таким образом, чтобы у каждого кто-то сидел на коленках и*

каждый сидел у кого-то на коленках,

Больше ничего не объясняя, ведущий дает команду «Начали!» и запускает секундомер.

Как только играющие сообразят, что сесть нужно в круг и примут эту позицию, секундомер останавливается.

Этап 2. «Номерки»

Ведущий показывает игрокам номера (по количеству участников), изготовленные таким образом, что их можно зацепить сзади за воротник одежды (согнутая пополам полоска бумаги). Всем предлагается встать в круг.

***Ведущий.** Сейчас я прикреплю номер каждому, но не по порядку. Ваша задача — как можно быстрее выстроиться от первого номера к последнему, при этом соблюдая важное условие — не произносить ничего вслух. Свой номер снимать и смотреть нельзя, показывать что-то на пальцах и другими способами тоже нельзя. За нарушение этих правил — 10 секунд штрафа, за оскорбительные высказывания — 20 секунд. Начали!*

Этап 3 «Испорченный телефон»

Ведущий объясняет, что этот этап, так же как и предыдущий, нужно будет проходить без слов. Всем предлагается встать в одну линию.

***Ведущий.** Сейчас всем нужно встать в колонну, то есть в затылок друг другу. Последнему я покажу карточку с названием вида спорта. Например, «футбол». Как только игрок прочтет карточку и кивнет, я запускаю секундомер. После этого играющий должен коснуться плеча впереди стоящего игрока, и только тогда он может обернуться.*

Прочитавший карточку должен жестами изобразить тот вид спорта, который был на карточке. Тот игрок, которому этот жест показали, должен невербально передать информацию стоящему впереди игроку. Можно показывать свои жесты, можно те, которые вам показали. Когда название вида спорта дойдет до первого в колонне игрока, он должен будет назвать его вслух.

Говорить ничего нельзя. За каждое слово — 10 секунд штрафа, оскорбительное высказывание — 20 секунд штрафа. Оборачиваться раньше времени нельзя, наказывается штрафом. Если первый игрок называет другой вид спорта, я опрошу стоящих за ним, чтобы выяснить, сколько человек неправильно передали название. За каждого, кто ошибся, назначается 10 секунд штрафа.

Ведущий отвечает на вопросы группы, просит всех повернуться в затылок друг другу и начинает упражнение. На карточках могут быть: «баскетбол», «плавание», «волейбол».

Этап 4. «Лабиринт»

Команда выходит из кабинета, ведущий расставляет пять стульев по одной линии в шахматном порядке. Команда заходит.

Ведущий предлагает выбрать капитана команды.

Ведущий. *Сейчас я завяжу капитану глаза. Он должен будет пройти зигзагом между стульями (показывает, как). За любое касание стула или другого игрока налагается штраф в 10 секунд. Команда должна помогать своему капитану, подсказывая ему, куда идти.*

Ведущий не предлагает игрокам рассредоточиться по помещению и не подсказывает, что направлять капитана лучше по очереди.

Завязав капитану глаза, ведущий подает команду «Начали!».

Этап 5. «Веровочка»

Когда команда выходит, ведущий ставит стул на стол и привязывает к нему бельевой шнур таким образом, чтобы веревка оказалась на высоте груди среднего по росту игрока. Второй конец ведущий держит в руке. Помещение оказывается перегорожено веревкой посередине.

Ведущий. *Сейчас по моей команде вы все должны будете оказаться с другой стороны веревки. Веровочку можно преодолевать только сверху. Никакими предметами — столами, стульями и так далее — пользоваться нельзя. Если кто-то коснется веревки, все, кто успел ее преодолеть, возвращаются на исходную позицию (снизу, под веревкой). Если кто-то упадет, вся команда снимается с этапа и получает 300 штрафных секунд. Начали!*

Ведущий не подсказывает играющим, что они должны помогать друг другу. В случае если игроки слаженно, помогая друг другу, работают на этапе, ведущий может «не заметить» случайных касаний веревки и даже чуть веровочку приспустить.

Этап 6. «Коробки»

Ведущий просит команду выстроиться в линию и демонстрирует наружную часть спичечного коробка.

Ведущий. *Сейчас вам нужно будет передать коробок от первого к последнему игроку. Условие: коробок мы передаем не руками, а с носа на нос. Первому я надену коробок рукой. Если при передаче коробок упал, то тот, кто передавал, надевает его руками на нос себе и передает снова. Начали!*

Ведущий не подсказывает играющим, что они должны помогать друг другу. В случае если игроки слаженно, помогая друг другу, работают на этапе, ведущий может «не заметить» случайных касаний веревки и даже чуть веровочку приспустить.

Этап 6. «Коробки»

Ведущий просит команду выстроиться в линию и демонстрирует наружную часть спичечного коробка.

Ведущий. *Сейчас вам нужно будет передать коробок от первого к последнему игроку. Условие: коробок мы передаем не руками, а с носа на нос. Первому я надену коробок рукой. Если при передаче коробок упал, то тот, кто передавал, надевает его руками на нос себе и*

передает снова. Начали!

Этап 7. «Зоопарк»

Ведущий. *Сейчас я раздаю вам карточки, на которых написаны различные животные. Вы должны будете делать одновременно две вещи: во-первых, подавать звуковой сигнал, характерный для этого животного, а во-вторых, услышать, кто еще кричит так же, и сбиться с ним в «стаю». Например, если у вас написано «баран», то вы кричите «бе-е-е». Как только я увижу, что все уже разделились, я остановлю секундомер и проверю, что написано на ваших карточках. Если кто-то оказался не в своей семье, на команду нагадывается по 10 штрафных секунд на каждого, кто ошибся.*

Ведущий выстраивает всех в круг и раздает карточки. Начало этапа по команде «Начали!».

Карточки на команду из 7 человек: «собака» — 2 штуки, «кот» — 3 штуки, «гусь» — 2 штуки.

Этап 8. «Тропинка и клич»

Ведущий составляет вместе два стула (на команду из 7 человек) и связывает их веревкой (для устойчивости). Еще 4 стула он расставляет на расстоянии 30 сантиметров друг от друга и от связанных стульев, чтобы получились как бы «тро-•пинка» и «островок».

Ведущий. *Сейчас по моей команде вы должны будете пробежать по этой тропинке (показывает на стулья) и встать на этом островке (показывает на связанные стулья). На островке вы должны стоять все. Когда вы встанете на этот островок, вы должны все вместе издать какой-то клич. Как только я увижу, что вы все стоите, и услышу, что вы все кричите, я останавливаю секундомер. Если кто-то упадет с тропинки, вся команда снимается с этапа и получает 300 штрафных очков. Начали!*

Обсуждение игры. Сравнение с «идеальным временем». Какие этапы запомнились больше, почему? Что было просто, а что трудно? Что нового вы узнали о своих товарищах?

Занятие 3.

Тема: «Давайте жить дружно»

Цель: повышение рефлексивности участников тренинга.

Ритуал начала занятия.

Слова ведущего на тему «Поступай с другими так, как хочешь, чтобы поступали с тобой».

Упражнение 1. «Говорящие ладошки»

Ведущий. *Сейчас вам надо разбиться на чары, взяться за руки и закрыть глаза. Представьте, что руки у вас стали говорящие. Только с помощью кистей рук вам надо: познакомиться друг с другом, затеять спор, поссориться, поругаться, помириться, попросить извинения друг у друга.*

Обсуждение: какие ощущения вы испытывали в различных ситуациях, какие из них приятные, какие нет, почему?

Обсуждение домашнего задания: какие ситуации вызвали у вас негативную оценку, почему? Какие положительную, почему?

Упражнение 2. «Волшебный магазин» Ведущий. *Представьте, что вы попали в волшебный магазин, где можете приобрести все, чего вам не хватает. Любые качества характера, любые духовные ценности: по принципу «бери что хочешь, но плати. Так как магазин необычный, то и платить придется своими качествами.*

Организуется пространство: прилавок, склад, дверь; из участников выбирается «приказчик» — помощник ведущего, «рекламный агент», призывающий посетить магазин, и «очередь» из участников. Причем указывается, что время работы магазина строго ограничено, он может закрыться в любой момент. Ведущим поощряется инициатива посетителей, он же ведет торг. Приказчик приносит со склада качества, они продаются, как товар.

Когда в магазине побывают все желающие, проводится обсуждение: как сложно было расставаться со своими качествами? Почему необходимы те или иные качества? Кто как себя чувствовал в процессе игры? Почему кому-то трудно настаивать на покупке?

Упражнение 3. «Закончи предложение»

Ведущий раздает всем участникам бланки, на которых нужно закончить предложения:

- «Счастливее всего я, когда...»
- «Хуже всего мне, когда ...»
- «Не могу понять, почему я...»
- «Моя жизнь была бы лучше, если бы я...»
- «Главное, что я хотел бы в себе изменить, — это...»

Ведущий собирает бланки через 5~10 минут. Результаты в группе не обсуждаются (эти бланки анализируются ведущим и впоследствии используются на индивидуальном консультировании).

Занятие 4 Тема: «Я среди людей»

Цель: усиление позиций Эго.

Упражнение 1. «Лепим скульптуру»

Ведущий предлагает детям встать в круг. Один из подростков по жребью становится «глиной», а остальные «скульпторами». Задание: слепить скульптуру под названием «Доброта». Поочередно все участники игры становятся «глиной». Названия скульптур тоже меняются — «Ответственность», «Любовь», «Ненависть», «Решительность», «Уверенность», «Беззащитность», «Справедливость».

Упражнение 2. «Мои права»

Ведущий подводит подростков к пониманию понятий «собственные права», «права человека», что способствует повышению уверенности в себе. Затем ребятам предлагается написать «Декларацию о правах подростка». На выполнение задания дается 10—15 минут. Затем начинает работать «Конституционная комиссия» по выработке общей «Декларации».

Ведущий задает критерии:

1. Твои права не должны ущемлять прав других людей.
2. Осуществление этих прав должно зависеть не от других людей, а от тебя лично.

Далее в театрализованной форме принимаются права, разработанные в группе. Члены группы могут отстаивать выработанные права, а ведущий может в них усомниться. Принятые предложения фиксируются на доске. Затем ведущий зачитывает полученную «Декларацию».

***Ведущий.** За защитой своих личных прав мы можем обращаться только к себе и сами отстаивать их, мы должны рассчитывать только на себя. Но для этого необходимо уметь правильно себя вести с другими людьми и не ущемлять их прав.*

Самое главное — защищая свои права, нужно помнить, что все эти права есть и у окружающих. Учитесь уважать права окружающих как свои собственные.

Желательно составить список прав и написать их на плакате, чтобы он висел перед глазами детей. Проводится обсуждение, где особое место уделяется соотношению своих и чужих прав.

Упражнение 3. «Железнодорожная касса»

***Ведущий.** Представьте себе, что вы на вокзале и через 15 минут отходит поезд, на который вам нужно попасть. В кассе остался один билет, но кассир придерживает его по своим соображениям. Вам необходимо убедить кассира, чтобы он продал билет.*

Выбирается «кассир», лучше всего — неуверенный в себе, застенчивый ребенок. Выбирается «охрана», которая в случае каких-либо эксцессов обязана проводить буйного пассажира к выходу. Участники образуют очередь у кассы. По знаку ведущего касса открывается и ровно через 15 минут закрывается.

. Проводится обсуждение. «Кассира» просят дать обратную связь — кому бы он продал билет? Почему? Кому бы не продал? Почему? Сообща вырабатывается вариант, приемлемый для «кассира».

Занятие 5. Тема: «Наши обиды»

Цели: усиление Эга, повышение рефлексивности, психологическая коррекция детских обид.

Ритуал начала занятия.

Упражнение 1. «Будешь! Не буду!»

Ведущий предлагает детям разбиться на пары и, взявшись за руки, поиграть в следующую

игру. Один из участников резко тянет к себе другого и приказывает: «Будешь!» Второй дергает на себя и говорит: «Не буду!» (3 минуты), Затем ребята меняются ролями (3 минуты).

Короткое обсуждение: чем отличается просьба от требования? Кто как себя чувствовал в процессе упражнения?

Упражнение 2. «Детская обида»

Ведущий. *Вспомните случай из детства, когда вы почувствовали сильную обиду. Вспомните свои переживания и опишите их в любой (конкретной или абстрактной) манере. Выразите отношение к этой обиде в настоящее время. Опишите или нарисуйте это.*

Желающие садятся на «горячий стул» и рассказывают о том, что они чувствовали, переживали. Демонстрируют рисунки «тогда» и «сейчас».

Обсуждение: что такое обида? Как долго сохраняются обиды? Справедливые и несправедливые обиды.

Упражнение 3. «Копилка обид»

Участникам предлагается нарисовать копилку и поместить в нее все обиды, которые они пережили до сегодняшнего дня, в течение 8-10 минут. После этого проводится обсуждение: что с этим делать.

Ведущий говорит о бесплодности накопления обид, о жалости к себе как об одной из самых плохих привычек. Все решают, что сделать с «копилкой». Ведущий предлагает разорвать и сжечь. Проводится ритуал сжигания обид.

Обсуждение: что делать с текущими обидами? Еще раз подчеркивается, что умение выразить обиду важно для самого себя, но не является решением проблемы, равно как и реванш, месть и другие агрессивные формы.

Поддерживаются предложения типа: записывать обиду, а потом сжигать записку, мысленно отправляя обиду по ветру, следя как она становится все меньше и меньше.

Обсуждение: как в дальнейшем относиться к обидчику?

Ритуал окончания занятия.

Занятие 6. Тема: Ресурсное состояние

Ритуал начала занятия.

Упражнение 1

Ведущий (задание адресовано каждому члену группы). *Назови 5 ситуаций, вызывающих ощущение «Я чувствую себя хорошо», воспроизведи их в воображении, запомни чувства, которые при этом возникают, представь, что ты кладешь их в такое место, откуда сможешь достать, когда пожелаешь. Нарисуй, куда ты их положил.*

Краткое обсуждение.

Упражнение 2. «Аукцион»

По типу аукциона предлагается как можно больше ситуаций, помогающих справиться с плохим настроением. Все способы фиксируются на доске.

Обсуждение: какие способы более приемлемы? Какие безопасны? Какие следует выбрать?

Упражнение 3. «Вверх по радуге»

Участников просят встать, закрыть глаза, сделать глубокий вдох и представить, что вместе с этим вдохом они взлетают вверх по радуге, а выдыхая, съезжают вниз. Повторить 3 раза.

Обсуждение.

Упражнение повторяется с открытыми глазами, а количество повторений увеличивается до 7 раз.

Обсуждение: как пользоваться своим ресурсным состоянием? Ведущий должен убедиться, что участники тренинга поняли, что теперь они смогут справляться со своими проблемами с помощью собственных ресурсов.

Ритуал окончания занятия.

Занятие 7. Тема: «Наши ожидания»

Цели: усиление Эго, повышение социального интеллекта.

Игра «Да — нет»

Играющие разбиваются на две группы. Каждая группа должна сказать «да» или «нет» другой команде, причем сделать это одновременно. Для этого командам выдаются карточки, на одной написано «да», на другой — «нет». Обе команды получают по две разные карточки.

Если обе команды ответили «да», то они получают по 3 очка. Если обе команды ответили «нет», они теряют по 5 очков. Если мнения команд разошлись, то команда, ответившая «да», теряет 5 очков, а команда, сказавшая «нет», получает 3 очка.

Команды принимают общее решение, одна – в кабинете, другая – за дверью. В следующий раз меняются. Всего 10 ходов.

Задание игрокам: набрать как можно больше очков.

Задание произносится только один раз и не комментируется.

Обсуждение. Ведущий подсчитывает очки и спрашивает, какое было задание. Напоминает, что задание было — набрать как можно больше очков. Всего было 10 ходов, значит, можно было набрать 60 очков. Сколько набрали команды? (Обычно в этой игре нет победивших, все проигравшие, потому что не набрали нужного количества очков.) Ведущий должен подвести участников тренинга к мысли о необходимости сотрудничества.

Ритуал окончания занятия.

Тема: «Моя ценность»

Цель: переоценка личностных качеств.

Игра «Подводная лодка»

Ведущий. *Представьте, что ваша группа — экипаж подводной лодки, в котором все знакомы друг с другом настолько, насколько вы сами знакомы. Лодка погружается модно, и спасутся только те три человека, которые успеют по моей команде выскочить за дверь.*

Ведущий дает команду, наблюдает за происходящим, затем просит всех вернуться на свои места.

Обсуждение: спаслись ли самые достойные? (Обычно выбегают те, кто сидел ближе к двери и более настойчивые.)

Ритуал окончания занятия.

Занятие 8. Тема: «Как справляться со своими недостатками»

Цели: повышение самооценки, усиление Эго. Ритуал начала занятия.

Упражнение 1. «Сказка»

Ведущий. *У каждого из нас есть свой «дракон». Это наши недостатки, с которыми мы миримся. Однажды каждый решает убить своего дракона. Но вместо одной головы вырастают три, и мы живем со своим драконом и миримся с ним, отравляя жизнь себе и близким людям.*

Ребятам предлагается нарисовать своего дракона и назвать его в целом и каждую голову в отдельности. После этого им надо придумать сказку о том, как они победят своего дракона. История может быть нарисована в виде комикса или написана в виде сценария кинофильма. Желаящие могут объединиться в группы и придумать другую историю и других драконов, но и героев и драконов должно быть столько же, сколько участников в группе.

В данной программе используется набор из 15 пунктов:

- предписание или запрет;
- нарушение;
- принятие решения о битве с драконом;
- сбор вооружения;
- путь к дракону;
- встреча с дарителем;
- волшебные дары;
- препятствия;
- враги;
- помощники;
- вызов дракона на бой;
- условия битвы;

- битва;
- победа;
- возвращение;
- последствия победы,

На написание истории подросткам дается 30 минут. Затем желающие могут рассказать свои истории.

Обсуждение. Ведущий говорит о том, что для борьбы с драконом почти всем нужны помощники, друзья. Друзья очень важны в жизни. Способность находить друзей зависит от того, насколько мы умеем видеть хорошее в окружающих нас людях.

Упражнение 2. «Контракт»

Ведущий предлагает детям осмыслить все пережитое на группе и составить контракт с собой о том, что хорошего они хотят сделать в ближайшую неделю, ближайший месяц, ближайший год. Дети пишут контракты. В завершение каждый подросток торжественно вручает контракт самому себе.

Упражнение 3. «Новая визитка»

Ведущий предлагает сделать новую визитную карточку.

Подведение итогов занятий. Заключительное слово ведущего.

Приложение 5

**Программа психолого-педагогического сопровождения
«Наедине с собой»
для учащихся 7-8 классов.**

Введение

В программе используется прием рассказывания притч и историй, сказок, которые заимствованы у разных народов. Основой любой притчи можно считать заложенную в ней метафору – языковое выражение с переносным смыслом. Метафора отвечает способности человека улавливать и ощущать сходство между разными индивидами и объектами и ситуациями.

Притчи, рассказанные в разные моменты занятия, помогают детям распознать и обозначить имеющиеся у них переживания, жизненные ситуации. События и собственные психические процессы, понять их смысл, значимость и важность.

Метафорический смысл притч часто усваивается на подсознательном уровне и задает нужную программу изменений поведения, переконструирования ценностей, взглядов, отношений, помогает упорядочить свой внутренний мир.

Цель:

-формирование и развитие навыков самопознания и саморазвития

Задачи:

-развитие способности познания себя и других;

-повышение представлений о собственной значимости, ценности, формирование положительной Я- концепции.

- развитие навыков эффективного общения и конструктивного взаимодействия с окружающими.

- «проигрывание» разнообразных жизненных ситуаций, создание композиций на песке.

Планирование занятий по программе «Наедине с собою»

Раздел	ТЕМЫ	Количество занятий
1. Работа в круге	1.1 «Общение»	1
	1.2. «Чувства»	1
	1.3 «Жесты и позы»	1
	1.4 «Впечатление, которое мы производим»	1
	1.5 «Мужские и женские особенности поведения»	1
2. Работа в песочнице.	2.1. «Властелин планеты»	1
	2.2. «Песочная страна»	1
	2.3.«Построение мира своей мечты»	1
	2.4. «Мой мир»	1
	2.5. «Я и мои друзья»	1
	2.6. «Я в будущем»	1
	2.7. «Уверенность в себе».	1
	2.8. «Мои желания»	1
	2.9. «Я волшебник»	
3. Работа в круге	3. «Ценности»	1
	3.1 Подведение итогов	1
ИТОГО		16 занятий

Занятие 1 «Общение»

Цель: дать каждому ребенку возможность получить опыт взаимодействия с другими детьми, освоить разные формы взаимодействия и, таким образом, почувствовать себя частью коллектива.

Задачи занятия:

- создание условий и формирование у детей мотивации к взаимодействию и общению;
- формирование образа себя через игровое взаимодействие;
- стимуляция собственной игровой, коммуникативной, речевой активности ребенка;
- развитие произвольной регуляции поведения;

1. Знакомство друг с другом.

2. Правила работы в группе.

3. Вопросы обсуждаемые «Что такое общение для каждого из вас? Что в вашем понимании уметь хорошо общаться?»

4. Упражнение «Сказочный герой» 5 минут общения на любые темы позволит участникам лучше узнать собеседника и увидеть на какого сказочного героя он похож. Обсуждение в группе.

5. Упражнение «Поменяйтесь местами те кто...»

6. Притча «Три типа слушателей» Обсуждение.

7. Рефлексия занятия

Занятие 2 «Чувства»

Цель: научить детей распознавать чувства; показать, что чувства – это особая часть нас.

Задачи: дать понять детям, что на занятиях безопасно: меня принимают, тепло ко мне относятся; мои чувства, потребности, то есть мой внутренний мир, важнее моих успехов и даже моего поведения.

1. Приветствие.

2. Чувства в жизни человека. Значение чувств. Обсуждение.

3. Упражнение «Что чувствует человек, если...»

4. Упражнение «Букет моих чувств»

5. Притча «Разбитая чаша»

6. Упражнение « Найди противоположное чувство в группе»

7. Рефлексия занятия

Занятие 3 «Жесты и позы»

Цель: дать каждому ребёнку понять особенности мимики, позы и жестов как ведущих компонентов невербального общения.

Задачи:

1. изучить особенности невербального общения;
2. рассмотреть значение невербальных коммуникаций;

1. Приветствие.

2. Жесты в жизни человека. Жесты, отражающие состояние человека. Обсуждение.

3. Упражнение « На что это похоже?»

4. Упражнение « Фотография на память»

5. Упражнение « Зеркало» Обсуждение.

6. Рефлексия занятия

Занятие 4 «Впечатление, которое мы производим»

Цель: научить ценить и уважать не только себя, но и окружающих людей, доверять им;

находить положительные стороны личности.

Задачи: осознание и принятие любого члена коллектива, независимо от внешних факторов.

1. Приветствие.
2. Эффект первого впечатления. Обсуждение в группе.
3. Упражнение « Как произвести впечатление» работа в парах.
4. Упражнение « Я новенький в вашем классе»
5. Упражнение « Впечатления о» индивидуальная работа. Обсуждение.
6. Рефлексия занятия

Занятие 5 «Мужские и женские особенности поведения»

Цель: создание оптимальных условий для эффективной полоролевой социализации и самоидентификации личности на основе общечеловеческих и национальных ценностей любви, семьи, брака, нравственного и физического целомудрия.

Задачи:

1. воспитание у кружковцев моральной ответственности за свое поведение, в особенности, во взаимоотношениях с лицами другого пола;
2. раскрытие особенностей женской и мужской психологии, а также различий в поведении представителей разного пола;

- 1.Приветствие.
- 2.Что в вашем понимании мужское и женское поведение? Какими качествами должен обладать настоящий мужчина, настоящая женщина. Обсуждение.
- 3.Упражнение » Какие качества от мужчины и от женщины присутствуют во мне»
4. Упражнение «Звезды»
5. Сказка. «**Женская власть и мужская сила**» Обсуждение.

Когда Бог сделал мужчину и женщину, он поселил их вместе в одном доме. Мужчина и женщина силой были равны, и, если затевали борьбу, она всегда оканчивалась ничьей. Однажды мужчина решил: «Надо пойти поговорить с Богом. Устал я бороться с женщиной, которую никак не могу одолеть». И он отправился на небо и предстал перед Богом.

— Господи, — сказал мужчина, — никто не поможет мужчине, кроме тебя. Ты умеешь зажигать на небе звёзды, так окажи мне милость. Прошу тебя, господи, дай мне ещё силы, чтобы я мог одолеть женщину. Не будешь ведь ты каждый раз спускаться с неба на землю, чтобы устанавливать между нами мир. Прибавь мне силы, и я сам наведу порядок. Хоть совсем немножко!

— Хорошо, — сказал Бог, — отныне ты будешь сильнее женщины.

И мужчина побежал с неба прямо домой. Едва добежал он до дома, как закричал:

— Женщина, теперь я твой хозяин! Бог прибавил мне силы, и теперь ты должна меня слушаться!

Женщина начала с ним бороться, но он одолел её. Она попыталась снова, и опять он одолел её. И в третий раз он одолел её. Мужчина очень возгордился.

— Веди себя хорошо, не то я задам тебе! Женщина не на шутку рассердилась.

— Это мы ещё посмотрим! — сказала она. И на другой день она сама пошла к Богу.

— Господи, прошу тебя, прибавь мне силы, хоть чуточку.

— Ты получила всю силу сполна, — сказал Бог. — А мужчине я уже дал добавку.

— Как же так? Ведь теперь он легко может меня одолеть, а раньше не мог. Прошу тебя, господи, дай мне столько же, сколько ему, или отними у него лишнюю.

— Что я дал, то назад не беру. Придётся тебе с этим примириться.

И женщина пошла домой очень разгневанная. По дороге она встретила дьявола и рассказала ему, какая у неё стряслась беда.

— Послушай меня, и всё обернётся к лучшему, — сказал дьявол. — Разгладь морщины, не хмурься, а лучше поворачивайся кругом и возвращайся к Богу. Попроси у него ключи, что висят на гвозде возле двери. Потом приходи с ними ко мне, и я научу тебя, что делать.

И женщина вернулась снова на небо.

— Женщина, — сказал Бог, уже начиная сердиться, — что тебе ещё надо?

— О господи! Властитель радуги и небес и всех звёзд небесных!

— Я спрашиваю, женщина, что тебе надо?

— Дай мне ключи вон с того гвоздя!

— Бери и больше не беспокой меня!

Женщина взяла ключи и бросилась бегом к дьяволу.

— Так, значит, ты получила три заветных ключа? — сказал дьявол.

— Да, вот они, — сказала женщина.

— Эти три ключа, — сказал дьявол, — если ты будешь правильно ими пользоваться, принесут тебе больше власти и силы, чем у мужчины есть и будет. Первым ключом ты запри дверь кухни. Мужчины первым делом думают о еде. Второй ключ для спальни. Запри её. Мужчина будет недоволен, если его не впустят в спальню. Он любит поспать. И третий, последний, ключ для комнаты, где ты качаешь колыбель вашего младенца. Запри и её. Мужчины привязаны к своим детям, они хотят видеть, как растёт их потомство. Бери свои ключи и иди теперь домой.

И дьявол добавил ещё:

— Помни: не отпирай дверей, пока мужчина не научится пользоваться своей силой по твоему указанию и тебе на радость.

Женщина побежала домой и сделала всё, как было сказано. Вернувшись домой, мужчина застал её на пороге. Раскачиваясь, она пела: «Возьми это дерево и выдолби люльку».

Когда мужчина обнаружил, что три двери, которые всегда были распахнуты настежь, теперь оказались вдруг заперты, он вскипел от злости, словно вода в лужах на солнцепёке. Сперва он попробовал выбить их, надеясь на свою силу. Ему это не удалось, и он закричал:

— Кто запер эти двери, женщина? Откуда взялись ключи?

— Мне дал их господь Бог.

— О-о, я этого не потерплю! — завопил он и бросился бегом к Богу.

— Женщина заперла от меня еду, и моего ребёнка, и мою постель. Она сказала, это ты дал ей ключи.

— Да, я. Она у меня попросила их, а дьявол научил её, как ими пользоваться.

— Господи! Дай и мне ключи, чтобы я мог отпереть эти двери.

— Этого я не могу сделать, — сказал Бог мужчине. — Что я дал, то дал. Я дал женщине ключи, и пусть ключи будут у неё. Ты должен пойти и попросить женщину, чтобы она отперла тебе двери сама.

Мужчина вернулся домой, но заставить женщину отпереть двери не мог, сколько ни старался. Тогда он попросил её, он долго упрашивал её и делал всё, что ей было угодно, и, наконец, она отперла двери. Но мужчине этого показалось мало. Он сказал женщине:

— Давай поделимся! Ты отдашь мне половину ключей, а я тебе половину моей силы.

— Что ж, мне надо подумать, — сказала женщина. Она села и стала думать. В это время в окно к ней заглянул дьявол.

— Не соглашайся, женщина! — шепнул он. — Пусть у него остаётся сила, а у тебя — ключи. Запомни раз и навсегда: когда налетают осенние мухи, корове не обойтись без хвоста!

И сделка не состоялась.

С тех пор мужчине приходится сдерживать свою силу, если он хочет ужиться с женщиной.

Вот почему мужчина уступает, а женщина стоит на своём.

6. Рефлексия занятия

Занятие 6 «Властелин планеты»

Цель: помощь в научение говорить о себе только позитивно; активизация процесса самопознания; повышение самопонимания на основе своих положительных качеств.

Задачи: научить находить в себе главные индивидуальные особенности, определять свои личностные особенности

1. Приветствие.

2. Свеча. Декларация самооценности « Я – это Я. И нет никого в этом мире в точности такого же, как и я. Мне принадлежат все мои ошибки, победы, поражения и успехи. Я же

принадлежу только себе. Поэтому я могу строить себя сам. Я – это Я! И это замечательно!»
 Правила работы с песком. Свод законов.

3. Знакомство с планетой. Неповторимость рисунка на руке. (Внимательно рассмотрите свою ладонь, отпечаток который остался на песке. Рассмотрите все линии-пути, все черточки – тропинки, все отметинки: шрамы, мозоли, родинки, бугорки, ямочки.. Это ландшафт вашей планеты. Не правда ли, он очень богат и разнообразен! Возьмите разноцветные перышки. И с помощью перышек нанесите на поверхность вашей планеты линии дорог, поймы рек, горы, и моря, которыми богата ваша планета » Выбор фигурки Властелина планеты Ладонь. Затем обсуждается, что самое важное и ценное есть в жизни Властелина. Как Властелин будет использовать эти ценности. Обсуждение.

«Я обладатель маленькой планеты. Моей планеты. На первый взгляд она невелика. Но я знаю, что она огромна и прекрасна и еще не познана. Властелин этой планеты Я! А это значит – моя планета в надежных руках!»

Занятие 7 «Песочная страна»

Цель: снятие психоэмоционального напряжения, развитие эмоциональной сферы.

Задача: воспитывать умение бесконфликтного взаимодействия.

- 1.Приветствие
2. Построение своей страны. Обсуждение
3. Объединение всех стран. Обсуждение

Занятие 8 «Построение мира своей мечты»

1.Приветствие.

2.Построение мира своей мечты « Я – человек! Я – творец! Я отвечаю за свои мысли, действия прежде всего перед самим собой. Если я что-то разрушаю, то должен точно знать, зачем я это делаю, - иначе я разрушаю самого себя. Если я создаю, то делаю это с добрыми мыслями и пожеланиями, иначе мое творение может принести вред мне и другим. Я наполнил собой этот мир, чтоб он стал светлее, добрее и чище». Таков Кодекс Чести того, кто собирается отправиться в путешествие и узнать что-то очень важное о себе и о других, научиться понимать себя и окружающий мир. Тот, кто отправляется в путешествие, будет заново узнавать себя. И это знакомство мы начнем с самого себя, т.е. со своего имени. Нам предстоит узнать смысл каждой буквы собственного имени. Расшифруйте каждую букву своего имени - за ней стоит, какая-то черта вашего характера, что-то присущее только вам, планы на будущее, ощущение победы. Познакомьте нас с самим собой, представьте свое расшифрованное имя.

Ребята, сейчас у вас появилась уникальная возможность создать мир своей мечты! У вас есть

все: территория, безграничная возможность в строительстве и всевозможные символы материальных и духовных богатств – миниатюрные фигурки. Вы можете заселить свою страну. Обсуждение.

Занятие 9 «Мой мир»

Цель: создание в группе атмосферы доверия и открытости. Обучение способности высказывать свою точку зрения. Активизация процесса самопознания.

Задачи:

1. Углубление процессов самораскрытия
2. Определение своих личностных особенностей

1. Приветствие.

2. Сказка «Причины счастья и несчастья»

Один раз Хинг Ши застал во дворе своих учеников, горячо спорящих о чём-то. Подойдя к ним, спросил о предмете их спора.

— Мы спорим о том, в чём заключается суть счастья и несчастья человека, — ответили ученики.

— И как же вы их нашли? — поинтересовался Учитель.

— Мы думаем, что причины счастья и несчастья человека в том, что окружает его и происходит с ним: в богатстве и бедности, в здравии и болезни, в любви и одиночестве, в мудрости и глупости, в старости и молодости.

— Пройдитесь по улицам, посмотрите внимательнее на лица тех, кого вы встретите, — ответил, качая головой Хинг Ши. — Уверен, увидите вы и смеющихся стариков, и плачущих юношей, и весёлых бедняков и грустных богачей, пышущих здоровьем, но печальных прохожих, горюющих влюблённых и умиротворённого отшельника. Как это вы сможете объяснить?

— Значит, не там мы искали причины счастья и несчастья, — сокрушались ученики.

— Ваша ошибка не в том, где вы искали, а в том, что вы нашли. Истинные причины и суть счастья и несчастья человека — лишь в нём самом. А всё, что вы нашли — не более чем следствие, либо обстоятельства.

2. Какой мой мир? Строительство мира. Знакомство с соседними мирами. Обсуждение.

Занятие 10 «Я и мои друзья»

Цель: формировать способность конструктивно взаимодействовать с членами формальной и неформальной групп по достижению общей цели.

Задачи:

1. Сплочение коллектива
2. Снять тревожность во взаимоотношениях со сверстниками.

3. Повышать уверенность детей в себе.
4. Формировать положительное принятие детьми друг друга.

1.Приветствие.

2. Сказка «Трое друзей»

Один человек имел трёх друзей. Первые двое из них пользовались особенною его любовью и уважением, третий же временами был и забываем.

Случилось так, что этот человек попал в беду. К кому обратиться за помощью? К друзьям. И вот приходит он к первому другу, самому любимому, и излагает причину своего посещения.

— Какой ты мне друг? — отвечает тот. — Я тебя даже не знаю. Вот, если тебе угодно, возьми немного одежды и больше от меня ничего не жди.

Опечаленный таким отказом, человек обращается ко второму другу и просит проводить его и сопутствовать ему в пути, который надлежит ему сделать для исправления своего стеснённого положения. Но и этот друг отказал в помощи из-за неимения свободного времени, хотя согласился проводить его недалеко. Оставленный своими близкими и друзьями, он вспомнил о третьем друге и обратился к нему.

Этот, сверх всякого ожидания, принял горячее участие в несчастье, и при его помощи беда миновала.

3. Выбор фигурок – друзей. Обсуждение.

Занятие 11 «Я в будущем»

Цель: моделирование своего образа «Я» в будущем.

Задачи: дать подростку возможность осознать свои силы; построить модель из неструктурированного материала образа «Я» в будущем.

1.Приветствие.

2.Построение своего города в будущем.

3.Обсуждение городов.

Занятие 12 «Уверенность в себе»

Цель – повышение уверенности в сфере межличностного общения.

Задачи:

1. Укрепить чувство собственного достоинства.
- 2.Отработка приёмов уверенного поведения.
- 3.Содействие чувству уверенности в себе.

1.Приветствие.

2. Сказка «Каждый должен верить в себя»

Нет такого человека, кто не любит себя, не верит в себя и не имеет желаний подняться выше и выше. Даже человек, не верящий в Бога, верит в себя и хочет обрести силу, чтобы

поддерживать в себе эту веру.

Люди приходили на даршан (лицезрение) к гуру, учившему их мудрецу, с цветами и фруктами. Даров набралось уже очень много, и гуру, позвав ученика, попросил его нарезать фрукты и раздать их людям как прасад (освященную пищу). Когда всё было готово, ученик спросил, кому первому должен он предложить фрукты. Гуру посоветовал начать с того, кому он больше всего доверяет и в кого больше всех верит. Все собравшиеся были уверены, что первым будет учитель, а потом уже остальные. Но ученик поступил иначе. Первый фрукт он взял себе. Изумлённые люди попросили у него объяснения, и он сказал, что, поскольку наибольшие доверие и любовь он испытывает к себе, он и взял фрукт первым.

3. Как выглядит уверенность. В образе кого или чего, вы увидели уверенность на данный момент. Что может помочь вам обрести уверенность? Создадим картину уверенности. Обсуждение.

Занятие 13 «Мои желания»

Цель: Развитие мотивационной сферы воспитанников.

Задачи

1. Формирование жизненных ценностей
2. Ввести понятия желаний и потребностей.
3. Содействовать осознанию учащихся своих желаний.

1. Приветствие

2. Сказка «Мотивация волшебников»

Жил-был один человек. У него было очень тяжёлое детство и очень тяжёлая юность. Он жил один в маленькой квартирке, с большим трудом зарабатывал себе на жизнь, и его это злило. Он был печален и несчастен.

Однажды он шёл по улице и слышал детский смех. Он пошёл на звук и увидел в конце аллеи старика, окружённого детьми. Старик спросил, глядя на одного из детей:

— Что ты хочешь?

— Я хочу электрический поезд, — ответил мальчик.

Старик засунул руку в стоящий рядом с ним большой мешок и достал оттуда электрический поезд.

Девочка сказала:

— Я хочу новое платье!

Старик сунул руку в мешок и достал оттуда платье.

Другой мальчик хотел роликовые коньки, и они тоже оказались в мешке.

И человек понял, что этот старик в конце аллеи — волшебник, и решил украсть его. Он дождался, когда все дети разошлись, и пока старик сворачивал свой мешок, пробежал через

аллею, схватил старика, связал его, засунул в его же собственный мешок, закинул через плечо и понёс домой.

Придя домой, он запер дверь, открыл мешок, выпустил волшебника и развязал его.

— Что тебе от меня надо? — спросил волшебник.

— Я видел тебя на этой аллее, — ответил человек, — не пытайся одурачить меня, я умнее, чем ты думаешь. И я знаю, что ты — волшебник, а всё, что я захочу — уже есть в твоём мешке.

— Это правда, — ответил волшебник, — и что же ты хочешь?

— Я точно знаю, чего хочу! Я хочу шикарную машину с откидывающимся верхом, — немного подумав, ответил человек. — Я всегда хотел большую шикарную машину с откидывающимся верхом.

— Хорошо, — ответил волшебник, полез в мешок, достал оттуда ключи от машины и подал их человеку.

— Ключи? — воскликнул тот. — Я хочу машину целиком!

— Выгляни в окно, — ответил волшебник.

Человек выглянул в окно, а там внизу, на улице стоит огромная красная машина с откидывающимся верхом с белыми кожаными сиденьями.

— Ух ты! Это прямо как я и хотел! — закричал человек и, уже подходя к двери, добавил, — а ты оставайся здесь и не вздумай никуда уходить.

Он тщательно запер дверь за собой.

На следующий день он вернулся. Он зашёл в дверь, и было видно, что он чертовски зол, так что волшебник спросил его:

— Что случилось?

— А... Я целый день ездил по городу, и куда бы я ни приехал, все люди смотрели на меня, ведь я был в этой машине. Но потом я начал замечать, что в этом городе полно красивых машин и люди смотрят на все машины... Так что, это не то, чего я хотел.

— А чего же ты хочешь? — спросил волшебник.

— Я... хочу... денег! — ответил человек. — Целую кучу денег, чтобы я смог купить всё, что захочу.

— Хорошо, — ответил волшебник, засовывая руку в мешок.

Он достал оттуда чековую книжку и вручил её человеку. Когда тот открыл чековую книжку, увидел на ней своё имя и какая сумма на счёте, он тут же захлопнул её, сунул в карман и заявил:

— Я не знаю, когда я вернусь, но ты пока посидишь здесь.

Он вышел, тщательно заперев за собой дверь, и... спустя неделю вернулся. Он снова был

разозлѣн и подавлен. Волшебник спросил:

— И что случилось теперь?

— Я скупил всё, что хотел. Стоило мне увидеть любую вещь, которая мне нравится, я тут же покупал её. Если у меня просили что-то, я покупал им это. Но очень скоро мне стало всё равно, смогу ли я купить что-то ещё. Я ведь могу купить всё, так что какая разница? Ты не дал мне того, что я хотел.

— Чего ты хочешь? — спросил волшебник.

В этот раз человек тщательно продумал свой ответ и сказал:

— Я знаю, чего хочу. Я хочу красивую... блондинку. Можешь?

— Хорошо, — ответил волшебник, сунул руку в мешок, вытащил оттуда меню и отдал его человеку.

— Меню? Что я буду делать с меню?

Волшебник показал на дверь, и в этот момент в дверь постучали. Человек подошёл к двери, открыл её, а там стояла красивая блондинка, и она сказала:

— Ну, я готова, пойдём? Ты готов?

— Да! — вскричал человек, схватил меню, её, закрыл дверь и ушёл.

Спустя две недели он вернулся, вошёл и захлопнул дверь за собой. Он был зол и подавлен.

Волшебник спросил:

— А что сейчас? Я ведь дал тебе красивую блондинку!

— А... Она была такая послушная, что мне это быстро наскучило. Ей нужны были только мои деньги, и, набрав сколько ей было нужно, она просто ушла. Какой-то ты плохой волшебник. Я прошу и прошу тебя то, что я хочу, а оно всё не то и не такое.

— Это потому, — ответил волшебник, — что ты ни разу не попросил того, чего хочешь.

— Нет, я всегда прошу того, чего хочу!

— Нет, не просишь.

Тут человек разозлился не на шутку:

— Я прошу!

— Нет, — ответил волшебник, — ты просишь машину, а на самом деле хочешь уважения, ты просишь денег, а на самом деле хочешь свободы, ты просишь блондинку, а на самом деле хочешь любви.

И волшебник добавил:

— А теперь я пошёл.

— Нет, ты никуда не пойдёшь! Я тебя выкрал, и я тебя буду держать здесь!

— Нет, я уйду. Я могу уйти в любой момент, как только захочу.

— Да ну? Почему же ты остался здесь до сих пор?

— Потому что я хотел сделать себе отпуск, и я получил, что хотел.

И волшебник залез в свой мешок, закрыл его над головой и исчез.

Занятие 14 «Я волшебник»

Цель: Рассмотрение и обсуждение разных жизненных ситуаций.

Задачи:

1. Сплочение коллектива.
2. Нахождение способов выхода из трудных жизненных ситуаций.

1. Приветствие

2. Строительство «трудных городов» (ведущий ставит перед учащимися трудные ситуации).

Что является основной трудностью для героев?

Какие чувства испытывают герои до появления трудностей, во время них и после того, как они с трудностями справились?

Что помогло героям справиться с трудностями?

Что в характере героев помогло им преодолеть препятствия?

Какие способы они используют для того, чтобы преодолеть трудности?

Могут ли они и в следующий раз воспользоваться этими способами?

Какой из способов вам на сегодня нравится больше?

Занятие 15. «Ценности»

1. Приветствие.

2. Упражнение «Мои ценности»

3. Притча «Не в деньгах счастье»

«Ученик спросил мастера; »Насколько верны слова, что не в деньгах счастье?» Тот ответил, что они верны полностью. И доказать это просто. Ибо за деньги можно купить постель, но не сон. Еде, но не аппетит. Лекарство, но не здоровье. Слуг, но не друзей. Женщин, но не любовь. Жилище, но не домашний очаг; развлечение, но не радость; учителей, но не ум. И то, что названо, не исчерпывает список.

4. Упражнение « Цветной предмет»

5. Упражнение «Зеркало»

6. Рефлексия занятия.

Занятие 16 Подведение итогов.

1. Приветствие.

2. Упражнение «Какие мысли в последнее время стали меня посещать,,,»

3. Высказывания ребят об изменениях, которые произошли в их жизни.

4. Сказка «Все в твоих руках»

Эта история произошла давным-давно в старинном городе, в котором жил великий мудрец.

Слава о его мудрости разнеслась далеко вокруг его родного города. Но был в городе человек, завидующий его славе. И вот решил он придумать такой вопрос, чтобы мудрец не смог на него ответить. И он пошел на луг, поймал бабочку, посадил ее между сомкнутых ладоней и подумал: «Спрошу - как я у мудреца: скажи, о мудрейший, какая бабочка у меня в руках – живая или мертвая? Если он скажет – живая, я сомкну ладони, и бабочка умрет, а если он скажет – мертвая, я раскрою ладони и бабочка улетит. Вот тогда все поймут, кто из нас умнее». Так все и случилось. Завистник поймал бабочку, посадил ее между ладонями и отправился к мудрецу. И он спросил у того: «Какая бабочка у меня в руках, о мудрейший, - живая или мертвая?» И тогда мудрец, который действительно был умным человеком, сказал: «Все в твоих руках...»

4. Рефлексия занятия

Библиографический список.

1. Анн. Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. Питер., 2007г.
2. Зинкевич – Евстигнеева Т.Д. Путь к волшебству. Теория и практика сказкотерапии, - СПб., 1998.
3. Зинкевич – Евстигнеева Т.Д., Грабенко Т.М. Чудеса на песке. Песочная игротерапия. – СПб., 1998.
4. Зинкевич – Евстигнеева Т.Д., Грабенко Т.М. Чудеса на песке. Практикум по песочной терапии. – СПб., «Речь» 2007.
5. Леонардо да Винчи. Сказки, легенды, притчи,. Амрита-Русь. 2007г.
6. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. Уроки психологии в средней школе. М. 2005г.

Программа сопровождение элективных курсов 8-9 классов «Ответственный подход к будущему».

Пояснительная записка

Курс «Твоя профессиональная карьера» состоит из двух частей – теоретической и практической. Теоретическая включает изучение «образа «Я», мира труда и профессий. Практическая часть представляет собой профессиональные пробы по всем сферам профессиональной деятельности. Общее количество часов, отводимое на курс – 34 часа.

Распределение времени на изучение отдельных частей курса является примерным и может изменяться в зависимости от конкретных особенностей региона.

В ходе работы с учащимися предусмотрено использование комплекса психологических методик, направленных, во-первых, на изучение и анализ индивидуальных психологических качеств учащихся, а во-вторых, на обеспечение их психологического развития. С этой целью применяются диагностические и развивающие методические процедуры. Кроме того, по всем темам курса проводятся практические работы. Изучение отдельных разделов курса предусматривает экскурсии на различные предприятия, в учреждения, кооперативы, объединения, концерны, учебные заведения.

В процессе преподавания курса могут использоваться разнообразные формы организации занятий и методы обучения: комбинированный урок, конференция, «круглый стол», пресс-конференция, индивидуальные и групповые беседы,; демонстрация кино-видеофильмов. СЕМИНАРЫ, ОПИСАНИЕ ПРОФЕССИЙ, ВСТРЕЧА С ПРЕДСТАВИТЕЛЯМИ ОТДЕЛЬНЫХ ПРОФЕССИЙ, СОСТАВЛЕНИЕ И РЕШЕНИЕ ПРОФОРИЕНТАЦИОННЫХ КРОССВОРДОВ И ДР.

Изучение курса предполагает активное участие школьников в подготовке и проведении занятий, насыщение уроков и домашних заданий различными упражнениями для самостоятельной работы, раздаточным дидактическим материалом.

Знакомясь с приемами самопознания и самоанализа личности, учащиеся соотносят свои склонности и возможности с требованиями, предъявляемыми к человеку определенной профессии, намечают планы реализации профессиональных намерений. Проводимые одновременно с изучением курса профессиональные пробы дают им возможность углубить и закрепить полученные знания и умения. Школьники приобретают практический опыт работы по конкретной профессии и на основании этого определяют путь дальнейшего профессионального обучения.

Большое значение имеют профессиональные пробы. Профессиональная проба- это

завершенный вид учебно-трудовой, познавательной деятельности учащихся, имеющей профессиональную направленность

Основные задачи программ профессиональных проб – ознакомление учащихся с группой родственных или смежных профессий, содержанием, характером и условиями труда рабочих (инженеров) различных отраслей народного хозяйства;

Формирование допрофессиональных знаний, умений, навыков, опыта практической работы в конкретной профессиональной деятельности, оказание школьникам помощи в профессиональном самоопределении.

В процессе профессиональных проб развивается интерес к конкретной профессиональной деятельности, проверяется готовность к самостоятельному, сознательному обоснованному выбору профессии.

Профессиональные пробы проводятся параллельно с изучением теоретической части курса. В соответствии с календарно- тематическим планом в 8 - 9 классах предусматривается серия проб по пяти профессиональным сферам, включающим пять типов профессий: «человек-человек», «человек – техника», «человек-художественный образ», «человек - знаковая система», «человек-природа». Всего в рамках курса планируется провести пять профессиональных проб, продолжительность каждой из которых ориентировочно составляет 3-4 ч учебного.

Выполнение профессиональных проб проводится в два этапа. Первый - подготовительный, в котором выделяется обучающая и диагностическая части. Второй – практический, включающий задания по трем направлениям – технологическому, ситуативному и функциональному. Обучающая часть подготовительного этапа направлена на приобретение учащимися основных сведений о профессиях, входящих в данную сферу профессиональной деятельности; диагностическая направлена на выявление профессионально важных качеств личности.

Теоретические сведения, сообщаемые учащимися в ходе подготовительного этапа, в сочетании с наглядной демонстрацией инструментов, материалов, оборудования, документации, плакатов, рабочих приемов излагаются в форме инструктажа. Учащиеся получают информацию о профессиях, психофизиологических и интеллектуальных качествах, необходимых для овладения той или иной профессией, знакомятся с технологией определенных работ, правилами безопасности труда, санитарии и гигиены.

Практический этап включает пробы трех уровней сложности. Пробы первого уровня рекомендуются ученикам, которые не имеют практического опыта в конкретной сфере деятельности или у которых есть склонность к исполнительской работе. Пробы второго уровня рекомендуются учащимся, проявляющим интерес к конкретной сфере

профессиональной деятельности, склонным к созидательной работе. Пробы третьего уровня выполняют учащиеся с ярко выраженной направленностью к творческому труду, имеющие устойчивые профессиональные интересы.

Алгоритм пробы задан таким образом, что учащиеся в соответствии с самооценкой и уровнем притязаний самостоятельно избирают степень сложности задания. Предварительно они знакомятся с условиями пробы и требованиями к ней. Профессиональные пробы выполняются индивидуально или в составе определенной группы. При этом обеспечивается преемственность в выполнении профессиональных проб в урочное и внеурочное время. Разработано два пакета программ профессиональных проб. Программы, входящие в первый пакет, включены в календарно-тематический план курса и выполняются в урочное время. Программы, входящие во второй пакет, предназначены для углубленного практического знакомства с миром профессий во внеурочное время. Выполнение профессиональных проб дополняется экскурсиями, участием школьников в общественно полезном, производительном труде.

Учащимся, не имеющим возможности осуществить на базе учебного заведения пробу сил в интересующей области профессиональной деятельности или желающим углубить свои знания, умения и навыки в конкретной профессиональной сфере, может быть предложена индивидуальная программа обучения, которая осуществляется в кружках по интересам, на факультативных занятиях, на рабочих местах под руководством наставников. Не исключено проведение профессиональных проб под руководством родителей, например профессиям творческой, исследовательской направленности и др.

Профессиональные пробы осуществляются в следующих формах или их сочетаниях: трудовое задание, связанное с выполнением технологически завершенного изделия (узла, технологически взаимосвязанных законченных операций) серия последовательных имитационных (деловых) игр; творческие задания исследовательского характера (курсовой проект, реферат и др)

К профессиональным пробам учащиеся приступают в 8 классе после изучения разделов курса «Твоя профессиональная карьера». При этом каждый класс (группа) последовательно выполняет серию проб по пяти сферам профессиональной деятельности. В 9 классе на профессиональные пробы предусматривается от 9 до 18 часов в зависимости от недельной нагрузки (при двухчасовой нагрузке – 9 ч, при четырехчасовой -18) Таким образом, восьмиклассники имеют возможность в течение учебного года ознакомиться со спецификой профессиональной деятельности по нескольким профессиональным сферам. В результате они должны научиться соотносить свои интересы и индивидуальные особенности с требованиями интересующей профессии, сознательно выбирать направление

профессиональной деятельности для более углубленного ее изучения.

В 9 классе профессиональные пробы могут осуществляться по одной – трем профессиям. В соответствии с этим варьируется количество занятий (от 16 до 96 ч соответственно при двух- и четырехчасовой недельной нагрузке.). По окончании 9 класса учащиеся должны осознанно выбрать направление дальнейшего обучения (тип профессионального училища, среднего специального учебного заведения, класс(школу) с углубленным изучением общеобразовательных предметов, школу лицей, гимназию и др)

Профессиональные пробы могут выполняться индивидуально, фронтально, в составе определенной группы.

Содержание профессиональных групп зависит от материально- технического оснащения (УПК, УПЦ, производственного окружения, региональных и национальных особенностей и др) Поэтому при необходимости преподаватель (учитель труда, мастер производственного обучения) может вносить в программу свои уточнения, изменения. Так, могут видоизменяться формы организации профессиональных проб, варьироваться их содержание, последовательность и время целевого обучения учащихся.

Для развития у школьников познавательных интересов, расширения профессионального кругозора должна быть предусмотрена самостоятельная внеурочная деятельность: работа с литературой, в кружках, подготовка рефератов, анализ содержания труда рабочих, выполнение индивидуальных творческих заданий, общественно полезного, производительного труда и др. В процессе выполнения профессиональных проб преподаватель(мастер производственного обучения) изучает учащихся, наблюдает их работу, оценивает самостоятельность, активность, стремление достичь определенных профессиональных результатов. Как правило, наблюдения следует сочетать с беседами, целевой рекомендацией по выбору профессии, совершенствованию знаний, умений в определенной сфере деятельности, корректировке их профессиональных планов с учетом индивидуальных особенностей каждого.

К организации и проведению профессиональной пробы целесообразно привлекать родителей учащихся. Руководителю важно знать их мнение, пожелания, конструктивные предложения.

Специфика задач курса исключает обращение к традиционной системе оценивания знаний и умений учащихся. Эффективность усвоения следует оценивать по показателям сформированности у школьников способности к выбору профессии.

Вести курс «Твоя профессиональная карьера» может учитель, прошедший специальную подготовку, школьный психолог или психолог-профконсультант. К проведению отдельных занятий целесообразно привлекать специалистов предприятий, вузов, а также психологов,

социологов, экономистов.

Занятия можно проводить в учебно-методических кабинетах профориентации школ, межшкольных УПК, на предприятиях, в учебных заведениях, территориальных центрах профориентации.

Учащиеся должны знать: значение профессионального самоопределения, требования к составлению личного профессионального плана; правила выбора профессии; понятие о профессиях и профессиональной деятельности; понятие об интересах, мотивах и ценностях профессионального труда, а также психофизиологических и психологических ресурсах личности в связи с выбором профессии; понятие о темпераменте, ведущих отношениях личности, эмоционально-волевой сфере, интеллектуальных способностях, стилях общения; значение творческого потенциала человека, карьеры.

Учащиеся должны иметь представления: о смысле и значении труда в жизни человека и общества; о современных формах и методах организации труда; о сущности хозяйственного механизма в условиях рыночных отношений; о предпринимательстве; о рынке труда.

Учащиеся должны уметь: соотносить свои индивидуальные особенности с требованиями конкретной профессии; составлять личный профессиональный план и мобильно изменять его; использовать приемы самосовершенствования в учебной и трудовой деятельности; анализировать профессиограммы, информацию о профессиях по общим признакам профессиональной деятельности, а также о современных формах и методах хозяйствования в условиях рынка; пользоваться сведениями о путях получения профессионального образования.

Учебный план 8 класс

№ п/п	Разделы программы	Количество часов
		теория
« Ответственный подход к будущему» 8 класс		
<i>Мотивы выбора профессии</i>		17/10
1.	Вводное занятие	1
	Внутренний мир человека и возможности его познания	2/1
2.	Многообразии мира профессий. Представление о себе и проблема выбора профессии	1
3.	Секреты выбора профессии («хочу» - «могу» - «надо»)	2/1
4.	Склонности и интересы в профессиональном выборе («хочу»). Профессиональная проба	1
5.	Возможности личности в профессиональной деятельности («могу»). Профессиональная проба	1
6.	Социальные проблемы труда («надо»). Профессиональная проба	2/1
7.	Содержание и характер труда. Процесс и условия труда. Профессиональная проба	2/1
8.	Социально-психологический портрет современного профессионала. Анализ профессий. Профессиональная проба	4/2
<i>Здоровье и профессия</i>		2/2
9.	Основные признаки профессиональной деятельности. Классификация профессий. Профессиональная карьера и здоровье. Профессиональная проба	2
<i>Психические особенности личности, влияние темперамента на выбор профессии</i>		8/4
10.	Свойства нервной системы в профессиональной деятельности. Профессиональная проба	2/1
11.	Темперамент в профессиональном становлении личности. Профессиональная проба	2/1
12.	Ведущие отношения личности и типы профессий.	2/1
13.	Эмоциональные состояния личности. Волевые качества личности. Профессиональная проба	1
14.	Проектная работа	1
	Всего за год	34/17

Теоретические занятия 8 класс

1. Вводное занятие

Цели и задачи курса. Содержание, специфика занятий по психологическим основам выбора профессий. Дневник выбора профессии как форма фиксации данных по курсу «Твоя профессиональная карьера».

Практическая работа. Знакомство с дневником выбора профессии.

2. Внутренний мир человека и возможности его познания

Понятие личности. Уникальность личности каждого человека. Многообразие личностных особенностей.

Общее представление о психологии как науке, изучающей внутренний психологический мир человека.

Методы изучения личности. Практическая работа. Составление «дерева» психологических качеств личности.

Многообразие мира профессий

Труд в жизни человека и общества.

Разнообразие профессий. Развитие личности и профессиональное самоопределение.

Профессиональная деятельность как способ самореализации и самоутверждения личности.

Практическая работа. Составление словаря профессий. Сочинение «Профессия, которая мне нравится».

Представление о себе и проблема выбора профессии

«Образ «Я» как система представлений о себе. Структура образа «Я» (знание о себе, оценка себя, умение управлять собой).

Диагностические процедуры. Изучение уровня самооценки и уровня притязаний по методике Дембо-Рубинштейн;

Развивающие процедуры. Методика «Произвольное самописание» (с учетом модификации «Я» в глазах другого); Игра «Чемодан хороших качеств»; Сочинение «Я в 2028 году»; Игра с элементами социально-психологического тренинга «Чемодан хороших качеств»; Уверенное, неуверенное поведение, зависимость от самооценки и стиль поведения человека. Влияние самооценки на судьбу человека. Упражнение «Напиши мне на спине» Обсуждение.

3. «Секреты» выбора профессии («хочу» - «могу» - «надо»)

«Хочу» - склонности, желания, интересы личности; «могу» - человеческие возможности (физиологические и психологические ресурсы личности); «надо» - потребности рынка труда в кадрах. (Три кита выбора) Типичные ошибки при выборе профессии. Общее понятие о профессии, специальности, должности.

Личный профессиональный план.

Практическая работа. Ответы на вопросы: какие три специальности относятся к одной профессии? К какой профессии относятся следующие специальности: хирург, стоматолог, терапевт, невропатолог? Распределение профессий, специальностей, должностей по соответственным группам (предлагается перечень профессий).

Упражнение «Рейтинг ошибок». Обсуждение. Притча «Три каменщика»

Диагностические процедуры ДДО Климова

6. Склонности и интересы в профессиональном выборе («хочу»)

Потребности и мотивы как условие активности личности. Виды мотивов.

Индивидуальные интересы.

Профессиональные намерения.

Диагностические процедуры методика «Профиль» Г.В.Резапкиной

Развивающие процедуры. Актуализация профессиональных интересов путем группового обсуждения соответствующей профессиональной сферы. Упражнение «Состязание мотивов»

7. Возможности личности в профессиональной деятельности («могу»)

Понятие профпригодности. Профессионально важные качества. Активная роль личности при выборе профессии.

Практическая работа. Знакомство с описаниями профессий.

Развивающие процедуры упражнение. Игра с элементами социально-психологического тренинга «Снятие внутренних ограничений» Обсуждение.

8. Социальные проблемы труда («надо»)

8.1. Разделение труда

Общественное разделение труда. Территориальное разделение труда. Формы разделения труда на предприятии. Социальные перемещения. Содержание и характер трудовых функций.

Профессионализация. Специализация. Квалификация.

Развивающие процедуры. Игровая дискуссия «Кто нужен нашему городу?». Игра с элементами социально-психологического тренинга «Продолжение сказки про зайца» («хочу» - «могу»-«надо») Обсуждение.

8.2. Содержание и характер труда

Цель труда и его результаты. Умственный и физический труд. Характер труда. Культура труда. Понятие комфорта каждого человека.

Практическая работа. Определить, в деятельности каких профессионалов преобладает труд сложный, простой, умственный, физический (предлагается перечень профессий). Притча «Путь жизни».

8.3. Процесс и условия труда

Современные требования к труду. Предметы и средства труда. Условия труда.

Практическая работа. Письменная работа на тему «Труд в современном обществе» с последующим обсуждением.

9. Социально-психологический портрет современного профессионала

Предприимчивость. Интеллектуальность. Ответственность. Социально-профессиональная мобильность. Психология принятия решений.

Развивающие процедуры. Деловая игра «Мэрия». Навыки самопрезентации. Успешные люди мира. 24 качества успешного человека. Притча «Будьте сами светом для себя»

10. Анализ профессий

10.1. Основные признаки профессиональной деятельности

Предмет труда. Цели труда. Средства труда. Проблемность трудовых ситуаций. Коллективность процесса труда. Ответственность в труде. Условия труда.

Формула профессии. Понятие о профессиограмме.

Практическая работа. Конкурс «Угадай профессию».

Развивающие процедуры упражнение «Самая, самая.....»

10.2. Классификация профессий

Способы классификации профессий.

Профессии типа «человек-человек», «человек-техника», «человек-природа», «человек-знаковая система», «человек-художественный образ». Характеристика профессий по общим признакам профессиональной деятельности. ДДО Климова.

Практическая работа. Составление формул профессий.

11. Здоровье и выбор профессии

Учет состояния здоровья при выборе профессии. Понятие «неблагоприятные производственные факторы». Типы профессий по медицинским противопоказаниям. Укрепление здоровья в соответствии с требованиями профессии. Работоспособность. Роль активного отдыха в зависимости от условий и режима работы.

Практическая работа. Работа с «Анкетой здоровья» и нормативными документами по охране труда.

Диагностические процедуры методика «Мое здоровье»

12. Свойства нервной системы в профессиональной деятельности

Общее представление о нервной системе и ее свойствах (сила, подвижность, уравновешенность).

Ограничения при выборе некоторых профессий, обусловленные свойствами нервной системы. Возможность компенсации свойств нервной системы за счет выработки индивидуального стиля деятельности. Стрессы и их значение в жизни человека.

Диагностические процедуры. Теппинг – тест И.Н Ильина

13. Темперамент в профессиональном становлении личности

Общее представление о темпераменте. Психологическая характеристика основных типов темперамента, особенности их проявления в учебной и профессиональной деятельности.

Психологические состояния (монотонность, утомление, психическая направленность в ситуациях аварийности и риска) в трудовом процессе.

Диагностические процедуры. Опросник Айзенка.

Развивающие процедуры. Сюжетно-ролевая игра «Проявления темперамента в профессиональных ситуациях».

Практическая работа. Анализ особенностей поведения людей, имеющих разные типы темперамента, в конкретных ситуациях. Притча «Характер»

14. Ведущие отношения личности и типы профессий

Отношение к деятельности (удовлетворенность трудом, местом работы, профессией).

Отношение к людям (профессиональные взаимоотношения).

Отношение к самому себе. Особенности самовосприятия и самооценивания.

Отношение к предметному миру.

Диагностические процедуры. Методика Потребность в общении»

Развивающие процедуры. Деловая игра «Модель идеального города». Притча «Сила комара»

15. Эмоциональные состояния личности

Эмоции и чувства, их функции в профессиональной деятельности. Основные формы эмоциональных переживаний (настроения, аффекты, фрустрация, стрессовые состояния).

Диагностические процедуры. Тест эмоций (модификация теста Баса-Дарки) Г.В. Резапкиной.

Развивающие процедуры. Ознакомление с простейшими приемами психической саморегуляции.

Практическая работа. Самонаблюдение за динамикой настроения. Игра с элементами социально-психологического тренинга «Игра в лотерею» (рука судьбы или случайный выбор профессии)

16. Волевые качества личности

Специфика волевого поведения в отличие от импульсивного и зависимого. Условия развития воли.

Роль воли в процессе принятия профессиональных решений.

Диагностические процедуры. Опросник «Какая у меня воля?».

Практическая работа. Выполнение упражнений по воспитанию воли.

Учебный план 9 класс

№ п/п	Разделы программы	Количество часов
		теория
«Ответственный подход к будущему» 9 класс		
	Формы самопривлечения при устройстве на работу	17
1.	Способности к запоминанию и быть внимательным.	2/1
2	Способность оперировать пространственными представлениями	1/1
3	Способность устанавливать связи и закономерности между понятиями.	2/1
4	Способность изменять способы интеллектуальной деятельности	1/1
5	Индивидуальные стили кодирования информации	1/1
6	Индивидуальные стили переработки информации	1/1
7	Общение и профессия.	4/2
8	Неисчерпаемость человеческих ресурсов	2/1
9	Человек в новых социально-экономических условиях	3/2
10	Современный рынок труда и его требования к профессионалу.	3/2
11	Пути получения профессий	1/1

12	Моя профессиональная карьера	2/1
13	Оценка способности школьников к выбору профессии.	2/1
14	Профконсультационные услуги	1
	Всего за год	34/17

9 класс

1. Человеческие возможности, ведущие к профессиональному успеху.

1.1. Способность к запоминанию

Общее представление о памяти. Основные процессы памяти (запоминание, сохранение, забывание, узнавание и воспроизведение). Виды памяти и их роль в различных видах профессиональной деятельности. Условия развития памяти. Диагностические процедуры: методика «10 слов».

1.2. Способность быть внимательным

Общее представление о внимании (объем, устойчивость, распределение, избирательность). Наблюдательность как профессионально важное качество. Условия развития внимания.

Методика Бурдона «Корректирующая проба».

2. Способность оперировать пространственными представлениями

Роль образов в процессе переработки информации. Значение строить в уме пространственные представления и оперировать ими для решения определенных профессиональных задач. Методика «Кубики» Амтхауэра.

3. Способность устанавливать связи и закономерности между понятиями

Способность к выявлению и установлению связей как условие эффективности профессионального труда. Основные типы связей.

Диагностические процедуры: «Сложные ассоциации»

Развивающие процедуры: «Способы использования предмета», «Путешествия в прошлые и будущие состояния предмета» Притча «Роль командующего»

4. Способность изменять способы интеллектуальной деятельности

Психологическая характеристика ригидности (гибкости) интеллектуальной деятельности. Способность к ломке шаблонных связей как условие оригинальности интеллектуальной деятельности. Притча «Сообразительный и глупый ученики»

Диагностические процедуры: методика «Решение серии арифметических задач»

5. Индивидуальные стили кодирования информации

Соотношение трех основных форм кодирования информации: словесной, образной, чувственно-сенсорной. Роль образного и чувственно-сенсорного опыта в стимулировании творческой профессиональной активности.

Развивающие процедуры: «На что это похоже?», «Метафоры».

6. Индивидуальные стили переработки информации

Индивидуальные различия в способах восприятия и понимания происходящего.

Развивающие процедуры: «Мнение друга».

Диагностические процедуры. Тест структуры интеллекта Амтхауэра; «Опросник типа мышления» Г.В.Резапкиной.

7. Общение и профессия

Личность и межличностные отношения в группах. Лидерство. Совместная деятельность в трудовом коллективе. Психологическая совместимость людей. Принятие групповых решений.

7.1. Развивающее упражнение: Игра «Кафе».

7.2. Виды общения. Конфликты, пути их разрешения конфликтных ситуаций. Притча «Поспорили»

7.3 Развивающие процедуры: элементы социально-психологического тренинга (поведение в конфликте)

8. Неисчерпаемость человеческих ресурсов

Творческое отношение к собственной жизни. Целеустремленность в преодолении жизненных сложностей при устройстве своей профессиональной судьбы. Притча «Хромой и слепой»

8.1 Развивающие процедуры: «Мои желания и возможности», «Ценности»

9. Человек в новых социально-экономических условиях-

Структурная перестройка экономики. Новая индустриализация. Развитие сельского хозяйства. Земельная реформа. Фермерство.

9.1 Экологические проблемы и их решение. Хозяйственный механизм: экономические рычаги, управление. Приватизация. Хозяйственная инициатива. Маркетинг, Менеджмент. Малый бизнес.

9.2 Игра с элементами социально-психологического тренинга «Мое предприятие» Обсуждение. Притча «Бритва»

Диагностические процедуры. Методика «Оценка профессиональных склонностей» Л.Йовайши

10. Современный рынок труда и его требования к профессионалу

Разнообразные виды предприятий и форм собственности. Акционерные общества, концерны, хозяйственные ассоциации. Кооперация, аренда, индивидуальная трудовая деятельность.

10.1 Рынок, его функции, структура. Спрос и предложение, методы их регулирования. Внутренний и внешний рынок. Конкуренция. Кадровое планирование. Банки данных о рабочей силе (спрос и предложение) Занятость населения, Безработица.

10.2 Притча «Пчела и трутни»

Диагностические процедуры: Определение профессионального типа личности (по Голланду)

11. Пути получения профессий

Система профессионально-технического образования. Типы профессиональных училищ, условия приема и обучения в них. Средние специальные учебные заведения, их типы, условия приема и обучения. Типы высших учебных заведений, условия приема и обучения студентов. Возможности квалификационного роста.

Игра с элементами социально-психологического тренинга «Что такое жизненный успех?» Обсуждение. Притча «Что же дальше?»

12. Моя профессиональная карьера-

Понятие о профессиональной карьере. Критерии профессиональной компетентности.

Профессиональное прогнозирование и профессиональное самоопределение.

Игра с элементами социально-психологического тренинга «Карта жизни», «Индивидуальный образ мира», «Звездный час» Обсуждение. Притча «Цель»

13. Оценка способности школьников к выбору профессии

Общие основы оценки способности личности к выбору профессии. Показатель соответствия выбранной профессии склонностям учащегося.

13.1 Развивающие процедуры. Игра с элементами социально-психологического тренинга «Советчик» «Силовое поле выбора профессии» Обсуждение.

Профконсультационные услуги

Виды профконсультации. Возможность получения профессиональной и медицинской консультации. Тест «Готов ли ты к выбору профессии?»

Библиографический список

1. Алиева М.А., Гришанович Т.В., Лобанова Л.В., Травникова Н.Г., Трошихина Е.Г. Я сам строю свою жизнь. Тренинг развития жизненных целей / Под ред. Е.Г.Трошихиной. - СПб.: Речь, 2001.
2. Евтихов О.В. Трепашко Т.В. «Грааль мудрости» СПб «Речь» 2005;
3. Леонардо да Винчи «Сказки, легенды, притчи» М. «Амрита-Русь»2007
4. Прутченков А.С. Свет мой, зеркальце, скажи...: Методические разработки социально-психологических тренингов. М.: Новая школа, 1996.
5. Резапкина Г.В. «Программа предпрофильной подготовки» М. «Генезис»2005
6. Тюшев.Ю.В. «Выбор профессии: тренинг для подростков» «Питер»2006.
7. Под редакцией Чистяковой С.Н. Шаповаловой Т.И. учебник «ТВОЯ профессиональная карьера» Москва «Просвещение» 2005

Приложение 7

Тренинг «Развитие сплоченности школьного коллектива»

Программа тренинга для учащихся 5-го класса. Если в классе наблюдается определенный «кризис сплоченности». Это соответствует возрастным особенностям - примерно в возрасте 10-12 лет основной потребностью и ведущим типом деятельности становится общение. Причем класс для школьника - это не только место, где есть возможность общаться, но и модель поведения, авторитет. Группа задает нормы для своих членов - от стиля в одежде до поведения и личностных ценностей. Поэтому важно, чтобы референтной группой для подростка был класс, а нормы в этой группе не имели асоциальной направленности. Отношения в группе влияют на все стороны жизни, включая учебную деятельность. Так, групповой нормой может стать низкая успеваемость, отсутствие инициативы на уроке, невыполнение домашних заданий. Конфликтные отношения между одноклассниками часто ведут к страху ответов у доски, мешают усвоению материала. Таким образом, развитие сплоченности, улучшение социально-психологического климата, формирование позитивных групповых норм важны не только для развития группы, но и для успешной учебной деятельности.

В программе тренинга повышения сплоченности участвовал весь класс и классный руководитель. Конечно, размер классного коллектива, превышает размер тренинговой группы. В данном тренинге в упражнениях класс участвует целиком, не разбиваясь на подгруппы. Это связано с тем, что работа по подгруппам (особенно с соревновательными элементами) усиливает сплоченность внутри именно этих подгрупп, что может привести к разногласиям в классе. Но на практике, часто все же возникает необходимость класс разделить. В этом случае подгруппы выделяются случайным образом и каждый раз (даже во время выполнения одного упражнения со сменой подгрупп) состав этих подгрупп должен быть разным.

Цель тренинга:

повышение сплоченности учебного класса, развитие коллектива как целостного группового субъекта.

Задачи. Тренинговые занятия развивают следующие навыки и умения:

- доброжелательность, интерес и умение строить доверительные отношения друг с другом;
- эмоционально сопереживать однокласснику;
- сотрудничать и действовать сообща;
- согласовывать свои действия с другими и совместно решать поставленные задачи;
- разрешать конфликтные ситуации.

Все это способствует сближению детей и развитию чувства «Мы» в детском коллективе.

Категория участников – учащиеся 5-го класса 9 школы, классный руководитель.

Численность (средняя посещаемость всех занятий) - 25 человек;

Состав группы – разнополая;

Форма проведения - групповые занятия;

Частота занятий – один раз в неделю .

Тренинг «Развитие сплоченности школьного коллектива»

Отношения в группе влияют на все стороны жизни, включая учебную деятельность. Так, групповой нормой может стать низкая успеваемость, отсутствие инициативы на уроке, невыполнение домашних заданий. Конфликтные отношения между одноклассниками часто ведут к страху ответов у доски, мешают усвоению материала. Таким образом, развитие сплоченности, улучшение социально-психологического климата, формирование позитивных групповых норм важны не только для развития группы, но и для успешной учебной деятельности.

Можно выделить основные подходы работы ведущего, которые позволяют сконцентрироваться на цели тренинга (в соответствии с данными подходами осуществлялся подбор упражнений): контакт, коммуникация, кооперация.

Контакт позволяет сократить психологическую дистанцию между участниками группы, а также создать доверительную атмосферу в классе. Для реализации этого подхода включены упражнения, связанные с непосредственным физическим контактом (например: «Поздороваемся», «Построимся», «Рисунок на спине» и др.), что позволяет развивать отношения внутри класса. Так называемые «отверженные» в упражнениях на отработку контакта получают возможность включаться в общегрупповой процесс.

Коммуникация подразумевает развитие навыков партнерского общения, а также открытое обсуждение проблем группы (организованное и контролируемое ведущим). На осуществление подхода направлены следующие упражнения: «Паровозик», «Поменяйтесь местами», «Рисунок на спине», «Пазлы» и т. д. Помимо формирования навыков партнерского общения, упражнения позволяют развивать эмпатию.

Кооперация позволяет участникам группы получить навыки работы в команде, достижения групповых целей. Известно, что стремление к достижению общих значимых целей существенно повышает сплоченность группы. Для реализации подхода включены упражнения, направленные на групповое взаимодействие: «Кочки», «Пазлы», «Коллаж» и др., в которых класс достигает успеха только тогда, когда вся группа работает над решением задачи. Упражнения стимулируют лидерские процессы в группе, развивают эмпатию.

Помимо перечисленных групп упражнений, в программу также включены упражнения на самопознание («Хорошие и плохие поступки», «Прекрасный сад» и подобные). Эти задания позволяют решить две задачи. Во-первых, участники заинтересованы в получении информации о себе, и упражнения, таким образом, сохраняют и поддерживают интерес к занятиям. Во-вторых, включение в программу упражнений на самопознание предполагает самораскрытие, а также получение информации об одноклассниках. «Узнавание» друг друга способствует росту сплоченности в группе за счет «открытия» в неприняемых членах класса позитивных сторон, обнаружения общего с другими одноклассниками.

Важным условием успешности работы по программе является позиция ведущего - именно от его поведения, установок, реакции на происходящее зависит вектор направленности сплоченности. Тренером используются следующие особенности обратной связи в группе: поддержка позитивного поведения (эмпатии, сотрудничества) и спокойное, взвешенное отношение к негативным проявлениям (соперничество, оценки, выпады в чью-то сторону). Чаще всего это проявляется при рефлексии в конце упражнений и занятий в целом. При возникновении конфликтных ситуаций задача ведущего состоит в том, чтобы не решать проблему, а стимулировать группу самостоятельно найти самое эффективное решение. Такая же позиция сохраняется при выполнении классом заданий на групповое взаимодействие.

Стоит отметить также, что ведущему важно распределять свое внимание так, чтобы каждый участник тренинга получал его в равной степени. Поддержка особенно важна для тех подростков, которые испытывают трудности в общении с одноклассниками. В целом поведение ведущего должно выступать моделью партнерского общения, так как он является тем взрослым, который своим примером демонстрирует, как можно быть успешным в общении.

Важным этапом тренинга является коррекция или создание мотивации к обучению. Для этого обычно используют ситуацию, решая которую группа обнаруживает свою компетенцию и начинает осознавать неадекватность своего поведения. На этом этапе тренинга используются групповые упражнения, дискуссии и разборы проблемных ситуаций для создания мотивации к обучению и одновременно для сплочения группы и выработки групповых норм.

Цель тренинга «Развитие сплоченности школьного коллектива»: повышение сплоченности учебного класса, развитие коллектива как целостного группового субъекта.

Тренинговые занятия развивают следующие навыки и умения: доброжелательность, интерес и умение строить доверительные отношения друг с другом; эмоционально сопереживать однокласснику; сотрудничать и действовать сообща; согласовывать свои действия с другими и совместно решать поставленные задачи; разрешать конфликтные

ситуации;

Все это способствует сближению детей и развитию чувства «Мы» в детском коллективе.

В основе содержания программы тренинга «Развитие сплоченности школьного коллектива» лежит решение проблем, которые близки и понятны подросткам: как строить отношения в коллективе и противостоять давлению; как понять другого человека в ходе разговора, и как важно уметь донести свои мысли и чувства до собеседника. Таким образом, формируется коммуникативная компетентность подростков, а на ее основе динамично развивается групповая сплоченность.

Условия, количество и периодичность занятий:

Всего проводилось 5 занятий с периодичностью примерно 1 раз в неделю для каждого из двух классов. Первые три занятия по 45 минут, последние два - по 1.5 часа. Занятия проводились в классе, либо в актовом зале. Количество участников - 25 детей. Возраст -10 лет.

Каждое из занятий оформлено в виде законченного мини-тренинга. Т.е. включает приветствие, разминку, основное упражнение, обсуждение, завершающий ритуал или упражнение.

Программа тренинга

1.Занятие.

Самоуважение.

1) Знакомство. Установление контакта с детьми.

Участники подписывают бейджики. Ведущий представляется и говорит несколько слов о то, что будет происходить.

2) Правила работы в группе.

Затем ведущим устанавливаются определенные правила работы в группе, которые необходимы для того, чтобы все участники чувствовали себя комфортно и безопасно. Правила заранее выписываются на листе ватмана, и после принятия группой, закрепляются на видном месте. В течение всех последующих занятий правила группы находятся там же и напоминаются ведущим вначале занятия.

Список правил:

1. Внимательно слушать друг друга.
2. Не перебивать говорящего
3. Уважать мнение друг друга
4. Я - высказывание
5. Безоценочность суждений

6. Активность

7. Правило «стоп»

8. Конфиденциальность

Каждый из пунктов правил поясняется ведущим.

3) Разминка.

«Поменяйтесь местами»

Описание упражнения

Участники сидят на стульях в кругу. Ведущий выходит на середину круга и говорит фразу: - «Поменяйтесь местами» те, кто... (умеет жарить яичницу)». В конце называется какой-либо признак или умение. Задача тех, кто обладает данным умением или признаком поменяться местами. Задача ведущего - успеть сесть на любое освободившееся место. Тот, кто не успел сесть, становится новым ведущим.

Психологический смысл упражнения

Разминка, создание условий для того, чтобы лучше узнать друг друга, понять, как много общего, повысить заинтересованность участников друг другом.

4) Диалог и Мини- лекция.

Ведущий предлагает каждому участнику подумать минуту и ответить на вопрос - Что такое самоуважение? Все желающие могут высказаться. Затем ведущий подводит итог и рассказывает о том, какое значение имеет самоуважение психологического комфорта человека и от чего зависит самоуважение, о чувствах, таких, как хвастовство, которые маскируют низкую самооценку, о желании быть идеальным человеком и к чему это может привести. Затем предлагает выполнить задание.

5) Основное упражнение

«Хорошие и плохие поступки»

Описание упражнения

Участников делят на две команды, случайным образом. Каждой команде выдается лист ватмана, фломастеры или маркеры и бумага А4. Задача одной команды - написать как можно больше поступков, которые позволяют человеку уважать себя больше. Соответственно задача другой - написать как можно больше поступков, из-за которых уважение человека к себе теряется. По желанию, каждая команда может подкрепить слова рисунками соответствующих поступков.

Обсуждение

Каждая команда представляет свою тему. Далее идет общее обсуждение, в конце ведущий суммирует все сказанное. Очень важно обратить внимание на то, что у каждого есть выбор между теми и другими поступками, но каждый раз, выбирая то или другое поведение, мы

приобретаем или теряем уважение к себе.

Психологический смысл упражнения

Осознание детьми связи между поступками и самоуважением. Выделение самого понятия самоуважение и обнаружение его связи с взаимоуважением. А это необходимое условие полноценного общения, без которого невозможно развитие сплоченности.

Завершающее упражнение

Спасибо!

Описание упражнения

Участники встают в кружок, и ведущий предлагает каждому мысленно положить на левую руку все, то с чем он пришел сегодня, свой багаж настроения, мыслей, знаний, опыта, а на правую руку - то, что получил на этом занятии нового. Затем, все одновременно сильно хлопают в ладоши и кричат - ДА! или СПАСИБО!

Психологический смысл упражнения

Завершающий ритуал. Позволяет задуматься над содержанием и результатом прошедшего занятия, а также завершить его красиво на положительной эмоциональной ноте.

Занятие 2

«Прекрасный сад»

1.) Разминка.

Упражнение «Поздороваемся»

Описание упражнения

Ведущий предлагает всем поздороваться за руку, но особенным образом.

Здороваться нужно двумя руками с двумя участниками одновременно, при этом отпустить одну руку можно только, когда найдешь того, кто тоже готов поздороваться, т. е. руки не должны оставаться без дела больше секунды. Задача - поздороваться таким образом со всеми участниками группы. Во время игры не должно быть разговоров.

Психологический смысл упражнения

Разминка. Установление контакта между участниками. Рукопожатие - это символический жест открытости и доброй воли. Немаловажно, что при этом происходит контакт глазами - это способствует возникновению близости и позитивной внутренней установки. То, что действие происходит без слов, повышает концентрацию внимания членов группы и придает действию прелесть новизны.

2) Основное упражнение

«Прекрасный сад»

Описание упражнения

Участники сидят в кругу. Ведущий предлагает спокойно посидеть, можно закрыть глаза, и представить себя цветком. Каким бы ты был? Какие листья, стебель, а может быть шипы? Высокий или низкий? Яркий или не очень? А теперь, после того, как все представили это - нарисуйте свой цветок. Всем раздается бумага, фломастеры, мелки.

Дальше участникам предлагается вырезать свой цветок. Затем все садятся в круг. Ведущий расстилает внутри круга полотно любой ткани, желательной однотонной, раздает каждому участнику по булавке. Ткань объявляется поляной сада, которую нужно засадить цветами. Все участники по очереди выходят и прикрепляют свой цветок.

Обсуждение

Предлагается полюбоваться на «прекрасный сад», запечатлеть эту картинку в памяти, чтобы она поделилась своей положительной энергией. Заметить, что хоть и много цветов, но всем хватило места, каждый занял только свое, то, которое выбрал сам. Увидеть, в окружении каких разных, непохожих на цветов растет твой. Но есть и общее - у кого-то окраска, у кого-то размер или форма листьев. И всем без исключения цветам нужно солнце и внимание.

Психологический смысл упражнения

Сама по себе арт-терапия очень мощный инструмент, который используется для психологической коррекции и служит для изучения чувств, для развития межличностных навыков и отношений, укрепления самооценки и уверенности в себе. В данном случае упражнение позволяет понять и ощутить себя, быть самим собой выразить свободно свои мысли и чувства, а также понять уникальность каждого, увидеть место, которое занимаешь в многообразии этого мира и ощутить себя частью этого прекрасного мира.

Завершающее упражнение

Спасибо!

Занятие 3

Развитие коммуникативных способностей. Невербальное общение

1.) Разминка.

Упражнение «Построимся»

Описание упражнения

Ведущий предлагает поиграть в игру, где основное условие состоит в том, что задание выполняется молча. Разговаривать и переписываться при этом нельзя, можно общаться только с помощью мимики и жестов. «Посмотрим, сможете ли вы понять друг друга без слов?» В первой части упражнения дается задание участникам построиться по росту, во второй части задание усложняется - нужно построиться по дате рождения. Во втором варианте по окончании построения участники поочередно озвучивают свои дни рождения, при этом происходит проверка правильности выполнения упражнения

Психологический смысл упражнения

Разминка. Демонстрация возможности адекватного обмена информацией без использования слов, развитие экспрессии и навыков невербального общения. Необычные условия, в которые попадают участники включает заинтересованность, заставляет находить способы донести точнее свою мысль до другого человека, контактировать друг с другом ради достижения общей цели.

2) Мини-лекция

Осознание невербального языка тела.

Детям объясняют, что часто мимика, поза, жесты, физиологические реакции, манера сидеть, стоять, ходить невольно выражают внутреннее состояние, что невербальные проявления - важнейшие компоненты процесса коммуникации. Осознание собственного физического «Я» помогает лучше понять себя - идентифицировать внутреннее состояние и чувства, легче выражать в физическом действии некоторые эмоции.

Далее объясняется, что такое конгруэнтная коммуникация.

Конгруэнтность, которая подразумевает совпадение внутренних переживаний, их осознания и форм выражения (ощущения + осознание + сообщение), определяет надежность коммуникации, ее четкость и осуществление без защитных механизмов и барьеров. Конгруэнтность - предварительное условие положительного и продуктивного взаимодействия.

Чтобы получить представление о неконгруэнтной коммуникации, участникам предлагается искать несоответствия (различия), разыгрывая сцены: например, произнести слова «Хочу помочь», «Я люблю тебя» с нахмуренным лицом и сжатыми кулаками (несоответствие между вербальным выражением и «языком тела»). Затем объясняют, что неконгруэнтность может быть осознанной или нет. Например, человек в гостях весь вечер скучал, но на прощание, улыбаясь, говорит хозяйке: «Как приятно было провести у вас вечер...» Он сознательно говорит не то, что чувствует, не желая обидеть хозяйку. Другой пример, когда человек, не осознавая собственный гнев и агрессивные тенденции, говорит вежливо, но его поза и напряженная мимика не соответствуют словам. В этом случае неконгруэнтность бессознательна.

2) Основное упражнение

«Рисунок на спине»

Описание упражнения

Участники делятся произвольно на три команды и строятся в три колонки параллельно. Каждый участник смотрит при этом в спину своего товарища. Упражнение выполняется без слов. Ведущий рисует какую-нибудь простую картинку и прячет ее. Затем эта же картинка

рисуются пальцем на спин каждого последнего члена команд. Задание - почувствовать и передать как можно точнее этот рисунок дальше. В конце, стоящие первыми в командах, рисуют, то, что они почувствовали, на листах бумаги и показывают всем. Ведущий достает свою картинку и сравнивает.

Участникам предлагается обсудить в командах ошибки и находки, которые были в процессе упражнения. Сделать выводы, затем, с учетом этих выводов повторить упражнение. При этом первые и последние члены команд меняются местами.

Обсуждение

Обсуждение в общем кругу. Что помогало понимать и передавать ощущения? Что чувствовали первые и последние члены команд в первом и во втором случае? Что мешало выполнять упражнение?

Психологический смысл упражнения

Развитие коммуникативных навыков, ответственности, сплоченности внутри команды. Осознать, насколько важно настроиться на понимание другого человека, а также само желание понять другого. Демонстрация возможности адекватного обмена информацией без использования слов, развитие и навыков невербального общения

Завершающее упражнение

Спасибо!

Занятие 4

Командообразование

Вначале занятия проводится шеринг, каждый рассказывает с каким настроением пришел и чего ждет от занятия.

1.) Разминка.

Упражнение «Найди и коснись»

Описание упражнения

Ведущий предлагает передвигаться по комнате и касаться руками разных предметов и вещей. Например, найдите и коснитесь чего-либо, холодного, шершавого, вещи, длина которой примерно 30 см, того, что весит полкилограмма, слова «Незабудка».

Психологический смысл упражнения

Разогревающее упражнение. Развивает сензитивность к окружающим, но при этом активизирует и наблюдательные и аналитические способности. Участники контактируют между собой, обращая внимание на разные аспекты действительности.

2) Основные упражнения «Пазлы»

Описание упражнения

Группа делится произвольно на команды по 5 человек и каждому члену команды выдается по

пазлу. (Ведущий заранее разрезает лист бумаги, с какой-нибудь яркой крупной картинкой на части и таким образом получаются пазлы для этого упражнения). Задача команды - собрать картинку, как можно быстрее.

Обсуждение

Обсуждение в общем кругу. Каждая команда рассказывает, что помогало или, наоборот, мешало выполнению задания.

Психологический смысл упражнения

Развитие коммуникативных навыков, сплоченности внутри команды, умение согласовывать свои действия с другими, и решать поставленные задачи

Далее ведущий предлагает применить полученный опыт из предыдущего упражнения в следующем задании.

«Кочки»

Описание упражнения

Каждому участнику выдается листок бумаги А4. Все собираются на одном конце комнаты и ведущий поясняет, что впереди - болото, листья - это кочки, все участники - лягушки, а ведущие - крокодилы. Задача группы - не потеряв ни одной лягушки, добраться до противоположного конца комнаты. Наступать можно только на кочки. Крокодилы могут топить (забирать) оставленные без присмотра кочки. Наступать можно только на кочки. Если лягушка оступилась, или не все лягушки смогли перебраться на другой берег, потому что не осталось кочек, то выиграла крокодилы, и игра начинается сначала.

Обсуждение

Обсуждение в общем кругу. Участники рассказывают, что помогало или, наоборот, мешало выполнению задания. Что чувствовали те лягушки, которые шли первыми, а что чувствовали те, кто замыкали цепочку.

Психологический смысл упражнения

Развитие коммуникативных навыков, сплоченности членов группы;

Осознание важности этих качеств для эффективной работы группы;

Развивает умение идти на уступки, сотрудничать и действовать сообща.

Завершающее упражнение

«Шарики»

Описание упражнения

Участники, объединившиеся в тройки, получают задание: сначала как можно быстрее надуть 3 воздушных шарика, а потом добиться, чтобы они лопнули, зажав их между своими телами. При этом нельзя наступать на них, использовать какие-либо острые предметы, ногти, детали одежды.

Психологический смысл упражнения

Сплочение, ломка пространственных барьеров между участниками.

Обсуждение

Достаточно короткого обмена впечатлениями.

Занятие 5

Коллаж на тему «Дружба»

Вначале занятия проводится шеринг, каждый рассказывает, с каким настроением он пришел на занятия и изменилось ли что-то в его отношениях с одноклассниками и в целом атмосфера в классе после наших занятий.

1.) Разминка.

Упражнение «Паровозик»

Описание упражнения

Ведущий предлагает передвигаться по комнате и касаться руками разных предметов и вещей. Например, найдите и коснитесь чего-либо, холодного, шершавого, вещи, длина которой примерно 30 см, того, что весит полкилограмма, слова «Незабудка».

Психологический смысл упражнения

Разогревающее упражнение. Развивает контакт между участниками команды, сплочение, доверие.

2) Основное упражнение

Коллаж «Дружба»

Описание упражнения

Группа делится произвольно на команды по 5 человек и каждой команд выдается лист ватмана. Также выдается пачка журналов, брошюр, открыток, подходящих по тематике. Ведущий объявляет тему занятия и поясняет, что подразумевается под коллажом.

Обсуждение

После того, как команды выполнили свой коллаж, каждая команда представляет его для всех остальных. Ведущий хвалит каждую команду, подводит итог и предлагает объединить все работы, чтобы создать общую картину дружбы класса и стала своего рода талисманом класса.

Психологический смысл упражнения

Выражение чувств, расширение представления о себе и окружающих, как о талантливых, уникальных личностях, установление более тесного эмоционального контакта, развитие сплоченности, умение согласовывать свои действия с другими членами команды, а также осмысление и закрепление опыта, полученного в процессе тренинга.

Завершение тренинга

Приложение 8.

Программа психологического сопровождения «Одаренные дети»

Пояснительная записка

Данная программа позволит создать систему работы с одаренными, способными детьми с учетом особенностей школы, условий, которые могут быть использованы для их интеллектуального развития и обеспечит изменение содержания образовательного процесса и поможет адаптировать его к одаренному ребенку.

Потенциальная одаренность по отношению к разным видам деятельности присуща многим детям, тогда как актуальную одаренность демонстрируют небольшая часть детей.

В программе использованы следующие термины:

Одаренный ребенок — это ребенок, который выделяется яркими, очевидными, иногда выдающимися достижениями (или имеет внутренние предпосылки для таких достижений) в том или ином виде деятельности.

Одаренность — это системное, развивающееся в течение жизни качество психики, которое определяет возможность достижения человеком более высоких (необычных, незаурядных) результатов в одном или нескольких видах деятельности по сравнению с другими людьми.

Актуальная одаренность — это психологическая характеристика ребенка с такими наличными (уже достигнутыми) показателями психического развития, которые проявляются в более высоком уровне выполнения деятельности в конкретной предметной области по сравнению с возрастной и социальной нормой. В данном случае, безусловно, речь идет не только об учебной, а о широком спектре различных видов деятельности.

Потенциальная одаренность — это психологическая характеристика ребенка, который имеет лишь определенные психические возможности (потенциал) для высоких достижений в том или ином виде деятельности, но не может реализовать свои возможности в данный момент времени в силу их функциональной недостаточности. Развитие этого потенциала может сдерживаться рядом неблагоприятных причин (трудными семейными обстоятельствами, недостаточной мотивацией, низким уровнем саморегуляции, отсутствием необходимой образовательной среды и т. д.).

Явная одаренность проявляется в деятельности ребенка достаточно ярко и отчетливо (как бы «сама по себе»), в том числе и при неблагоприятных условиях. Достижения ребенка столь очевидны, что его одаренность не вызывает сомнения.

Скрытая одаренность проявляется в деятельности ребенка в менее выраженной, замаскированной форме. Вследствие этого появляется опасность ошибочных заключений об

отсутствии одаренности такого ребенка. Его могут отнести к числу «неперспективных» и лишить помощи и поддержки, необходимой для развития его способностей.

Рабочая типология детской одаренности, принятая за основу при разработке программы и краткое описание признаков детей, относящихся к той или иной группе:

1. Дети, одаренные в познавательной деятельности — эту группу детей мы условно разделили на две подгруппы: академически одаренные дети и интеллектуально одаренные дети.

1.1. Академически одаренные дети — дети, успешно обучающиеся в школе, отлично справляющиеся с учебным материалом, имеющие высокий уровень обучаемости (академическая одаренность).

Отличительные черты детей этой группы:

Чтение: ребенок часто выбирает своим занятием чтение, использует богатый словарный запас и сложные синтаксические структуры; подолгу сохраняет внимание, когда ему читают; понимает и исключительно хорошо запоминает то, что ему читают; способен долго удерживать в памяти символы, буквы и слова; проявляет необыкновенный интерес к написанию имен, букв и слов; демонстрирует умение читать.

Математика: ребенок проявляет большой интерес к вычислениям, измерениям, взвешиванию или упорядочиванию предметов; проявляет необычное для своего возраста понимание математических отношений; демонстрирует легкость в восприятии и запоминании математических символов (цифр и знаков); с легкостью выполняет простейшие операции сложения и вычитания; разбирается в измерении времени (часы, календари) или денег; часто применяет математические навыки и понятия в процессе занятий, не имеющих отношения к математике.

Естествознание: ребенок внимателен к предметам и явлениям; проявляет большой интерес или исключительные способности к классификации; может подолгу сохранять внимание к предметам, связанным с естествознанием и природой; часто задает вопросы о происхождении или функциях предметов; проявляет большой интерес к естественнонаучным опытам и экспериментам; демонстрирует опережающее его возраст понимание причинно-следственных связей; хорошо схватывает абстрактные понятия.

1.2. Интеллектуально одаренные дети — дети с высокими показателями специальных тестов интеллекта (интеллектуальная одаренность).

Отличительные черты детей этой группы:

- ребенок отличается остротой мышления, наблюдательностью и исключительной памятью;
- проявляет выраженную и разностороннюю любознательность, часто с головой уходит в то или иное занятие;

- охотно и легко учится, выделяется умением хорошо излагать свои мысли, демонстрирует способности к практическому приложению знаний;
- знает многое, о чем его сверстники и не подозревают;
- проявляет исключительные способности к решению задач.

2. Социально одаренные дети — лидеры, дети, способные в общении со сверстниками брать на себя роль руководителя, организатора, командира.

Отличительные черты детей этой группы:

- ребенок легко приспосабливается к новым ситуациям;
- другие дети предпочитают выбирать его в качестве партнера по играм и занятиям;
- в окружении посторонних людей сохраняет уверенность в себе;
- имеет тенденцию руководить играми или занятиями других детей;
- с легкостью общается с другими детьми и со взрослыми;
- генерирует идеи и решения задач; в общении со сверстниками проявляет инициативу;
- принимает на себя ответственность, выходящую за рамки, характерные для его возраста;
- другие дети часто обращаются к нему за советом и помощью.

3. Художественно-эстетически одаренные дети — дети с высоким уровнем творческих способностей, основанных на сочетании высокого уровня развития логического (или конвергентного) мышления и творческого мышления. В эту же группу мы относим детей, достигших успехов в каких-либо областях художественного творчества: музыкантов, поэтов, художников, шахматистов и пр. (творческая одаренность).

Отличительные черты детей этой группы:

- ребенок чрезвычайно пытлив и любознателен, способен с головой уходить в интересующее его занятие, работу;
- демонстрирует высокий энергетический уровень (высокую продуктивность или интерес ко множеству разных вещей);
- часто делает все по-своему (независим, неконформен);
- изобретателен в изобразительной деятельности, в играх, в использовании материалов и идей; часто высказывает много разных соображений по поводу конкретной ситуации;

- способен по-разному подойти к проблеме или к использованию материалов (гибкость);
- способен продуцировать оригинальные идеи или находить оригинальный результат;
- он склонен к завершенности и точности в художественно-прикладных занятиях и играх.

Изобразительное искусство:

- ребенок проявляет очень большой интерес к визуальной информации;
- в мельчайших деталях запоминает увиденное;
- проводит много времени за рисованием или лепкой;
- весьма серьезно относится к своим художественным занятиям и получает от них большое удовольствие;
- демонстрирует опережающую свой возраст умелость;
- оригинально использует средства художественной выразительности;
- экспериментирует с использованием традиционных материалов;
- осознанно строит композицию картин или рисунков;
- его произведения включают множество деталей;
- его работы отличает отменная композиция, конструкция и цвет работы оригинальны и отмечены печатью индивидуальности.

Музыка:

- ребенок проявляет необыкновенный интерес к музыкальным занятиям;
- чутко реагирует на характер и настроение музыки; легко повторяет короткие ритмические куски; узнает знакомые мелодии по первым звукам;
- с удовольствием подпевает;
- определяет, какая из двух нот ниже или выше.

4. Спортивно и физически одаренные дети — дети, имеющие высокий уровень физической подготовки, отличающиеся хорошим здоровьем, активностью и выносливостью, выполняющие спортивные нормативы на очень высоком уровне (спортивная или двигательная одаренность).

Отличительные черты детей этой группы:

- ребенок проявляет большой интерес к деятельности, требующей тонкой и точной моторики;

- обладает хорошей зрительно-моторной координацией;
- любит движение (бег, прыжки, лазание);
- обладает широким диапазоном движения (от медленного к быстрому, от плавного к резкому);
- прекрасно удерживает равновесие при выполнении двигательных упражнений (на бревне, трамплине);
- прекрасно владеет телом при маневрировании (стартуя, останавливаясь, целенаправленно меняя направление и т. п.);
- для своего возраста обладает исключительной физической силой, демонстрирует хороший уровень развития основных двигательных навыков (ходьба, бег, лазание, прыжки, умение бросать и ловить предметы).

Цель программы:

Создание условий для выявления, обучения, развития и поддержки одаренных детей школы.

Задачи:

1. Создание диагностической системы целенаправленного выявления и отбора одаренных детей.
2. Создание и ведение банка данных, отслеживание развития одаренности каждого ребенка;
3. Создание организационных психолого-педагогических условий для интеллектуального, творческого и морально-физического развития одаренных детей.
4. Разработка и поэтапное внедрение нового содержания образования, прогрессивных технологии в работе с одаренными детьми.
5. Создание условий одаренным детям для реализации их личных творческих способностей в процессе научно-исследовательской и поисковой деятельности.

Предполагаемые результаты.

Осуществление программы развития одаренных детей создаст комплекс условий для интенсивного развития и самореализации личности школьников, будет способствовать саморазвитию, творчеству и наиболее полной реализации способностей каждого, что даст основание реально обеспечивать высокий результат и необходимую поддержку талантливым детям.

Принципы, заложенные в основу программы

1. Принцип социальной обусловленности и непрерывного обновления целей, содержания и методов обучения одаренных детей. Принцип предполагает подготовку личности одаренного ребенка к вхождению в современное мировое общество, учет и реализацию социального заказа образованию.
2. Принцип единства, преемственности целей, содержания и методов воспитания и обучения, обеспечивающий единое образовательное пространство, целостность образовательной системы для разных детей.
3. Принцип индивидуально-личностной ориентации как ведущего приоритета образовательной системы демократического общества. Право на самореализацию, самобытность, автономию, свободное развитие является основным критерием успешного образования и развития одаренного ребенка.
4. Принцип вариативности и свободы выбора путей, способов и форм осуществления стратегических образовательных идей.
5. Принцип единства деятельностного, оптимизационного и творческого подходов к содержанию и организации процесса педагогической, психологической и социальной поддержки одаренных детей.

Сроки реализации программы «Одаренные дети». 2018-2022 гг.

Механизм реализации программы

№	Наименование мероприятия	Ответственные	Сроки
1. Организационно-функциональное и научно-методическое обеспечение программы			
1.1	Накопление теоретического и практического материала по проблеме «Одаренные дети»	Зам. директора по УР, ВР, социальный педагог, педагог-психолог	2018-2022 гг.
1.2	Составление тематических выставок книг и статей периодических изданий по теме «одаренные дети»	Библиотекари	2018-2022 гг.
1.3	Разработка методического сопровождения программы «Одаренные дети»	Зам. директора по УР, ВР, педагог-психолог	2018-2022 гг.

№	Наименование мероприятия	Ответственные	Сроки
1.4	Организация работы над программой «Одаренные дети»	Директор, Зам. директора по УР, ВР	2018-2022 гг.
1.5	Обсуждение проекта концепции программы «Одаренные дети» на: • методическом объединении классных руководителей Внесение предложений по корректировке программы «Одаренные дети»	Директор, Зам. директора по УР, ВР	2018-2022 гг.
1.6	Подбор и расстановка педагогических кадров, работающих с одаренными детьми	Директор	2018-2022 гг.
1.7	Обеспечение условий для систематического повышения мастерства учителей, работающих с одаренными детьми, через проблемные и обучающие семинары	Директор, Зам. директора по УР, ВР	2018-2022 гг.
1.8	Разработка программ спецкурсов, факультативных занятий с учетом индивидуальных способностей одаренных детей.	Зам. директора по УР, ВР	2018-2022 гг.
1.9	Организация и проведение творческих отчетов педагогов-предметников по результатам работы факультативов.	Зам. директора по УР, ВР	2018-2022 гг.
1.10	Разработка алгоритмов, памяток для работы с одаренными детьми	Зам. директора по УР,	2018-2022 гг.
2. Психолого-педагогическая диагностика			
2.1	Психологическая диагностика готовности будущих первоклассников к школе.	Педагог-психолог	Ежегодно
2.2	Психолого-педагогическая анкета-тест на выявление видов одаренности детей.	Педагог-психолог, классные руководители	Ежегодно
2.3	Психологическая диагностика интеллектуальных способностей (начальные классы)	Педагог-психолог	Ежегодно
2.4	Психологическая диагностика структуры интеллекта (средние классы)	Педагог-психолог	Ежегодно
2.5	Собеседования с родителями учащихся, выявленных в ходе диагностического этапа.	Педагог-психолог, зам. директора по УР	В течение года
2.6	Тематическое тестирование (контрольные срезовые работы) при переходе на новую ступень обучения, а также по итогам четверти, полугодия и года.	Зам. директора по УР	1 раз в четверть
2.7	Анкетирование по вопросам внеурочной деятельности учащихся.	Зам. директора по ВР	2 раза в год
2.8	Организация работы по выявлению профессиональных склонностей одаренных детей — учащихся 5-9-х классов	Педагог-психолог	Ежегодно
3. Банк данных			
3.1	Ведение общего банка данных по одаренным детям всех групп.	Педагог-психолог	Ежегодно
4. Просветительская и консультативная работа			
4.1	Семинар для педагогов «Одаренные дети: раскрыть, поддержать, развивать»	Зам. директора по УР, ВР, педагог-психолог служба	В течение года
4.2	Консультации для родителей «Способные дети: как их развивать»	Педагог-психолог служба	В течение года

№	Наименование мероприятия	Ответственные	Сроки
4.3	Педсовет по вопросам обучения и воспитания одаренных детей	Методист	Ноябрь ежегодно
4.5	Организация консультаций родителей со специалистами, работающими с одаренными детьми	Директор, Зам. директора по УР, ВР	В течение года
4.6	Информирование родителей одаренных детей по вопросам критериев и показателей достижения учащимися определенного уровня образования, развития способностей	Зам. директора по УР, учителя-предметники	В течение года
5. Обучение одаренных детей			
5.1	Организация и проведение предметных декад, интеллектуальных марафонов для одаренных школьников. Разработка материалов, подготовка вопросов и заданий повышенного уровня сложности.	Зам. директора по УР, учителя-предметники	Ежегодно
5.2	Привлечение одаренных детей к подготовке и подбору задания для проведения интеллектуальных марафонов	Зам. директора по УР, учителя-предметники	Ежегодно
5.3	Подготовка учащихся к городским, региональным и федеральным олимпиадам, конкурсам, марафонам	Зам. директора по УР, учителя-предметники	Ежегодно
5.6	Оформление предметных информационных стендов для любознательных школьников	Зам. директора по УР, учителя-предметники	Ежегодно
6. Воспитание одаренных детей			
6.1	Организация участия детей с лидерской одаренностью в работе органов ученического самоуправления в школе и классе	Зам. директора по ВР	Ежегодно
6.2	Организация участия детей с лидерской одаренностью во внеурочной деятельности в классе и в школе	Зам. директора по ВР	Ежегодно
6.3	Организация кружков, секций, клубов	Зам. директора по ВР	Ежегодно
7. Психологическое сопровождение программы			
7.1	Осуществление групповой и индивидуальной психологической диагностики (по плану и запросу)	Педагог-психолог	Ежегодно
7.2	Индивидуальная развивающая работа с одаренными детьми (по запросу)	Педагог-психолог	Ежегодно
7.3	Индивидуальное консультирование одаренных детей, а также их родителей и педагогов	Педагог-психолог	Ежегодно

Список литературы:

1. Гамезо М.В., Петрова Е.А., Орлова Л.М. Возрастная и педагогическая психология: Учеб. пособие для студентов всех специальностей педагогических вузов. — М.: Педагогическое общество России, 2003. — 512 с.
2. Жан Пиаже: теория, эксперименты, дискуссии. / Под ред. Л.Ф.Обуховой, Г.В.Бурменской. М., 2001.
3. Жаркова Е.Н. Развитие коммуникативной деятельности учителя начальных классов в системе повышения квалификации // Автореф. на соиск. научн. степ. канд. пед. наук. Барнаул, 1998.
4. Зак А.З. Как определить уровень мышления школьника. М., 1982.
5. Занков Л.В. Развитие и обучение. – М.: Педагогика, 1962.
6. Захарова А.В. Психология формирования самооценки. Минск, 1993.
7. Зимняя И.А. Педагогическая психология. М.: Изд-во "Логос", 2002.
8. Зинченко В.П. Психологическая педагогика. – Самара: изд-во СГПУ, 1998.
9. Зинченко В.П. Психологические основы педагогики. (Психолого-педагогические основы построения системы развивающего обучения Д.Б.Эльконина – В.В.Давыдова). – М.: Гардарики, 2002.
10. Интернет-портал «Сеть Исследовательских Лабораторий “Школа для всех”»
11. Л.С.Выготский. Проблема культурного развития ребенка (1928)// Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14, Психология. 1991. N 4. С. 5-18.
12. Особенности личностного и профессионального развития субъектов образовательного пространства в современных социально-экономических условиях. Под ред. Л.М.Митиной - М.2010
13. Психолого-педагогическое обеспечение национальной образовательной инициативы «Наша новая школа», под ред. В.В.Рубцова, М, 2010
14. Стандарты второго поколения. Как проектировать универсальные учебные действия.М,2010
15. Хухлаева О.В. Школьная психологическая служба, М,2008
16. Эльконин Д. Б. Избранные психологические труды.— М.: Педагогика, 1989. 560 с: ил.
17. <https://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/2012/11/29/programma-psikhologo-ped-soprovozhdenie-fgos-ooo>