

# Кейс педагога - психолога



**Нормативные документы,  
учебно-методические материалы**

**Психология**



Сборник представляет собой практическое пособие для педагогов-психологов общеобразовательных организаций.

Пособие включает рабочие программы и разработки занятий. Каждая разработка — это описание занятия в виде пошаговой, поэтапной последовательности действий с указанием применяемых средств. Пособие способствует сокращению времени на подготовку педагога-психолога к занятию, а также позволяет организовать эффективный процесс сопровождения, обеспечить достижение предметных, метапредметных и личностных результатов развития в соответствии с требованиями ФГОС.

ГАОУ ДПО «Тувинский институт развития образования и  
повышения квалификации», 2020

## Содержание

Введение.....	4
I. Нормативно-правовые документы.....	5
1.1. Концепция развития психологической службы в системе образования в Российской Федерации до 2025 года.....	6
1.2 Содержание деятельности педагога-психолога в образовательном учреждении.....	15
II. Учебно-методические материалы .....	20
2.1 Программа психолого-педагогического сопровождения детей и подростков в условиях образовательного учреждения.....	20
III. Учебно-информационные материалы.....	168
3.1. Электронный каталог ЭОР по психологии.....	168

## Введение

Кейс педагога-психолога – это комплексное методическое обеспечение (далее – КМО) учебного предмета, которое складывается из нормативной документации, УМК (учебно-методический комплекс), КМО промежуточной и государственной итоговой аттестации, работы кабинета и внеурочной деятельности ученика. В этом учебном году силами РУМО учителей географии были создан кейс по географии.

Структура «Кейса учителя» состоит из трех блоков:

- нормативные документы;
- рабочие программы;
- учебно-информационные материалы.

В блоке «Нормативно-методические материалы» были размещены все нормативно-правовые акты федерального и регионального уровня, регулирующие деятельность педагога-психолога образовательной организации, осуществляющего образовательную деятельность по сопровождению участников основной образовательной программы основного, среднего общего образования

В блок «Рабочие программы» размещаются:

- рабочие программы по всем направлениям деятельности педагога-психолога

В блок «Учебно-информационные материалы» размещаются:

- мультимедийные средства (аудио-, видеоматериалы (видеоуроки и т.д.), анимации, презентации, компьютерные тесты и т.д.).

Следует отметить, что силами членов РУМО было собрано, систематизировано и размещено в кейсы педагога-психолога большое количество методических, дидактических материалов. Следует считать, что эта работа только началась и предусматривает дальнейшее расширение, углубление материалов кейсов уже самими педагогами-психологами

Таким образом, можно расценивать создание кейса педагога-психолога как начало большой работы по структурированию методических и дидактических материалов по психологическому сопровождению участников образовательного процесса, по пополнению и расширению методической базы педагога-психолога, а также такой кейс будет хорошим подспорьем для молодых психологов, которые только начинают свой путь по сопровождению школьников.

## I. НОРМАТИВНО-ПРАВОВОВЫЕ ДОКУМЕНТЫ

- В перечень нормативной документации педагогов-психологов входят:

*Международные:*

- Конвенция ООН о правах ребенка.

*Федеральные:*

- Конституция РФ;
- Закон РФ «Об образовании»;
- Концепция модернизации Российского образования на период до 2010 года;
- Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка» от 24.07. 1998г. № 124 Ф-3 (изменения и дополнения от 20.07.2000г.)
- Федеральный Закон «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»;
- Письмо Государственного комитета СССР по народному образованию от 27.04.89 года № 16 «О введении должности психолога в учреждении народного образования»;
- Решение коллегии МО РФ № 7/1 от 29.03.95 «О состоянии и перспективах развития службы практической психологии образования в РФ»;
- Постановление правительства РФ от 31.07. 1998 г. № 867 «Об утверждении типового положения об образовательном учреждении для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи»;
- Письмо МО РФ от 22.01.98 № 20-58-07 ин/20-4 «Об учителях логопедах и педагогах-психологах образовательных учреждений»;
- Приказ № 636 от 22.10.99.г. «Об утверждении Положения о службе практической психологии в системе Министерства образования Российской Федерации» с приложением;
- Письмо МО РФ № 70/23-16 от 07.04.1999 г. «О практике проведения диагностики развития ребенка в системе дошкольного образования»;
- Письмо МО РФ №297/19-10 и Профсоюза работников народного образования и науки РФ № 117 от 15.08.2000 г. «О некоторых вопросах применения положения о порядке аттестации педагогических и руководящих работников государственных и муниципальных образовательных учреждений», приложение к приказу МО РФ от 26.06.2000 г. № 1908 «Положение о порядке аттестации педагогических и руководящих работников государственных и муниципальных образовательных учреждений»;
- Материалы заседания Коллегии Министерства образования РФ от 8.02.2000 г. № 27/602-6 «О мероприятиях по развитию службы практической психологии в системе МО РФ в 2000-2001 г.г.».
- Письмо Министерства образования Российской Федерации от 27.03.2000 № 27/901-6 «О психолого-медико-педагогическом консилиуме (ПМПк) образовательного учреждения»;
- Письмо Министерства образования Российской Федерации от 27.06.03 № 28-51-513/16. Методические рекомендации по психолого-педагогическому сопровождению обучающихся в учебно-воспитательном процессе в условиях модернизации образования;

- Приложение к письму Департамента общего и дошкольного образования от 17.02.2004 № 14-51-36/13 «Об использовании программ индивидуального адаптивного развития при подготовке детей к школе»;
- Приказ МО РФ от 01.03.2004 г. № 945 «О режиме рабочего времени и времени отдыха работников образовательных учреждений»;
- Письмо Министерства образования РФ, Департамент общего и дошкольного образования от 21.05.2004 № 14-51-140/13 «Об обеспечении успешной адаптации ребенка при переходе со ступени начального общего образования – на основную»;
- Этический кодекс педагога-психолога службы практической психологии образования России (принят на Всероссийском съезде практических психологов образования, май 2003г., г. Москва);
- Распорядительно-нормативные документы (административные распоряжения, инструкции, приказы, законодательные акты и распоряжения субъектов РФ, и пр.).

Все нормативные документы размещены на сайте: <https://ipktuva.ru/>

### **1.1. «Концепция развития психологической службы в системе образования в Российской Федерации на период до 2025 года» (утв. Минобрнауки России от 19.12.2017)**

#### 1. Общие положения

Концепция развития психологической службы в системе образования (далее - Концепция) определяет цели, задачи, принципы, основные направления и механизмы реализации государственной политики в сфере развития психологической службы в системе образования Российской Федерации.

Концепция разработана в целях реализации Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012 - 2017 годы, утвержденной [Указом](#) Президента Российской Федерации от 1 июня 2012 г. № 761 "О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012 - 2017 годы".

Концепция базируется на нормах [Конституции](#) Российской Федерации, разработана с учетом федеральных законов, указов и распоряжений Президента Российской Федерации, постановлений и распоряжений Правительства Российской Федерации, решений органов государственной власти субъектов Российской Федерации, осуществляющих государственное управление в сфере образования, затрагивающих сферы образования, семейной, молодежной, национальной политики, международных документов в сфере защиты прав детей и молодежи, ратифицированных Российской Федерацией.

Изменения социально-экономической ситуации в стране, принятие новых законодательных актов в сфере образования диктуют не только необходимость корректировки целей образования, учитывающих государственные, социальные и личностные потребности и интересы, но и совершенствование психологического обеспечения образовательной деятельности с учетом новых требований к психолого-педагогическим условиям реализации образовательных программ.

Современные научные исследования констатируют неравномерность психического развития в детской популяции, рост числа детей с проблемными вариантами развития различной этиологии, снижение уровней психического и психологического здоровья и физического развития, расширение распространенности

функциональных нарушений и хронических заболеваний у обучающихся во все периоды их обучения. В настоящее время актуализируются различного рода риски, такие как рост игровой и интернет-зависимостей; десоциализация, виктимность, явления насилия, агрессии, противоправных действий и антисоциального поведения обучающихся; вовлечение в потребление психоактивных веществ; суицидальное поведение; раннее начало половой жизни; межэтническая напряженность и межнациональные конфликты; снижение толерантности в общении людей разных культур и разных возрастных групп и другие.

Подобные тенденции связаны в том числе с перестройкой семьи как социального института, что порождает новую социальную ситуацию развития обучающихся, а также с расширением границ доступности средств массовой информации и иных ресурсов при низком уровне безопасности информационной среды для обучающихся.

Настоящая Концепция развивает положения Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", предусматривающие реализацию права каждого человека на образование ([статья 5](#)); наделение органов государственной власти субъектов Российской Федерации полномочиями по предоставлению психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи обучающимся, испытывающим трудности в освоении основных общеобразовательных программ, своем развитии и социальной адаптации ([статья 8](#)); предоставление обучающимся условий для обучения с учетом особенностей их психофизического развития и состояния здоровья, в том числе получение социально-педагогической и психологической помощи, бесплатной психолого-медико-педагогической коррекции ([статья 34](#)); оказание психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи детям, испытывающим трудности в освоении основных общеобразовательных программ, развитии и социальной адаптации, в том числе несовершеннолетним обучающимся, признанным в случаях и порядке, которые предусмотрены уголовно-процессуальным законодательством, подозреваемыми, обвиняемыми или подсудимыми по уголовному делу либо являющимся потерпевшими или свидетелями преступления ([статья 42](#)); организацию получения образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья (далее - ОВЗ) ([статья 79](#)).

Целью настоящей Концепции является определение стратегии развития психологической службы в системе образования Российской Федерации (далее - Служба) на основе преемственности позитивного опыта работы и интеграции достижений современной психологической науки и практики с учетом имеющихся региональных практик психологических служб для обеспечения снижения рисков дезадаптации и десоциализации обучающихся.

Для достижения заявленной цели необходимо решение следующих задач:

разработка и совершенствование нормативной правовой, научно-методической, организационно-управленческой и информационной базы по организации психологической, психолого-педагогической, социальной (далее - профессиональной) помощи всем участникам образовательных отношений с учетом лучшего отечественного и зарубежного опыта для обеспечения единства Службы с учетом специфики субъектов Российской Федерации;

обеспечение качества подготовки и повышения квалификации специалистов, оказывающих профессиональную помощь обучающимся, а также эффективной

системы их внутриведомственного и межведомственного взаимодействия, что является ключевым условием для оказания доступной эффективной профессиональной помощи всем категориям обучающихся независимо от места их проживания;

разработка стандартов оказания профессиональной помощи обучающимся.

## 2. Современное состояние Службы в Российской Федерации

В настоящей Концепции под Службой понимается организационная структура, в состав которой входят психологи, педагоги-психологи, центры психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи (ППМС-центры), психолого-медико-педагогические комиссии (ПМПК), научные организации, осуществляющие научные исследования и разработки в интересах Службы, образовательные организации высшего образования, осуществляющие подготовку кадров для Службы.

Анализ современного состояния Службы обнаруживает целый комплекс проблем, требующих решения:

значительная неравномерность уровня и качества оказания профессиональной помощи, а также состояние ее инфраструктуры в субъектах Российской Федерации;

отсутствие единого подхода в определении целей, задач, содержания, методов работы Службы, места и статуса психолога в системе образования;

отсутствие стандартов оказания профессиональной помощи, включая стандарт применения диагностического инструментария;

отсутствие единой системы повышения квалификации специалистов Службы;

несформированность единой системы взаимодействия при оказании профессиональной помощи на разных уровнях образования;

отсутствие в системе образования необходимого количества психологов, педагогов-психологов;

длительный дисбаланс в контрольных цифрах приема психологов по отношению к педагогам-психологам.

Необходимо отметить и недостаточную разработанность нормативной правовой базы деятельности психолога, педагога-психолога в системе образования.

При совершенствовании деятельности Службы необходимо учитывать успешный опыт работы психологических служб Министерства обороны Российской Федерации, Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий, Министерства внутренних дел Российской Федерации, Министерства здравоохранения Российской Федерации и других. В рамках деятельности этих служб разработаны ведомственные нормативные правовые документы, структура управления и технологии психологического сопровождения различных категорий людей, в том числе в чрезвычайных ситуациях.

Таким образом, в настоящее время в системе современного образования Российской Федерации не сформирована целостная, соответствующая современным вызовам профессиональная Служба, оказывающая качественную профессиональную помощь всем участникам образовательных отношений, включая детей-инвалидов, детей с ОВЗ, одаренных детей, детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, и других.

### 3. Цели и задачи развития деятельности Службына период до 2025 года

С учетом изложенного целью деятельности Службы должно стать профессиональное (психологическое, психолого-педагогическое, социальное) обеспечение решения стратегических задач развития образования Российской Федерации, направленное на сохранение и укрепление здоровья обучающихся, снижение рисков их дезадаптации, негативной социализации.

Для реализации поставленной цели необходимо решение следующих задач:

содействие созданию условий для сохранения и укрепления психологического и психического здоровья и развития обучающихся, оказание им психологической поддержки и содействия в трудных жизненных ситуациях;

реализация программ преодоления трудностей в обучении;

участие в проектировании и создании развивающей безопасной образовательной среды;

проведение психологической экспертизы внедряемых программ обучения в части определения их соответствия возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся;

участие в мониторинге эффективности внедряемых программ и технологий обучения;

диагностика и контроль динамики личностного и интеллектуального развития обучающихся, их индивидуального прогресса и достижений;

сотрудничество специалистов Службы с педагогами по вопросам обеспечения достижения личностных и метапредметных образовательных результатов;

содействие в построении индивидуальной образовательной траектории обучающихся;

содействие созданию условий для самостоятельного осознанного выбора обучающимися профессии (или профессиональной области) и построения личных профессиональных планов;

содействие в позитивной социализации;

организация и участие в мероприятиях по профилактике и коррекции отклоняющегося (агрессивного, аддиктивного, виктимного, суицидального и т.п.) и делинквентного (противоправного) поведения детей, молодежи с учетом возрастных и индивидуальных особенностей;

профилактика социального сиротства;

содействие реализации программ духовно-нравственного воспитания обучающихся;

участие в развитии у обучающихся межкультурной компетентности и толерантности, профилактика ксенофобии, экстремизма, межэтнических конфликтов;

сохранение и укрепление здоровья обучающихся, включая применение здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе, мониторинг здоровья, оптимизацию нагрузки обучающихся, формирование культуры здоровья и здорового образа жизни, воспитание осознанного устойчивого отрицательного отношения к употреблению алкоголя, психоактивных веществ, наркотиков, табакокурению и другим вредным привычкам;

психологическое сопровождение одаренных детей на основе создания системы психологической поддержки для реализации потенциала одаренных детей, обогащения

их познавательных интересов и мотивов, формирования универсальных способов познания мира;

психологическое сопровождение процессов коррекционно-развивающего обучения, воспитания, социальной адаптации и социализации обучающихся с ОВЗ, находящихся в различных образовательных условиях, средах и структурах, в том числе определение для каждого ребенка с ОВЗ образовательного маршрута, соответствующего его возможностям и образовательным потребностям;

профессиональная помощь в преодолении школьной тревожности, страхов, фобических, аффективных и личностных расстройств;

профилактика эмоционального выгорания, личностных и профессиональных деформаций педагогических работников;

психологическое просвещение и консультирование родителей (законных представителей) ребенка по проблемам обучения, воспитания, развития.

Обозначенные цель и задачи Службы определяют необходимость эффективного функционирования Службы в каждом субъекте Российской Федерации, совершенствование ее организационной структуры, нормативной правовой базы, инструментария и других аспектов деятельности.

Модели организации профессиональной помощи в системе образования на региональном уровне должны создаваться для реализации цели и задач, которые определяются настоящей Концепцией для Службы в целом.

#### 4. Приоритетные направления развития Службы

На основе анализа ключевых проблем и ресурсов развития Службы Концепцией определены следующие приоритетные направления ее развития: нормативно-правовое регулирование; организационно-управленческое обеспечение; научно-методическое обеспечение; кадровое обеспечение; информационное обеспечение; обеспечение условий для межведомственного и внутриведомственного взаимодействия.

Нормативно-правовое регулирование включает в себя совершенствование нормативной правовой базы, регламентирующей деятельность Службы на федеральном, региональном и муниципальном уровнях, предполагает внесение изменений в законодательные акты и нормативные документы с целью приведения нормативной правовой базы деятельности Службы в соответствие с настоящей Концепцией и действующим законодательством.

Организационно-управленческое обеспечение предполагает деятельность по созданию единого профессионального пространства в целях функционирования Службы. Для этого необходимо:

создать Координационный совет Службы при Минобрнауки России с включением в его состав представителей регионов;

создать Федеральный ресурсный центр Службы при участии Российской академии образования, Российской академии наук и образовательных организаций высшего образования;

разработать региональные планы (комплексы мер) по развитию региональных служб с учетом положений, закрепленных в Концепции;

организовать проведение мониторинга реализации региональных планов (комплексов мер) по развитию Службы.

Деятельность по научно-методическому обеспечению будет направлена на:

координацию научных исследований в Российской Федерации в интересах деятельности и развития Службы;

создание единой национальной системы стандартизированного психодиагностического инструментария в целях обеспечения качества диагностической деятельности специалистов Службы;

организацию и проведение регулярных общероссийских популяционных исследований современных детей и молодежи в Российской Федерации в целях стандартизации психологических методов диагностики, оценки индивидуально-психологических и возрастных особенностей обучающихся в разные периоды обучения;

организацию и проведение лонгитюдных исследований для оценки влияния образовательных, воспитательных, коррекционно-развивающих и коррекционно-реабилитационных технологий на психическое развитие и здоровье обучающихся;

разработку и адаптацию методов психологической диагностики для оценки метапредметных компетенций и личностных результатов освоения образовательных программ в целях реализации требований федеральных государственных образовательных стандартов и управления качеством образования;

разработку и адаптацию новых коррекционно-развивающих, коррекционно-реабилитационных и профилактических программ различной направленности;

создание компьютерного диагностического, развивающего и коррекционного инструментария для обучающихся;

разработку и внедрение оптимальных моделей организации и предоставления профессиональной помощи на разных уровнях и видах получения образования и при различных формах организации получения образования и формах обучения;

разработку критериев оценки эффективности деятельности Службы.

Кадровое обеспечение Службы предполагает профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование специалистов Службы. Необходимо разработать последовательность ступеней профессионального карьерного роста специалиста-психолога в системе образования.

Квалификация психолога, работающего в сфере образования и осуществляющего свою профессиональную деятельность в рамках Службы, должна соответствовать 7 уровню квалификации в соответствии с [уровнями](#) квалификации в целях разработки проектов профессиональных стандартов, утвержденными приказом Минтруда России от 12 апреля 2013 г. № 148н "Об утверждении уровней квалификации в целях разработки проектов профессиональных стандартов".

Информационное обеспечение Службы включает в себя:

создание информационного веб-портала Службы, предназначенного для всех участников образовательных отношений;

создание единой экспериментальной веб-платформы для сбора данных, их обработки и хранения в психологическом центре обработки данных (ЦОД) для неперсонифицированных данных и разработка регламента их сбора, хранения и использования.

С целью повышения эффективности оказания профессиональной помощи обучающимся в Российской Федерации необходимо обеспечение условий для

межведомственного и межуровневого взаимодействия специалистов, что подразумевает:

создание механизма межведомственного взаимодействия психологических служб разных ведомств;

координацию усилий ведомств в разработке и совершенствовании нормативно-правовой и ресурсной базы для совместной деятельности психологических служб разных ведомств.

### 3. Механизмы и ресурсы реализации Концепции

Реализация Концепции будет осуществляться посредством:

нормативно-правового обеспечения деятельности Службы, включая совершенствование законодательства Российской Федерации в части оказания психолого-педагогической и медико-социальной помощи обучающимся;

создания моделей межведомственного и межуровневого взаимодействия специалистов Службы, внедрения в практику протоколов и алгоритмов организации межведомственного и межуровневого взаимодействия;

учета задач по реализации Концепции при определении объема финансирования государственных программ Российской Федерации, формировании бюджетов субъектов Российской Федерации и местных бюджетов;

совершенствования системы статистических показателей, характеризующих развитие Службы;

учета в деятельности органов государственной власти субъектов Российской Федерации функций по формированию соответствующей системы управления и кадрового обеспечения, включая подготовку образовательными организациями высшего образования специалистов для Службы, а также организацию дополнительного профессионального образования специалистов и сфере оказания профессиональной помощи всем участникам образовательных отношений с учетом потребностей регионов;

методологического и методического обеспечения деятельности Службы на федеральном уровне с целью создания равных возможностей получения профессиональной помощи обучающимися на всей территории Российской Федерации с учетом региональных особенностей;

информационного обеспечения, включая осуществление мониторинга и прогнозирования хода и оценки эффективности реализации Концепции;

научно-методического обеспечения деятельности Службы, ориентированного на разработку эффективных технологий и механизмов, научных исследований в сфере оказания профессиональной помощи обучающимся, распространение инновационного опыта работы, обобщение и внедрение лучших моделей с учетом особенностей и традиций регионов;

информационной поддержки деятельности Службы.

Ресурсами реализации Концепции являются:

ведущие научные организации, центры Российской академии образования, Российской академии наук и научные подразделения образовательных организаций высшего образования;

образовательные организации высшего образования;

организации дополнительного профессионального образования;

ПМПЖ;

ППМС-центры.

Источниками финансирования реализации основных мероприятий настоящей Концепции будут являться:

федеральный бюджет на очередной финансовый год и плановый период в пределах бюджетных ассигнований федерального бюджета, выделяемых на выполнение мероприятий в рамках государственной программы Российской Федерации "Развитие образования", а также средств, выделяемых на организацию методического обеспечения образовательной деятельности и организацию проведения общественно значимых мероприятий в сфере образования, науки и молодежной политики;

региональные бюджеты субъектов Российской Федерации с учетом задач по реализации Концепции.

#### 4. Ожидаемые результаты реализации Концепции

В результате реализации Концепции будут обеспечены:

1) нормативно-правовое, организационно-управленческое и научно-методическое единство деятельности Службы в Российской Федерации на основе:

создания Координационного совета Службы при Минобрнауки России, реализующего задачи межведомственного и внутриведомственного взаимодействия;

создания Федерального ресурсного центра Службы при участии Российской академии образования, Российской академии наук и образовательных организаций высшего образования;

разработки и внедрения положения о Службе для всех уровней образования;

разработки и внедрения стандартов оказания профессиональной помощи различным категориям обучающихся: испытывающих трудности в обучении и социализации, находящихся в трудной жизненной ситуации, с ОВЗ, детям-сиротам и детям, оставшимся без попечения родителей, с признаками одаренности, а также высокой учебно-познавательной мотивацией и других;

создания комплекса разработанных или адаптированных и стандартизированных психодиагностических, коррекционно-развивающих и реабилитационных методов для реализации задач Службы с учетом результатов масштабных популяционных исследований современного ребенка как базы для стандартизации психодиагностических методов;

создания единой экспериментальной веб-платформы для сбора данных, их обработки и хранения в психологическом ЦОД в соответствии с разработанным регламентом сбора и использования информации;

создания веб-портала Службы для обеспечения доступности профессиональной информации для специалистов Службы, всех участников образовательных отношений (включая возможность получения информации о ресурсах Службы, консультационной поддержки в процессе выбора программ оказания психологической помощи, при планировании индивидуальных образовательных траекторий и т.д.);

2) сформированная система кадрового обеспечения Службы на основе:

обеспечения повышения квалификации специалистов Службы;

создания единой федеральной системы аттестации и оценки квалификации специалистов Службы;

разработки и внедрения эффективных механизмов стимулирования и поддержки профессионального развития кадрового состава Службы;

3) доступность, качество и полнота спектра профессиональной психологической помощи для всех категорий обучающихся независимо от места их проживания в соответствии с принятыми стандартами, что приведет:

к созданию инфраструктуры безопасной психологической образовательной среды для обучающихся, удовлетворяющей общественные потребности в решении психологических проблем позитивной социализации, воспитания, образования и оздоровления детей и молодежи;

к созданию инфраструктуры образовательной среды, обеспечивающей индивидуализацию обучения, развития, воспитания и образования обучающихся, проявивших выдающиеся способности;

к повышению социально-экономической эффективности вложений общества в систему образования за счет формирования человеческого капитала, укрепления социальной консолидации и стабильности общества, оптимизации межкультурной коммуникации.

#### 5. Этапы реализации Концепции

Реализация Концепции будет осуществляться в два этапа: I этап - 2018 - 2020 годы, II этап - 2021 - 2025 годы.

На I этапе планируется:

создать Координационный совет Службы при Минобрнауки России при участии ведущих научных и образовательных организаций высшего образования; сформировать систему нормативных правовых актов, регламентирующих деятельность Службы;

создать Федеральный ресурсный центр Службы при участии Российской академии образования и образовательных организаций высшего образования;

провести мониторинг эффективности деятельности существующих региональных служб;

разработать и начать апробацию моделей межведомственного и межуровневого взаимодействия специалистов Службы;

разработать региональные планы (комплексы мер) по развитию региональных служб с учетом положений, закрепленных в Концепции;

разработать (актуализировать) стандарты оказания услуг в сфере профессиональной помощи обучающимся;

разработать критерии оценки эффективности деятельности Службы.

На II этапе реализации Концепции предполагается:

апробировать и внедрить результаты I этапа;

продолжить исполнение региональных планов (комплексов мер) по развитию региональных служб с учетом положений, закрепленных в Концепции; оказывать методическую и информационную поддержку региональным службам;

ввести качественные критерии оценки эффективности деятельности Службы, разработанные в ходе проведенного мониторинга в регионах;

модернизировать имеющуюся инфраструктуру региональных служб;

создать систему профессиональной помощи на разных уровнях и видах образования.

В рамках реализации Концепции Минобрнауки России совместно с органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации и заинтересованными организациями будет осуществляться проведение мониторинга реализации основных выполняемых мероприятий в целях оценки их эффективности.

## **1.2. СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ**

Служба психологического сопровождения может рассматриваться в настоящее время как один из наиболее значимых факторов развития образования. Вместе с тем у нее больше потенциальных ресурсов на этом пути, чем реально задействованных. Процесс модернизации образования сам по себе создаст целую серию ситуаций, которые могут стать источниками сложных личностных проблем развития: переход на систему единого государственного экзамена, профилизация в старшей школе, необходимость массового освоения иностранного языка или компьютерной грамотности и т. д.

Общие задачи модернизации образования не могут быть решены исключительно за счет модернизации содержания образования. Процессы изменения целей и содержания должны быть идеологически и технологически дополнены многими значимыми компонентами, в том числе подсистемой психологической помощи ребенку в решении задач и проблем развития.

В настоящее время служба практической психологии образования является одним из важнейших компонентов целостной системы образования страны. Основное назначение психологической службы – изучение и создание условий, максимально содействующих развитию индивидуальности человека и субъектного начала в нем, наиболее полному раскрытию и развитию индивидуальности ребенка.

Главной целью деятельности психологической службы является психологическое сопровождение решения образовательных задач в соответствии с Законом об образовании.

Сопровождение – это система профессиональной деятельности специалистов службы, направленная на создание социально-психологических условий для успешного обучения и развития ребенка в ситуациях школьного взаимодействия.

Анализ основных концептуальных положений, а также реальной практики деятельности психологов образования позволяет выделить основные на данный момент модели работы специалистов службы сопровождения: адаптивную и личностно ориентированную. Особо стоит модель работы психолога в инновационном режиме. Специфика деятельности специалиста в ней может склоняться в ту или другую сторону – объектной или личностно ориентированной парадигмы.

# ОСНОВНЫЕ МОДЕЛИ РАБОТЫ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА

## **1 модель. Адаптивная**

Педагог-психолог взаимодействует со всеми участниками образовательного процесса, но основной акцент делает на работе с детьми. Цель усилий – адаптировать ребенка к образовательному процессу. Основное содержание деятельности связано с выделением факторов дезадаптации, информированием участников образовательного процесса о возможностях снижения риска неблагоприятного развития детей.

Основные виды работ:

**Просвещение** – лекции, выступления на педсоветах, родительских собраниях. Повышение психологической компетентности педагогов и родителей.

**Диагностика** (психодиагностическое обследование или мини-исследование в зависимости от особенностей развития ребенка), по результатам которой формулируются рекомендации по оптимизации образовательной деятельности.

**Коррекционно-развивающая работа** с детьми, имеющими те или иные проблемы поведения и развития.

**Психолого-педагогический консилиум** – совместное обсуждение программ помощи детям с особенностями поведения и развития. Обмен мнениями между участниками позволяет уточнить проблему, выработать пути решения.

**Консультационная помощь субъектам** образовательной деятельности носит информационно-рекомендательный характер.

## **2 модель. Личностно ориентированная**

Педагог-психолог взаимодействует со всеми участниками образовательного процесса, но основной акцент делает на работе с педагогами. Цель усилий – не только ребенка адаптировать к образовательному процессу, но и процесс «приспособить» к ребенку, его образовательным потребностям и способностям, сделать его более экологичным. Основное содержание деятельности связано с формированием личностных компетенций у участников образовательного процесса, участием в проектировании оптимальной образовательной деятельности.

Основные виды работ:

**Рефлексивная диагностика.** Использование диагностических средств как основы развития самосознания, понимания феноменов и ценностных оснований образовательной деятельности. «Объектная», традиционная диагностика используется в основном для исследовательских целей, а также для отбора, разработки или в качестве методических средств при организации рефлексивной деятельности.

**Активное социально-психологическое сопровождение педагогов, родителей.** Оно направлено на развитие коммуникативной компетентности, формирование коммуникативных навыков, развитие осознания себя и других, в качестве основы использования личностных и профессиональных ресурсов, преодоления неэффективных стереотипов деятельности. Реализуются тренинги по типу микропреподавания.

**Консультирование** – личностное (субъектов образовательной деятельности) и профессиональное (педагогов), управленческое. Помощь в осознании природы затруднений, в анализе и решении психологических проблем, в формировании новых

установок и принятии собственных решений. Осуществляется (в групповом варианте) в формесупервизии текущего профессионального опыта педагогов.

**Методическое сопровождение образовательного процесса.** Участие в проектировании образовательной среды: уроков, воспитательных занятий и других форм. Включает в себя работу психолога с содержанием и способами профессиональной деятельности педагога с позиций возможностей для развития личностных компетенций обучающихся, ценностных ориентаций, целевых установок выбранной программы и технологии обучения. При этом специалист службы сопровождения подходит к решению проблем с позиций своих профессиональных ресурсов, не подменяя педагога. Одна из важных функций при этом – оказание психологической поддержки педагогу.

**3 модель. Модель работы в инновационном режиме (построение программы развития ОУ)**

Участие в построении, организации и проведении диагностического исследования по анализу проблемной ситуации, решению которой будет содействовать инновационный проект.

Участие в разработке научного обоснования путей решения проблемы ОУ.

Участие в разработке программы коллективного проектирования образовательного процесса.

Построение программ развития профессиональной (для педагогов) и родительской компетентности в соответствии с целевыми установками проекта развития.

Участие в экспертизе образовательных программ.

Участие в разработке процедуры мониторинга по оценке результативности проекта.

## **НАПРАВЛЕНИЯ РАБОТЫ ПСИХОЛОГА В ОБРАЗОВАНИИ**

**А) Психологическое просвещение** – повышение психологической компетентности и культуры педагогов и родителей, формирование запроса на психологические услуги и обеспечение информацией по психологическим проблемам.

Осуществляется в различных формах: лекции, тематические выставки психологической литературы, беседы, семинары, родительские клубы, психологическая газета или раздел внутри школьной прессы.

Приоритет отдается активным формам обучения в работе со всеми субъектами образовательного процесса, включая родителей, – ролевым играм, групповым дискуссиям, тренингам и т. п.

**Б) Психологическая профилактика** – целенаправленная систематическая совместная работа психолога, педагогов и воспитателей:

– по предупреждению возможных социально-психологических и психологических проблем у детей;

– по созданию благоприятного эмоционально-психологического климата в педагогическом и ученическом коллективах, правил школы, в основе которых – уважение чести и достоинства всех ее граждан;

– по выявлению детей группы риска (по различным основаниям).

Психопрофилактическая диагностика осуществляется в форме скринингового обследования всех детей с использованием метода экспертных оценок с целью выявления детей групп риска (по социально-психологическим и интеллектуальным основаниям) и заключения о необходимости дальнейшей психокоррекционной работы с ними.

Систематическая работа по предупреждению возможных проблем развития личности всех учащихся школы осуществляется психологом в форме психологических тренингов, дифференцированных по проблемам и возрасту учащихся, или уроков психологии, в содержание которых включены знания, умения и навыки работы с типичными психологическими проблемами учащихся определенного возраста. Психолог также методически обеспечивает включение данной тематики в содержание других школьных предметов и воспитательных занятий.

**В) Психологическая диагностика** – психолого-педагогическое изучение индивидуальных особенностей ребенка с целью:

- выявления причин возникновения проблем в обучении и развитии;
- определения сильных сторон личности, ее резервных возможностей, на которые можно опираться в ходе коррекционной работы;
- раннего выявления познавательных и профессиональных интересов;
- определения индивидуального стиля познавательной деятельности и др.

Осуществляется в форме плановой диагностики или диагностики по запросу учащихся, администрации, педагогов и родителей и рассматривается как важный подготовительный этап индивидуального и группового консультирования, психолого-педагогического консилиума, педсовета школы.

Психологическая диагностика профессиональной деятельности учителя проводится по запросу со стороны администрации либо самого учителя.

Психологическая диагностика может выполняться также в рамках прикладных исследований проблем образовательного процесса как на уровне конкретного учреждения, так и на уровне муниципальной и областной системы образования.

Психологическая диагностика строится на сочетании качественных и количественных методов. Предпочтение отдается качественным (неформализованным, «мягким») методам, они являются базовыми. Имеется в виду: беседа, наблюдение, групповая дискуссия, фокус-интервью, экспертные оценки, игровые методы.

«Точные», количественные методы – тесты, эксперименты, стандартизированные опросы – являются дополнительными.

**Г) Психологическая коррекция и развитие** – целенаправленная систематическая работа психолога с детьми, отнесенными к категории группы риска по тем или иным основаниям, направленная на специфическую помощь этим детям.

Коррекционная работа осуществляется в форме индивидуальных и групповых занятий, тематических психологических тренингов, разработанных для детей, имеющих поведенческие проблемы.

**Д) Психологическое консультирование** – профессиональное и личностное:

- управленческое консультирование – консультирование управленцев по поводу содержания и форм управленческой деятельности с позиций основных психологических теорий и концепций, адекватных конкретной управленческой задаче;

– профессиональное консультирование педагогов по поводу содержания и форм педагогической деятельности с позиции основных психологических теорий и концепций, реализации условий и механизмов развития личности ребенка;

– личностное консультирование – оказание конкретной помощи обратившимся взрослым и детям в осознании ими природы их затруднений, в анализе и решении психологических проблем, связанных с собственными особенностями, сложившимися обстоятельствами жизни, взаимоотношениями в семье, кругу друзей, школе; помощь в формировании новых установок и принятии собственных решений.

Осуществляется в форме индивидуальных и групповых консультаций.

## II. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Необходимые рабочие программы по каждому направлению психолого-педагогического сопровождения вы можете найти на сайте [www.ipktuva.ru](http://www.ipktuva.ru)

### Программа психолого-педагогического сопровождения детей и подростков в условиях образовательного учреждения

#### Пояснительная записка

##### *Актуальность*

Данная программа психолого-педагогического сопровождения детей и подростков в условиях образовательного учреждения направлена на формирование самоактуализации как основы успешной адаптации к социально-экономическим условиям жизни.

Современному обществу нужны уверенные в себе личности, которые умеют правильно рассчитывать собственные силы, возможности и оценивать результаты своей деятельности, как в обычной жизни, так и в профессии, обладающие высокой творческой активностью, ответственностью, способностью анализировать и прогнозировать и конструктивно разрешать конфликтные ситуации, делать самостоятельный осознанный выбор, способностью адекватно выражать свои эмоции, контролировать свое поведение, способностью учиться, стремлением к самоактуализации.

Самоактуализация (от лат. *actualis* -действительный, настоящий) - стремление человека к возможно более полному выявлению и развитию своих личностных возможностей [31]. Это непрерывная реализация потенциальных возможностей, способностей и талантов, как свершение своей миссии, или призвания, судьбы и т. п., как более полное познание и, стало быть, принятие своей собственной изначальной природы, как неустанное стремление к единству, интеграции, или внутренней синергии личности.

А. Маслоу охарактеризовал самоактуализацию как желание человека стать тем, кем он может стать. Человек, достигший этого уровня развития, добивается полного использования своих талантов, способностей и потенциала личности.

Процесс самоактуализации, согласно А. Маслоу, - это определенный, сознательный выбор жизненных целей и путей их достижения. Существует ряд последовательных ситуаций, в каждой из которых «Я» сталкивается с определенными проблемами, принимает вызов, и, прилагая собственные усилия, по мере решения проблем совершенствуется, развивается, сознательно выбирает для себя еще более трудные (но соответствующие его силам и возможностям, его «самости») реалистические проблемы. Или же деградирует, не принимая вызовов, отказываясь от приложения собственных усилий в решении проблем или выбирая те, которые не соответствуют его силам и возможностям, его «самости». В этом случае, не находя своевременно решения, «Я» так же неизбежно приходит в результате к столкновению с более трудными проблемами, но иного, «невротического» качества, решение которых будет вынужденным, сузит возможности его самоопределения, потребует

психологической, социальной или медицинской помощи. А. Маслоу подчеркивает, что выбор в пользу роста, в направлении самоактуализации должен осуществляться человеком в каждой ситуации выбора.

При отказе человека от усилий по реализации своего потенциала могут возникать различные патологии (нервные или психические расстройства, соматические заболевания), а также развитие метапатологии («свертывание» отдельных способностей) и деградация.

Акты самоактуализации различны на каждом возрастном этапе развития человека и являются проявлением в поведенческом плане способности к саморегуляции. В связи с этим, говоря о самоактуализации ребенка, важно помнить, что его поведенческие акты определяются по большей части бессознательными мотивами, а регулируются основными эмоциями, прямо связанными с удовлетворением биологических потребностей, и внешними факторами контроля. Акт самоактуализации можно увидеть, например, в овладении ребенком определенным навыком (например, езды на велосипеде). В младшем школьном возрасте преобладающими являются игровые мотивы, фантазирование и мечта.

Непосредственно процесс самоактуализации начинается в подростковом возрасте и связан с: обретением подростком понятийного уровня мышления; наличием определенной зрелости механизмов центрального торможения; накопленным в предшествующий период развития опытом положительного решения ситуационно обусловленных проблем; наличием тенденции к саморазвитию в мотивационной сфере. Этот процесс характеризуется, как правило, составлением реалистических жизненных планов и стремлением к их реализации через различные стратегии и саморегуляцию, происходит согласование мотивационной сферы, механизмов когнитивного анализа и волевых аспектов, необходимых для исполнения задуманного. Акт самоактуализации подростка можно увидеть в овладении им навыками игры на музыкальных инструментах, техниками танцев, спортивными приемами, овладении школьником определенной суммы знаний, достаточной для успешного поступления в высшее или средне-специальное учебное заведение и т.д. Успехи в попытках самоактуализации позволяют подростку формировать иерархическую структуру мотивов, приобретать высшие формы эмоций и личностные смыслы. Количественные изменения, накапливаемые упорным трудом, приносят одновременно проявляющееся новое качество, характеризующее себя в практике жизни как определенная социальная или личная компетентность. Такого рода осознание, дополняемое положительными оценками друзей, экзаменаторов, значимых взрослых, приносит пиковые переживания, которые отражают состояние счастья.

Самоактуализироваться - значит стать тем человеком, которым мы можем стать, достичь вершины нашего потенциала [17].

# □ Самоактуализирующаяся ЛИЧНОСТЬ

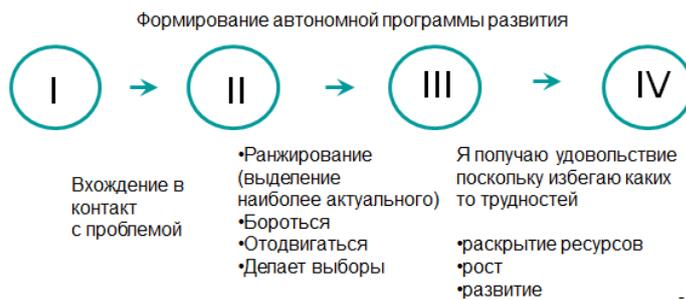


Рисунок 1 – Самоактуализирующаяся личность

Увеличение потенциала личности из-за внутренней динамики ядра личности и его взаимодействия с окружением (то есть качественных изменений, происходящих изнутри) приводит к личностному росту.

Личностный рост зависит от воли самого человека и от внешнего окружения зависит мало. Внешнее окружение создает только условия. Личностному росту можно только способствовать, но его направлением нельзя управлять. Может быть только поддержка, саморазвитие, создание условий. При личностном росте происходят горизонтальные изменения в личности, меняются способности решать те или иные ситуативные задачи, но не меняющие его личностную идентичность. Сохраняется ведущие ценности и личностные роли [16].



Рисунок 2 – Личностный рост

Самоактуализация тесно связана с самореализацией. Они являются двумя сторонами одного процесса - процесса роста и развития, результатом которого является человек, максимально раскрывший и использующий свой человеческий потенциал, самоактуализировавшаяся личность. Реализация (realization), в истолковании Оксфордского словаря современного английского языка для студентов (1984) - это, прежде всего, осознание, мыслительная (когнитивная) деятельность. Понятие «самореализация» означает, мыслительный, когнитивный аспект деятельности, теоретическую деятельность, работу на внутреннем плане. Самореализация проявляется в построении и корректировке, перестройке «концепции Я», включая «идеальное Я», картины мира и жизненного плана, осознании результатов предшествующей деятельности (формирование концепции прошлого).

Самоэффективность (self-efficacy) - оценка собственной способности справиться с определенными конкретными задачами в той или иной конкретной ситуации; это суждение о действиях, которые «я могу» совершить. Самоэффективность влияет на выбор той или иной стратегии действий [4].

Самоэффективность подразумевает способность человека справляться со специфическими и сложными ситуациями и оказывать влияние на эффективность деятельности и функционирования личности в целом. Тот, кто осознал свою самоэффективность, прилагает больше усилий к решению сложных задач, чем тот, кто испытывает сомнения в своих возможностях. На формирование самоэффективности влияют четыре обстоятельства: наличие более или менее широкого репертуара навыков поведения; опыт, приобретенный посредством наблюдения за другими людьми (физическое или символическое следование модели); высказываемые другими убеждения - вербальное подкрепление или наказание; физическое, психологическое, эмоциональное состояние (человек всегда тем или иным способом оценивает свое эмоциональное состояние: страх, спокойствие, возбуждение в конфликтных ситуациях - и это влияет на оценку собственных поведенческих способностей). Низкая самоэффективность — недостаток доверия собственным поведенческим способностям. Высокая Самоэффективность способствует тому, что возникающие проблемы воспринимаются человеком не как непреодолимые препятствия, а как вызов, дающий возможность проверить и подтвердить свои способности. Такая оценка ситуации вызывает мобилизацию ресурсов человека.

Самоэффективность личности можно рассматривать как заранее имеющуюся уверенность человека в своих действиях, и знание о том, насколько результативными окажутся его действия. Самоэффективность влияет на постановку целей, на выбор уровня сложности задач, на настойчивость выполнения поставленной задачи, на эмоциональные реакции человека. Способность регулировать свои эмоции, чувство контроля и чувство самоэффективности являются важными компонентами успешной адаптации подростка к трудной жизненной ситуации.

Социально-психологическое развитие детей и подростков, направленное на формирование самоэффективности, самоактуализации и создание условий для личностного роста учащихся, - одно из наиболее важных направлений деятельности психолога образовательного учреждения, оптимальной формой реализации которой являются занятия (уроки) по психологии с использованием различных упражнений, игр, тренингов, а также культурно-развлекательных и спортивно-оздоровительных мероприятий. На занятиях (уроках) психологии дети и подростки получают определенные знания, умения, навыки (конструктивного разрешения сложных ситуаций, поведенческой саморегуляции, коммуникативные навыки и пр.), которые могут пригодиться им в различных жизненных ситуациях. Участие в мероприятиях, а также их организация и проведение, формирует представления о толерантности, ее проявлениях в отношении к окружающим, помогает приобрести опыт позитивного взаимодействия в условиях различной коллективной деятельности, развивает личностные качества, организаторские способности, а также способствует самореализации учащихся.

Программа рассчитана на детей и подростков (6-18 лет), посещающих образовательные учреждения.

Предлагаемая программа учитывает содержание уже существующих программ по данной проблеме («Игровые технологии по формированию социальных навыков у подростков» Т.Н. Гущиной, «Счастливый подросток» О.Хухлаевой, Т. Кирилиной и О. Федоровой, «Фарватер» Е.В.Емельяновой), но имеет свои особенности в структуре построения занятий, в содержании.

Противопоказаниями на участие в освоении программы является наличие у детей нарушений функций анализаторов, опорно-двигательного аппарата.

Гарантия прав участников программы (детей и подростков) обеспечивается согласием родителей детей и подростков.

### Структура программы

Программа психолого-педагогического сопровождения «Ступени» состоит из трех этапов (ступеней) (рисунок 1) и двух блоков (рисунок 2). Структура каждого занятия согласуется с составом и возможностями участников группы.



Рисунок 3 – Структура программы психолого-педагогического сопровождения «Ступени»

Проведение развивающих и коррекционных занятий в условиях образовательных учреждений свою специфику. Как правило, администрация просит провести занятия сразу со всем классом (в то время как оптимальное количество подростков на занятии не должно превышать 12 человек) в связи с отсутствием по какой-либо причине педагога-предметника, предупреждая об этом непосредственно перед уроком. Занятия часто проводятся в форме факультативов, дополнительных занятий, которые проходят после всех уроков, когда дети уже устали, что снижает их эффективность и результативность. Классные руководители обращаются за помощью к психологу, и ждут мгновенного результата: чтобы «трудные» дети сразу стали послушными и управляемыми. Кроме того, в большинстве образовательных учреждений кабинет психолога совсем отсутствует или психолог сидит вместе с социальным педагогом, логопедом, что в свою очередь затрудняет проведение индивидуальных занятий и консультаций.

Реализация программы осуществляется в несколько ступеней (этапов).

На I ступени основное внимание уделяется коррекции эмоционально-волевой сферы и коммуникативной учащихся, а также тесное взаимодействие с родителями с целью формирования умения ценить традиции семьи и делиться ими со своими одноклассниками, а также формирования благоприятного эмоционально-психологический климат в классе и семье как необходимого условия для создания возможности личностного роста.

На II ступени происходит формирование качеств личности, самостоятельной, умеющей принимать решения, испытывающей чувство сострадания и сопереживания не только к родным, но и к окружающим его людям, учащийся жить в социуме.

На III ступени основным является формирование осознанного умения выбирать свое будущее, связывая его с будущим страны, выбирать профессию и выстраивать свой жизненный путь, не выходя из школы.

Основной задачей программы является создание условий для формирования самоактуализации детей и подростков, а также их дальнейшая самореализация.

Самоактуализация в поведенческом плане является проявлением способности к саморегуляции. Непосредственно процесс самоактуализации начинается в подростковом возрасте. В младшем школьном мы можем говорить лишь о формировании ее предпосылок, поскольку поведенческие акты детей в большей степени определяются бессознательными мотивами, а регулируются основными эмоциями, напрямую связанными с удовлетворением биологических потребностей, и внешними факторами контроля. В связи с чем, основными направлениями работы с учащимися начальной школы (I ступень (этап) программы) является профилактика дезадаптации, формирование произвольности и саморегуляции, коррекция эмоционально-волевой и коммуникативной сфер, формирование адекватной самооценки, что в дальнейшем будет способствовать формированию самоактуализации и успешной социальной адаптации детей.

Под адаптацией понимают процесс активного приспособления индивида к условиям изменяющейся среды, обеспечивающий наиболее оптимальный баланс реализации возможностей. В связи с широкой трактовкой понятия «адаптация» различают несколько ее видов: физиологическую, психофизиологическую, психическую, социальную.

Психическая адаптация выражается в перестройке динамического стереотипа личности в соответствии с новыми требованиями окружающей среды.

Социальная адаптация - это постоянный процесс активного приспособления индивида к условиям социальной среды.

Социально-психологическая адаптация - это оптимизация взаимоотношений личности и группы, сближение целей их деятельности, ценностных ориентации, усвоение индивидом норм и традиций групп, вхождение в их ролевую структуру [2].

Первые уроки приспособления к взаимодействию с людьми ребенок получает в семье. Затем, важными ступенями для вхождения в социальную жизнь становятся дошкольное учреждение, школа, формальные и неформальные группы общения, включение в трудовую деятельность, создание семьи и многое другое. И каждый раз, в каждом новом объединении индивиду приходится поддерживать или приобретать заново свой социально-психологический статус.

Поступление в школу является переломным моментом в жизни ребенка. Это переход к новому образу жизни и условиям деятельности, новому положению в обществе, новым взаимоотношениям с взрослыми и сверстниками. Отличительная особенность положения школьника состоит в том, что его учеба является обязательной, общественно значимой деятельностью. За нее он несет ответственность перед учителем, школой, семьей. Жизнь ученика подчинена системе строгих, одинаковых для всех школьников правил (В. С. Мухина, 1985). Многие дети

испытывают трудности при адаптации к новым условиям обучения и воспитания. Они напряжены психологически, поскольку поступление в школу, связанные с новой для ребенка социальной ситуацией, вызывает тревогу и ощущение дискомфорта.

Тревожность у младших школьников может возникать вследствие фрустрации потребности в безопасности. В этом возрасте тревожность еще не является личностной особенностью и представляет собой функцию неблагоприятных отношений с близкими взрослыми.

Младшие школьники отличаются повышенной эмоциональностью. Они не умеют сдерживать свои чувства, контролировать их проявление. Часто отличаются большой эмоциональной неустойчивостью, частой сменой настроения, склонностью к аффектам, кратковременным и бурным проявлением чувств. Способность регулировать чувства, сдерживать их нежелательное проявление формируется с годами.

Ведущей в младшем школьном возрасте является учебная деятельность, усвоение научных знаний в которой выступает как основная цель и главный результат деятельности. Успешность обучения во многом зависит от уровня развития произвольности (способности к сознательной целенаправленности поведения и деятельности на основе опережающего психического отражения) и саморегуляции (способности управлять собственным психическим состоянием и поведением).

Дети младшего школьного возраста стремятся иметь положительную самооценку. От самооценки зависит уверенность ученика в своих силах, его отношение к допущенным ошибкам, трудностям учебной деятельности. При адекватной самооценке ребенок адекватно воспринимает особенности своего «Я» - образа, осознает свою ценность и принимает себя. Младшие школьники с адекватной самооценкой отличаются активностью, стремлением к достижению успеха в учении, большей самостоятельностью. Неадекватная самооценка может быть завышенной либо заниженной. Для неадекватно завышенной самооценки характерно проявление демонстративности. Дети с низкой самооценкой, как правило, не уверены в себе, боятся учителя, ждут неуспеха, на уроках предпочитают слушать других, а не включаться в обсуждение.

В подростковом возрасте (II и III ступени) начинается процесс самоактуализации, характеризующийся стремлением к саморазвитию, составлению реалистических жизненных планов. Многое в этом периоде зависит от зрелости механизмов центрального торможения, приобретенным ранее опытом положительного решения трудных и проблемных ситуаций, согласования мотивационной сферы, механизмов когнитивного анализа и волевых аспектов, необходимых для достижения поставленных целей, самооценки и самоэффективности.

Подростковый возраст – это период, оказывающий огромное влияние на всю последующую жизнь человека. Как он будет реагировать на события своей жизни, принимать решения, будет ли он успешным, научится ли достигать желаемого, каковы будут его стремления и как он будет преодолевать трудности, какой круг общения выберет, как будет относиться к самому себе и своим близким, как будет строить отношения с людьми, – личностные ресурсы, навыки и умения для всего этого закладываются именно в подростковом возрасте. В этом возрасте все стороны развития подвергаются качественной перестройке, возникают и формируются новые

психологические образования, закладываются основы сознательного поведения, формируются социальные установки.

По мнению Д.Б.Эльконина, ведущей деятельностью в подростковом возрасте является интимно-личностное общение со сверстниками. Общение со своими сверстниками является для подростков очень важным информационным каналом. Это специфический вид межличностных отношений, формирующий у подростка навыки социального взаимодействия, умение подчиняться и в то же время отстаивать свои права. Это также специфический вид эмоционального контакта, который дает чувство солидарности, эмоционального благополучия, самоуважения. Но достаточно часто у подростков наблюдается низкий уровень коммуникативной компетентности. Подростки не обладают достаточными умениями правильно вести себя в тех или иных ситуациях, а все чаще сталкиваются с проблемами непонимания не только со стороны противоположного пола, но и внутри своей гендерной группы. Многие взрослые перестают понимать подростков, у них, как правило, возникает множество проблем в отношениях с ними в это время. И это оказывает огромное влияние на всю последующую жизнь подростка. В общении как деятельности происходит усвоение подростком социальных норм, переоценка ценностей, удовлетворяется потребность в притязании на признание и стремление к самоутверждению. Пытаясь утвердиться в новой социальной позиции, подросток старается выйти за рамки ученических дел в другую сферу, имеющую социальную значимость, возрастает потребность к самоактуализации и самореализации.

В подростковом возрасте появляются также новые мотивы учения, которые связаны с идеалом и профессиональными намерениями. Учение приобретает для многих подростков личностный смысл.

В младшем подростковом возрасте начинает формироваться самооценка. Подросток стремится отделить оценки родителей от того, что он думает сам по тому или иному поводу. Часто, это оказывается довольно сложно, чтобы поставить себе «оценку», причем в самых разных проявлениях своего «Я», подросток должен выработать себе некий эталон. Для этого он должен отодвинуть привычную систему ценностей своих родителей, чтобы она не мешала его самоопределению. Постепенно начинает выработываться некий идеальный образ того, каким должен быть человек – «Идеальное Я». «Идеальное Я» подростка весьма неустойчиво и может меняться по влиянию нового и интересного «объекта» (модный киноактер, популярный артист, пользующийся успехом у окружающих сверстник или необычный, чем-то по-особенному привлекательный взрослый) или под влиянием каких-либо обстоятельств [10]. Самооценка может быть адекватной, неадекватно заниженной или неадекватно завышенной.

При неадекватно завышенной оценке своих возможностей дети и подростки некритично стремятся к лидерству, реагируют негативизмом на любые затруднения, сопротивляются требованиям взрослых. В их основе лежит внутренний конфликт между притязанием и неуверенностью в себе, последствиями которого могут быть не только проблемы с успеваемостью, но и ухудшение состояния здоровья на фоне признаков общей социально-психической дезадаптации (П.М. Якобсон, 1966).

Поведение детей с заниженной самооценкой отличается нерешительностью, конформностью, неуверенностью в своих силах, что сковывает развитие их

инициативы во взаимоотношениях со сверстниками и может привести к социальной дезадаптации и затруднить процесс самоактуализации.

Для подросткового возраста свойственно проявление агрессии. В гуманистическом направлении агрессия понимается как разновидность психологической защиты. К. Роджерс считал, что агрессия является вынужденным ответными действиям индивида на ограничение его свободы, возможности выбора [27].

Таким образом, основной задачей работы с подростками является создание условий для развития самоактуализации, личностного роста, самоопределения и самореализации. Последнее становится возможным путем включения подростков в систему дополнительного образования, привлечения к общественно-полезной и социально-значимой деятельности, организацию ученического самоуправления в форме детского объединения, основной целью которого является организация досуговой, внеучебной деятельности, направленной на формирование общественной активности учащихся, их творческой инициативы и социальной зрелости.

Основными задачами детского самоуправления являются:

- развитие творческих способностей, креативности;
- развитие навыков позитивного общения;
- содействие личностному росту;
- формирование мотивации на достижение успеха в деятельности.
- формирование навыков командной работы (сотрудничества);
- формирование умения делегировать ответственность и распределять обязанности между членами самоуправления для достижения поставленных целей, решения конкретных задач;
- формирование активной жизненной позиции в детской и подростковой среде;
- формирование лидерских качеств, коммуникативных и организаторских способностей личности;
- формирование потребности проявлять инициативу как возможность саморазвития и самообразования;
- формирование способности ставить осознанные цели, стремиться к их достижению (способность целеполагания);
- формирование потребности и готовности совершенствовать свою личность, создание условий для развития способностей и интересов, духовного мира, развития самостоятельности, мышления и самосознания.

На протяжении обучения ребенка в образовательном учреждении родители сталкиваются с различными проблемами, касающимися не только учебной деятельности, но и процесса воспитания. Как показывает практика, модели поведения и разрешения конфликтных ситуаций дети «копируют» именно из семьи. Кроме того, склонность асоциального поведения достаточно часто является результатом попустительского или директивного стилей воспитания. В связи с этим необходимым, на наш взгляд, является организация работы постоянно действующей «Школы родительской эффективности» с целью повышения родительской компетентности.

Процесс воспитания - длительный, сложный и обязательно взаимный. Ребенок учится у взрослых элементарным нормам и правилам проживания в этом мире, а

взрослый учится у ребенка той непосредственности, той чистоте и мудрости, которую он принес в эту жизнь. Если родителями осознается это обоюдное взаимовлияние, то детско-родительские отношения строятся на основе сотрудничества и приобретают яркий позитивный окрас.

Вопрос взаимодействия и взаимопонимания детей и родителей становится все более актуальным внутри семьи по мере взросления ребенка. Ребенок взрослеет и меняется, так же должны изменяться и развиваться детско-родительские отношения. Безусловно, для этого необходимо желание родителей слушать и слышать своего ребенка, понимать его. Но только желания родителей, конечно, недостаточно. Навыки эффективного взаимодействия со своими детьми не появляются по мановению волшебной палочки. Их можно осваивать самостоятельно, опираясь на опыт своих родителей, друзей и знакомых, читая специализированную литературу, участь на собственных ошибках, выкраивая время для общения и занятий с ребенком. А можно вместе с ребенком погрузиться в пространство совместной творческой деятельности и игры.

Групповые формы работы (тренинг) дают уникальную возможность снять ощущение единственности, уникальности собственных трудностей, позволяют получить обратную связь (и от взрослых, и от детей) и взглянуть родителям на свой опыт с иной точки зрения.

«Школа родительской эффективности» работает в основном для родителей учащихся «Школы раннего развития» и учащихся начальной школы. Для родителей учеников 5-11 классов проводятся обучающие семинары и тематические лектории в рамках родительских собраний и групповых консультаций

Блоки программы психолого-педагогического сопровождения «Ступени»

### ***Концептуальные подходы***

Программа психолого-педагогического сопровождения «Ступени» является личностно-ориентированной и направлена на формирование самоактуализации как основы успешной адаптации к социально-экономическим условиям жизни; раскрытие и развитие индивидуально-психологических особенностей и способностей детей и подростков. В основу данной программы заложен гуманистический подход и клиент-центрированный подход К. Роджерса.

Гуманистический подход основан, прежде всего, на понимании детей и подростков, их нужд и потребностей, на знании закономерностей их роста и развития, а также, что на том, что любая личность содержит ресурсы для развития и что для развития необходимо принятие личности.

Гуманистическая психология исходит из положения о том, что стремление к постижению подлинных ценностей Бытия и их осуществлению в практической деятельности является необходимым фактором полноценного развития человека. Она считает главным направлением преобразования общества и его социальных институтов такое, которое позволит каждому входящему в мир ребенку на протяжении жизни максимально развить свои задатки и реализовать их на благо общества и на пользу себе. В центре ее внимания находится проблема воспитания и развития гармоничной и компетентной личности, максимально реализующей свой потенциал в

интересах личностного и общественного роста. Она предлагает теорию самоактуализации в качестве метода решения этой проблемы.

В центре внимания данного подхода - уникальная *целостная личность*, которая стремится к максимальной реализации своих возможностей (самоактуализации), открыта для восприятия нового опыта, способна на осознанный и ответственный выбор в разнообразных жизненных ситуациях.

В основу программы заложены следующие гуманистические принципы:

1. принцип адекватности возрасту (соответствие возрастным и психолого-физиологическим особенностям ребенка);
2. принцип личностного подхода (личность каждого ребенка является непреложной ценностью);
3. принцип опоры на интерес (все занятия должны быть интересны для участника);
4. принцип ориентации на достижение успеха (необходимо создавать условия для поддержания у участников веры в собственные силы и в возможность достижения успеха);
5. принцип доступности (излагаемый материал по сложности должен быть доступен пониманию участника);
6. принцип интерактивного обучения (методы, приемы, формы и средства обучения должны создавать условия, при которых дети занимают активную позицию в процессе получения знаний);
7. принцип последовательности (изложение материала должно иметь логическую последовательность);
8. принцип единства чувств и знаний (получаемые участниками знания должны прорабатываться не только в сфере интеллекта, но и в эмоционально-чувственной сфере);



9. принцип обратной связи (педагог должен постоянно интересоваться впечатлениями участников от прошедшего занятия).

К. Роджерс предлагает недирективный подход в работе. Согласно клиент-центрированному подходу К. Роджерса, индивид взаимодействует с реальностью, руководствуясь врожденной тенденцией организма к развитию своих возможностей, обеспечивающих его усложнение и сохранение. Человек обладает достаточно высоким уровнем компетентности, необходимым для решения возникающих перед ним проблем и направлять свое поведение должным образом. Но эта способность может развиваться только в контексте социальных ценностей, в котором человек получает возможность устанавливать положительные связи. [22]

Основными понятиями клиент-центрированного подхода являются «поле опыта», «самость», «Я» - реальное, «Я» - идеальное, «тенденция к самоактуализации».

Под «полем опыта» понимают воспринимаемую часть внутреннего мира (слова, символа, отражающие реальность), потенциально доступные сознанию. Поскольку человек воспринимает внешнюю реальность через свой внутренний мир, через свое поле опыта, которое может ограничить его восприятие реальности, большое значение имеет то, что осознается.

«Самость» - это целостность, которая включает в себя телесный (на уровне организма) и символический (на уровне сознания) опыт. Согласно К. Роджерсу, все переживания ассимилируются по отношению к «самости» и становятся частью ее структуры, появляется тенденция к уменьшению того, что можно назвать самосознанием. Поведение становится более спонтанным, выражение отношений – менее охраняемым, так как «самость» принимает это отношение и само поведение как часть себя. «Самость» - это система внутренних отношений, феноменологически связанных с внешним миром и явленных человеку в его «Я».

«Я-концепция» – это относительно устойчивая совокупность представлений индивида о самом себе, интегральная характеристика, на базе которой индивидом строится отношение к себе и взаимодействие с другими людьми. «Я-концепция» – это система установок на самого себя.

Выделяют три психологические составляющие «Я-концепции»:

1. Образ Я – представление индивида о самом себе.
2. Самооценка – аффективная оценка этого представления, которая может обладать различной интенсивностью, поскольку черты образа Я могут вызывать более или менее сильные эмоции, связанные с их принятием или отчуждением.
3. Потенциальная поведенческая реакция, то есть конкретные действия, которые могут быть вызваны образом Я и самооценкой [7]. «Я-концепция» доступна осознанию, хотя и не обязательно осознается. «Я-концепция» отражает те характеристики, которые человек воспринимает как часть себя, она часто отражает то, как мы видим себя в связи с различными ролями, которые мы играем в жизни. «Я - концепция» включает в себя: «Я» - реальное, «Я» - идеальное, «Я» - фантастическое и «Я» - социальное.

«Я» - реальное это система представлений о самом себе, которая формируется на основе опыта общения человека с другими и их поведения по отношению к нему и изменяется в соответствии с возникающими перед ним ситуациями и его собственными действиями в них.

«Я» - идеальное – представление о себе как об идеале, о таком, каким бы человеку хотелось стать в результате реализации своих возможностей. Это все те характеристики, которыми человек хотел бы обладать, но пока не обладает. Это «Я», которое человек больше всего ценит и к которому стремится.

«Я» - фантастическое - То, каким субъект желал бы стать, будь это возможным (даже если бы это заведомо оказалось невозможным). Это так называемая проекция комплексов и страхов.

«Я» - социальное – это «Я», соотносимое со сферами социальной интеграции: половой, этнической, гражданской, ролевой и пр. Это наши социальные роли, социальное окружение.

«Я» - реальное стремится приблизиться к «Я» - идеальному, при этом степень дискомфорта личности и личностный рост определяется степенью различия между ними. Согласно К. Роджерсу, принятие себя таким, каким ты являешься в действительности, является признаком душевного равновесия. Таким образом, малая степень различия между «Я» - идеальным и «Я» - реальным способствует личностному росту, а высокая, когда «Я» - идеальное выражает обостренное самолюбие и повышенную амбициозность, может спровоцировать невротический срыв. Результатом несоответствия между «Я» - реальным и «Я» - идеальным могут быть тревога, а также нарушение психологической адаптации.

«Я-концепция» характеризуется достаточной целостностью, хотя и может меняться в результате нового опыта. Несмотря на изменения, у людей сохраняется ощущение, что они остаются сами собой.

«Я-концепция» формируется, начиная с раннего детства, на основе оценивания ребенка другими людьми. Сначала младенец не разделяет себя и окружающий мир – то есть не обладает самостью. По мере развития он учится отличать себя от остального мира, начинает ощущать себя как отдельный объект, что является основой для последующего формирования «Я-концепции». На развитие «Я-концепции» решающее влияние оказывает ближайшее социальное окружение – родители, братья и сестры, другие родственники. Для адекватного формирования «Я-концепции» необходимо положительное внимание – универсальная устойчивая потребность человека.

Впервые эта потребность выражается у ребенка как потребность в любви и заботе, а впоследствии сохраняется в удовлетворении человека при его одобрении другими людьми и фрустрацией, когда им остаются недовольны.

«Тенденция к самоактуализации» понимается как движение к более реалистичному функционированию и является одним из фундаментальных аспектов человеческой природы. Психологический рост динамичен, ему могут препятствовать условные ценности, представляющие собой отрицание, намеренное игнорирование, избегание некоторых аспектов «самости» ради получения выгоды для себя. Условные ценности, как правило, формируются в детстве как результат воспитания, когда ребенок, поддерживая себя вероятностью материнской любви и признания, действует против своих интересов.

В центре своей деятельности К. Роджерс ставил личность, позиция психолога – не директивная. Важно, чтобы психолог сохранял безусловное позитивное отношение к выражаемым клиентом чувствам, проявлял эмпатию и конгруэнтность («триада К.

Роджерса»), а также способствовал созданию особого психологического климата. Для коррекционно-развивающего процесса, согласно К. Роджерсу, характерно следующее: основной акцент делается на эмоциональных аспектах, чувствах, а не на интеллектуальных суждениях, мыслях, оценках; коррекционная работа ведется по принципу «здесь и сейчас».

Несмотря на то, что концепция К. Роджерса нашла широкое применение в практике, в том числе, и в работе с подростками в образовательных учреждениях, одним из ее недостатков является существование опасности оказания психологической помощи подростку без обеспечения условий его личностного роста. Важно, чтобы подростки не только получили определенный личный опыт, развили те или иные необходимые качества, но и «перенесли» полученный опыт в реальную жизнь, нашли применение своим способностям. В связи с этим, одной из задач данной программы является создание условий для личностного роста и самореализации детей и подростков, в чем немаловажную роль играет ученическое самоуправление и система дополнительного образования.

### ***Цели и задачи программы***

**Цель:** развитие самоактуализации как основы успешной адаптации детей и подростков к социально-экономическим условиям жизни.

#### **Общие задачи:**

1. создание доверительной атмосферы, снижение тревожности;
2. формирование благоприятного эмоционально-психологического климата;
3. развитие социальных умений и социальной активности детей и подростков;
4. удовлетворение ведущих психологических потребностей детей и подростков;
5. формирование асертивного и адаптивного поведения;
6. формирование активной жизненной позиции;
7. направленное осознание имеющихся личностных ресурсов:
  - «Я-концепция» (самооценка, отношение к себе, своим возможностям и недостаткам),
  - собственной системы ценностей, целей и установок, способность делать самостоятельный выбор, контролировать свое поведение, жизнь, решать простые и сложные жизненные проблемы, умение оценивать ту или иную ситуацию, а также свои возможности контролировать ее,
  - умение общаться с окружающими, понимать их поведение и перспективы, сопереживать и оказывать психологическую и социальную поддержку.
8. Развитие личностных ресурсов:
  - формирование самопринятия, позитивного отношения к себе, критической самооценки и позитивного отношения к возможностям своего развития, возможностям совершать ошибки, но исправлять их,
  - формирование умения ставить перед собой краткосрочные и перспективные цели и достигать их,
  - формирование умения контролировать свое поведение и изменять свою жизнь,
  - развитие познавательных способностей и креативности,
  - развитие жизненных умений и адаптационных способностей,

- формирование умения осознавать, что с тобой происходит и почему, умения анализировать свое состояние,
- развитие качеств личности детей и подростков, способствующих успешной адаптации,
- формирование навыков эмпатии, развитие толерантности.

#### **Задачи по этапам:**

##### ***I этап. Начальная школа:***

- снижение уровня тревоги, связанной с поступлением в школу;
- профилактика дезадаптации первоклассников к образовательным учреждениям;
- формирование положительного отношения к школе;
- развитие представления о новом социальном статусе первоклассника по сравнению со статусом старшего дошкольника;
- развитие метафорического мышления, творческих и креативных способностей;
- формирование навыков позитивного общения.

##### ***II этап. Среднее звено:***

###### *Общие:*

- развитие метафорического мышления,
- развитие творческих и креативных способностей;
- развитие способности находить выход из трудных жизненных ситуаций;
- формирование навыков позитивного общения.

###### *5 классы*

- снижение уровня тревоги, связанной с переходом в среднюю школу;
- профилактика дезадаптации пятиклассников к условиям средней школы;
- развитие представления о новом социальном статусе пятиклассника по сравнению со статусом учащегося начальной школы;
- зарождение интереса к своему внутреннему миру;
- формирование представлений о своих возможностях, способностях, своем месте среди окружающих людей;
- развитие метафорического мышления, творческих и креативных способностей;
- формирование навыков позитивного общения.

###### *6 классы:*

- зарождение интереса к внутреннему миру других;
- создание условий для выбора модели своего поведения;
- помощь в решении проблем фазы подросткового возраста

###### *7 классы:*

- формирование самопонимания;
- обучение навыкам общения, в том числе межполового;
- помощь в решении проблем фазы подросткового возраста

###### *8 классы:*

- формирование чувства взрослости;
- формирование психологической культуры;
- помощь в решении проблем фазы подросткового возраста.

###### *9 классы:*

- коррекция личностных установок, социальных позиций, моделей взаимодействия с окружающими, построения партнерских взаимоотношений;
- приобретение нового жизненного опыта успешного человека во взаимоотношениях со сверстниками и взрослыми.

### ***III этап. Старшие классы:***

- формирование устойчивости к различным стрессовым ситуациям;
- формирование представлений о различных профессиях и специальностях;
- определение собственных профессиональных интересов;
- помощь в самоопределении и выборе будущей профессии;
- формирование активной жизненной позиции.

### ***Школа родительской эффективности:***

- повышение педагогической компетентности родителей в вопросах воспитания детей;
- формирование представлений о возрастных особенностях подростков;
- оптимизация форм родительского взаимодействия в процессе воспитания детей;
- оказание помощи в проблемных ситуациях, связанных с взаимодействием с подростками.

### ***Новизна***

Программа психолого-педагогического сопровождения «Ступени» осуществляет первичную профилактику [23], основными направлениями которой являются: осознание детьми и подростками имеющихся собственных ресурсов; развитие этих ресурсов; развитие навыков и стратегий адаптивного поведения.

Данная программа позволяет:

- получить детям и подросткам представление о себе, сформировать отношение к своим возможностям и недостаткам, собственной системе ценностей;
- понять участникам программы свои цели и установки и предоставляет им возможность научиться делать самостоятельный осознанный выбор, контролировать свое поведение, разрешать различные ситуации;
- осознать детям и подросткам свое умение оценивать ту или иную жизненную ситуации и свою возможность контролировать ее, свои умения общаться с окружающими, сопереживать, принимать и оказывать психологическую и социальную помощь и поддержку;
- сформировать у участников программы самопринятие, позитивное отношение к себе, умение критически оценивать себя, позитивное отношение к возможностям своего изменения и развития;
- сформировать у детей и подростков активную жизненную позицию и потребность проявлять инициативу как возможность саморазвития, самообразования, самоактуализации и самореализации.

В данной программе используется комплексный подход к воспитанию, включающий работу не только с детьми и подростками, но их родителями, а также привлечение различных специалистов (социальных работников, инспекторов подразделений по делам несовершеннолетних, медицинских работников, известных людей и т.д.

Особое внимание уделяется внеурочной занятости детей и подростков, что, безусловно, способствует самореализации учащихся.

Наиболее оптимальной формой реализации задач программы являются комплексные занятия с элементами терапии творческим выражением (арт-, фото-, музыка-терапии), телесно-ориентированной терапии, сказкотерапии и куклотерапии, включающие также игры и упражнения для развития познавательных процессов, коммуникативных навыков, креативности, дивергентного мышления, творческого воображения.

Терапия творческим выражением представляет собой применение принципов и техник (основывающихся главным образом на данных социальной, когнитивной и экспериментальной психологии, а также на клиническом опыте) для увеличения адаптивности жизни. Задачи, решаемые данным направлением психотерапии, могут быть охарактеризованы как обучающие, а основное внимание уделяется интраличностному функционированию, процессам и интерперсональным взаимодействиям (социальным и семейным системам). Для достижения устойчивых изменений необходим широкий спектр навыков, позволяющих справляться с жизненными трудностями. Индивид должен также обладать ощущаемой им самим эффективностью «Я». Тщательная оценка предполагает изучение BASIC ID клиента (Арнольд А. Лазарус). Основное внимание уделяется обучению и формированию навыков совладания с трудными жизненными ситуациями.

Арт-терапия - это особый вид психотерапии изобразительными искусствами, целью которой является гармонизация личности через развитие способности к самопознанию, самовыражению.

«Арт-терапия» - («art», - искусство, «arttherapy») – означает «лечение» пластическим изобразительным творчеством с целью воздействия на психоэмоциональное состояние человека. [14]

Использование методов арт-терапии позволяет человеку ощутить и понять самого себя, выразить свободно свои мысли и чувства, быть самим собой, свободно выражать мечты и надежды, а также — освободиться от негативных переживаний прошлого. Это не только отражение в сознании человека окружающей и социальной действительности, но и ее моделирование, выражение отношения к ней. [14]

Фототерапия – метод терапии, основанный на применении фотографии или слайдов для решения психологических проблем, а также для развития и гармонизации личности [14]

Основное содержание фототерапии - создание или восприятие фотографических образов, дополняемое их обсуждениями и разными видами творческой деятельности.

Фототерапия обеспечивает дистанцирование от травматичных и малопонятных переживаний и позволяет [14]: оживить воспоминания, приводит к повторному переживанию событий, имевших место ранее, — как положительно, так и отрицательно окрашенных; активизирует разные сенсорные системы — прежде всего зрения, кинестетики, тактильной чувствительности.

Музыкотерапия - психотерапевтический метод, основанный на целительном воздействии музыки на психологическое состояние человека. [5].

Многочисленные методики музыкотерапии предусматривают как целостное и изолированное использование музыки в качестве основного ведущего фактора

воздействия, так и дополнение музыкальным сопровождением других коррекционных методов для усиления их воздействия и повышения эффективности [5].

Музыкотерапия применима ко всем независимо от возраста, здоровья или музыкальных способностей. Помогает в преодолении поведенческих проблем, эмоциональных беспокойств и тревожностей, связанных с возрастными особенностями.

Куклотерапия – вид психотерапии, способствующий и помогающий направлять и корректировать личностно-ориентированное развитие, избавляя ребенка от стресса, страхов, фобий. Процесс изготовления кукол полезен и для общего развития. Он развивает мелкую моторику, фантазию, творческое воображение и креативное мышление. Играя и общаясь с куклой, ребенок проявляет те эмоции, чувства, состояния, движения, которые в обычной жизни он по каким-либо причинам не может или не позволяет себе проявить.

Сказкотерапия – метод психотерапии, использующий сказочную форму для интеграции личности, расширения сознания и совершенствования взаимодействия с окружающим миром. Это процесс поиска смысла, расшифровка знаний о мире и системы взаимоотношений в нем. Сказкотерапия – процесс образования связи между сказочными событиями и поведением в реальной жизни. Это процесс переноса сказочных смыслов в реальность. Ребенок, находясь в сказке, взаимодействует со многими сказочными героями, как в жизни, и ищет пути решения проблем, с которыми он сталкивается.

Телесно-ориентированная терапия - метод психотерапии, осуществляющийся через телесное самовосприятие к упражнениям по снятию напряженности, основанным на аутогенной тренировке.

### **Основное содержание**

Программа рассчитана на период обучения детей и подростков в образовательном учреждении.

С учащимися начальной школы занятия проходят 2 раза в неделю. Количество детей в группе составляет 6-8 человек, состав учащихся согласуется в соответствии с результатами психологической диагностики, а также с запросом родителей и учителей. Продолжительность занятия составляет 30 минут. При необходимости проводятся индивидуальные коррекционно-развивающие занятия.

С учащимися 5-11 классов с периодичностью 1 раз в неделю проводятся уроки психологии, продолжительность которых составляет 45 минут. Уроки проходят по подгруппам, оптимальное количество детей в которых составляет 12-16 человек. Занятия в 5,6 и 9 классах рассчитаны на год (30 занятий), в 7, 8, 10 и 11 классах - на одно полугодие (15 занятий в 7 и 8 классах, 10 занятий в 10 и 11 классах).

Занятия с родителями в рамках «Школы родительской эффективности» проводятся еженедельно, по вечерам. Продолжительность занятия составляет 60 минут. Состав участников не всегда является постоянным и может варьироваться.

#### **Форма работы:**

- индивидуальная и групповая работа;
- аудиторная и внеаудиторная (самостоятельная) работа;
- структурная и свободная форма работы.

Необходимо отметить, при групповой работе важным является формирование благоприятного эмоционально-психологического климата, установление доверительных отношений с учащимися. Занятия с младшими школьниками и младшими подростками должны проводиться преимущественно в игровой форме, но также содержать элементы интеллектуальной и психологической работы. Необходимым является создание и принятие определенных правил всеми учащимися (умение слушать, оказывать взаимное доверие, проявлять уважение, конфиденциальность, принимать ответственность за активность и успешность работы и т.д.). Важным компонентом является выполнение домашних заданий, способствующих самостоятельному осмыслению опыта, полученного на занятиях и в жизни, а также использование эффектов группового взаимодействия и развития. Процесс занятий в группе представляет собой развивающуюся систему взаимоотношений, получения и осмысления информации, жизненного опыта. Участники группы действуют по отношению друг к другу в направлении взаимного понимания и поддержки. Таким образом, происходит развития важных качеств личности, способствующих повышению социальной компетентности учащихся и эффективному процессу преодоления жизненных стрессовых ситуаций, высокому уровню развития личности, способности принимать и оказывать поддержку, сопереживать и сочувствовать, самим выбирать себе друзей, с которыми будет строиться процесс общения, то есть самому управлять своим поведением, эффективно решать социальные проблемы.

#### **Методы работы:**

- интерактивная беседа;
- социально-психологический тренинг (решение различных проблемных ситуаций);
- игра (подвижная, развивающая);
- образная игра (имагинальное пространство, кукла, сказка);
- совместная творческая групповая и индивидуальная деятельность (рисунок, лепка, аппликация, коллаж, деколлаж, инсталляция, перформанс и т.д.);
- лекционно-семинарский лекторий для родителей;
- психодиагностика.

#### **Оборудование:**

- музыкальный центр, ноутбук, проектор;
- арт-материалы (гуашь, акварель, пастель, цветные карандаши, восковые мелки, пластилин);
- канцелярские товары (кисточки, листы формата А, А1, А2, А3 и А4, клей, ножницы, цветная бумага, белый и цветной картон);
- материалы для творчества (ткань, нитки, бисер, различные крупы и пр.)

#### **Оценка результативности:**

Определение уровня тревожности, агрессивности, коммуникативных навыков, лидерских качеств, эмоционально-волевой сферы, стиля поведения в конфликтных ситуациях, личностных особенностей, эмоционально-психологического климата в классе путем сравнительного анализа результатов диагностики и анализа творческих работ как предмета деятельности школьника.

Диагностические методики:

1. Тест «Психологический климат в классе», позволяющий определить устойчивость психологического климата, определить преобладающие в классе эмоции.
2. Методика оценки эмоционально-психологического климата, СПб, позволяющая исследовать психологический климат и уровень комфорта.
3. Методики «Самооценка личности» (О.И. Мотков), позволяет изучать общий уровень самооценки позитивного развития личности, самооценку отдельных факторов и качеств личности, а также ее адекватность или неадекватность.
4. Проективная методика Шкала явной тревожности для детей (The Children's Form of Manifest Anxiety Scale — CMAS), в России адаптированная для детей А.М. Прихожан и Шкала реактивной (ситуативной) и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера – Ю.Л. Ханина, позволяющие определить уровень тревожности детей и подростков.

**Критерий оценки:** качественный анализ.

### **Правила занятий:**

1. Совершение особых действий в начале и в конце занятия – ритуалов приветствия и прощания (хлопки, слова, звуки, жесты, фразы, выражения или стихи, повторяющиеся от занятия к занятию и настраивающие воспитанников на продуктивную работу, перебрасывающие «мост» из реального пространства в игровое).

2. Соблюдение правил:

- «Каждый на своем месте в свое время» (умение управлять своим вниманием, быть мобилизованным).
- «Я интересен всем, все интересно мне» (стремление находить необычность, непохожесть, новизну содержания, отличие от других в людях и вещах).
- «Я умею смотреть и видеть».
- «Я умею слушать, слышать, и понимать».
- «Я помогаю людям, люди помогают мне».

3. Вера в предлагаемые обстоятельства (т.е. не делать чего-либо «понарошку»).

4. Серьезность (не смеяться и не пытаться рассмешить товарищей).

Соблюдение этих правил способствует выработке творческой этики, регулирующей взаимоотношения детей и подростков с окружающим миром. Нравственность – тоже творчество, надо только развивать и направлять детей и подростков к добру и красоте, помогая им создавать самих себя.

### **Структура занятия**

<b>Этапы</b>	<b>Время</b>	<b>Задачи</b>	<b>Средства</b>
Приветствие	1-2 минуты	Обозначить начало занятия, урока	Определенные ритуалы
Разминка	3-5 минут	-создание настроения на совместную работу; -снятие эмоционального напряжения; -создание доверительной атмосферы; -развитие личностных связей;	Более или менее подвижные игры с определенными правилами

		-вхождение в совместную деятельность	
Основная часть/ работа по теме	30-35 минут	-развитие фантазии и творческого воображения; -расширение представления ребенка о школе, школьных правилах, принадлежностях; -формирование различных умений и навыков (позитивного общения); -формирование понимания необходимости принятия норм и правил; -совершенствование навыков изобразительного творчества -развитие умения слушать	-игры и упражнения; -слушание сказки, разыгрывание сказочного эпизода; -творческие задания и др. методы работы
Завершение	5-7 минут	-развитие умения выражать свои мысли (вербального языка); -закрепление полученных знаний и представлений; -завершение работы	-игра «Волшебный мяч»; -подвижные и/или релаксационные игры и упражнения

### **Предполагаемый результат:**

- снижение уровня тревоги, и агрессивности;
- развитие метафорического мышления, творческих и креативных способностей;
- снижение импульсивности и развитие саморегуляции;
- развитие умения понимать, осознавать и выражать отношение к своим поступкам и поступкам окружающих;
- развитие наблюдательности, слухового и зрительного восприятия, зрительно – моторной координации;
- развитие познавательных процессов (речи, памяти, внимания, творческого воображения);
- расширение репертуарной решетки;
- формирование умения делать самостоятельный выбор;
- формирование умения ставить осознанные цели и достигать их;
- развитие эмпатии и толерантности;
- формирование навыков совместной деятельности;
- формирование адекватной самооценки, снижение потребности в самоутверждении посредством демонстративного отклоняющегося поведения;
- формирование способности к планированию своего поведения и прогнозу разрешения конфликтных ситуаций;
- формирование позитивных жизненных целей и мотивации к их достижению;
- формирование ответственности;
- формирование активной жизненной позиции.

### **Дети и подростки знают:**

- правила поведения в школе, понимают необходимость их соблюдения;
- правила отношения к вещам, школьным принадлежностям;
- правила игры, умеют действовать в соответствии с ролью.

### **Дети и подростки умеют:**

- находить выход в сложных жизненных ситуациях;
- эмоционально поддерживать другого человека;
- ставить осознанные цели, стремиться к их достижению;
- высказывать свое мнение, отстаивать свою позицию;
- управлять собой, осознавать и выражать свои эмоции;
- метафорически мыслить;
- принимать решения в нестандартных ситуациях, брать ответственность на себя;
- устанавливать взаимоотношения с людьми различной возрастной категорией;
- проявлять инициативу как возможность саморазвития, самообразования, самоактуализации и самореализации;
- конструктивно разрешать конфликтные ситуации.

### **Дети и подростки имеют представление о:**

- распорядке дня школьника, школьных правилах;
- толерантности, эмпатии;
- личных границах и об ответственности.

### **Родители знают:**

- возрастные особенности детей дошкольного возраста;
- личностные и индивидуальные особенности своего ребенка;
- стили воспитания детей;
- способы эффективного взаимодействия с детьми;

### **Родители умеют:**

- находить решения трудных и конфликтных ситуаций;
- слушать и слышать, понимать и чувствовать своего ребенка;
- справляться с детскими капризами, кризисами;
- эмоционально поддерживать своего ребенка в трудных ситуациях.

### **Родители имеют представление о:**

- возможных трудных ситуациях, причинах их возникновения и способах разрешения;
- возрастных и психологических особенностях детей и подростков;
- возможных способах реагирования и разрешения конфликтных ситуаций.

### **Механизм реализации:**

Реализация программы осуществляется психологом (педагогом-психологом) образовательного учреждения.

### **Ресурсы, необходимые для реализации:**

1. Специалист, осуществляющий реализацию данной программы, должен иметь высшее профессиональное образование, а также должен:

*Знать:*

- особенности развития детей младшего школьного и подросткового возраста;
- понятия нормы и патологии;
- специфику и основные принципы работы с детьми младшего школьного и подросткового возраста.

*Уметь:*

- использовать различные методы и формы работы с детьми младшего школьного и подросткового возраста;
- создать безопасную и поддерживающую атмосферу.

*Владеть:*

- навыками проведения развивающих занятий, игр и упражнений с детьми младшего школьного возраста;

- методами арт-, фото -, музыка-терапии, сказкотерапии, игровой и телесно-ориентированной терапии;

- навыками психодиагностической диагностики.

2. Для проведение занятий в рамках данной программы необходимо отдельное помещение, разделенной на зоны (игровая и рабочая), наличие столов и стульев.

## Конспекты занятий I ступень (этап).

### 1 класс.

#### Профилактика школьной дезадаптации

##### Занятие № 1. Творческое задание - Рисунок «Моя школа»

**Цель:** диагностика эмоционального состояния, отношения к школе

**Материалы и оборудование:** листы формата А4, цветные карандаши, краски и кисточки (по количеству детей в группе).

**Описание:** Дети сидят за столом. У каждого ребенка альбомный лист, простой карандаш, набор цветных карандашей. Психолог предлагает детям закрыть глаза и представить то, что он будет им говорить, а затем, нарисовать то, что они представили.

**Инструкция:** *«Сядьте поудобнее и закройте глаза. Представьте, что вы проснулись рано утром. За окном голубое небо, ярко светит солнышко. Вы выглянули в окно и увидели там школу. Ту самую, в которую скоро пойдете. Посмотрите на нее внимательно. Сколько в ней этажей, какие у нее окна, двери, какого она цвета. Теперь вернитесь в эту комнату. Откройте глаза и нарисуйте школу, которую вы представили».*

##### Занятие № 2. «Для чего нужна школа»

**Цель:** формирование у детей старшего дошкольного возраста позитивного отношения к школе

**Материалы и оборудование:** небольшой мяч; текст сказки «Лесная школа»; листы формата А4, цветные карандаши (по количеству детей в группе).

##### 1. Разминка–приветствие «Здравствуйте»

**Цель:** создание настроения на совместную работу, развитие коммуникативных навыков и межличностного взаимодействия

**Описание:** Дети встают в круг. Психолог предлагает детей поприветствовать друг друга. Дети, передавая друг другу мяч, поочередно называют свое имя и говорят «Здравствуйте!».

##### 2. Сказка «Лесная школа»

**Цель:** формирование представлений о школе

Жила-была в лесу маленькая ворона Каркуша. Любила она играть в догонялки с белками и грызть шишки. Но больше всего на свете нравилось маленькой Каркуше летать в школу, которая находилась в соседней деревне. Прилетит Каркуша, сядет незаметно на подоконник и смотрит, как ребята занимаются. Постепенно научилась она читать, писать и считать. И так ей нравилось учиться, что решила она – когда вырастет обязательно построит Лесную школу, чтобы зверята тоже могли учиться. Ведь это так интересно!

Прошло время. Каркуша выросла. Она построила, как мечтала, настоящую школу для зайчат, мышат, волчат и других зверят. Классы в школе были светлые и просторные. В их стояли столы (парты) и стулья. А на стене висела доска, на которой можно было писать мелом. На столах лежали тетрадки и школьные книжки - учебники. У входа в школу Каркуша повесила колокольчик.

- Зачем ты принесла в школу игрушку? – Спросил школьный сторож Петух.-  
Ведь в школе не играют, а учатся!

- Это не игрушка, а колокольчик! – Ответила Каркуша. – Если он звенит, значит начинается урок!

- Понятно, если зверята услышат звонок, они сразу побегут на урок!

- Не побегут, а пойдут. Подойдет к своим партам и будут стоять спокойно, ждать учителя. Так поступают настоящие школьники.

- Так ведь наши зверята еще не знают эти школьные правила!

- А вот придут в школу и узнают, - ответила Каркуша.

В Лесной школе стало тихо. Все было готово ко встрече учеников.

### **3. Завершение - Игра «Волшебный мяч» (5 минут)**

**Цель:** закрепление полученных знаний, развитие умения выразить свои мысли (вербального языка) (или формирование навыков рефлексии)

**Описание:** Дети встают в круг. Психолог просит детей сказать, какие сказочные уроки они запомнили, что им больше всего понравилось на занятии. Дети, передавая друг другу мяч, поочередно высказывают свое мнение.

### **Занятие № 3. «Очень в школу я хочу»**

**Цель:** диагностика сформированности внутренней позиции школьника

**Материалы и оборудование:** небольшой мяч; текст сказки «Первый учитель»

#### **1. Разминка–приветствие «Здравствуйте, мы»**

**Цель:** создание настроения на совместную работу, развитие коммуникативных навыков и межличностного взаимодействия

**Описание:** Дети встают в круг. Психолог предлагает детей поприветствовать друг друга. Дети, передавая друг другу мяч, поочередно называют свое имя и говорят «Здравствуйте!».

#### **2. Подвижная игра «Море волнуется раз»**

**Цель:** снятие психоэмоционального напряжения

**Описание:** Дети стоят друг от друга на расстоянии вытянутой руки. Психолог произносит слова, дети выполняют движения:

<i>Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три</i>	Дети плавно раскачиваются, ходят по комнате
<i>Фигура дошкольника/школьника на месте замри</i>	Дети замирают, изображая соответствующую фигуру

Психолог выбирает ребенка, у которого, по его мнению, получилось изобразить фигуру лучше всех. Этот ребенок становится водящим. Игра повторяется несколько раз.

#### **3. Сказка «Первый учитель»**

**Цель:** формирование представлений о том, какими качествами обладает школьный учитель

Зверята немного волновались – ведь завтра они должны были настоящими первоклассниками. Теперь все будет по-другому: уроки, перемены, домашние задания...

Они гуляли по лесу и рассуждали о том, что же их ждет, каким будет их первый учитель.

- Зайчонок, как ты думаешь, каким должен быть первый учитель? – Спросил медвежонок.

- Я думаю, добрым, - ответил зайчонок.

- Да, - согласился с ним мышонок. – Мне мама говорила, что в учителя идут только те, кто любят детей.

<b>Авторский вариант сказки (психолог рассказывает сказку, дети слушают)</b>	<b>Вариант сказки, придуманный вместе с детьми</b>
<p>- Ага, - сказал Волчонок, - вы только представьте, что за урок тогда получится, если учитель будет добрыми, будет всем все разрешать: одному разрешит прыгать, другому бегать...</p> <p>Все зверята дружно рассмеялись.</p> <p>- Я думаю, - сказал Медвежонок, - учитель должен быть добрым, но иногда строгим и справедливым. Чтобы мог и поругать, и похвалить, и помочь в трудную минуту.</p> <p>- А еще, с ним должно быть интересно!</p> <p>- А у меня есть идея! – Воскликнул Зайчонок. – Давайте сделаем нашему первому учителю подарок – большой букет!</p> <p>И зверята стали собирать цветы.</p> <p>- Ой, смотрите, - сказал Зайчонок, - какой красивый букет у нас получился! Нашему первому учителю понравится!</p> <p>И зверята радостно побежали по домам. Завтра они станут настоящими первоклассниками.</p>	<p>- Скажите, ребята, - Волчонок спрашивает детей, - что за урок тогда получится, если учитель будет добрыми, будет всем все разрешать: одному разрешит прыгать, другому бегать?</p> <p>Предполагаемый ответ детей:</p> <p>- <b>Кто-нибудь может упасть.</b></p> <p>- <b>Будет шумно и можно не услышать учителя?</b></p> <p>Волчонок (обращаясь к детям):</p> <p>- А каким тогда должен быть учитель?</p> <p>Предполагаемые ответы детей:</p> <p>- <b>Строгим.</b></p> <p>- <b>Справедливым.</b></p> <p>Волчонок (обращаясь к детям):</p> <p>- Все верно. Учитель должен быть добрым, но иногда строгим и справедливым. Чтобы мог и поругать, и похвалить, и помочь в трудную минуту.</p> <p>- А у меня есть идея! – Воскликнул Зайчонок. – Давайте сделаем нашему первому учителю подарок – большой букет!</p> <p>И зверята стали собирать цветы.</p> <p>- Ой, смотрите, - сказал Зайчонок, - какой красивый букет у нас получился! Нашему первому учителю понравится!</p> <p>И зверята радостно побежали по домам. Завтра они станут настоящими первоклассниками.</p>

#### **4. Подвижная игра «Прогулка в лесу»**

**Цель:** снятие психоэмоционального напряжения, развитие эмоционально-выразительных движений

**Описание:** Психолог приглашает детей прогуляться в воображаемый лес. Дети повторяют движения психолога: по мягкой травке, по горячему песочку, по холодному снегу, по воде, снова по травке, приходят на полянку, наклоняются, собирая грибы и цветы, тянутся вверх за орехами и пр.

#### **5. Завершение - Игра «Волшебный мяч»**

**Цель:** закрепление полученных знаний, развитие умения выразить свои мысли (вербального языка) (или формирование навыков рефлексии)

**Описание:** Дети встают в круг. Психолог просит детей сказать, какие сказочные уроки они запомнили, что им больше всего понравилось на занятии. Дети, передавая друг другу мяч, поочередно высказывают свое мнение.

#### **Занятие № 4. «Игры в школе»**

**Цель:** формирование адаптивного поведения у детей старшего дошкольного возраста.

**Материалы и оборудование:** небольшой мяч; текст сказки «В какие игры играют в школе»,

##### **1. Разминка–приветствие «Здравствуйте, мы»**

**Цель:** создание настроения на совместную работу, развитие коммуникативных навыков и межличностного взаимодействия

**Описание:** Дети встают в круг. Психолог предлагает детей поприветствовать друг друга. Дети, передавая друг другу мяч, поочередно называют свое имя и говорят «Здравствуйте!».

##### **2. Сказка «В какие игры играют в школе»**

**Цель:** формирование представлений о правилах поведения в школе

Ребята - зверята пришли в школу задолго до начала урока – все они спешили и боялись опоздать. Пока у них было время, они погуляли по школе и потихоньку зашли в класс.

- Да, попрыгать-то здесь особенно негде! — произнес Зайчонок.

- Почему? - возразил Волчонок. - А стулья и столы в классе? Как раз для прыжков пригодятся.

Зайчонок обрадовался и они вместе с Волчонок стали играть в его любимую игру – догонялки. Они увлеклись, что не услышали звонок на урок и не сразу заметили учителя.

- Здравствуйте, ребята, - сказала учительница-Каркуша. Она посмотрела на класс, - Да, здорово вы повеселились... А звонок на урок уже прозвенел!

- Ой, - сказали Зайчонок и Волчонок в один голос. - А мы и не слышали...

- Ребята, - обратилась к классу Каркуша, - откройте тетради и учебники. И выполните, пожалуйста первое задание. А в конце урока я проверю, все ли с ним справились.

Зверята приступили к работе. А Волчонок с Зайчонок не поняли задание. Скоро им стало совсем скучно. Зайчонок достал из портфеля засушенный листик и предложил Волчонку поиграть с ним.

- И так, - сказала Каркуша, - Наш урок подошел к концу. Но я вижу, что не все справились с заданием. Зайчонок, у тебя все получилось?

- Нет, - ответил Зайчонок, опустив голову. – Я не понял задание.

- А чем же тогда ты вместе с Волчонком занимался все это время? – поинтересовался учитель.

- Мы играли... - Честно признался Зайчонок.

<b>Авторский вариант сказки (психолог рассказывает сказку, дети слушают)</b>	<b>Вариант сказки, придуманный вместе с детьми</b>
<p>- Скажите, ребята, - обратилась Каркуша к классу, - а можно ли в школе играть?</p> <p>- Можно прыгать и бегать! - радостно предложил Волчонок.</p> <p>- Можно, - согласилась с ним Каркуша, - но только на уроках физкультуры. А в классе или в коридоре от таких игр могут произойти неприятности. Какие, ребята?</p> <p>- Могут испачкаться парты и стулья или даже совсем сломаться! - ответил Лисенок</p> <p>- А еще можно больно ушибиться или ударить кого-нибудь нечаянно! - добавил Медвежонок.</p> <p>- Да, все верно! А еще после таких игр трудно сразу успокоиться. Ученику будет трудно слушать и понимать задания, – сказала Каркуша. - Есть интересные и нешумные игры: «Ручеек», «Тише едешь - дальше будешь», «Рука к руке» и другие. Я вас с ними обязательно познакомлю.</p> <p>Прозвенел звонок и зверята отправились по домам.</p>	<p>- Скажите, ребята, - Каркуша спрашивает детей, - а можно ли в школе играть, бегать, прыгать?</p> <p>Предполагаемый ответ детей:</p> <p>- <b>Нет, школьники должны ходить спокойно.</b></p> <p>- А на каких уроках прыгать и бегать можно? – Каркуша спрашивает детей.</p> <p>Предполагаемый ответ детей:</p> <p>- <b>На уроках физкультуры.</b></p> <p>Каркуша:</p> <p>- Правильно. А почему нельзя прыгать и бегать в классе?</p> <p>Предполагаемые ответы детей:</p> <p>- <b>Можно упасть, что-нибудь сломать.</b></p> <p>- <b>Можно случайно толкнуть кого-нибудь.</b></p> <p>- Да, все верно! А еще после таких игр трудно сразу успокоиться. Ученику будет трудно слушать и понимать задания. Есть интересные и нешумные игры: «Ручеек», «Тише едешь - дальше будешь», «Рука к руке» и другие. Я вас с ними обязательно познакомлю.</p> <p>Прозвенел звонок и зверята отправились по домам.</p>

### **3. Подвижная игра «Ручеек»**

**Цель:** снятие психоэмоционального напряжения, развитие и совершенствование коммуникативных навыков

**Описание:** Дети встают, разбиваются на пары. Если детям трудно найти себе пару, то психолог предлагает выбрать им геометрические фигуры различных цветов. Те, у кого одинаковый цвет, встают вместе. Дети берут друг друга за руки, поднимают руки вверх и встают друг за другом. Получается «русло» для ручейка. Психолог становится «ручейком». Он проходит по «руслу» между детьми, выберу себе в пару одного из детей и встает вместе с ним в конец. Тот, кто остается без пары, становится «ручейком», встает в самое начало «русла», проходит «руслу», под руками детей, выбирает кого-то одного, берет его за руку и ведет за собой. В конце «коридора» новая пара встает и поднимает вверх руки.

Игра повторяется несколько раз.

### **4. Завершение - Игра «Вошебный мяч»**

**Цель:** закрепление полученных знаний, развитие умения выразить свои мысли (вербального языка) (или формирование навыков рефлексии)

**Описание:** Дети встают в круг. Психолог просит детей сказать, какие сказочные уроки они запомнили, что им больше всего понравилось на занятии. Дети, передавая друг другу мяч, поочередно высказывают свое мнение.

### **Занятие № 5. «Школьные правила»**

**Цель:** формирование адаптивного поведения у детей старшего дошкольного возраста

**Материалы и оборудование:** небольшой мяч; текст сказки

#### **1. Разминка–приветствие «Здравствуйте, мы»**

**Цель:** создание настроения на совместную работу, развитие коммуникативных навыков и межличностного взаимодействия

**Описание:** Дети встают в круг. Психолог предлагает детей поприветствовать друг друга. Дети, передавая друг другу мяч, поочередно называют свое имя и говорят «Здравствуйте!».

#### **2. Сказка «Шесть важных правил»**

**Цель:** формирование представлений о правилах поведения в школе

В Лесной школе прозвенел звонок на урок. Зверья вошли в класс.

- Здравствуйте, ребята, - сказала учительница-каркуша. – Садитесь.

Тут широко распахнулась дверь и в класс ворвался Медвежонок. Взъерошенный, он стал быстро пробираться к своему месту.

- Здравствуй, Медвежонок, - сказала Каркуша. – А ты разве не знаком со школьными правилами?

- Нет... - Растеряно ответил Медвежонок. - А что это такое?

- Запомни, Медвежонок, - сказала Каркуша, - на урок нельзя опаздывать. Ну а если вдруг ты все-таки пришел, когда урок уже начался, надо потихоньку открыть дверь и спросить, можно ли войти. Ребята, - обратилась Каркуша к классу, - а кто-нибудь из вас знает, что такое «правило»?

Авторский вариант сказки (психолог рассказывает сказку, дети слушают)	Вариант сказки, придуманный вместе с детьми
<p>- Правило - это значит «делать правильно»! – Сказал Зайчонок. – Есть правила дорожного движения, правила поведения на улице... а вот про школьные правила я ни разу не слышал...</p> <p>- И я, – сказал Волчонок.</p> <p>- А зачем вообще нужны правила? – Спросил учитель.</p> <p>- Наверно, чтобы все жили мирно и дружили. – Сказал Волчонок. – Ведь если б их не было, было бы много неприятностей.</p> <p>- Верно, - сказал учитель. – Но есть также и школьные правила. Правило первое: в школе все ученики здороваются, улыбаясь взрослым и друг другу. Второе: тетрадки, учебники нужно приготовить до начала урока. Когда прозвенит звонок, каждый ученик ждет приглашения учителя около своей парты. Третье: чтобы узнавать новое и многому научиться на уроке, ученики слушают внимательно и выполняют то, что говорит учитель. К товарищу с просьбой обращаются редко и только шепотом, а к учителю обращаются, подняв руку. Четвертое: когда отвечает ученик, подсказки запрещаются. Он сам должен спокойно вспомнить ответ, сам научиться думать. Правило: играем на перемене в спокойные игры, чтобы все смогли отдохнуть и товарищам не мешать. Да, помните о подготовке к следующему уроку и о порядке на парте, в классе. Ну а с шестым правилом вы уже знакомы. Правда, Медвежонок?</p> <p>- Ага, - сказал Медвежонок, - на урок нельзя опаздывать. Ну а если вдруг ты все-таки пришел, когда урок уже начался, надо потихоньку открыть дверь и спросить, можно ли войти.</p> <p>- Верно, - сказала Каркуша.</p> <p>- Теперь мы обязательно запомним эти школьные правила, – дружно сказали</p>	<p>-Предполагаемый ответ детей:</p> <p>- <b><i>Правило - это значит «делать правильно», так как надо.</i></b></p> <p>Каркуша (обращаясь к детям):</p> <p>- <i>А какие правила вы знаете?</i></p> <p>Предполагаемые ответы детей:</p> <p>- <b><i>Переходить дорогу в положенном месте.</i></b></p> <p>- <b><i>Слушаться старших.</i></b></p> <p>И т.д.</p> <p>- А за чем вообще нужны правила? – Спросил учитель.</p> <p>Предполагаемые ответы детей:</p> <p>- <b><i>Чтобы все жили мирно и дружили.</i></b></p> <p>- <b><i>Чтобы никто не ссорился, не спорил.</i></b></p> <p>- Верно, - сказал учитель. – Но есть также и школьные правила. Правило первое: в школе все ученики здороваются, улыбаясь взрослым и друг другу. Второе: тетрадки, учебники нужно приготовить до начала урока. Когда прозвенит звонок, каждый ученик ждет приглашения учителя около своей парты. Третье: чтобы узнавать новое и многому научиться на уроке, ученики слушают внимательно и выполняют то, что говорит учитель. К товарищу с просьбой обращаются редко и только шепотом, а к учителю обращаются, подняв руку. Четвертое: когда отвечает ученик, подсказки запрещаются. Он сам должен спокойно вспомнить ответ, сам научиться думать. Правило пятое: играем на перемене в спокойные игры, чтобы все смогли отдохнуть и товарищам не мешать. Да, помните о подготовке к следующему уроку и о порядке на парте, в классе. Ну а с шестым правилом вы уже знакомы.</p>

<p>зверята. Прозвенел звонок, и ученики зашагали на перемену.</p>	<p>Правда, Медвежонок? - Ага, - сказал Медвежонок, - на урок нельзя опаздывать. Ну а если вдруг ты все-таки пришел, когда урок уже начался, надо потихоньку открыть дверь и спросить, можно ли войти. - Верно, - сказала Каркуша. - Теперь мы обязательно запомним эти школьные правила, – дружно сказали зверята. Прозвенел звонок, и ученики зашагали на перемену.</p>
---	--

### 3. Подвижная игра «Тетя-Мотя»

**Цель:** снятие психоэмоционального напряжения

**Описание:** Дети стоят в кругу вместе с психологом они говорят слова, выполняют действия

<p><i>У тети-Моти четыре сына, Четыре сына у тети-Моти. Они не ели, они не спали, А просто делали вот так: -правая рука ... А просто делали вот так: -правая рука, левая рука» ... А просто делали вот так: -правая рука, левая рука, правая нога ... А просто делали вот так: -правая рука, левая рука, правая нога, левая нога ... А просто делали вот так: -правая рука, левая рука, правая нога, левая нога, животик ... А просто делали вот так: -правая рука, левая рука, правая нога, левая нога, животик, голова ... А просто делали вот так!</i></p>	<p>Дети поднимают вперед правую руку, слегка трясут ею. Дети произносят слова, выполняя движение правой рукой. Дети поднимают вперед левую руку, слегка трясут ею. Дети произносят слова, выполняя движение правой и левой руками. Дети поднимают выставляют вперед правую ногу, слегка топают ею. Дети произносят слова, выполняя движение правой, левой руками, правой ногой. Затем выставляют вперед левую ногу, слегка топают обеими ногами. Дети произносят слова, выполняя движение правой, левой руками, правой и левой ногами. Затем делают круговое вращение животом. Дети произносят слова, выполняя движение правой, левой руками, правой, левой ногами и животом. Затем делают круговое вращение головой. Дети произносят слова, выполняя движение правой, левой руками, правой, левой ногами, животом и головой. Затем выставляют вперед правую руку, ладонь сжата в кулак, большой палец направлен вверх (знак «все отлично»).</p>
---	--

#### **4. Завершение - Игра «Волшебный мяч»**

**Цель:** закрепление полученных знаний, развитие умения выражать свои мысли (вербального языка) (или формирование навыков рефлексии)

**Описание:** Дети встают в круг. Психолог просит детей сказать, какие сказочные уроки они запомнили, что им больше всего понравилось на занятии. Дети, передавая друг другу мяч, поочередно высказывают свое мнение.

#### **Занятие № 6. «Собираем портфель»**

**Цель:** формирование бережного отношения к вещам у детей старшего дошкольного возраста

**Материалы и оборудование:** небольшой мяч; текст сказки,

##### **1. Разминка–приветствие «Здравствуйте, мы»**

**Цель:** создание настроения на совместную работу, развитие коммуникативных навыков и межличностного взаимодействия

**Описание:** Дети встают в круг. Психолог предлагает детей поприветствовать друг друга. Дети, передавая друг другу мяч, поочередно называют свое имя и говорят «Здравствуйте!».

##### **2. Сказка «Для чего нужен портфель»**

**Цель:** формирование представлений о школьных принадлежностях

В это утро Лисенок проснулся позже, чем обычно. Накануне вечером он допоздна смотрел мультфильм.

- В школу опаздывать нельзя, на урок опаздывать нельзя, - бормотал Лисенок, собирая портфель. – Так, книжки, тетрадки, альбом для рисования...ручка, карандаш...машинки... В них можно будет поиграть, если скучно станет. Сушеные листочки...веточка...камушки – все пригодится!... Вроде ничего не забыл.– Лисенок схватил портфель и побежал в школу.

- Здравствуйте, ребята, - сказал учитель, войдя в класс. – Откройте свои тетрадки и выполните второе задание.

Зверята открыли тетрадки и приступили к заданию. И только Лисенок беспокойно рылся в портфеле.

- Ведь я точно е положил, я помню, что положил, - шептал Лисенок.

- Лисенок, у тебя все в порядке? – Поинтересовалась Каркуша.

- Я не могу найти свою тетрадь...Я положил ее в портфель сегодня утром... А сейчас не могу найти... - Рассеянно пробормотал Лисенок. И стал выкладывать все вещи из своего портфеля тетрадки, учебники, сушеные листочки, веточки, камушки, машинки...вдруг он заметил, что во круг его парты столпились все зверята.

- Эй, вы чего? – Удивленно спросил Лисенок.

- Нам интересно, как это все могло поместиться у тебя в портфеле, - ответили ученики, рассматривая вещи Лисенка.

- Так у меня же большой портфель! – Ответил Лисенок. – Вот все и поместилось.

- А зачем тебе в школе все это? – Спросил Медвежонок.

- Ну, не знаю, - пожал плечами Лисенок, - вдруг пригодится.

Авторский вариант сказки (психолог рассказывает сказку, дети слушают)	Вариант сказки, придуманный вместе с детьми
<p>- А я думала, - сказала Белочка, - что в портфеле носят только тетрадки и учебники.</p> <p>- Ты права, - сказала Каркуша. – Портфель – это специальная сумка, в которой носят школьные принадлежности. – Ребята, а какие школьные принадлежности вы знаете, - обратилась она к классу.</p> <p>- Тетрадка, учебник, линейка, циркуль, карандаш, ручка, ластик, - наперебой заговорили ученики.</p> <p>- Все верно, - сказал учитель, - только хотелось бы напомнить вам важное правило. Кто мне ответит какое?</p> <p>- Можно я? – Сказал Медвежонок. – Мы все забыли поднять руку. Ведь если ты знаешь ответ на вопрос, надо просто поднять руку - так учитель поймет. Что ты знаешь и спросит тебя!</p> <p>- Конечно, - сказала Каркуша. - А как называется маленькая сумочка, в которую складывают линейку, ручку и карандаш?</p> <p>- Пенал, - ответил Лисенок, подняв руку. К этому времени он нашел свою тетрадку.</p> <p>- Ну вот и конец урока, - сказал учитель. – А у меня к вам вопрос: что важное вы сегодня узнали?</p> <p>- Что в портфеле носят только школьные принадлежности.</p> <p>- А игрушкам мести дома.</p> <p>Прозвенел с урока звонок и зверята зашагали на перемену</p>	<p>- Скажите, ребята, - Каркуша спрашивает детей, - а для чего, как вы думаете, нужен портфель?</p> <p>Предполагаемый ответ детей:</p> <p><b>- для того, чтобы складывать в него учебники и тетрадки.</b></p> <p>- Вы права, - сказала Каркуша. – Портфель – это специальная сумка, в которой носят школьные принадлежности. – Ребята, а какие школьные принадлежности вы знаете, - обратилась она к классу.</p> <p>Предполагаемый ответ детей:</p> <p><b>- Тетрадка, учебник, линейка, циркуль, карандаш, ручка, ластик</b></p> <p>- Все верно, - сказал учитель, - только хотелось бы напомнить вам важное правило. Кто мне ответит какое?</p> <p>- Можно я? – Сказал Медвежонок. – Мы все забыли поднять руку. Ведь если ты знаешь ответ на вопрос, надо просто поднять руку - так учитель поймет. Что ты знаешь и спросит тебя!</p> <p>- Конечно, - сказала Каркуша. - А как называется маленькая сумочка, в которую складывают линейку, ручку и карандаш?</p> <p>- Пенал, - ответил Лисенок, подняв руку. К этому времени он нашел свою тетрадку.</p> <p>- Ну вот и конец урока, - сказал учитель. – А у меня к вам вопрос: что важное вы сегодня узнали?</p> <p>- Что в портфеле носят только школьные принадлежности.</p> <p>- А игрушкам мести дома.</p> <p>Прозвенел с урока звонок и зверята зашагали на перемену</p>

#### **4. Телесно-ориентированное упражнение «Цветок»**

**Цель:** снятие психоэмоционального напряжения

**Описание:** Дети встают в круг, поднимают руки вверх. Психолог предлагает им представить себя цветком, который долго не поливали и который завял. Дети по команде психолога сгибают сначала кисти рук, потом руки в локтях, опускают руки, голову, садятся на корточки. Затем психолог просит детей представить, что их цветок полили и он стал медленно расцветать. Психолог считает до десяти, дети медленно встают и «расцветают».

Упражнение повторяется несколько раз.

#### **5. Завершение - Игра «Волшебный мяч»**

**Цель:** закрепление полученных знаний, развитие умения выражать свои мысли (вербального языка) (или формирование навыков рефлексии)

**Описание:** Дети встают в круг. Психолог просит детей сказать, какие сказочные уроки они запомнили, что им больше всего понравилось на занятии. Дети, передавая друг другу мяч, поочередно высказывают свое мнение.

#### **Занятие № 7. «Что взять с собой в школу»**

**Цель:** формирование бережного отношения к вещам у детей старшего дошкольного возраста

**Материалы и оборудование:** небольшой мяч; текст сказки

##### **1. Разминка–приветствие «Здравствуйте, мы»**

**Цель:** создание настроения на совместную работу, развитие коммуникативных навыков и межличностного взаимодействия

**Описание:** Дети встают в круг. Психолог предлагает детей поприветствовать друг друга. Дети, передавая друг другу мяч, поочередно называют свое имя и говорят «Здравствуйте!».

##### **2. Сказка «Сон зайчонка»**

**Цель:** формирование бережного отношения к вещам у детей старшего дошкольного возраста

Пока все были на перемене, Лисенок дремал на парте – он не выспался, потому что поздно лег. Спит Зайчонок и видит: его тетрадка жалуется учебнику, что ее хозяин засунул ее в портфель, измял, а потом и совсем потерял.

- Да он не только к тебе так относится, - грустно сказал дневник. – Меня он вообще положил вместе с какими-то литками сухими и веточками!

- А в меня сложил камушки! – возмущенно произнес пенал.

- А на моих страничках рисовал... - Расстроено сказал учебник.

- Вот что, - сказал дневник, - нам такой хозяин не нужен! Давайте уйдем от него!

- Давайте! Вон Белочка как аккуратно все складывает! К ней и пойдём!

- Стойте, стойте! – Закричал Лисенок.

- Лисенок, ты чего кричишь? – Спросили его зверята, вернувшись с перемен

- Ой, - сказал Лисенок, поглянувшись. – Это был сон.

- Какой сон? – Спросили зверята. И Лисенок рассказал им свой страшный сон.

- Да уж, - сказала Белочка. Лисенок погладил лапкой свои тетрадки и сказал:
- Простите меня, пожалуйста! Я теперь тоже буду аккуратно все складывать! А все игрушки оставлять дома.

<b>Авторский вариант сказки (психолог рассказывает сказку, дети слушают)</b>	<b>Вариант сказки, придуманный вместе с детьми</b>
<p>В это время в разговор вступила Каркуша, которая все это время стояла неподалеку и слушала разговор учеников:</p> <p>- Лисенок, очень хорошо, что ты понял, что нужно бережно и аккуратно относиться к школьным вещам, но скажи мне, пожалуйста, почему ты заснул?</p> <p>Лисенок опустил голову и тихонько пробормотал:</p> <p>- Я поздно лег спать вчера, потому что смотрел свой любимый мультфильм.</p> <p>Каркуша покачала головой. В это время прозвенел звонок на урок.</p> <p>- Садитесь, ребята, - обратилась она к классу. – Наш урок будет посвящен секретам Здоровья.</p>	<p>В это время в разговор вступила Каркуша, которая все это время стояла неподалеку и слушала разговор учеников:</p> <p>- Скажите, ребята, - Каркуша спрашивает детей, - какой важный урок вы поняли?</p> <p>Предполагаемый ответ детей:</p> <p>- что нужно бережно и аккуратно относиться к школьным вещам</p> <p>- Все верно, - сказала Каркуша. Она обратилась к Лисенку:</p> <p>- Скажи мне, пожалуйста, почему ты заснул?</p> <p>Лисенок опустил голову и тихонько пробормотал:</p> <p>- Я поздно лег спать вчера, потому что смотрел свой любимый мультфильм.</p> <p>Каркуша покачала головой. В это время прозвенел звонок на урок.</p> <p>- Садитесь, ребята, - обратилась она к классу. – Наш урок будет посвящен секретам Здоровья.</p>

### **3. Телесно-ориентированное упражнение «Передай движение»**

**Цель:** снятие психоэмоционального напряжения, развитие эмоционально-выразительных движений

**Описание:** Дети стоят в кругу и по сигналу психолога делают вид, что передают друг другу большой мяч, тяжелую гирю, горячий блин, цветочек и др.

Упражнение выполняется молча.

### **4. Завершение - Игра «Волшебный мяч»**

**Цель:** закрепление полученных знаний, развитие умения выразить свои мысли (вербального языка) (или формирование навыков рефлексии)

**Описание:** Дети встают в круг. Психолог просит детей сказать, какие сказочные уроки они запомнили, что им больше всего понравилось на занятии. Дети, передавая друг другу мяч, поочередно высказывают свое мнение.

## *Занятие № 8. «Что такое домашнее задание»*

**Цель:** формирование у детей старшего дошкольного возраста ответственного отношения к урокам

**Материалы и оборудование:** небольшой мяч; текст сказки

### *1. Разминка–приветствие «Здравствуйте, мы»*

**Цель:** создание настроения на совместную работу, развитие коммуникативных навыков и межличностного взаимодействия

**Описание:** Дети встают в круг. Психолог предлагает детей поприветствовать друг друга. Дети, передавая друг другу мяч, поочередно называют свое имя и говорят «Здравствуйте!».

### *2. Сказка «Задание для мамы»*

**Цель:** формирование отношения к урокам, знаниям;

Зайчонок долго сидел над домашним заданием. У него никак не получалось решить пример. А Белочка уже два раза приходила, чтобы позвать его на улицу. Она сказала, что домашнее задание легкое и она быстро его сделала. Зайчонок посмотрел в окно. Его друзья играли в догонялки.

-Да, весело им, наверное, сейчас, - грустно подумал Зайчонок.

В это время к нему в комнату вошла мама-Зайчиха

-Зайчонок, - сказала она, - ты снова о чем-то мечтаешь?

-Белочка сказала, что решить этот пример проще простого. А у меня что-то никак не получается, - ответил Зайчонок.

-Давай посмотрим, - сказала мама-зайчиха. Она подошла к зайчонку, - так здесь действительно все просто, - мама зайчонка взяла карандаш и быстро написала решение.

-Ой, как хорошо, - обрадовался Зайчонок, - Mam, а можно я пойду погуляю, ведь я сделал домашнее задание.

Мама-зайчиха улыбнулась и сказала:

-Ну, если ты считаешь, что все домашнее задание выполнено, можешь погулять немного.

На следующий день учительница-Каркуша начала урок с проверки домашнего задания.

-Ребята, - обратилась она к классу, - все ли справились с заданием или кто-то что-то не понял?

Зверята дружно ответили, что у всех получилось.

-Хорошо, - сказала Каркуша, - тогда продолжим эту тему. Зайчонок, пойдём к доске. Я думаю, ты сейчас быстро решишь и этот пример, он похож на домашний.

Зайчонок записал пример на доске.

-Как же я его смогу решить? - подумал он, - надо было попросить маму объяснить...

-Зайчонок, - сказала Каркуша, - а где же решение?

-У меня его нет, - опустив голову, ответил Зайчонок. – Мне его решила мама.

-Хорошо, сказала учительница, - Я поставлю твоей маме пятерку. Она справилась с заданием. И сегодня я задам ей еще одно задание.

-А почему ей? Ведь в школу хожу я, - зайчонок посмотрел на учительницу, - я тоже хочу задание.

Авторский вариант сказки (психолог рассказывает сказку, дети слушают)	Вариант сказки, придуманный вместе с детьми
<p>-Ребята, - обратилась Каркуша к классу, - а как вы думаете, зачем я задаю вам задание на дом?</p> <p>-Чтобы мы лучше поняли, как решать, - сказала Белочка.</p> <p>-А если не знаешь как решить, не понимаешь? – спросил Зайчонок.</p> <p>-Тогда можно попросить, чтобы учитель объяснил, как выполнять это задание, - ответила Белочка.</p> <p>- А еще, если ты вдруг все-таки не выполнил домашнее задание, - сказала Каркуша, -можно подойти до урока и предупредить меня об этом.</p> <p>-Хорошо, - сказал Зайчонок, - как решать пример я пока не понял, но теперь точно знаю, что домашнее задание для меня, а не для мамы!</p> <p>Прозвенел звонок и ребята отправились на перемену.</p>	<p><i>-Ребята, - обратилась Каркуша к классу, - а как вы думаете, зачем я задаю вам задание на дом?</i></p> <p>Предполагаемые ответы детей.</p> <p>-Чтобы мы стали умнее</p> <p><b><i>-Чтобы лучше запомнили</i></b></p> <p><b><i>-Чтобы лучше поняли</i></b></p> <p><i>-Все верно,- сказала Каркуша, -А еще, если ты вдруг не выполнил домашнее задание, можно подойти до урока и предупредить меня об этом. А если не понял – попросить объяснить.</i></p> <p>-Хорошо, - сказал Зайчонок, - как решать пример я пока не понял, но теперь точно знаю, что домашнее задание для меня, а не для мамы!</p> <p>Прозвенел звонок и ребята отправились на перемену.</p>

### 3. Подвижная игра «Передай настроение»

**Цель:** снятие психоэмоционального напряжения, эмоционально-выразительных движений

**Описание:** Дети стоят в кругу и по сигналу психолога делают вид, что передают настроение – грустное, веселое, плохое, хорошее, задумчивое, радостное и т.д. – по кругу каждый по очереди показывают жестами, мимикой.

Игра проводится молча.

### 4. Завершение - Игра «Волшебный мяч»

**Цель:** закрепление полученных знаний, развитие умения выразить свои мысли (вербального языка) (или формирование навыков рефлексии)

**Описание:** Дети встают в круг. Психолог просит детей сказать, какие сказочные уроки они запомнили, что им больше всего понравилось на занятии. Дети, передавая друг другу мяч, поочередно высказывают свое мнение.

### Занятие № 9. «Школьные отметки»

**Цель:** формирование у детей старшего дошкольного возраста ответственного отношения к урокам

**Материалы и оборудование:** небольшой мяч; текст сказки

## 1.Разминка–приветствие «Здравствуйте, мы»

**Цель:** создание настроения на совместную работу, развитие коммуникативных навыков и межличностного взаимодействия

**Описание:** Дети встают в круг. Психолог предлагает детей поприветствовать друг друга. Дети, передавая друг другу мяч, поочередно называют свое имя и говорят «Здравствуйте!».

## 2.Сказка «Тетрадь учителя»

**Цель:** формирование отношения к оценкам, знаниям;

Прозвенел звонок и в класс вошла учительница-Каркуша.

-Здравствуйте, - сказала она, - садитесь. Я проверила сочинения, которые вы писали вчера на уроке чтения. Некоторые мне понравились, а некоторые не очень.

-А как мы узнаем, - поинтересовался Медвежонок, - какие сочинения вам понравились больше?

-Сейчас я раздам вам ваши тетрадки и вы все поймете. В них стоят оценки.

-Оценки? – зверята удивленно посмотрели на учительницу, - а что это такое?

<b>Авторский вариант сказки (психолог рассказывает сказку, дети слушают)</b>	<b>Вариант сказки, придуманный вместе с детьми</b>
<p>-Сейчас мы с вами попробуем это выяснить, - ответила Каркуша. – Скажите мне, пожалуйста, как вы узнаете, понравился ли вашим родителям какой-нибудь ваш поступок?</p> <p>-У моей мамы сразу брови сердитые, если что-то не так, - сказала Белочка.</p> <p>-А у моей даже голос, - подхватил ее Медвежонок, - она прошлый раз даже рычала немножко, когда я ее любимую вазу случайно разбил.</p> <p>-Зато, когда я убираюсь в комнате, - сказала Лисичка, - у моей мамы сразу улыбка на мордочке и голос ласковый!</p> <p>-Все верно, - сказала учительница-Каркуша. – с помощью голоса, взгляда ваши родители показывают свое отношение к вашим поступкам, то есть дают им оценку. Точно также и в школе.</p> <p>-Вы будете смотреть сердито на того, кто не справился с заданием? – спросила Белочка.</p> <p>Каркуша улыбнулась:</p> <p>-В школе немного по-другому. Свое отношение к тому, как вы выполнили задание, я буду выражать с помощью отметок или оценок. Если все отлично, я поставлю цифру «5», если хорошо – «4», если не очень –</p>	<p>-Сейчас мы с вами попробуем это выяснить, - ответила Каркуша. – Скажите мне, пожалуйста, как вы узнаете, понравился ли вашим родителям какой-нибудь ваш поступок?</p> <p>Предполагаемые ответы детей:</p> <p><b>-По голосу</b></p> <p><b>-Смотрит строго</b></p> <p><b>-Ругается</b></p> <p>-Все верно, - сказала учительница-Каркуша. – с помощью голоса, взгляда ваши родители показывают свое отношение к вашим поступкам, то есть дают им оценку. Точно также и в школе.</p> <p>-Вы будете смотреть сердито на того, кто не справился с заданием? – спросила Белочка.</p> <p>Каркуша улыбнулась:</p> <p>-В школе немного по-другому. Свое отношение к тому, как вы выполнили задание, я буду выражать с помощью отметок или оценок. Если все отлично, я поставлю цифру «5», если хорошо – «4», если не очень –</p>

отметок или оценок. Если все отлично, я поставлю цифру «5», если хорошо – «4», если не очень – «3», а если совсем плохо – «2». Сейчас я раздам вам тетрадки и вы сами все увидите. А еще эти оценки я буду записывать в специальную тетрадку. Она называется Журнал.

-Теперь нам понятно, как вы относитесь к тому, как мы написали сочинения, - сказала Белочка.

-И если вам совсем не понравилось, мы обязательно исправимся и в следующий раз напишем лучше, - подхватил ее Лисенок.

«3», а если совсем плохо – «2». Сейчас я раздам вам тетрадки и вы сами все увидите. А еще эти оценки я буду записывать в специальную тетрадку. Она называется Журнал.

-Теперь нам понятно, как вы относитесь к тому, как мы написали сочинения, - сказала Белочка.

-И если вам совсем не понравилось, мы обязательно исправимся и в следующий раз напишем лучше, - подхватил ее Лисенок.

### **3. Подвижная игра «Хорошо или плохо»**

**Цель:** снятие психоэмоционального напряжения

**Описание:** Дети стоят в кругу. Психолог называет детям различные ситуации (мальчик отбирает игрушку у девочки, девочка помогает маме и т.д.). Дети дают оценку предлагаемой ситуации.

<i>Хорошо</i>	Хлопают в ладоши
<i>Плохо</i>	Топают ногами

### **4. Завершение - Игра «Волшебный мяч»**

**Цель:** закрепление полученных знаний, развитие умения выражать свои мысли (вербального языка) (или формирование навыков рефлексии)

**Описание:** Дети встают в круг. Психолог просит детей сказать, какие сказочные уроки они запомнили, что им больше всего понравилось на занятии. Дети, передавая друг другу мяч, поочередно высказывают свое мнение.

### **Занятие №10. «Надо ли списывать»**

**Цель:** формирование у детей старшего дошкольного возраста ответственного отношения к урокам

**Материалы и оборудование:** небольшой мяч; текст сказки

#### **1. Разминка–приветствие «Здравствуйте, мы»**

**Цель:** создание настроения на совместную работу, развитие коммуникативных навыков и межличностного взаимодействия

**Описание:** Дети встают в круг. Психолог предлагает детей поприветствовать друг друга. Дети, передавая друг другу мяч, поочередно называют свое имя и говорят «Здравствуйте!».

## 2. Сказка «Пополам»

**Цель:** формирование отношения к урокам, знаниям;

Лисичка и Белочка удивленно смотрели друг на друга. У их на парте почему-то лежала одна тетрадь, в которой стояло «хорошо».

-Каркуша, - обратились они к учительнице, - то, что сочинение вам понравилось, мы поняли, но вот как нам поделить эту оценку, ведь она одна, а нас двое!

<b>Авторский вариант сказки (психолог рассказывает сказку, дети слушают)</b>	<b>Вариант сказки, придуманный вместе с детьми</b>
<p>-А оценку вы поделите пополам, - ответила Каркуша.</p> <p>-Как это? – удивились зверята.</p> <p>-У вас одно сочинение, поэтому и оценка одна, - сказала Каркуша.</p> <p>Зверята засмеялись, а Белочка опустила глаза:</p> <p>-Я просто поделилась с Лисичкой. Она не знала, про что писать, вот я и решила помочь ей.</p> <p>-Вот теперь поделись и оценкой, - сказала Каркуша.</p> <p>-Я не хочу, - грустно ответила Белочка, - мне кажется, у каждого должна стоять своя оценка.</p> <p>-Те, у кого свое сочинение, получили свою оценку, - ответила ей Каркуша.</p> <p>-Извини меня, Белочка, - сказала Лисичка, - это твоя оценка. А я свою еще не заработала. Каркуша, можно я напишу свое сочинение и покажу вам?</p> <p>-Конечно, - ответила учительница, - я рада, что ты все поняла!</p> <p>-Да, сказала Лисичка, - оценка и знания нужны каждому из нас.</p>	<p>- Ребята, подскажите Лисичке и Белочке, как поделить им оценку? - Каркуша обращается к детям.</p> <p>Предполагаемые ответы детей:</p> <p><b>- Белочке «5», а Лисичке «2»</b></p> <p><b>-На двоих</b></p> <p>-У вас одно сочинение, поэтому и оценка одна, - сказала Каркуша.</p> <p>Зверята засмеялись, а Белочка опустила глаза:</p> <p>-Я просто поделилась с Лисичкой. Она не знала, про что писать, вот я и решила помочь ей.</p> <p>-Вот теперь поделись и оценкой, - сказала Каркуша.</p> <p>-Я не хочу, - грустно ответила Белочка, - мне кажется, у каждого должна стоять своя оценка.</p> <p>-Те, у кого свое сочинение, получили свою оценку, - ответила ей Каркуша.</p> <p>-Извини меня, Белочка, - сказала Лисичка, - это твоя оценка. А я свою еще не заработала. Каркуша, можно я напишу свое сочинение и покажу вам?</p> <p>-Конечно, - ответила учительница, - я рада, что ты все поняла!</p> <p>-Да, сказала Лисичка, - оценка и знания нужны каждому из нас.</p>

## 3. Телесно-ориентированное упражнение «Цветок»

**Цель:** снятие психоэмоционального напряжения

**Описание:** Дети встают в круг, поднимают руки вверх. Психолог предлагает им представить себя цветком, который долго не поливали и который завял. Дети по команде психолога сгибают сначала кисти рук, потом руки в локтях, опускают руки, голову, садятся на корточки. Затем психолог просит детей представить, что их цветок

полили и он стал медленно расцветать. Психолог считает до десяти, дети медленно встают и «расцветают».

Упражнение повторяется несколько раз.

#### **4. Завершение - Игра «Волшебный мяч»**

**Цель:** закрепление полученных знаний, развитие умения выражать свои мысли (вербального языка) (или формирование навыков рефлексии)

**Описание:** Дети встают в круг. Психолог просит детей сказать, какие сказочные уроки они запомнили, что им больше всего понравилось на занятии. Дети, передавая друг другу мяч, поочередно высказывают свое мнение.

#### **Занятие № 11. «Надо ли подсказывать»**

**Цель:** формирование у детей старшего дошкольного возраста ответственного отношения к урокам

**Материалы и оборудование:** небольшой мяч; текст сказки

##### **1. Разминка–приветствие «Здравствуйте, мы»**

**Цель:** создание настроения на совместную работу, развитие коммуникативных навыков и межличностного взаимодействия

**Описание:** Дети встают в круг. Психолог предлагает детей поприветствовать друг друга. Дети, передавая друг другу мяч, поочередно называют свое имя и говорят «Здравствуйте!».

##### **2. Сказка «Помощь медвежонок»**

**Цель:** формирование у детей старшего дошкольного возраста ответственного отношения к урокам

Прозвенел звонок на урок. Ребята-зверята встали около своих парт. В класс вошла учительница-Каркуша.

-Здравствуйте, ребята, - сказала она, - садитесь. Сейчас мы проверим домашнее задание. Волчонок, расскажи, пожалуйста стихотворение, которое я вам задавала.

-А можно я расскажу? - спросил Медвежонок.

-Я верю, что ты выучил, - сказала Каркуша, - но мне бы хотелось послушать Волчонка. А тебя, Медвежонок, я спрошу в другой раз.

-Осень в гости к нам пришла, - начал Волчонок.

-Нам в подарок, - прошептал Медвежонок.

-Принесла, - продолжил Волчонок, - Листья, яблоки, грибы.

-Выбирай, - снова прошептал Медвежонок.

-Что хочешь ты, - закончил Волчонок.

-Волчонок, - спросила Каркуша, - скажи мне, пожалуйста, а кто сейчас рассказывал стихотворение?

-Я, - ответил Волчонок.

-Ты уверен, - переспросила Каркуша.

Авторский вариант сказки (психолог рассказывает сказку, дети слушают)	Вариант сказки, придуманный вместе с детьми
<p>-Да, - тихо произнес Волчонок, - я рассказывал. А Медвежонок я не просил рассказывать вместе со мной.</p> <p>-Я просто хотел тебе помочь, - обиделся Медвежонок.</p> <p>-А ты уверен, что Волчонку нужна была твоя помощь? -обратилась Каркуша к Медвежонку.</p> <p>-Не знаю,- ответил Медвежонок.</p> <p>-Волчонок, - сказала Каркуша, - я ставлю тебе «отлично» за стихотворение. Я думаю, ты поделишься своей оценкой с Медвежонком, ведь он помогал тебе.</p> <p>-Не надо, - сказал Медвежонок, - Волчонок, извини меня, пожалуйста. Это твоя оценка. А я больше никогда и ни кому не буду подсказывать!</p> <p>-Хорошо, - сказал Волчонок.</p> <p>Учительница-Каркуша посмотрела на ребят и сказала:</p> <p>- Помогать друг другу – хорошо, - сказала она, - но делать это надо только тогда, когда тебя просят о помощи. А на этом наши с вами уроки заканчиваются. Впереди вас ждут летние каникулы! До новых встреч.</p> <p>Прозвенел звонок и ребята-зверята поспешили по домам.</p>	<p><i>-Ребята, - Каркуша обращается к детям, - а вы как думаете, кто сейчас отвечал?</i></p> <p>Предполагаемые ответы детей:</p> <p><b>-Медвежонок</b></p> <p><b>-Волчонок, а Медвежонок подсказывал ему.</b></p> <p>-Я просто хотел тебе помочь, - обиделся Медвежонок.</p> <p>-А ты уверен, что Волчонку нужна была твоя помощь? -обратилась Каркуша к Медвежонку.</p> <p>-Не знаю,- ответил Медвежонок.</p> <p>-Волчонок, - сказала Каркуша, - я ставлю тебе «отлично» за стихотворение. Я думаю, ты поделишься своей оценкой с Медвежонком, ведь он помогал тебе.</p> <p><i>-Ребята, как вы думаете, как поступит Волчонок? а Медвежонок?</i>- Каркуша обращается к детям.</p> <p>Предполагаемые ответы детей:</p> <p><b>-Медвежонок извинится.</b></p> <p>-Не надо, - сказал Медвежонок, - Волчонок, извини меня, пожалуйста. Это твоя оценка. А я больше никогда и ни кому не буду подсказывать!</p> <p>-Хорошо, - сказал Волчонок.</p> <p>Учительница-Каркуша посмотрела на ребят и сказала:</p> <p>- Помогать друг другу – хорошо, - сказала она, - но делать это надо только тогда, когда тебя просят о помощи. А на этом наши с вами уроки заканчиваются. Впереди вас ждут летние каникулы! До новых встреч.</p> <p>Прозвенел звонок и ребята-зверята поспешили по домам.</p>

### 3. Телесно-ориентированное упражнение «Пластилиновая кукла»

**Цель:** снятие психоэмоционального напряжения

**Описание:** Дети разбиваются на пары. Один из детей, входящих в пару, встает сзади, он будет исполнять роль скульптура, другой, стоящий впереди, — пластилина. «Пластелин» должен быть мягким и податливым (можно спросить у детей, какой материал пластилин: мягкий или твердый).

Психолог говорит: «Скульптор» будет лепить «куклу», как это делать, я сейчас расскажу:

Лепим голову	Дети потихоньку гладят «пластелин» по голове
Лепим правую руку	«Лепят» «Лепят» правую руку
Лепим левую руку	«Лепят» левую руку
Лепим спинку и животик	«Лепят» спинку и животик
Лепим правую ножку	«Лепят» правую ножку
Лепим левую ножку	«Лепят» левую ножку

Психолог: «Скульпторы», посмотрите на своих куколок. «Куколки» откройте глаза, посмотрите друг на друга. Теперь «куколки» превращаются в «скульпторов», а «скульпторы» в «пластелин». «Скульпторы» лепят «куколку».

Важно, чтобы каждый ребенок побывал в обеих ролях. В конце игры необходимо и «скульпторов» и «кукол» «превратить» в детей.

### 4. Завершение - Игра «Волшебный мяч»

**Цель:** закрепление полученных знаний, развитие умения выразить свои мысли (вербального языка) (или формирование навыков рефлексии)

**Описание:** Дети встают в круг. Психолог просит детей сказать, какие сказочные уроки они запомнили, что им больше всего понравилось на занятии. Дети, передавая друг другу мяч, поочередно высказывают свое мнение.

### Занятие № 12. «Я первоклассник»

**Цель:** диагностика сформированности внутренней позиции школьника

**Материалы и оборудование:** небольшой мяч; листы А4, краски, кисточки, карандаши по количеству детей

#### 1. Разминка–приветствие «Здравствуйте, мы»

**Цель:** создание настроения на совместную работу, развитие коммуникативных навыков и межличностного взаимодействия

**Описание:** Дети встают в круг. Психолог предлагает детей поприветствовать друг друга. Дети, передавая друг другу мяч, поочередно называют свое имя и говорят «Здравствуйте!».

## **2. Творческое задание «Я первоклассник»**

**Описание:** Дети сидят за столом. У каждого ребенка альбомный лист, простой карандаш, набор цветных карандашей. Психолог предлагает детям закрыть глаза и представить то, что он будет им говорить, а затем, нарисовать то, что они представили.

**Инструкция:** *«Сядьте поудобнее и закройте глаза. Представьте, что вы проснулись рано утром. За окном голубое небо, ярко светит солнышко. Сегодня вам предстоит идти в школу. Перед вами зеркало. Посмотрите в него. Там вы видите будущего первоклассника. Посмотрите внимательно на него. Во что он одет, какого цвета его юбочка или брюки, какого цвета кофточка, какая у него прическа. Теперь откройте глаза и нарисуйте первоклассника, которого вы представили».*

Дети выполняют задание.

## **3. Завершение - Игра «Волшебный мяч»**

**Цель:** закрепление полученных знаний, развитие умения выражать свои мысли (вербального языка) (или формирование навыков рефлексии)

**Описание:** Дети встают в круг. Психолог просит детей сказать, какие сказочные уроки они запомнили, что им больше всего понравилось на занятии. Дети, передавая друг другу мяч, поочередно высказывают свое мнение.

## **Занятие № 13. «Школа моей мечты»**

**Цель:** формирование позитивного отношения к школе

**Материалы и оборудование:** небольшой мяч; лей, кисточки для клея, подставки для кисточек, клеенки, цветная бумага, цветной картон, журналы, картонная коробка.

### **1. Разминка–приветствие «Здравствуйте, мы»**

**Цель:** создание настроения на совместную работу, развитие коммуникативных навыков и межличностного взаимодействия

**Описание:** Дети встают в круг. Психолог предлагает детей поприветствовать друг друга. Дети, передавая друг другу мяч, поочередно называют свое имя и говорят «Здравствуйте!».

### **2. Творческое задание «Школа моей мечты»**

**Цель:** развитие мелкой моторики, фантазии, творческого воображения

**Описание:** Дети делают макет школы, ворота детского сада, железную дорогу, ведущую из детского сада в школу

### **3. Завершение - Игра «Волшебный мяч» (5 минут)**

**Цель:** развитие умения выражать свои мысли (вербального языка) (или формирование навыков рефлексии)

**Описание:** Дети встают в круг. Психолог просит детей сказать, какие сказочные уроки они запомнили, что им больше всего понравилось на занятии. Дети, передавая друг другу мяч, поочередно высказывают свое мнение.

## **Занятие № 14. Диагностика**

**Цель:** диагностика сформированности мотивации к школьному обучению

**Материалы и оборудование:** небольшой мяч; Ручки, карандаши, кисточки, листы А4 по количеству детей

### **1. Разминка–приветствие «Здравствуйте, мы»**

**Цель:** создание настроения на совместную работу, развитие коммуникативных навыков и межличностного взаимодействия

**Описание:** Дети встают в круг. Психолог предлагает детей поприветствовать друг друга. Дети, передавая друг другу мяч, поочередно называют свое имя и говорят «Здравствуйте!».

### **2. Диагностика**

**Описание:** Дети отвечают на вопросы психолога

### **3. Завершение - Игра «Волшебный мяч»**

**Цель:** подведение итогов занятий, развитие умения выражать свои мысли (вербального языка) (или формирование навыков рефлексии)

**Описание:** Дети встают в круг. Психолог просит детей сказать, какие сказочные уроки они запомнили, что им больше всего понравилось на занятии. Дети, передавая друг другу мяч, поочередно высказывают свое мнение.

#### **1-4 классы**

**Комплекс занятий с тревожными, агрессивными и гиперактивными детьми.**

#### **Занятие № 1**

**Упражнение «Здравствуй, мы»**

**Цель:**

- создание настроения на совместную работу;
- создание доверительной атмосферы;
- развитие личностных связей

**Материалы:** Мяч

**Описание:** Дети и психолог стоят в кругу. Каждый по очереди берет в руки маленький мячик, здоровается, называет свое имя и передает мячик другому. После того, как представился и поздоровался каждый, все вместе произносят фразу: «Здравствуй, небо! Здравствуй, солнце! Здравствуй, мы!».

**Упражнение «Йоговская гимнастика для малышей»**

**Цель:**

- развитие внимания, наблюдательности, воображения;
- развитие эмоционально-выразительных движений

**Описание:**

1. Дети ходят по кругу и гудят как паровозики: «Ту-ту-у-у-у-у-у».
2. Останавливаются, встают в круг.
3. «Лепят личико» - проводят руками по краю лица.
4. «Лепят волосики» - нажимают подушечками пальцев на корни волос
5. «Лепят бровки» - проводят кончиками пальцев по бровям
6. «Лепят глазки» - трогают кончиками пальцев бровки, проводят указательным пальцем вокруг глаз. Моргают глазками

7. «Лепят носик» - проводят указательными пальцами от переносицы по крыльям носика вниз
8. «Лепят ушки» - пощипывают мочки ушей, поглаживают их
9. «Лепят подбородок» - поглаживают подбородок

#### **Упражнение «Самолеты»**

##### **Цель:**

- развитие произвольности и самоконтроля;
- развитие внимания;
- развитие согласованности движений

**Описание:** дети сидят на корточках далеко друг от друга – «самолетики на аэродроме». По команде психолога они начинают гудеть, сначала тихо, постепенно громче и громче, и взлетают – поднимаются и начинают бегать по залу, разведя руки в стороны. По команде психолога они возвращаются на «аэродром», садятся на корточки и ждут сигнала для взлета.

#### **Упражнение «Надоедливая муха»**

##### **Цель:**

- развитие внимания, наблюдательности, воображения;
- развитие эмоционально-выразительных движений

**Описание:** Дети ложатся на коврик. Психолог говорит: «Представьте, что вы лежите на полянке. Солнышко согревает вас, и шевелиться совсем не хочется. Вдруг муха прилетела и на лобик села. Чтоб прогнать муху, пошевелите бровями. Муха кружится вокруг глаз – поморгайте ими, перелетает со щеки на щеку – надувайте по очереди каждую щеку, уселась на подбородок – подвигайте челюстью и т.д.»

#### **Упражнение «Раз, два, три – говори!»**

##### **Цель:**

- развитие произвольности и самоконтроля;
- развитие внимания

**Материалы:** мольберт, ватман, фломастер или доска и мел

**Описание:** Дети сидят на стульчиках. Перед ними стоит мольберт, на котором установлена небольшая доска (или прикреплен большой лист плотной бумаги). Психолог рисует морской берег, волны, чаек, пароходик. Затем он вызывает одного из детей и шепотом предлагает ему внести в рисунок дополнение (изобразить облако, лодочку, камешек на берегу, еще одну птицу и т.п.). Мольберт переворачивается, вызванный ребенок выполняет инструкцию, и рисунок вновь демонстрируется детям. Психолог просит детей определить, какая новая деталь появилась на картине, и назвать ее, но только после того, как прозвучит команда: «Раз, два, три — говори!». Картина дополняется поочередно всеми детьми.

#### **Упражнение «Одно большое животное»**

##### **Цель:**

- развитие и совершенствование коммуникативных навыков;
- снятие психоэмоционального напряжения

**Описание:** Дети и психолог встают в круг и берутся за руки. Психолог говорит: — *Представьте себе, что мы — одно большое животное. Будем дышать все вместе: шаг вперед — вдох, шаг назад — выдох.*

Упражнение повторяется 3 раза.

**Упражнение** Заключительный этап

**Цель:**

- развитие умения выражать свои мысли (вербального языка)

**Материалы:** мяч

**Описание:** дети сидят в кругу. По очереди берут в руки мяч, говорят, какое упражнение им понравилось и какое не понравилось и передают мяч следующему ребенку.

## Занятие № 2

**Упражнение** «Здравствуй, мы»

**Цель:**

- создание настроения на совместную работу;
- создание доверительной атмосферы;
- развитие личностных связей

**Материалы:** Мяч

**Описание:** Дети и психолог стоят в кругу. Каждый по очереди берет в руки маленький мячик, здоровается, называет свое имя и передает мячик другому. После того, как представился и поздоровался каждый, все вместе произносят фразу: «Здравствуй, небо! Здравствуй, солнце! Здравствуй, мы!».

**Упражнение** «Йоговская гимнастика для малышей»

**Цель:**

- развитие внимания, наблюдательности, воображения;
- развитие эмоционально-выразительных движений

**Описание:**

1. Дети ходят по кругу и гудят как паровозики: «Ту-ту-у-у-у-у-у».
2. Останавливаются, встают в круг.
3. «Лепят личико» - проводят руками по краю лица.
4. «Лепят волосики» - нажимают подушечками пальцев на корни волос
5. «Лепят бровки» - проводят кончиками пальцев по бровям
6. «Лепят глазки» - трогают кончиками пальцев вки, проводят указательным пальцем вокруг глаз. Моргают глазками
7. «Лепят носик» - проводят указательными пальцами от переносицы по крыльям носика вниз
8. «Лепят ушки» - пощипывают мочки ушей, поглаживают их
9. «Лепят подбородок» - поглаживают подбородок

**Упражнение** «Запретное движение»

**Цель:**

- развитие внимания
- развитие координации движения

**Описание:** Дети стоят полукругом напротив психолога. Психолог говорит:  
—Я буду показывать различные движения. Вы будете повторять все движения, кроме одного.

Сначала психолог показывает разные движения (например, руки вверх, в стороны и др.). Дети повторяют их.

Затем психолог называет и показывает «запретное» движение (например, подпрыгивание), которое дети не должны повторять. Дается сигнал к началу игры. Дети повторяют все движения психолога, кроме «запретного».

Ошибки обычно вызывают бурные эмоциональные реакции, смех, но выводить детей из игры не следует.

#### **Упражнение «Зоопарк»**

##### **Цель:**

- развитие внимания, воображения;
- развитие эмоционально-выразительных движений;
- развитие координации движения

**Описание:** Психолог говорит:

— *А теперь попробуйте изобразить движения различных животных. Если я хлопну в ладоши один раз — прыгайте, как зайчики, хлопну два раза — ходите вразвалочку, как медведи, хлопну три раза — «превращайтесь» в аистов, которые умеют долго стоять на одной ноге. Начинаем игру.*

#### **Упражнение «Передай движение»**

##### **Цель:**

- развитие внимания и воображения;
- развитие координации движения;
- развитие эмоционально-выразительных движений;
- развитие и совершенствование коммуникативных навыков

**Описание:** Дети стоят в кругу и по сигналу психолога делают вид, что передают друг другу большой мяч, тяжелую гирю, горячий блин, цветочек и др.

Упражнение выполняется молча.

#### **Упражнение «Шалтай-болтай»**

##### **Цель:**

- снятие психоэмоционального напряжения

**Описание:** Дети встают в круг на расстоянии вытянутой руки друг от друга и поворачивают корпус вправо и влево. Руки при этом свободно болтаются вдоль тела.

Психолог произносит: — *Шалтай-болтай сидел на стене, Шалтай-болтай свалился во сне.* Дети приседают или падают на ковер.

#### **Упражнение Заключительный этап**

##### **Цель:**

- развитие умения выражать свои мысли (вербального языка)

**Материалы:** мяч

**Описание:** дети сидят в кругу. По очереди берут в руки мяч, говорят, какое упражнение им понравилось и какое не понравилось и передают мяч следующему ребенку.

### **Занятие № 3**

#### **Упражнение «Здравствуй, мы»**

##### **Цель:**

- создание настроения на совместную работу;
- создание доверительной атмосферы;
- развитие личностных связей

## **Материалы:** Мяч

**Описание:** Дети и психолог стоят в кругу. Каждый по очереди берет в руки маленький мячик, здоровается, называет свое имя и передает мячик другому. После того, как представился и поздоровался каждый, все вместе произносят фразу: «Здравствуй, небо! Здравствуй, солнце! Здравствуй, мы!».

### **Упражнение «Расскажем и покажем»**

#### **Цель:**

- развитие внимания и воображения;
- развитие координации движения;
- развитие эмоционально-выразительных движений

**Описание:** Дети встают полукругом напротив психолога и повторяют за ним слова и движения.

*Один, два, три, четыре, пять!*

Поочередно загибают пальцы правой руки.

*Можем всё мы показать!*

Ритмично хлопают в ладоши.

*Это локти — их коснемся.*

Обхватывают ладонями оба локтя.

*Вправо, влево мы качнемся.*

Выполняют наклоны вправо и влево.

*Это плечи — их коснемся.*

Кладут кисти рук на плечи.

*Вправо, влево мы качнемся.*

Выполняют наклоны вправо и влево.

*Если мы вперед качнемся, То коленей мы коснемся.*

Выполняют наклоны вперед, касаются коленей.

*Один, два, три, четыре, пять!*

Поочередно загибают пальцы левой руки.

*Можем всё мы показать!*

Ритмично хлопают в ладоши.

### **Упражнение «Передай мяч»**

#### **Цель:**

- развитие групповой сплоченности и доверия детей друг к другу

**Описание:** Дети встают в круг и передают друг другу мяч с закрытыми глазами.

■ Можно модифицировать игру: психолог закрывает глаза, а дети (с открытыми глазами) молча передают мяч друг другу. Как только психолог скажет «Стоп!», мяч остается в руках одного из детей. Психолог, не открывая глаз, пытается отгадать, у кого находится мяч.

### **Упражнение «Насос и мяч»**

#### **Цель:**

- развитие внимания, наблюдательности, воображения;
- развитие эмоционально-выразительных движений

**Описание:** Психолог предлагает детям разделить на пары. Один из детей изображает мяч, другой — насос. Каждый ребенок выполняет движения в соответствии с полученной ролью.

«Мяч сдутый» — ребенок сидит на корточках.

«Насос надувает мяч» — ребенок делает соответствующие движения руками, сопровождая их звуками «С-с-с...».

«Мяч становится все больше» — ребенок постепенно встает, надувает щеки, поднимает руки вверх.

«Насос прекращает работу» — ребенок делает вид, что выдергивает шланг.

«Мяч вновь сдувается» — ребенок медленно садится, выпускает воздух из щек, опускает руки.

Упражнение повторяется несколько раз, затем дети меняются ролями.

### **Упражнение «Паровозик с именем»**

#### **Цель:**

- развитие внимания;
- удовлетворение потребности в признании;
- развитие координации движения

**Описание:** Дети сидят на стульчиках, расположенных возле стены в один ряд. Ребенка, который первым будет изображать паровозик, выбирают с помощью считалки.

«Паровозик отправляется в путь» — ребенок встает со стульчика и медленно бежит по кругу, попеременно работая согнутыми в локтях руками и произнося: «Чух-чух-чух». Сделав круг, «паровозик» останавливается возле одного из детей и произносит его имя.

Названный по имени ребенок становится «паровозиком» и встает впереди, а первый ребенок становится «вагончиком». Теперь они вдвоем «едут» по кругу со словами «Гух-гух-гух» и, «подъезжая» к детям, выбирают новый «паровозик».

Игра заканчивается после того, как последний из детей изобразит «паровозик».

Дети повторяют имя ребенка, который изображает «паровозик», в то время, когда он бежит по кругу.

При необходимости психолог просит «паровозик» двигаться медленнее, чтобы «вагончики» не отцепились.

### **Упражнение «Клоуны»**

#### **Цель:**

- снятие психоэмоционального напряжения

**Описание:** Дети встают в круг и поднимают руки вверх. По команде психолога последовательно выполняют следующие движения:

кисти рук опускаются вниз;

руки сгибаются в локтях;

руки расслабляются и падают вниз;

туловище сгибается, голова опускается вниз;

колени сгибаются, дети приседают на корточки.

### **Упражнение Заключительный этап**

#### **Цель:**

- развитие умения выражать свои мысли (вербального языка)

**Материалы: мяч**

**Описание:** дети сидят в кругу. По очереди берут в руки мяч, говорят, какое упражнение им понравилось и какое не понравилось, и передают мяч следующему ребенку.

**Занятие № 4****Упражнение «Здравствуй, мы»****Цель:**

- создание настроения на совместную работу;
- создание доверительной атмосферы;
- развитие личностных связей

**Материалы: Мяч**

**Описание:** Дети и психолог стоят в кругу. Каждый по очереди берет в руки маленький мячик, здоровается, называет свое имя и передает мячик другому. После того, как представился и поздоровался каждый, все вместе произносят фразу: «Здравствуй, небо! Здравствуй, солнце! Здравствуй, мы!».

**Упражнение «Светофор»****Цель:**

- развитие произвольности и самоконтроля;
- развитие внимания

**Материалы: Круги красного, желтого и зеленого цвета**

**Описание:** Дети кладут руки на плечи друг другу, ходят по залу и гудят, изображая автобус. Психолог, изображая светофор, показывает «автобусу» круги разного цвета. При показе красного круга дети должны остановиться, желтого — «гудеть» и маршировать на месте, зеленого — продолжать движение.

По окончании упражнения психолог говорит:

*— А теперь каждый из вас будет водителем собственного автомобиля. Внимательно следите за сигналами светофора и выполняйте правила дорожного движения.*

Дети, изображая автомобилистов, движутся по залу и следят за сигналами «светофора».

За нарушение правил дорожного движения можно «ставить автомобиль на стоянку» — сажать ребенка на стульчик.

**Упражнение «Внимательные глазки»****Цель:**

- развитие внимания
- развитие и совершенствование коммуникативных навыков

**Описание:** Психолог говорит:

*— Ехали вы, ехали и приехали в школу. Давайте посмотрим, какие вы внимательные, хорошо ли вы друг друга знаете.*

Психолог предлагает одному из детей спрятаться за ширму или штору. Остальные дети по очереди отвечают на вопросы: какие у него волосы, глаза, брюки или платье и т.д.

Упражнение повторяется несколько раз.

**Упражнение «Знаете ли вы цифры»**

**Цель:**

- развитие произвольности и самоконтроля;
- развитие внимания и воображения

**Описание:** Психолог говорит:

— *Молодцы, все вы очень внимательные. А теперь посмотрим, знаете ли вы цифры. Отвечать нужно хором, но только после моей команды.*

Психолог рисует в воздухе какую-нибудь цифру, а через некоторое время дает команду: «Говори!» Дети хором отвечают.

**Упражнение «Расскажем и покажем»**

**Цель:**

- развитие произвольности и самоконтроля;
- развитие внимания и воображения

**Описание:** Психолог говорит:

— *Началась переменка. Встаньте возле стульчиков, внимательно слушайте стишок и выполняйте движения, о которых в нем говорится.*

*Вместе весело шагаем*

*И колени поднимаем.*

*Пальцы мы в кулак сожмем*

*И за спину уберем.*

*Руки в стороны, вперед,*

*И направо поворот.*

*Руки в стороны и вниз,*

*И налево повернись.*

Дети, выполнив движения, которые упоминаются в тексте, садятся на стульчики.

**Упражнение «Штанга»**

**Цель:**

- снятие психоэмоционального напряжения

**Описание:** Психолог предлагает детям побывать на уроке физкультуры и представить себе, что они поднимают тяжелую штангу. Дети широко расставляют ноги и напрягают их. Нагибаются вперед и сжимают руки в кулаки. Медленно выпрямляются, сгибая в локтях напряженные руки, рывком поднимают воображаемую штангу, затем опускают ее вниз и расслабляют мышцы.

**Упражнение** Заключительный этап

**Цель:**

- развитие умения выражать свои мысли (вербального языка)

**Материалы:** мяч

**Описание:** дети сидят в кругу. По очереди берут в руки мяч, говорят, какое упражнение им понравилось и какое не понравилось и передают мяч следующему ребенку.

## Занятие № 5

**Упражнение «Здравствуй, мы»**

**Цель:**

- создание настроения на совместную работу;
- создание доверительной атмосферы;

- развитие личностных связей

**Материалы:** Мяч

**Описание:** Дети и психолог стоят в кругу. Каждый по очереди берет в руки маленький мячик, здоровается, называет свое имя и передает мячик другому. После того, как представился и поздоровался каждый, все вместе произносят фразу: «Здравствуй, небо! Здравствуй, солнце! Здравствуй, мы!».

**Упражнение «Жмурки»**

**Цель:**

- профилактика страхов;
- развитие ориентировки в пространстве и тактильных ощущений

**Материалы:** Повязка для глаз

**Описание:** С помощью считалки выбирается водящий. Психолог завязывает ему глаза шарфом. Задача водящего — поймать кого-нибудь из игроков. Пойманный ребенок становится новым водящим, игра продолжается.

Эта известная игра рекомендуется детям, испытывающим страх темноты, она учит ориентироваться в пространстве, способствует лучшему ощущению своего тела, развивает координацию движений, произвольное поведение.

В роли водящего должен побывать каждый ребенок. Если игрок «попался» во второй раз, ему предлагают сесть на стульчик, а нового водящего выбирает психолог.

**Упражнение «Потягушечки»**

**Цель:**

- развитие эмоционально-выразительных движений;
- снятие психоэмоционального напряжения

**Описание:** Дети собираются в круг, садятся на корточки и закрывают глаза.

Психолог говорит:

— *Вот мы и проснулись, сладко потянулись.*

Дети открывают глаза, медленно встают, вытягивают руки вперед, затем поднимают их вверх, отводят за голову и поднимаются на носочки.

— *Сладко потянулись, друг другу улыбнулись.* Дети встают на ступни, опускают руки вниз.

Упражнение повторяется несколько раз.

**Упражнение «Волшебный мешочек»**

**Цель:**

- развитие тактильных ощущений

**Материалы:** Мешочек, мелкие игрушки

**Описание:** Дети рассматривают 7-8 мелких игрушек. Психолог незаметно для детей кладет одну из игрушек в матерчатый мешочек и говорит:

— *Потрогайте мешочек и догадайтесь, что в нем лежит.* Дети поочередно ощупывают игрушку, находящуюся в мешочке, и высказывают свои предположения.

Психолог вынимает игрушку и показывает детям. Игра проводится несколько раз.

**Упражнение «Опиши игрушку»**

**Цель:**

- развитие речи и воображения

**Материалы:** Мешочек, мелкие игрушки

**Описание:** Психолог складывает все игрушки в мешочек. Каждый ребенок поочередно подходит к мешочку, достает одну из игрушек и составляет о ней рассказ-описание.

При возникновении затруднений, можно задать детям вопросы: «Из чего сделана игрушка?», «Какого она цвета?», «Из чего она состоит (что у нее есть)?», «Как с ней можно играть?»

**Упражнение** Заключительный этап

**Цель:**

- развитие умения выражать свои мысли (вербального языка)

**Материалы:** мяч

**Описание:** дети сидят в кругу. По очереди берут в руки мяч, говорят, какое упражнение им понравилось и какое не понравилось и передают мяч следующему ребенку.

## Занятие № 6

**Упражнение** «Здравствуй, мы»

**Цель:**

- создание настроения на совместную работу;
- создание доверительной атмосферы;
- развитие личностных связей

**Материалы:** Мяч

**Описание:** Дети и психолог стоят в кругу. Каждый по очереди берет в руки маленький мячик, здоровается, называет свое имя и передает мячик другому. После того, как представился и поздоровался каждый, все вместе произносят фразу: «Здравствуй, небо! Здравствуй, солнце! Здравствуй, мы!».

**Упражнение** «Слепой и поводырь»

**Цель:**

- развитие доверия друг к другу;
- развитие ориентировки в пространстве;
- развитие и совершенствование коммуникативных навыков

**Материалы:** повязка для глаз

**Описание:** Психолог расставляет по залу несколько стульев и разделяет детей на пары.

Один из детей, входящих в пару, будет исполнять роль слепого, другой — поводыря.

«Слепому» завязывают глаза, «поводырь» берет его за руку и ведет по залу, обходя стулья.

Затем дети меняются ролями.

Остальные дети («зрители») наблюдают за парой.

После того как каждый ребенок побывает в разных ролях, можно спросить: «Кем больше понравилось быть — «поводырем» или «слепым». Почему?»

**Упражнение** «Летает – не летает»

**Цель:**

- развитие произвольности и самоконтроля;

- развитие внимания

**Описание:** Все встают в круг. Психолог называет разные предметы. Дети должны поднимать руки вверх только тогда, когда психолог произносит название предмета, который может летать.

Психолог, провоцируя детей, поднимает руки вверх при произнесении каждого слова.

**Упражнение «Что изменилось»**

**Цель:**

- развитие произвольности и самоконтроля;
- развитие внимания и наблюдательности

**Материалы:** мольберт, ватман и фломастер или доска и мел

**Описание:** Дети сидят на стульчиках. Перед ними стоит мольберт, на котором установлена небольшая доска (или прикреплен большой лист плотной бумаги).

Психолог рисует голову человека. Затем дети поочередно подходят к мольберту, шепотом называют часть тела, которую нужно дорисовать (шея, плечи и т.д.), и дополняют рисунок.

По окончании совместного рисования мольберт переворачивается, психолог вносит в рисунок какую-нибудь деталь и вновь показывает изображение детям.

Дети должны «воды в рот набрать» и молчать. Психолог дает указку сидящему спокойно ребенку, тот подходит к доске и показывает появившуюся деталь.

Дополнения в рисунок вносятся несколько раз.

**Упражнение Заключительный этап**

**Цель:**

- развитие умения выражать свои мысли (вербального языка)

**Материалы:** мяч

**Описание:** дети сидят в кругу. По очереди берут в руки мяч, говорят, какое упражнение им понравилось и какое не понравилось и передают мяч следующему ребенку.

## Занятие № 7

**Упражнение «Здравствуй, мы»**

**Цель:**

- создание настроения на совместную работу;
- создание доверительной атмосферы;
- развитие личностных связей

**Материалы:** Мяч

**Описание:** Дети и психолог стоят в кругу. Каждый по очереди берет в руки маленький мячик, здоровается, называет свое имя и передает мячик другому. После того, как представился и поздоровался каждый, все вместе произносят фразу: «Здравствуй, небо! Здравствуй, солнце! Здравствуй, мы!».

**Упражнение «Кричалки-шепталки-молчалки»**

**Цель:**

- развитие произвольности и самоконтроля

**Материалы:** Квадраты красного, желтого и синего цвета

**Описание:** Психолог говорит:

— Ребята, внимательно следите за квадратами, которые я буду показывать. Если увидите красный квадрат — можно прыгать, бегать и кричать, если желтый — можно только шептаться, а если синий — нужно замереть на месте и замолчать.

Психолог показывает квадраты, дети выполняют инструкцию.

### Упражнение «Солнечный лучик»

#### Цель:

- развитие эмоционально-выразительных движений;
- снятие психоэмоционального напряжения

**Описание:** Дети садятся на корточки и закрывают глаза. Психолог говорит:

— Мы играли, играли и немного устали. Присели отдохнуть и задремали. Но вот солнечный лучик:

коснулся глаз — откройте глаза; коснулся лба — пошевелите бровями; коснулся носа — наморщите нос; коснулся губ — пошевелите губами; коснулся подбородка — подвигайте челюстью; коснулся плеч — приподнимите и опустите плечи; коснулся рук — потрясите руками; коснулся ног — лягте на спину и подрыгайте ногами. Солнечный лучик поиграл с вами и скрылся — вставайте, ребята.

### Упражнение «Кто первый прыгнет в круг»

#### Цель:

- развитие произвольности и самоконтроля;
- развитие внимания и координации движения

**Описание:** С помощью ленты или веревки на полу выкладывается большой круг. Дети стоят по внешнему периметру круга. Психолог говорит:

— Когда вы услышите слово «дом», быстро прыгайте в круг.

Психолог произносит разные слова. Дети ждут, когда он скажет слово, которое служит сигналом для прыжка.

После нескольких проигрываний слово-сигнал меняется.

### Упражнение «Черепашки»

#### Цель:

- развитие произвольности и самоконтроля

**Описание:** дети встают в одну линию около стенки. Они — «черепашки». Задача дойти от одной стенки до другой. Побеждает тот, кто приходит последним. Стоять на мете нельзя.

### Упражнение «Клоуны»

#### Цель:

- развитие эмоционально-выразительных движений;
- снятие психоэмоционального напряжения

**Описание:** Дети встают в круг и поднимают руки вверх. По команде психолога последовательно выполняют следующие движения:

кисти рук опускаются вниз;

руки сгибаются в локтях;

руки расслабляются и падают вниз;

туловище сгибается, голова опускается вниз;

колени сгибаются, дети приседают на корточки.

### Упражнение Заключительный этап

**Цель:**

- развитие умения выражать свои мысли (вербального языка)

**Материалы:** мяч

**Описание:** дети сидят в кругу. По очереди берут в руки мяч, говорят, какое упражнение им понравилось и какое не понравилось и передают мяч следующему ребенку.

**Занятие № 8****Упражнение «Здравствуй, мы»****Цель:**

- создание настроения на совместную работу;
- создание доверительной атмосферы;
- развитие личностных связей

**Материалы:** Мяч

**Описание:** Дети и психолог стоят в кругу. Каждый по очереди берет в руки маленький мячик, здоровается, называет свое имя и передает мячик другому. После того, как представился и поздоровался каждый, все вместе произносят фразу: «Здравствуй, небо! Здравствуй, солнце! Здравствуй, мы!».

**Упражнение «Рука к руке»****Цель:**

- удовлетворение потребности в признании;
- развитие и совершенствование коммуникативных навыков

**Описание:** Дети ходят по залу. Если психолог хлопает в ладоши один раз, дети берутся за руки, если два — прислоняются друг к другу плечиками, если три раза — спинками.

**Упражнение «Море волнуется раз»****Цель:**

- развитие произвольности и самоконтроля;
- развитие внимания и воображения;
- удовлетворение потребности в признании

**Описание:** Дети бегают по залу, изображая руками движения волн. Психолог говорит:

— *Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, морская фигура — замри!*

Дети должны остановиться и удерживать позу, в которой они находились до того, как прозвучала команда «Замри».

Психолог ходит по залу, рассматривает «морские фигуры», хвалит каждого ребенка за необычность или красоту фигуры, за неподвижность и т.д.

**Упражнение «Пластилиновая кукла»****Цель:**

- снятие психоэмоционального напряжения;
- развитие и совершенствование коммуникативных навыков

**Описание:** Психолог делит детей на пары. Один из детей, входящих в пару, будет исполнять роль скульптура, другой — пластилина. «Скульптор» должен лепить

«куклу», придавая «пластилину» определенную позу. «Пластелин» должен быть мягким и податливым.

После того как каждый ребенок побывает в разных ролях, психолог спрашивает: «Кем больше понравилось быть: скульптором или пластилиновой куклой? Почему? Удобно ли было кукле находиться в той позе, которую придумал для нее скульптор? Почему?» и т.д.

#### **Упражнение «Иголка и нитка»**

##### **Цель:**

- развитие произвольности и самоконтроля;
- развитие и совершенствование коммуникативных навыков

**Описание:** Один из детей становится ведущим — «иглой», а все остальные — «ниткой». Ребенок, выполняющий роль иглы, бежит по залу, меняя направление, а все остальные дети бегут за ним.

Ведущий меняется, игра повторяется.

Каждый ребенок должен побывать в роли иглы.

#### **Упражнение «Шалтай-болтай»**

##### **Цель:**

- снятие психоэмоционального напряжения

**Описание:** Дети встают в круг на расстоянии вытянутой руки друг от друга и поворачивают корпус вправо и влево. Руки при этом свободно болтаются вдоль тела.

Психолог произносит: — *Шалтай-болтай сидел на стене, Шалтай-болтай свалился во сне.* Дети приседают или падают на ковер.

#### **Упражнение Заключительный этап**

##### **Цель:**

- развитие умения выражать свои мысли (вербального языка)

##### **Материалы: мяч**

**Описание:** дети сидят в кругу. По очереди берут в руки мяч, говорят, какое упражнение им понравилось и какое не понравилось и передают мяч следующему ребенку.

### **Занятие № 9**

#### **Упражнение «Здравствуй, мы»**

##### **Цель:**

- создание настроения на совместную работу;
- создание доверительной атмосферы;
- развитие личностных связей

##### **Материалы: Мяч**

**Описание:** Дети и психолог стоят в кругу. Каждый по очереди берет в руки маленький мячик, здоровается, называет свое имя и передает мячик другому. После того, как представился и поздоровался каждый, все вместе произносят фразу: «Здравствуй, небо! Здравствуй, солнце! Здравствуй, мы!».

#### **Упражнение «Танец снежинок»**

##### **Цель:**

- развитие эмоционально-выразительных движений

**Описание:** Дети входят в зал, где звучит спокойная музыка. Психолог говорит:

— Представьте, что вы снежинки, которые кружатся на ветру под музыку — медленно, спокойно, красиво. Как только музыка перестанет звучать, берите за руки того, кто стоит рядом. Услышав звуки мелодии, продолжайте танцевать парами. Когда я скажу «Стоп!», нужно сразу же остановиться.

#### **Упражнение «Ручеек»**

##### **Цель:**

- удовлетворение потребности в признании;
- развитие и совершенствование коммуникативных навыков

**Описание:** Психолог дает каждому ребенку по половинке открытки (одну из половинок он оставляет у себя) и объясняет правила игры:

— Сначала каждый найдет себе пару, а для этого надо определить, у кого вторая половина вашей открытки. Пары берутся за руки, поднимают их вверх, встают друг за другом, образуя «коридор». Оставшийся без пары ребенок проходит под руками играющих, выбирает кого-нибудь, берет его за руку и ведет за собой. В конце «коридора» новая пара встает и поднимает вверх руки. Оставшийся без пары ребенок бежит вперед и также, проходя по «коридору», выбирает себе пару. Новые пары встают последними.

Игра проходит в быстром темпе.

#### **Упражнение «Ищем ошибки»**

##### **Цель:**

- развитие внимания и чувства юмора

**Описание:** Дети садятся на стульчики.

Психолог говорит:

— Я буду читать рассказ. Внимательно следите за моей речью. Если услышите какую-нибудь путаницу или то, чего не может быть, — потопайте ногами, а затем объясните, почему вы прервали рассказ и исправьте мою ошибку.

Рассказ с нелепостями

Собралась я как-то раз в лес. Взяла с собой собаку, рюкзак и лыжи. Прихожу в лес, надеваю **КОНЬКИ** и начинаю двигаться по лыжне. Вдруг моя **КОШКА** что-то увидела. Под елкой сидел **РЫЖИЙ** заяц. Собака **ЗАМЯУКАЛА**, заяц бросился бежать. Заяц прыгнул **НА ДЕРЕВО**, а собака за ним **ПОЛЕЗЛА**. Заяц от собаки убежал, ведь он бежит **МЕДЛЕННО**. Тогда моя собачка стала копать **ЗЕМЛЮ** и раскопала — что бы вы думали? **ГРИБ!** Нет, конечно, не гриб, а норку, а в той норке жила **ВОРОНА**. Собака обнюхала норку и **ПОЕХАЛА** дальше. Я отправилась вслед за ней. Захотелось мне есть. Достала я из **ПОРТФЕЛЯ** два бутерброда и термос с кофе. Один из **ПИРОЖКОВ** я дала собаке. Мы поели, и вдруг я услышала стук колес и гудок **ПАРОХОДА**, значит, близко железная дорога.

Пошли мы на звук поезда и вскоре добрались до станции. На станции я сняла **КОНЬКИ**, достала из **ЧЕМОДАНА** деньги и купила билет на электричку. Через несколько минут мы сели в вагон **АВТОБУСА** и отправились в обратный путь.

Вот и сказке конец, а кто слушал — молодец!

#### **Упражнение «Паровозик с именем»**

##### **Цель:**

- развитие внимания;
- удовлетворение потребности в признании;

- развитие координации движения

**Описание:** Дети сидят на стульчиках, расположенных возле стены в один ряд. Ребенка, который первым будет изображать паровозик, выбирают с помощью считалки.

«Паровозик отправляется в путь» — ребенок встает со стульчика и медленно бежит по кругу, попеременно работая согнутыми в локтях руками и произнося: «Чух-чух-чух». Сделав круг, «паровозик» останавливается возле одного из детей и произносит его имя.

Названный по имени ребенок становится «паровозиком» и встает впереди, а первый ребенок становится «вагончиком». Теперь они вдвоем «едут» по кругу со словами «Гух-гух-гух» и, «подъезжая» к детям, выбирают новый «паровозик».

Игра заканчивается после того, как последний из детей изобразит «паровозик».

Дети повторяют имя ребенка, который изображает «паровозик», в то время, когда он бежит по кругу.

При необходимости психолог просит «паровозик» двигаться медленнее, чтобы «вагончики» не отцепились.

**Упражнение** Заключительный этап

**Цель:**

- развитие умения выражать свои мысли (вербального языка)

**Материалы:** мяч

**Описание:** дети сидят в кругу. По очереди берут в руки мяч, говорят, какое упражнение им понравилось и какое не понравилось и передают мяч следующему ребенку.

## Занятие № 10

**Упражнение** «Здравствуй, мы»

**Цель:**

- создание настроения на совместную работу;
- создание доверительной атмосферы;
- развитие личностных связей

**Материалы:** Мяч

**Описание:** Дети и психолог стоят в кругу. Каждый по очереди берет в руки маленький мячик, здоровается, называет свое имя и передает мячик другому. После того, как представился и поздоровался каждый, все вместе произносят фразу: «Здравствуй, небо! Здравствуй, солнце! Здравствуй, мы!».

**Упражнение** «Флажок»

**Цель:**

- развитие произвольности и самоконтроля;
- развитие внимания и воображения

**Материалы:** Флажок

**Описание:** Звучит музыка. Дети маршируют по залу. По сигналу психолога (поднятый флажок) они должны прекратить движение и зафиксировать позу, в которой их застал сигнал, на 5-7 секунд. По повторному сигналу движение возобновляется.

### **Упражнение «Комплименты»**

#### **Цель:**

- снятие психоэмоционального напряжения

#### **Материалы:** Мяч

**Описание:** Дети встают в круг. Психолог, отдавая мяч одному из детей, говорит ему комплимент. Ребенок должен сказать «спасибо» и передать мяч соседу, произнося при этом ласковые слова в его адрес. Тот, кто принял мяч, говорит «спасибо» и передает его следующему ребенку.

Дети, говоря комплименты и слова благодарности, передают мяч сначала в одну, потом в другую сторону.

### **Упражнение «Сова»**

#### **Цель:**

- развитие произвольности и самоконтроля;
- развитие внимания

**Описание:** С помощью считалки выбирается водящий — «сова». Остальные дети будут изображать мышек или птичек.

По команде психолога «День» «сова» садится в «гнездо» (обруч, лежащий на полу) и закрывает глаза, а дети начинают бегать по залу. Когда психолог произносит: «Ночь», дети приседают и замирают, а «сова» отправляется на охоту. Она высматривает тех, кто шевелится или смеется, и «уносит» их к себе в «гнездо».

### **Упражнение «Кораблик»**

#### **Цель:**

- развитие внимания и воображения;
- развитие эмоционально-выразительных движений

**Описание:** Дети встают в круг. Психолог говорит:

*— Представьте, что мы находимся на палубе корабля. Чтобы не упасть, расставьте ноги по шире и прижмите их к полу. Руки сцепите за спиной.*

*Налетел ветер, поднялась волна, кораблик качнулся. Прижмите к полу правую ногу, левую немного согните в колене, касайтесь пола только ее носком.*

*Ветер утих — выпрямитесь, расслабьтесь.*

*Внимание! Новая волна. Кораблик качнуло в другую сторону — прижмите к полу левую ногу, правую расслабьте.*

*Море успокоилось — выпрямитесь, расслабьтесь, глубоко вдохните и выдохните.*

### **Упражнение «Шалтай-болтай»**

#### **Цель:**

- развитие эмоционально-выразительных движений;
- снятие психоэмоционального напряжения

**Описание:** Дети встают в круг на расстоянии вытянутой руки друг от друга и поворачивают корпус вправо и влево. Руки при этом свободно болтаются вдоль тела.

Психолог произносит: — *Шалтай-болтай сидел на стене, Шалтай-болтай свалился во сне.* Дети приседают или падают на ковер.

#### **Упражнение** Заключительный этап

**Цель:**

- развитие умения выражать свои мысли (вербального языка)

**Материалы:** мяч

**Описание:** дети сидят в кругу. По очереди берут в руки мяч, говорят, какое упражнение им понравилось и какое не понравилось и передают мяч следующему ребенку.

### **5 класс**

#### **Занятия по адаптации к средней школе «Я - пятиклассник»**

##### **Занятие № 1. «Для чего нужна психология»**

**Цель:** Формирование представления о занятиях психологии, правилах на занятиях

**Материалы и оборудование:**

- игрушка

#### **1. Интерактивная беседа**

**Описание:** Психолог беседует с детьми о том, что такое психология, что она изучает, для чего она нужна и нужна ли она в школе. Сообщается, что занятия по психологии будут проводиться один раз в неделю, какие темы будут разбираться. Делается акцент на то, что это не обычные уроки, а занятия, на которых дети будут играть, рисовать, лепить, придумывать и разыгрывать сказки. На этих занятиях оценки не ставятся, но домашние задания иногда задаются, а также существуют определенные правила. Дети вместе с психологом вырабатывают правила для занятий (уроков)

#### **2. Игра «Имя и движение»**

**Цель:** знакомство, снятие эмоционального напряжения

**Описание:** Дети встают в круг. Психолог просит детей каждого по очереди назвать свое имя и показать любое движение, делая шаг вперед. Дети выполняют. Затем психолог просит каждого ребенка повторить еще раз свое имя и движение, а за тем остальных детей повторить его имя и движение.

#### **3. Интерактивная беседа**

**Описание:** Психолог беседует с детьми о том, что существует связь между психикой и болезнью, вводятся понятия соматических и психосоматических заболеваний, алекситимичности - не способности осознавать выражать свои чувства. Делается вывод о том, что для того, чтобы быть здоровым, нужно уметь осознавать свои чувства и эмоции, конструктивно выражать их и контролировать.

#### **3. Завершение**

**Цель:** закрепление полученных знаний, развитие рефлексии

**Описание:** Психолог просит детей сказать, что им больше всего запомнилось из занятия. Дети передавая игрушку по очереди высказываются

***Занятие № 2. Диагностика эмоционально-волевой и личностной сфер учащихся, эмоционально-психологического климата, мотивации к обучению в основной школе***

**Цель:** Выявление особенностей эмоционально-волевой сферы учащихся, личностных особенностей, уровня мотивации к обучению в основной школе

**Материалы и оборудование:** диагностические методики, ручка, карандаши по количеству детей

**Описание:** Дети отвечают на вопросы психолога, выполняют тесты

***Занятие № 3. «Что такое 5-ый класс?»***

**Цель:** Формирование представлений о системе обучения в среднем звене

**Материалы и оборудование:** игрушка

***1. Упражнение «Если б я был...»***

**Цель:** знакомство, диагностика

**Описание:** Дети стоят в кругу. Психолог передает мяч стоящему справа участнику и произносит фразу: «Если б я был...(деревом, мебелью, цветком, насекомым, животным, явлением природы и т.д.), то я был бы...». Задача участника сказать, кем бы он был. Следующий участник делает то же самое.

***2. Интерактивная беседа***

**Описание:** Психолог предлагает детям порассуждать о том, чем отличается 5-ый класс от начальной школы, чем здесь может быть хуже, а чем лучше. Затем подводит итог, сообщая о системе обучения в среднем звене.

***3. Игра «Пластилиновая кукла»***

**Цель:** снятие психоэмоционального напряжения; развитие и совершенствование коммуникативных навыков

**Описание:** Дети стоят в парах, образуя два круга: внешний и внутренний. Один из детей, входящих в пару, исполняет роль скульптура, другой — пластилина. «Скульптор» должен лепить «куклу», придавая «пластилину» определенную позу. «Пластелин» должен быть мягким и податливым.

***4. Завершение***

**Цель:** закрепление полученных знаний, развитие рефлексии

**Описание:** Психолог просит детей сказать, что им больше всего запомнилось из занятия. Дети передавая игрушку по очереди высказываются

***Занятие № 4. «Кто такой пятиклассник?»***

**Цель:** Формирование представлений о системе обучения в среднем звене

**Материалы и оборудование:** игрушка, колокольчик

***1. Упражнение «Атомы-молекулы»***

**Цель:** сплочение группы

**Описание:** По команде психолога дети объединяются по 2,3,4,...,2 человека. Для проведения следующего упражнения важно, чтобы в конце игры образовались пары.

### ***2. Интерактивная беседа***

**Описание:** Психолог предлагает детям порассуждать о том, кто такой пятиклассник, чем он отличается от ученика начальной школы, какими качествами должен обладать пятиклассник.

### ***3. Игра «Ученик»***

**Цель:** снятие психоэмоционального напряжения; развитие воображения, произвольности и саморегуляции

**Описание:** Дети по команде психолога начинают изображать ученика начальной школы, а по сигналу колокольчика замирают. Затем дети изображают пятиклассника, по сигналу колокольчика замирают. Психолог выбирает лучшую «скульптуру». Этот ребенок становится водящим. Игра повторяется несколько раз.

### ***4. Творческое задание «Я пятиклассник»***

**Описание:** Психолог предлагает детям нарисовать себя в роли пятиклассника.

### ***5. Завершение***

**Цель:** закрепление полученных знаний, развитие рефлексии

**Описание:** Психолог просит детей сказать, что им больше всего запомнилось из занятия. Дети передавая игрушку по очереди высказываются

### ***Занятие № 5. «Школьный путь»***

**Цель:** Формирование представлений о системе обучения в среднем звене

**Материалы и оборудование:** игрушка, доска, мел

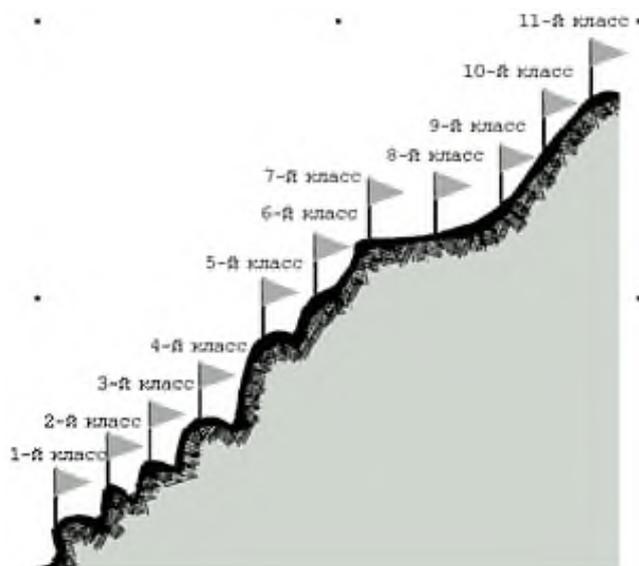
#### ***1. Упражнение «Мое настроение»***

**Цель:** снятие эмоционального напряжения

**Описание:** дети по очереди передавая игрушку показывают с каким настроением они пришли на занятие

#### ***2. Интерактивная беседа***

**Описание:** На доске или в середине круга укрепляется рисунок «Школьный путь». На нем изображена гора: левый склон изображен в виде крутого подъема. Это 1, 2, 3, 4-й классы. Они изображены в виде труднодоступных уступов. Далее изображен более пологий участок пути: 5—6-й классы — небольшой подъем, 7-й класс — чуть заметная вершина, 8—9-й классы — начало пологого подъема, 10—11-й классы — вершина горы. Расстояния между классами должны быть одинаковыми, их необходимо обозначить флажками или стрелками.



**Рисунок «Школьный путь»**

Ученикам предлагается на этой линии найти свое нынешнее место. Психолог просит детей представить, что они путешественники, за плечами которых трудный подъем. Они, преодолев самую трудную часть пути, почти достигли его середины и решили сделать привал.

О чем говорят путники на привале? (Вспоминают пройденный путь и обдумывают предстоящую дорогу.) Что запомнилось на пройденном участке пути? Какие встречались трудности? Что помогло их преодолеть? (Можно предложить участникам продолжить фразу: «В начальной школе мне больше всего запомнилось...»).

Все высказываются по кругу, передавая друг другу мяч или игрушку. Психолог отмечает наиболее интересные высказывания, обращает внимание на то, что все участники имеют довольно большой школьный опыт, поэтому дальнейший путь должен быть легче. Каким он будет? (Продолжить фразу: «В пятом классе мне хотелось бы...») В детских высказываниях нужно подчеркнуть оптимистические ожидания.

Психолог предлагает поговорить о том, что нового появилось в школьной жизни учащихся в связи переходом в 5-й класс. Обобщает высказывания и предлагает ответить на вопрос: «Все новое, что появилось в 5-м классе, — это скорее интересно или скорее трудно?» После высказываний учащиеся подводятся к мысли, что учеба в 5-м классе — дело и трудное, и интересное. При этом у каждого пятиклассника уже есть достаточный опыт для преодоления трудностей («Вы — опытные путешественники, преодолевшие почти половину дороги...»).

Психолог обращает внимание участников на отрезок «Школьного пути» с 5-го по 9-й класс и сообщает, что это самый важный участок, основной отрезок пути, который так и называется «Основное звено школы». Что значит «основное звено»? Высказываются желающие, передавая мяч друг другу. Психолог подчеркивает, что основное — это главное, то, от чего зависит все остальное. Психолог обращает внимание детей на то, что они приступили к преодолению основной части своего школьного пути. Предлагает подумать, как поступают опытные путешественники, преодолевая какой-либо трудный путь. Высказываются все желающие (путешественники проверяют, все ли они взяли с собой, надежные ли

рядом товарищи, чем они могут помочь товарищам). По аналогии предлагается сказать, какой багаж нужно взять с собой пятиклассникам. Высказываются все желающие (знания, опыт школьной жизни и т.п.).

### **5. Завершение**

**Цель:** закрепление полученных знаний, развитие рефлексии

**Описание:** Психолог просит детей сказать, что им больше всего запомнилось из занятия. Дети передавая игрушку по очереди высказываются

### **Занятие № 6. «Какой Я»**

**Цель:** формирование образа «Я»

**Материалы и оборудование:** листы А4, краски, кисточки, карандаши по количеству участников

#### **1. Упражнение «Имя и ассоциация»**

**Цель:** снятие эмоционального напряжения

**Описание:** дети по очереди передавая игрушку называют свое имя и изображают предмет, с которым они сами себя ассоциируют

#### **2. Упражнение «Мой автопортрет»**

**Цель:** снятие эмоционального напряжения

**Описание:** дети рисуют свой автопортрет (это может быть образ, символ, человек), рисунки вывешиваются на доску. Дети высказываются, какие чувства у них возникают, глядя на каждый рисунок по очереди, есть ли в рисунке энергия, движение, музыка, каких линий больше (прямых, плавных, сплошных и т.д.), каких цветов больше и т.д.

### **3. Завершение**

**Цель:** развитие рефлексии

**Описание:** Психолог просит детей сказать, что про свой рисунок (по желанию), и что они чувствовали, когда говорили про их рисунок

### **Занятие № 7. «Мой внутренний мир»**

**Цель:** зарождение интереса к своему внутреннему миру

**Материалы и оборудование:** пластилин, стеки, доски по количеству участников

#### **1. Упражнение «Поздоровайтесь руками»**

**Цель:** снятие эмоционального напряжения

**Описание:** дети по очереди передавая игрушку здороваются только с помощью рук. Сначала один ребенок показывает свое приветствие, затем все остальные повторяют его.

#### **2. Упражнение «Мой внутренний мир»**

**Цель:** зарождение интереса к своему внутреннему миру и внутреннему миру окружающих

**Описание:** дети лепят из пластилина свой внутренний мир, затем садятся в круг и по очереди рассказывают про фигуру, которую они слепили, как она олицетворяет их внутренний мир

### *3. Завершение*

**Цель:** развитие рефлексии

**Описание:** Психолог просит детей сказать, что про свой рисунок (по желанию), и что они чувствовали, когда говорили про их рисунок

### *Занятие № 8. «Мои недостатки и мои достоинства»*

**Цель:** осознание своих отрицательных черт, принятие себя

**Материалы и оборудование:** листы А4 или тетради, карандаши, ручки по количеству участников

#### *1. Упражнение «Поздоровайтесь ногами»*

**Цель:** снятие эмоционального напряжения

**Описание:** дети по очереди передавая игрушку здороваются только с помощью движений ногами. Сначала один ребенок показывает свое приветствие, затем все остальные повторяют его.

#### *2. Упражнение «Мои достоинства и недостатки»*

**Цель:** осознание своих отрицательных черт, формирование позитивного отношения к себе, поиск ресурса

**Описание:** дети делят лист на две колонки. В первой колонке пишут все свои недостатки, черты характера, которые им не нравятся. Во второй – свои достоинства. Затем «превращают» недостатки в достоинства, описывая ситуации, когда недостатки могут им помочь. Например, агрессия как недостаток – намеренное причинение вреда кому-либо. Проявление агрессии как достоинства - способность постоять за себя, способность достичь высоких результатов в спорте и т.д. Полученные результаты дети записывают в колонку «достоинства».

### *3. Завершение*

**Цель:** развитие рефлексии

**Описание:** дети по желанию зачитывают, что у них получилось. Затем психолог просит детей сказать, что было сложнее всего, поделиться своими ощущениями. Дети передавая игрушку по очереди высказываются

### *Занятие № 9. «Мои способности»*

**Цель:** формирование позитивного отношения к себе, поиск ресурса

**Материалы и оборудование:** листы А4 или тетради, карандаши, ручки по количеству участников

#### *1. Упражнение «Здравствуйте»*

**Цель:** снятие эмоционального напряжения

**Описание:** дети, по очереди передавая игрушку, здороваются разными способами. Один ребенок показывает свое приветствие, все остальные повторяют его.

### **2. Упражнение «Я умею, Я могу»**

**Цель:** формирование позитивного отношения к себе, поиск ресурса

**Описание:** дети передавая игрушку по кругу, продолжают фразу «Я могу... или я умею...»

### **3. Упражнение «Мои способности»**

**Цель:** формирование позитивного отношения к себе, поиск ресурса

**Описание:** дети делают коллаж «Мои способности»

### **4. Завершение**

**Цель:** развитие рефлексии

**Описание:** дети по желанию показывают, что у них получилось. Затем психолог просит детей сказать, что было сложнее всего, поделиться своими ощущениями. Дети передавая игрушку, по очереди высказываются

### **Занятие № 10 «Мое детство»**

**Цель:** формирование позитивного отношения к себе, поиск ресурсного состояния

**Материалы и оборудование:** игрушки

#### **1. Упражнение «Моя любимая игра»**

**Цель:** снятие эмоционального напряжения

**Описание:** дети, по очереди передавая игрушку, продолжают фразу: «В детстве я больше всего любил играть ...»

#### **2. Упражнение «Моя любимая игрушка»**

**Цель:** поиск ресурсного состояния

**Описание:** дети, по очереди передавая игрушку, рассказывают про свою любимую в детстве игрушку, как ее зовут, как они играли с ней

#### **3. Завершение**

**Цель:** развитие рефлексии

**Описание:** дети высказываются, что им больше всего понравилось на занятии, делятся своими ощущениями.

### **Занятие № 11. «Мое настоящее»**

**Цель:** принятие себя

**Материалы и оборудование:** пластилин, стеки, доски по количеству участников

#### **1. Упражнение «Разный возраст»**

**Цель:** снятие эмоционального напряжения

**Описание:** психолог просит детей изобразить, как ходит, здороваются, разговаривает, смеется и т.д. человек, которому 5 лет, 15, 25, ..., 90 лет.

## **2. Упражнение «Я сегодня»**

**Цель:** принятие себя, формирование позитивного отношения к себе

**Описание:** дети из пластилина или глины лепят «скульптуру», как они представляют себя

### **3. Завершение**

**Цель:** развитие рефлексии

**Описание:** дети по желанию рассказывают про свою «скульптуру», высказываются, что им больше всего понравилось на занятии, делятся своими ощущениями.

## **Занятие № 12. «Мое будущее»**

**Цель:** Формирование позитивного представления о своем будущем

**Материалы и оборудование:** листы формата А4, карандаши, краски, кисточки по количеству участников

### **1. Упражнение «Мое настроение»**

**Цель:** снятие эмоционального напряжения

**Описание:** дети, по очереди передавая игрушку, показывают с каким настроением они пришли на занятие

### **2. Упражнение «Я в будущем»**

**Цель:** принятие себя, формирование позитивного отношения к себе

**Описание:** дети рисуют как они представляют себя в будущем

### **3. Завершение**

**Цель:** развитие рефлексии

**Описание:** дети по желанию рассказывают про свой рисунок, высказываются, что им больше всего понравилось на занятии, делятся своими ощущениями.

## **Занятие № 13. «Моя мечта»**

**Цель:** поиск ресурсного состояния

**Материалы и оборудование:** листы формата А4, журналы, картинки, цветная бумага, клей, ножницы по количеству участников

### **1. Упражнение «Мое детство»**

**Цель:** снятие эмоционального напряжения

**Описание:** дети, по очереди передавая игрушку, рассказывают смешную историю, которая случилась с ними в детстве

### **2. Коллаж «Моя мечта»**

**Цель:** принятие себя, формирование позитивного отношения к себе

**Описание:** дети делают коллаж «Моя мечта»

### **3. Завершение**

**Цель:** развитие рефлексии

**Описание:** дети по желанию рассказывают про свою мечту, высказываются, что им больше всего понравилось на занятии, делятся своими ощущениями.

### *Занятие № 14. «Я и мир вокруг меня»*

**Цель:** обучение навыкам эмоциональной саморегуляции

**Материалы и оборудование:** текст сказки, листы формата А4, краски, кисточки, карандаши по количеству участников

#### *1. Упражнение «Поменяйтесь те, кто»*

**Цель:** снятие эмоционального напряжения

**Описание:** психолог просит детей поменяться местами тех, кто любит ходить в кино, на каток, учиться, общаться в контакте, кто пришел в белой рубашке, у кого голубые глаза и т.д.

#### *2. Сказка «Котенок»*

**Цель:** принятие себя

**Описание:** психолог рассказывает детям сказку «Котенок» (И. Стишенок, «Сказкотерапия личных проблем»), обсуждают ее

#### *3. Завершение*

**Цель:** развитие рефлексии

**Описание:** дети рисуют сюжет сказки, который им запомнился больше всего, по желанию рассказывают о нем

### *Занятие № 15. «Я и другие»*

**Цель:** развитие эмпатии, толерантности

**Материалы и оборудование:** текст сказки, листы формата А4, краски, кисточки, карандаши по количеству участников

#### *1. Упражнение «В одну линию»*

**Цель:** снятие эмоционального напряжения

**Описание:** психолог просит детей встать в одну линию по росту, дате рождения, цвету волос (от темного к светлому), размеру ладошки и т.д.

#### *2. Сказка «Ежики»*

**Цель:** принятие себя

**Описание:** психолог рассказывает детям сказку «Ежики» (И. Стишенок, «Сказкотерапия личных проблем»), обсуждают ее

#### *3. Завершение*

**Цель:** развитие рефлексии

**Описание:** дети рисуют сюжет сказки, который им запомнился больше всего, по желанию рассказывают о нем

## ***Занятие № 16. «Я и мой внутренний мир»***

**Цель:** формирование интереса к своему внутреннему миру

**Материалы и оборудование:** пластилин, стеки, диски по количеству участников

### ***1. Упражнение «Угадай голос»***

**Цель:** снятие эмоционального напряжения

**Описание:** дети сидят в кругу. Водящий закрывает глаза, выходит из круга. Кто-то из детей произносит любую фразу. Ведущий угадывает, кто произнес фразу

### ***2. Упражнение «Мой внутренний мир»***

**Цель:** формирование интереса к своему внутреннему миру

**Описание:** психолог просит детей слепить две фигурки: одну изображающую себя «изнутри», другую – «снаружи», как видят другие (В. Оклендер)

### ***3. Завершение***

**Цель:** развитие рефлексии

**Описание:** дети по желанию рассказывают про свои фигурки, показывают их. Психолог подводит итог: у каждого есть свой внутренний мир, который уникален по своему

## ***Занятие № 17. «Мои эмоции и чувства»***

**Цель:** Развитие эмоциональной грамотности, эмоциональной саморегуляции

**Материалы и оборудование:** игрушка, листы формата А4, краски, кисточки, карандаши по количеству участников

### ***1. Упражнение «Эмоции и чувства»***

**Цель:** снятие эмоционального напряжения

**Описание:** психолог называет эмоции, дети изображают их не вербально.

### ***2. Интерактивная беседа***

**Описание:** Психолог знакомит детей с понятиями «эмоции» и «чувства», с видами эмоций. Психолог спрашивает детей, какими цветами могут быть разные эмоции, какой могут иметь запах, вкус, как двигаются и т.д.

### ***3. Упражнение «Карта эмоций»***

**Цель:** диагностика эмоционального состояния

**Описание:** дети раскрашивают фигуру человека цветами, ассоциирующимися у них с разными эмоциями и чувствами

### ***4. Завершение***

**Цель:** закрепление полученных знаний, развитие рефлексии

**Описание:** Психолог просит детей сказать, что им больше всего запомнилось из занятия. Дети, передавая игрушку, по очереди высказываются

## ***Занятие № 18. «Гнев»***

**Цель:** Развитие эмоциональной грамотности, эмоциональной саморегуляции

**Материалы и оборудование:** игрушка, листы формата А4, краски, кисточки, карандаши по количеству участников, текст сказки

### ***1. Упражнение «Изобрази эмоцию»***

**Цель:** снятие эмоционального напряжения

**Описание:** психолог называет возраст человека, испытывающего гнев (младенец, дошкольник, подросток, взрослый), дети изображают

### ***2. Интерактивная беседа***

**Описание:** Психолог беседует с детьми о том, что такое гнев, злость, что вызывает эти эмоции, как с ними можно справиться

### ***3. Сказка «Заколдованный лес»***

**Цель:** развитие эмоциональной саморегуляции

**Описание:** психолог рассказывает, а затем обсуждает с детьми сказку «Заколдованный лес» (Е.В. Чех, «Я сегодня злюсь, расскажи мне сказку»)

### ***4. Упражнение «Рубка дров»***

**Цель:** развитие эмоциональной саморегуляции, снятие психоэмоционального напряжения

**Описание:** психолог предлагает детям встать так, чтобы вокруг было немного свободно, и представить, что им нужно нарубить дрова. Затем просит показать ему кусок бревна, который они хотят разрубить, поставить его на пень, поднять высоко топор и приступить к рубке дров. Всякий раз при опускании топора дети громко кричат «Ха!», затем ставят следующее бревно перед собой и рубит вновь. Через две минут каждый ребенок должен сказать, сколько дров он перерубил.

### ***5. Завершение***

**Цель:** снятие эмоционального напряжения, развитие рефлексии

**Описание:** дети пишут на листке все, что вызывает у них злость и агрессию, затем рвут этот лист на мелкие кусочки. После этого дети по очереди высказывают свои впечатления и ощущения

### ***Занятие № 19. «Вина и стыд»***

**Цель:** Развитие эмоциональной грамотности, эмоциональной саморегуляции

**Материалы и оборудование:** игрушка, листы формата А4, карандаши, краски, кисточки по количеству участников

### ***1. Упражнение «Изобрази эмоцию»***

**Цель:** снятие эмоционального напряжения

**Описание:** психолог называет возраст человека, испытывающего вину и стыд (младенец, дошкольник, подросток, взрослый), дети изображают

## ***2. Интерактивная беседа***

**Описание:** Психолог беседует с детьми о том, что такое вина и стыд, что вызывает эти эмоции, как с ними можно справиться

### ***3. Упражнение «Вылепи эмоцию»***

**Цель:** развитие эмоциональной саморегуляции

**Описание:** психолог просит детей представить и нарисовать свой стыд или чувство вины, а затем изменить их, «превратить» во что-то хорошее, красивое.

### ***4. Упражнение «Стыд»***

**Цель:** развитие эмоциональной саморегуляции, снятие эмоционального напряжения

**Описание:** дети сидят в кругу и, передавая игрушку по кругу, «Обзываются» друг на друга. В качестве «обзывалок» можно использовать названия цветов, книг, растений, овощей и т.д. «Обзывалку» надо начинать со слов «А ты...(морковка)» Игру можно повторить несколько раз. На последнем круге дети говорят друг другу комплименты.

## ***5. Завершение***

**Цель:** развитие рефлексии

**Описание:** дети пишут на листке все, что вызывает у них чувство вины и стыда, затем рвут этот лист на мелкие кусочки. После этого дети по очереди высказывают свои впечатления и ощущения

## ***Занятие № 20. «Обида»***

**Цель:** Развитие эмоциональной грамотности, эмоциональной саморегуляции

**Материалы и оборудование:** игрушка, пластилин, стеки, доски по количеству участников

### ***1. Упражнение «Изобрази эмоцию»***

**Цель:** снятие эмоционального напряжения

**Описание:** психолог называет возраст человека, испытывающего обиду (младенец, дошкольник, подросток, взрослый), дети изображают

## ***2. Интерактивная беседа***

**Описание:** Психолог беседует с детьми о том, что такое обида, что вызывает эти эмоции, как с ними можно справиться

### ***3. Упражнение «Вылепи эмоцию»***

**Цель:** развитие эмоциональной саморегуляции

**Описание:** психолог просит детей представить и вылепить свою обиду, а затем изменить ее, «превратить» во что-то хорошее, красивое.

### ***4. Упражнение «Обзывалки»***

**Цель:** развитие эмоциональной саморегуляции, снятие эмоционального напряжения

**Описание:** дети сидят в кругу и, передавая игрушку по кругу, «Обзываются» друг на друга. В качестве «обзывалок» можно использовать названия цветов, книг, растений, овощей и т.д. «Обзывалку» надо начинать со слов «А ты...(морковка)» Игру можно повторить несколько раз. На последнем круге дети говорят друг другу комплименты.

## **5. Завершение**

**Цель:** развитие рефлексии

**Описание:** дети делятся своими впечатлениями и ощущениями

### ***Занятие № 21. «Страх»***

**Цель:** Развитие эмоциональной грамотности, эмоциональной саморегуляции

**Материалы и оборудование:** игрушка, листы формата А4, краски, кисточки, карандаши по количеству участников, текст сказки

#### ***1. Упражнение «Изобрази эмоцию»***

**Цель:** снятие эмоционального напряжения

**Описание:** психолог называет возраст человека, испытывающего страх (младенец, дошкольник, подросток, взрослый), дети изображают

#### ***2. Интерактивная беседа***

**Описание:** Психолог беседует с детьми о том, что такое страх, испуг, ужас, что вызывает эти эмоции, как с ними можно справиться

#### ***3. Сказка «Чудесный цветок»***

**Цель:** развитие эмоциональной саморегуляции

**Описание:** психолог рассказывает, а затем обсуждает с детьми сказку Чудесный цветок» (Е.В. Чех, «Я сегодня злюсь, расскажи мне сказку»)

#### ***4. Упражнение «Талисман»***

**Цель:** развитие эмоциональной саморегуляции

**Описание:** дети рисуют защитный талисман бесстрашия

## **5. Завершение**

**Цель:** развитие рефлексии

**Описание:** дети по желанию рассказывают про свой талисман, высказываются, что им больше всего запомнилось на занятии

### ***Занятие № 22. «Радость»***

**Цель:** Развитие эмоциональной грамотности, эмоциональной саморегуляции

**Материалы и оборудование:** игрушка, листы формата А4, краски, кисточки, карандаши по количеству участников

#### ***1. Упражнение «Изобрази эмоцию»***

**Цель:** снятие эмоционального напряжения

**Описание:** психолог называет возраст человека, испытывающего радость (младенец, дошкольник, подросток, взрослый), дети изображают

#### ***2. Интерактивная беседа***

**Описание:** Психолог беседует с детьми о том, что такое радость, что вызывает эту эмоции, почему радость важна в нашей жизни

### ***3. Упражнение «Мой самый счастливый день»***

**Цель:** развитие эмоциональной саморегуляции

**Описание:** детям предлагается вспомнить и нарисовать самый счастливый день в их жизни

#### ***5. Завершение***

**Цель:** развитие рефлексии

**Описание:** дети по желанию рассказывают про самый счастливый день в их жизни, высказываются, что им больше всего запомнилось на занятии

### ***Занятие № 23. «Коллаж эмоций»***

**Цель:** Развитие эмоциональной грамотности, эмоциональной саморегуляции

**Материалы и оборудование:** игрушка, листы формата А1, краски, кисточки, карандаши, журналы, ножницы, клей, цветная бумага по количеству участников

#### ***1. Упражнение «Коллаж эмоций»***

**Цель:** закрепление полученного материала

**Описание:** дети делятся на группы и делают коллаж эмоций

#### ***5. Завершение***

**Цель:** развитие рефлексии

**Описание:** каждая группа рассказывает про свой коллаж, затем дети высказываются, что им больше всего запомнилось на занятиях, что они узнали нового и что для них было полезным

### ***Занятие № 24. «Я – это Я»***

**Цель:** Развитие способности принятия себя

**Материалы и оборудование:** игрушка, пластилин, стеки, доски по количеству участников

#### ***1. Упражнение «Мое настроение»***

**Цель:** снятие эмоционального напряжения

**Описание:** дети стоят в кругу и по очереди показывают, с каким настроением они пришли на занятие

#### ***2. Интерактивная беседа***

**Описание:** Психолог беседует с детьми о том, что все мы, несмотря на то, что в чем-то и похожи, очень разные, отличаемся друг от друга не только внешним видом (ростом, цветом глаз и волос и т.д.), но и внутренним миром, личностными качествами и чертами характера

#### ***3. Упражнение «Образ Я»***

**Цель:** развитие самовыражения

**Описание:** детям предлагается нарисовать пластилином свой автопортрет

#### ***5. Завершение***

**Цель:** развитие рефлексии

**Описание:** дети по желанию рассказывают про свой «образ Я», высказываются, что им больше всего запомнилось на занятии

### ***Занятие № 25. «Я и ты»***

**Цель:** развитие самовыражения, толерантности, эмпатии

**Материалы и оборудование:** игрушка, листы формата А4, краски, кисточки по количеству участников

#### ***1. Упражнение «Мое настроение»***

**Цель:** снятие эмоционального напряжения

**Описание:** дети стоят в кругу и по очереди показывают, с каким настроением они пришли на занятие

#### ***3. Упражнение «Рисунок в паре»***

**Цель:** развитие самовыражения, толерантности, эмпатии

**Описание:** выполняется в парах. Детям предлагается нарисовать свой автопортрет, как они себя представляют, а затем того, с кем они находятся в паре

#### ***5. Завершение***

**Цель:** развитие рефлексии

**Описание:** психолог показывает детям по два рисунка (как ребенок воспринимает сам себя и как его воспринимают другие) дети высказываются, что они видят на рисунках, что чувствуют, затем дети высказываются, что им больше всего запомнилось на занятии

### ***Занятие № 26. «Я и мы»***

**Цель:** развитие самовыражения, толерантности, эмпатии

**Материалы и оборудование:** игрушка, листы формата А4, А1, краски, кисточки, ножницы, клей по количеству участников

#### ***1. Упражнение «Я и мы»***

**Цель:** развитие самовыражения, толерантности, эмпатии

**Описание:** детям предлагается нарисовать свой автопортрет (символ, образ), затем объединиться в группы и создать общий коллаж из своих рисунков, придумать ему название

#### ***5. Завершение***

**Цель:** развитие рефлексии

**Описание:** дети рассказывают про свои коллажи, делятся впечатлениями от занятия

### ***Занятие № 27. «Четыре континента»***

**Цель:** развитие самовыражения, толерантности, эмпатии

**Материалы и оборудование:** игрушка, листы формата А1, краски, кисточки по количеству участников

#### ***1. Упражнение «Четыре континента»***

**Цель:** развитие самовыражения, толерантности, эмпатии

**Описание:** детям предлагается разделить на четыре группы, придумать и нарисовать континент, его жителей, придумать его название, герб, девиз жителей

#### ***5. Завершение***

**Цель:** развитие рефлексии

**Описание:** дети рассказывают про континенты, делятся впечатлениями от занятия

### ***Занятие № 28. «Мир сказок»***

**Цель:** развитие самовыражения, толерантности, эмпатии, креативности, самовыражение

**Материалы и оборудование:** игрушка, листы формата А4, карандаши, ручки по количеству участников

#### ***1. Упражнение «Сказка»***

**Цель:** развитие самовыражения, толерантности, эмпатии, самовыражения

**Описание:** детям предлагается выбрать себе по одной игрушке, разбиться на группы, сочинить сказку, разыграть ее

#### ***5. Завершение***

**Цель:** развитие рефлексии

**Описание:** дети делятся впечатлениями от занятия

### ***Занятие № 29. «Волшебный сундук»***

**Цель:** подведение итогов

**Материалы и оборудование:** игрушка, листы формата А4, краски, кисточки, коробки разных размеров, по количеству участников, цветная бумага, ножницы, клей по количеству участников

#### ***1. Упражнение «Волшебный сундук»***

**Цель:** подведение итогов

**Описание:** детям предлагается написать на листе все то, чему они научились на занятиях, что для них было важным и полезным. Затем сделать из коробок и цветной бумаги «Волшебный сундук», положить во внутрь листок, запечатать «сундук»

#### ***5. Завершение***

**Цель:** развитие рефлексии

**Описание:** дети рассказывают, что для них было важным и полезным на занятиях, делятся впечатлениями от занятия

### ***Занятие № 30. Диагностика эмоционально-волевой и личностной сфер учащихся, эмоционально-психологического климата***

**Цель:** Выявление особенностей эмоционально-волевой сферы учащихся, личностных особенностей

**Материалы и оборудование:** диагностические методики, ручка, карандаши по количеству детей

**Описание:** Дети отвечают на вопросы психолога, выполняют тесты

### ***6 класс***

#### ***Занятие № 1. Диагностика эмоционально-волевой и личностной сфер учащихся, эмоционально-психологического климата, мотивации к обучению в основной школе***

**Цель:** Выявление особенностей эмоционально-волевой сферы учащихся, личностных особенностей, уровня мотивации к обучению в основной школе

**Материалы и оборудование:** диагностические методики, ручка, карандаши по количеству детей

**Описание:** Дети отвечают на вопросы психолога, выполняют тесты

### *Занятие № 2.*

**Цель:** формирование благоприятного эмоционально-психологического климата, развитие толерантности, эмпатии

**Материалы и оборудование:** игрушка, листы формата А1, краски, кисточки, картон, коробки, бусинки, пуговицы, клей, ножницы по количеству участников

#### *1. Упражнение «Здравствуйте»*

**Цель:** снятие эмоционального напряжения

**Описание:** детям предлагается поздороваться разными способами. Затем, придумать одно общее приветствие, соединяющее в себе приветствие каждого

#### *2. Упражнение «Город мечты»*

**Цель:** развитие самовыражения, толерантности, эмпатии

**Описание:** детям предлагается разделить на четыре группы, придумать и «построить» город их мечты, его жителей, придумать его название, герб, девиз жителей

#### *3. Завершение*

**Цель:** развитие рефлексии

**Описание:** дети рассказывают про свои города, делятся впечатлениями от занятия

### *Занятие № 3.*

**Цель:** формирование благоприятного эмоционально-психологического климата, развитие толерантности, эмпатии

**Материалы и оборудование:** игрушка, пластилин, стеки, доски по количеству участников

#### *1. Упражнение «Угадай ладошку»*

**Цель:** снятие эмоционального напряжения

**Описание:** один ребенок садится и закрывает глаза и выставляет ладошки. Кто-то из детей тихо подходит, кладет на его ладошку свою. Задача того, кто сидит с закрытыми глазами, угадать, чья это ладошка.

#### *2. Упражнение «Пластилиновая сказка»*

**Цель:** развитие самовыражения, толерантности, эмпатии

**Описание:** детям предлагается вылепить из пластилина сказочного героя, разделится на группы, придумать и показать сказку

#### *3. Завершение*

**Цель:** развитие рефлексии

**Описание:** дети рассказывают и показывают сказки, делятся впечатлениями от занятия

#### ***Занятие № 4.***

**Цель:** формирование благоприятного эмоционально-психологического климата, развитие толерантности, эмпатии

**Материалы и оборудование:** игрушка, листы формата А4, карандаши по количеству участников

##### ***1. Упражнение «Угадай голос»***

**Цель:** снятие эмоционального напряжения

**Описание:** один ребенок садится, отворачивается и закрывает глаза. Кто-то из детей произносит любую фразу. Задача того, кто сидит с закрытыми глазами, угадать, кто произнес фразу.

##### ***2. Упражнение «Сочинение сказки»***

**Цель:** развитие самовыражения, толерантности, эмпатии

**Описание:** детям предлагается сочинить сказку, добавляя по одному предложению, а затем показать ее

##### ***3. Завершение***

**Цель:** развитие рефлексии

**Описание:** дети показывают сказки, делятся впечатлениями от занятия

#### ***Занятие № 4.***

**Цель:** формирование благоприятного эмоционально-психологического климата, развитие толерантности, эмпатии

**Материалы и оборудование:** игрушка, листы формата А4, карандаши по количеству участников

##### ***1. Упражнение «Угадай кто»***

**Цель:** снятие эмоционального напряжения

**Описание:** один ребенок садится, отворачивается и закрывает глаза. Кто-то из детей подходит к нему и дотрагивается до спины. Задача того, кто сидит с закрытыми глазами, угадать, кто до него дотронулся.

##### ***2. Упражнение «Рисование сказки»***

**Цель:** развитие самовыражения, толерантности, эмпатии

**Описание:** детям предлагается сочинить и нарисовать сказку, а затем показать ее

##### ***3. Завершение***

**Цель:** развитие рефлексии

**Описание:** дети показывают сказки, делятся впечатлениями от занятия

#### ***Занятие № 6.***

**Цель:** формирование активной жизненной позиции, стимулирование личностного роста

**Материалы и оборудование:** листы А4, краски, кисточки, карандаши по количеству участников, текст сказки

### ***1. Упражнение «Имя и ассоциация»***

**Цель:** снятие эмоционального напряжения

**Описание:** дети по очереди передавая игрушку называют свое имя и называют на первую букву свое положительное качество, достоинство

### ***2. Сказка «Фонарики»***

**Цель:** снятие эмоционального напряжения

**Описание:** психолог рассказывает сказку «Фонарики» (И. Стишенок, «Сказкотерапия личных проблем»), обсуждает ее с детьми

### ***3. Завершение***

**Цель:** развитие рефлексии

**Описание:** дети рисуют понравившейся эпизод из сказки, делятся впечатлениями от занятия

### ***Занятие № 7.***

**Цель:** зарождение интереса к своему внутреннему миру

**Материалы и оборудование:** листы формата А4, краски, кисточки, карандаши по количеству участников

### ***1. Упражнение «Мое движение»***

**Цель:** снятие эмоционального напряжения

**Описание:** дети по очереди показывает любое движение. Сначала один ребенок показывает, затем все остальные повторяют его.

### ***2. Упражнение «Какой Я»***

**Цель:** формирование позитивного отношения к себе,

**Описание:** дети рисуют себя «снаружи», как они себя представляют, изображают или описывают все свои качества

### ***3. Завершение***

**Цель:** развитие рефлексии

**Описание:** Психолог просит детей сказать, что про свой рисунок (по желанию), и что они чувствовали, когда выполняли упражнение, и когда говорили про их рисунок

### ***Занятие № 8.***

**Цель:** зарождение интереса к своему внутреннему миру и внутреннему миру окружающих

**Материалы и оборудование:** листы А4 или тетради, карандаши, ручки по количеству участников

### ***1. Упражнение «Здравствуйте»***

**Цель:** снятие эмоционального напряжения

**Описание:** дети, по очереди передавая игрушку, здороваются разными способами. Один ребенок показывает свое приветствие, все остальные повторяют его.

## **2. Упражнение «Мой внутренний мир»**

**Цель:** зарождение интереса к своему внутреннему миру и внутреннему миру окружающих

**Описание:** дети рисуют себя «изнутри», свой внутренний мир, затем садятся в круг и по очереди рассказывают про фигуру, которую они слепили, как она олицетворяет их внутренний мир

### **3. Завершение**

**Цель:** развитие рефлексии

**Описание:** Психолог просит детей сказать, что про свой рисунок (по желанию), и что они чувствовали, когда говорили про их рисунок

## **Занятие № 9.**

**Цель:** осознание своих отрицательных черт, принятие себя

**Материалы и оборудование:** листы А4 или тетради, карандаши, ручки по количеству участников

### **1. Упражнение «Поздоровайтесь ногами»**

**Цель:** снятие эмоционального напряжения

**Описание:** дети по очереди передавая игрушку здороваются только с помощью движений ногами. Сначала один ребенок показывает свое приветствие, затем все остальные повторяют его.

## **2. Упражнение «Мои достоинства и недостатки»**

**Цель:** осознание своих отрицательных черт, формирование позитивного отношения к себе, поиск ресурса

**Описание:** дети сравнивают свои рисунки, которые рисовали на предыдущих занятиях, чем они похожи, чем отличаются, придумывают историю про них

### **3. Завершение**

**Цель:** развитие рефлексии

**Описание:** дети по желанию зачитывают, что у них получилось. Затем психолог просит детей сказать, что было сложнее всего, поделиться своими ощущениями.

## **Занятие № 10**

**Цель:** формирование позитивного отношения к себе, поиск ресурсного состояния

**Материалы и оборудование:** игрушки, листы формата А4, карандаши, краски, кисточки по количеству участников

### **1. Упражнение «Если б я был»**

**Цель:** снятие эмоционального напряжения

**Описание:** дети, по очереди передавая игрушку, продолжают фразу: «если б я был книгой (ильмом, мебелью, явлением природы и т.д.), то ...»

## **2. Упражнение «Фильм моей жизни»**

**Цель:** поиск ресурсного состояния

**Описание:** детям предлагается представить, что они режиссеры и снимают фильм про собственную жизнь. Необходимо написать, кто сценарист, кто герои, кто исполняет

главную роль, второстепенные, сюжет, где снимается фильм, какая категория зрителей может его смотреть.

### *3. Завершение*

**Цель:** развитие рефлексии

**Описание:** дети рассказывают про свой фильм, делятся своими ощущениями.

### *Занятие № 11*

**Цель:** принятие себя

**Материалы и оборудование:** листы формата А4, кисточки, краски, карандаши, доски по количеству участников

#### *1. Упражнение «Игрушка»*

**Цель:** снятие эмоционального напряжения

**Описание:** каждый ребенок думает о том, какой игрушкой он хотел бы стать. Группа старается отгадать эту «игрушку», задавая вопросы, на которые можно отвечать только «да» и «нет».

#### *2. Упражнение «Цветок»*

**Цель:** принятие себя, формирование позитивного отношения к себе

**Описание:** психолог просит детей представить себя цветок, подумать, что это за цветок, какие у него листья, какой цветок, где этот цветок растет, как называется. Представить, как распускается этот цветок, а затем нарисовать его

### *3. Завершение*

**Цель:** развитие рефлексии

**Описание:** дети по желанию рассказывают про свой цветок, остальные участники группы могут сказать, какие чувства возникают у них, когда они смотрят на его рисунок, затем дети высказываются, что им больше всего понравилось на занятии, делятся своими ощущениями.

### *Занятие № 12.*

**Цель:** Формирование позитивного представления о своем будущем

**Материалы и оборудование:** листы формата А4, журналы, ножницы, клей, цветная бумага, карандаши, краски, кисточки по количеству участников

#### *1. Упражнение «Мое настроение»*

**Цель:** снятие эмоционального напряжения

**Описание:** дети, по очереди передавая игрушку, показывают с каким настроением они пришли на занятие

#### *2. Упражнение «Я в будущем»*

**Цель:** принятие себя, формирование позитивного отношения к себе

**Описание:** дети делают коллаж - как они представляют себя в будущем

### *3. Завершение*

**Цель:** развитие рефлексии

**Описание:** дети по желанию рассказывают про свой коллаж, остальные участники группы могут сказать, какие чувства возникают у них, когда они смотрят на его

коллаж, затем дети высказываются, что им больше всего понравилось на занятии, делятся своими ощущениями.

### ***Занятие № 13. «Чувства и эмоции. Шкала эмоциональных состояний»***

**Цель:** Развитие эмоциональной грамотности, эмоциональной саморегуляции

**Материалы и оборудование:** игрушка, листы формата А4, краски, кисточки, карандаши по количеству участников

#### ***1. Упражнение «Эмоции и чувства»***

**Цель:** снятие эмоционального напряжения

**Описание:** психолог называет эмоции и просит детей изобразить их в разных возрастных категориях (1, 3 года, 5 лет, 10 лет, 14, 25 и т.д.), дети изображают их не вербально.

#### ***2. Интерактивная беседа***

**Описание:** Психолог знакомит детей со шкалой эмоций, рассказывает, к чему может привести не умение контролировать свои эмоции, неконструктивные способы их выражения

#### ***3. Упражнение «Страна эмоций»***

**Цель:** диагностика эмоционального состояния

**Описание:** дети рисуют страну эмоций

#### ***4. Завершение***

**Цель:** закрепление полученных знаний, развитие рефлексии

**Описание:** Психолог просит детей сказать про свою страну эмоций, поделиться впечатлениями от занятия

### ***Занятие № 14. «Агрессия и агрессивность. Причины и способы, помогающие справиться с агрессией»***

**Цель:** Развитие эмоциональной грамотности, эмоциональной саморегуляции

**Материалы и оборудование:** игрушка, материал, который можно использовать в качестве боксерской груши по количеству участников,

#### ***1. Упражнение «Изобрази эмоцию»***

**Цель:** снятие эмоционального напряжения

**Описание:** психолог называет возраст человека, испытывающего гнев (младенец, дошкольник, подросток, взрослый), сказать фразу «Давай играть вместе» в соответствии с возрастными, дети выполняют задание

#### ***2. Интерактивная беседа***

**Описание:** Психолог беседует с детьми о том, что такое агрессия и агрессивность, что вызывает эти эмоции, чем отличается агрессия от агрессивности, как с ними можно справиться

### ***3. Упражнение «Больше всего меня разозлило...»***

**Цель:** развитие эмоциональной саморегуляции, снятие эмоционального напряжения

**Описание:** дети по очереди рассказывают историю о том, когда они сильно разозлились и что они сделали, чтобы успокоиться

### ***4. Упражнение «Боксерская груша»***

**Цель:** развитие эмоциональной саморегуляции, снятие психоэмоционального напряжения

**Описание:** детям предоставляется возможность от души «отлупить» боксерскую грушу (но не более 10 минут). После выполнения упражнения психолог сообщает, что детьми был использован один из приемов, позволяющий «выпустить пар», выплеснуть агрессивную энергию. Если представить себе, что это не груша, а обидчик, можно таким образом «отомстить» ему. Кроме этого приема есть и другие, например, «Кулачки»

### ***5. Упражнение «Кулачки»***

**Цель:** развитие эмоциональной саморегуляции, снятие психоэмоционального напряжения

**Описание:** детям необходимо опустить руки вдоль тела, сильно, до боли, сжать кулаки и затем медленно их разжать. Детям следует обратить внимание на разницу между ощущениями, которые они испытывают в напряженном и расслабленном состоянии

### ***6. Упражнение «Путешествие на облаке»***

**Цель:** развитие эмоциональной саморегуляции, снятие психоэмоционального напряжения

**Описание:** дети сидят с закрытыми глазами. Психолог просит представить их, как к ним подлетает маленькое белое облако, как они ложатся на это облако и отправляются в необыкновенное путешествие. Как облако поднимает их вверх и несет на волшебное место. Все их тревоги, печали, все плохое остается далеко внизу, им становится легко и спокойно. Детям предлагается погулять по тому месту, куда принесло их облако в течение минуты, а затем снова залезть на облако и вернуться в класс

### ***7. Завершение***

**Цель:** снятие эмоционального напряжения, развитие рефлексии

**Описание:** дети высказывают свои впечатления и ощущения от занятия, чем оно было для них полезно

### ***Занятие № 15. «Вина»***

**Цель:** Развитие эмоциональной грамотности, эмоциональной саморегуляции

**Материалы и оборудование:** игрушка, листы формата А4, карандаши, краски, кисточки по количеству участников

### ***1. Упражнение «Изобрази эмоцию»***

**Цель:** снятие эмоционального напряжения

**Описание:** психолог называет возраст человека, испытывающего вину и стыд (младенец, дошкольник, подросток, взрослый), сказать фразу «Давай играть вместе» в соответствии с возрастными и эмоцией, дети выполняют задание

### ***2. Интерактивная беседа***

**Описание:** Психолог беседует с детьми о том, что такое вина, что вызывает чувство вины, как с ним можно справиться

### ***3. Упражнение «Диалог с эмоцией»***

**Цель:** развитие эмоциональной саморегуляции

**Описание:** психолог просит детей представить и нарисовать свой чувство вины, а затем написать диалог с ней, спросить у нее, когда и зачем она пришла, чего она боится, что ей хочется

### ***5. Завершение***

**Цель:** развитие рефлексии

**Описание:** дети по желанию показывают рисунки, зачитывают диалоги. После этого дети по очереди высказывают свои впечатления и ощущения

### ***Занятие № 16. «Обида»***

**Цель:** Развитие эмоциональной грамотности, эмоциональной саморегуляции

**Материалы и оборудование:** игрушка, листы формата А4, цветная бумага, ножницы, клей по количеству участников

### ***1. Упражнение «Изобрази эмоцию»***

**Цель:** снятие эмоционального напряжения

**Описание:** психолог называет возраст человека, испытывающего обиду (младенец, дошкольник, подросток, взрослый), сказать фразу «Давай играть вместе» в соответствии с возрастными, дети выполняют задание

### ***2. Интерактивная беседа***

**Описание:** Психолог беседует с детьми о том, что такое обида, что вызывает эту эмоцию, почему она возникает, как с ней можно справиться

### ***3. Упражнение «Меня обидели»***

**Цель:** развитие эмоциональной саморегуляции

**Описание:** детям предлагается вспомнить ситуации, в которых их обидели, а затем разыграть 2-3 из них. Детям необходимо использовать разные способы реагирования и разрешения этих ситуаций. Затем проводится обсуждение: что чувствовали участники во время упражнения, какие из способов эмоционального реагирования являются наиболее конструктивными и эффективными при разрешении конфликта

#### **4. Завершение**

**Цель:** развитие рефлексии

**Описание:** дети делятся своими впечатлениями и ощущениями, высказываются, что для них было полезным на занятии

#### ***Занятие № 17. «Страх. Как с ним справиться»***

**Цель:** Развитие эмоциональной грамотности, эмоциональной саморегуляции

**Материалы и оборудование:** игрушка, листы формата А4, краски, кисточки, карандаши по количеству участников

##### ***1. Упражнение «Изобрази эмоцию»***

**Цель:** снятие эмоционального напряжения

**Описание:** психолог называет возраст человека, испытывающего страх (младенец, дошкольник, подросток, взрослый), сказать фразу «Давай играть вместе» в соответствии с возрастными, дети выполняют задание

##### ***2. Интерактивная беседа***

**Описание:** Психолог беседует с детьми о том, что такое страх, испуг, ужас, что вызывает эти эмоции, механизм их действия, как с ними можно справиться

##### ***3. Упражнение «Страшилки»***

**Цель:** развитие эмоциональной саморегуляции, снятие эмоционального напряжения

**Описание:** дети по очереди рассказывают страшилки

##### ***4. Упражнение «смешной страх»***

**Цель:** развитие эмоциональной саморегуляции, снятие эмоционального напряжения

**Описание:** дети рисуют свой страх и придумывают про него смешную историю или стихотворение

#### **5. Завершение**

**Цель:** развитие рефлексии

**Описание:** дети по желанию рассказывают историю или стихотворение, высказываются, что им больше всего запомнилось на занятии, что было полезным

#### ***Занятие № 18. «Грусть»***

**Цель:** Развитие эмоциональной грамотности, эмоциональной саморегуляции

**Материалы и оборудование:** игрушка, пластилин, стеки, доски по количеству участников,

##### ***1. Упражнение «Изобрази эмоцию»***

**Цель:** снятие эмоционального напряжения

**Описание:** психолог называет возраст человека, испытывающего грусть (младенец, дошкольник, подросток, взрослый), сказать фразу «Давай играть вместе» в соответствии с возрастными, дети выполняют задание

## **2. Интерактивная беседа**

**Описание:** Психолог беседует с детьми о том, что такое грусть, печаль, что вызывает эти эмоции, как с ними можно справиться

### **4. Упражнение «Грусть - радость»**

**Цель:** развитие эмоциональной саморегуляции

**Описание:** психолог просит детей представить, как может выглядеть их грусть и вылепить ее из пластилина, затем «превратить» ее в радость

### **5. Завершение**

**Цель:** развитие рефлексии

**Описание:** дети по желанию рассказывают про свою скульптуру грусти-радости, высказываются, что им больше всего запомнилось на занятии

## **Занятие № 19. «Радость»**

**Цель:** Развитие эмоциональной грамотности, эмоциональной саморегуляции

**Материалы и оборудование:** игрушка, листы формата А4, краски, кисточки, карандаши, картон, бусинки, ленточки, цветная бумага, ножницы, клей по количеству участников

### **1. Упражнение «Изобрази эмоцию»**

**Цель:** снятие эмоционального напряжения

**Описание:** психолог называет возраст человека, испытывающего радость (младенец, дошкольник, подросток, взрослый), сказать фразу «Давай играть вместе» в соответствии с возрастными, дети выполняют задание

### **2. Интерактивная беседа**

**Описание:** Психолог беседует с детьми о том, что такое радость, почему возникает радость, какую роль играет радость в нашей жизни

### **3. Инсталляция «Радость»**

**Цель:** развитие эмоциональной саморегуляции

**Описание:** детям предлагается представить, как выглядит радость и создать инсталляцию «Радость»

### **5. Завершение**

**Цель:** развитие рефлексии

**Описание:** дети выставляют свои инсталляции, по желанию рассказывают про них, затем высказываются, что им больше всего запомнилось на занятии, было полезным что для них

## **Занятие № 20. «Мои эмоции и как я с ними справляюсь»**

**Цель:** Развитие эмоциональной грамотности, эмоциональной саморегуляции

**Материалы и оборудование:** игрушка, листы формата А1, краски, кисточки, карандаши, журналы, ножницы, клей, цветная бумага по количеству участников

## *1. Упражнение «Мои эмоции и как я с ними справляюсь»*

**Цель:** закрепление полученного материала

**Описание:** дети делятся на группы, каждая из которых делает коллаж по одной из тем: агрессия, вина, обида, страх, грусть, радость

## *5. Завершение*

**Цель:** развитие рефлексии

**Описание:** каждая группа рассказывает про свой коллаж, затем дети высказываются, что им больше всего запомнилось на занятиях, что они узнали нового и что для них было полезным

## *Занятие № 21*

**Цель:** помощь в понимании себя

**Материалы и оборудование:** листы формата А4, краски, кисточки по количеству участников

### *1. Упражнение «Мое настроение»*

**Цель:** снятие эмоционального напряжения

**Описание:** дети, по очереди передавая игрушку, показывают, с каким настроением они пришли на занятие

### *2. Упражнение «Три на три»*

**Цель:** развитие гибкости мышления и толерантного отношения к различным событиям жизни

**Описание:** дети делятся на группы, каждой группе выдаются три карточки с описанием жизненных ситуаций, обычно не вызывающих приятных эмоций. Каждой группе нужно найти три отрицательные и три положительные стороны в каждом событии

Содержание карточек:

Карточка 1

Я весь вечер провел в одиночестве, и это плохо, потому что: 1)...2)... 3...

Я весь вечер провел в одиночестве, и это хорошо, потому что: 1)...2)... 3...

Карточка 2

У меня неприятности и я хотел поделиться с другом (подругой) своими переживаниями, но он (она) не стала слушать меня, и это плохо, потому что: 1)...2)... 3...

У меня неприятности и я хотел поделиться с другом (подругой) своими переживаниями, но он (она) не стала слушать меня, и это хорошо, потому что: 1)...2)... 3...

Карточка 3

Сегодня я узнал (а), что девочка (мальчик), которая (ый) мне очень нравится, дружит с другим(ой), и это плохо, потому что: 1)...2)... 3...

Сегодня я узнал (а), что девочка (мальчик), которая (ый) мне очень нравится, дружит с другим(ой), и это хорошо, потому что: 1)...2)... 3...

### ***3. Интерактивная беседа***

**Описание:** психолог рассказывает детям о том, что в их жизни происходят разные события, но сами по себе они не являются ни хорошими, ни плохими – все зависит от того, как мы к ним относимся. Ошибка большинства людей в том, что они относятся к событиям плохо только потому, что их ожидания не оправдались. На самом деле, немного подумать, и многие события могут показаться совсем не такими уж плохими. А иногда случается, что они нас спасают от чего-то более худшего

### ***4. Завершение***

**Цель:** развитие рефлексии

**Описание:** дети делятся своими ощущениями, высказываются, что было для них полезно.

### ***Занятие № 22***

**Цель:** актуализация личностных ресурсов, оказание помощи участникам в раскрытии своих сильных сторон

**Материалы и оборудование:** листы формата А4, краски, кисточки, карандаши по количеству участников

#### ***1. Упражнение «Я предмет»***

**Цель:** снятие эмоционального напряжения

**Описание:** психолог просит детей представить, что они – некий предмет, вещь, какое-то явление природы. В течение 10 минут подумать и ответить на следующие вопросы:

1. Какова история вашей жизни

2. где вы находитесь

3. что происходит вокруг вас, и как вы к этому относитесь

**Обсуждение:** каждый участник рассказывает о себе от имени своего предмета

#### ***2. Упражнение «Могущество»***

**Цель:** оказание помощи участникам в раскрытии своих сильных сторон

**Описание:** дети письменно продолжают фразу: «Я могу...» (не менее 20 предложений), затем подчеркнуть то, что другие не умеют

**Обсуждение:** рассуждение о том, что такое могущество, подводит итог, что могущественный человек – это тот, который многое умеет, мы не всегда осознаем силу своего могущества, поэтому необходимо дома продолжить этот список. Постепенно он может значительно вырасти

### ***3. Завершение***

**Цель:** развитие рефлексии

**Описание:** дети делятся впечатлениями от занятия

### ***Занятие № 23.***

**Цель:** развитие эмпатии, толерантности

**Материалы и оборудование:** текст сказки, листы формата А4, краски, кисточки, карандаши по количеству участников

### ***1. Упражнение «Картина в паре»***

**Цель:** развитие эмпатии, толерантности, способности чувствовать других людей

**Описание:** дети делятся на пары. Затем, они молча, не сговариваясь, выбирают материал для работы и рисуют, должна получиться картина, которой необходимо придумать название

### ***3. Завершение***

**Цель:** развитие рефлексии

**Описание:** дети показывают свои картины, делятся впечатлениями от совместной работы, что получилось, что нет, что было сложно, что легко

### ***Занятие № 24***

**Цель:** развитие толерантности, эмпатии

**Материалы и оборудование:** пластилин, стеки, доски, картон по количеству участников

### ***1. Инсталляция «Волшебная планета»***

**Цель:** развитие толерантности, эмпатии, креативности, дивергентного мышления

**Описание:** дети делятся на группы, каждая из которых лепит страну, которые затем объединяются в «Волшебную планету».

### ***2. Завершение***

**Цель:** развитие рефлексии

**Описание:** дети представляют свои страны, показывают их. Затем объединяют их в «Волшебную планету» и придумывают ей название

### ***Занятие № 25***

**Цель:** развитие толерантности, эмпатии, креативности, дивергентного мышления

**Материалы и оборудование:** Инсталляция «Волшебная планета», сделанная на предыдущем занятии

### ***3. Упражнение «Волшебная планета»***

**Цель:** развитие самовыражения

**Описание:** детям предлагается придумать герб, девиз, танец и песню жителей каждой страны, а затем общий

### ***5. Завершение***

**Цель:** развитие рефлексии

**Описание:** дети показывают герб, танец, исполняют песню каждая группа своей страны, затем общую. Дети делятся впечатлениями от занятий

### ***Занятие № 26***

**Цель:** развитие креативности, дивергентного мышления

**Материалы и оборудование:** листы формата А4 карандаши, ручки по количеству участников

### ***1. Упражнение «Сочиняем сказку»***

**Цель:** развитие креативности, дивергентного мышления

**Описание:** детям предлагается сочинить сказку следующим образом. Каждый делит свой листок на семь частей. Сначала каждый пишет место, где происходит сказочное

событие, затем заворачивает так, чтобы не было видно написанного, и передает листок соседу справа. Затем пишут героя, заворачивают и передают, после: событие, произошедшее с героем и перевернувшее его жизнь; что решает предпринять герой, куда и зачем отправиться; какие злые силы (препятствия) встречаются на его пути; кто или что (волшебный предмет) помогает ему справиться и победить зло; что герой решает делать после того, как достигнет своей цели.

### ***5. Завершение***

**Цель:** развитие рефлексии

**Описание:** дети зачитывают, делятся впечатлениями от занятия

#### ***Занятие № 27.***

**Цель:** развитие самовыражения, креативности, воображения, дивергентного мышления

**Материалы и оборудование:** махровые носки, клей, бусинки, пуговицы, ленточки, краски, кисточки по количеству участников

#### ***1.Изготовление куклы***

**Цель:** развитие креативности, воображения, дивергентного мышления

**Описание:** детям предлагается сделать куклу из носка для последующего разыгрывания сказок

### ***5. Завершение***

**Цель:** развитие рефлексии

**Описание:** дети рассказывают про континенты, делятся впечатлениями от занятия

#### ***Занятие № 28. «В мире сказок»***

**Цель:** развитие самовыражения, толерантности, эмпатии, креативности, самовыражение

**Материалы и оборудование:** куклы из носков

#### ***1.Упражнение «Сказка»***

**Цель:** развитие самовыражения, толерантности, эмпатии, самовыражения

**Описание:** детям предлагается разбиться на группы, сочинить сказку, разыграть ее, используя куклы, сделанные на предыдущем занятии

### ***5. Завершение***

**Цель:** развитие рефлексии

**Описание:** дети делятся впечатлениями от занятия

#### ***Занятие № 29. «Багаж знаний»***

**Цель:** подведение итогов

**Материалы и оборудование:** игрушка, листы формата А4, краски, кисточки, журналы, ножницы, клей количеству участников, цветная бумага, ножницы, клей по количеству участников

### *1. Упражнение «Багаж знаний»*

**Цель:** подведение итогов

**Описание:** детям предлагается сделать коллаж, на котором будет изображено все то, чему они научились на занятиях, что для них было важным и полезным

#### *5. Завершение*

**Цель:** развитие рефлексии

**Описание:** дети рассказывают, что для них было важным и полезным на занятиях, делятся впечатлениями от занятия

### *Занятие № 30. Диагностика эмоционально-волевой и личностной сфер учащихся, эмоционально-психологического климата*

**Цель:** Выявление особенностей эмоционально-волевой сферы учащихся, личностных особенностей

**Материалы и оборудование:** диагностические методики, ручка, карандаши по количеству детей

**Описание:** Дети отвечают на вопросы психолога, выполняют тесты

#### *7 класс*

### *Занятие № 1. Диагностика эмоционально-волевой и личностной сфер учащихся, эмоционально-психологического климата, мотивации к обучению в основной школе*

**Цель:** Выявление особенностей эмоционально-волевой сферы учащихся, личностных особенностей, уровня мотивации к обучению в основной школе

**Материалы и оборудование:** диагностические методики, ручка, карандаши по количеству детей

**Описание:** Дети отвечают на вопросы психолога, выполняют тесты

### *Занятие № 2.*

**Цель:** формирование благоприятного эмоционально-психологического климата, развитие толерантности, эмпатии

**Материалы и оборудование:** журналы, клей, кисточки, цветной картон, цветная бумага, ножницы по количеству участников

### *1. Упражнение «Здравствуйте»*

**Цель:** снятие эмоционального напряжения

**Описание:** детям предлагается поздороваться разными способами. Затем, придумать одно общее приветствие, соединяющее в себе приветствие каждого

#### *2. Коллаж «Мое лето»*

**Цель:** развитие самовыражения, толерантности, эмпатии

**Описание:** каждому подростку предлагается вспомнить, как он провел свое лето и сделать коллаж «Мое лето»

#### *3. Завершение*

**Цель:** развитие рефлексии

**Описание:** дети рассказывают про то, как провели лето, показывают коллажи, делятся впечатлениями от занятия

### **Занятие № 3.**

**Цель:** формирование благоприятного эмоционально-психологического климата, развитие толерантности, эмпатии

**Материалы и оборудование:** игрушка

#### **2. Упражнение «Сочиняем сказку»**

**Цель:** развитие самовыражения, толерантности, эмпатии

**Описание:** детям предлагается выбрать сказочного героя, разделится на группы, придумать и показать сказку

#### **3. Завершение**

**Цель:** развитие рефлексии

**Описание:** дети рассказывают и показывают сказки, делятся впечатлениями от занятия

### **Занятие № 4.**

**Цель:** Развитие эмоциональной грамотности, эмоциональной саморегуляции

**Материалы и оборудование:** Лист ватмана с изображением 4-х «материков» (любой формы), маркеры 4-х цветов, цветные карандаши, фломастеры для каждого участника не менее 12 цветов

#### **1. Упражнение «Чувства и эмоции»**

**Цель:** снятие эмоционального напряжения

**Описание:** психолог предлагает подростка произнести фразу «Привет. Как дела?», используя разные эмоциональные оттенки, затем изобразить эмоции не вербально

#### **2. Интерактивная беседа «Планета чувств»**

**Цель:** формирование представлений о структуре эмоциональных переживаний: ощущения, драйвы, эмоции, чувства

Психолог: «Когда мы хотим сказать о различных своих переживаниях, мы говорим: «Я чувствую». И мы редко задумываемся, что этим словом выражаем совершенно разные процессы, которые в нас происходят. На самом деле, мы переживаем **ощущения, драйвы, эмоции, чувства.**

**Ощущения** – это то, что мы чувствуем телом. Например, горячо, холодно, колется, щекотно.

**Драйвы** – это такое неудовлетворение, напряжение, которое заставляет нас искать возможности удовлетворить потребность. Например, голод, желание поспать, желание двигаться и т.д.

**Эмоции** - это то, что мы переживаем душой. Например, радость, страх, гнев.

Эмоции – это простейшие переживания, хотя они могут быть очень сильными. Эмоции недолговечны. Они приходят и уходят. Когда они становятся постоянными или длительными, это называется эмоциональным состоянием. Когда они сплетаются, соединяются, мы называем это чувствами.

**Чувства** – это тоже переживания души, но они более сложные, чем простые эмоции. Например, любовь. Когда мы чувствуем, что любим, на самом деле мы переживаем одновременно много эмоций и чувств – и радость, и тревогу, иногда страх. Когда мы ревнуем, мы боимся потерять человека, обижаемся, сердимся. Или враждебность –

когда мы чувствуем враждебность, мы часто одновременно переживаем и презрение, и гнев, и даже страх или отвращение. Чувства всегда переплетаются с нашими мыслями. Какие ощущения, драйвы, эмоции и чувства вы можете назвать? Вы называйте, а я буду писать их».

Психолог рисует на планете Чувств 4-е материка, записывает определения вышеперечисленным понятиям. Участники называют прямо из круга примеры. Тренер определяет, что названо, и записывает на соответствующем материке.

<p><b>Это то, что мы чувствуем телом.</b></p> <p><b>О</b> Горячо  <b>Щ</b> Щекотно  <b>Х</b> Холодно  <b>У</b> Колется  <b>Б</b> Болит  <b>М</b> Мягко  <b>Ж</b> Жестко  <b>Ф</b> Физическое наслаждение(прохладная вода в жару, приятный запах и прр)  <b>И</b>  <b>Я</b></p>	<p><b>Это то, что мы переживаем душой.</b></p> <p>Радость  Огорчение  Удовольствие  Негодование  Тревога  Страх  Гнев  Печаль  Вина  Стыд</p>
<p><b>Это такое неудовлетворение, напряжение, которое заставляет нас искать возможности удовлетворить потребность.</b></p> <p><b>Г</b> Голод  <b>Ж</b> Желание поспать  <b>Д</b> Желание двигаться  <b>С</b> Стремление избегать опасность  <b>С</b> Стремление избегать неприятное, отвратительное  <b>С</b> Стремление выиграть</p>	<p><b>Это тоже переживания души, но они более сложные и более длительные, устойчивые</b></p> <p>Любовь  Ревность  Враждебность  Ненависть  Обожание  Надежда  Обида  Недоверие  Доверие  Счастье</p> <p><b>ЧУВСТВА</b></p>

«Теперь давайте разберемся в некоторых тонкостях.

Чем отличается гнев от агрессии? Гнев – это эмоция, а агрессия – это действия, наносящие вред кому-либо или чему-либо.

Чем отличается радость от удовольствия? Радость – это очень активная эмоция или чувство. Она тонизирует, сердце бьется сильнее, хочется двигаться, смеяться. А удовольствие – это переживание спокойное, расслабленное.

Чем отличается грусть, печаль от тоски или горя? Грусть, печаль – это чувства или эмоции тихие, сопровождаются расслаблением. Хотя они и не считаются положительными эмоциями, иногда человек получает удовольствие и от грусти. А тоска или горе всегда сопровождаются душевной болью, напряжением, страданием.

Чем отличается вина от стыда? Вина – это когда мы нарушаем внутренние правила, то есть те, которым мы внутренне следуем. Нам могут говорить: «Ты ни в чем ни виноват!». А мы все равно чувствуем вину. А стыд - это всегда связано с тем, что подумают о нас другие. Мы можем не чувствовать вины, но нам все равно бывает стыдно, если мы знаем, что нарушили правила, которые установили люди. Эти чувства часто переплетаются. Так что их трудно разделить».

### **3. Упражнения «Радуга чувств»**

**Цель:** обучение осознанию своего эмоционального состояния

**Описание:** Психолог: «Внимательно посмотрите на список чувств и эмоций, которые вы составили в предыдущем упражнении. Каждое чувство или эмоцию обозначьте каким-нибудь цветом, каким захочется, - главное, чтобы они были разными поставьте кружок или квадрат рядом с названием чувства...

А теперь нарисуйте две радуги. Это будут необычные радуги. В них может быть больше цветов или меньше, и цвета могут быть совсем другие.

Одну радугу надо составить из тех чувств и эмоций, которые вы переживаете последние несколько дней – позавчера, вчера, сегодня.

Вторую радугу нужно составить из тех чувств и эмоций, которые вы переживаете обычно, чаще всего в жизни».

**Обсуждение:**

- удалось ли в Радуге передать свое эмоциональное состояние?

- отличается ли ваше сегодняшнее состояние от обычного?

- если да, то чем?

**Резюме тренера:** «Иногда бывает важно разобраться в своем эмоциональном состоянии, понять его. Вы можете использовать для этого радугу чувств».

### **Занятие № 5.**

**Цель:** Развитие эмоциональной грамотности, эмоциональной саморегуляции

**Материалы и оборудование:** игрушка, листы формата А4, краски, кисточки, набор цветного пластилина для каждого участника, влажные салфетки, листы плотной бумаги или картон для основы под пластилин по количеству участников по количеству участников

#### **1. Упражнение «Изобрази эмоцию»**

**Цель:** снятие эмоционального напряжения

**Описание:** психолог предлагает подросткам изобразить скульптуру «Агрессия», сначала по очереди, а за тем всем вместе

#### **2. Интерактивная беседа**

**Описание:** Психолог беседует с подростками о том, что такое агрессия, как выглядит агрессивный человек, какими качествами и чертами характера он обладает, к чему может привести агрессия и как с ней можно справиться

### **3. Упражнение «Рисую агрессию»**

**Цель:** развитие эмоциональной саморегуляции, снятие эмоционального напряжения

**Описание:** психолог просит подростков вспомнить ситуацию, в которой они сильно разозлились, представить, как выгладит из злость, какой формы, какого цвета, затем нарисовать ее, листок смять, разорвать и выбросить

### **4. Упражнения «Дерево чувств»**

**Цель:** обучение дифференциации своего эмоционального состояния

**Описание:** Психолог: «Вспомните какое-нибудь событие или ситуацию в вашей жизни, которые до сих пор вызывают в вас сильные негативные эмоции и чувства. Представьте эту «картинку» и постарайтесь понять, какие именно чувства вы переживаете.

Возьмите пластилин и начните лепить дерево. Вылепите ствол – это вы сами. Потом вылепите ветви – это различные события в вашей жизни. Их, конечно много. Потом обозначьте ту ветвь, которая вызвала у вас сильные негативные эмоции.

Начните лепить плоды – это ваши эмоции в данной ситуации. Для каждого отдельного чувства или эмоции определите свой цвет и свою форму. Вылепите все сочетания чувств, которые вы испытываете. Поместите эти эмоции на ту ветвь, которую вы обозначили особо.

Внизу ствола вылепите корни, которые питают вас именно через ту ветвь, с которой вы работаете. Корни – это причины событий, которые вызвали ваши эмоции (их обозначьте одним цветом), и это – причины ваших чувств, ведь чувства возникают не только из-за событий, но и из-за вашего отношения к ним. Значит, корни другого цвета – это ваши мысли про эти события. Сформулируйте их и для каждой вылепите корень. Если при этом ваши чувства как-то изменятся, поместите новый плод на соответствующую ветку.

Теперь вспомните какое-то хорошее событие. И поступите с ним также, как и с неприятным. Вылепите разноцветные плоды и корни».

**Обсуждение:**

*-поделитесь своими переживаниями во время выполнения упражнения.*

*-что полезного было именно для вас в этом упражнении?*

### **3. Завершение**

**Цель:** снятие эмоционального напряжения, развитие рефлексии

**Описание:** подростки высказывают свои впечатления и ощущения от занятия, чем оно было для них полезно

### **Занятие № 6**

**Цель:** Развитие эмоциональной грамотности, эмоциональной саморегуляции

**Материалы и оборудование:** игрушка, листы формата А4, карандаши, краски, кисточки по количеству участников

### **1. Упражнение «Изобрази эмоцию»**

**Цель:** снятие эмоционального напряжения

**Описание:** психолог предлагает подросткам изобразить скульптуру «Вина», сначала по очереди, а за тем всем вместе

## **2. Интерактивная беседа**

**Описание:** Психолог беседует с детьми о том, что такое вина и стыд, что вызывает чувство вины, как с ним можно справиться

## **3. Упражнение «Стыд, вина»**

**Цель:** осознание эмоции стыда, вины и обиды

**Описание:** Участники сначала отвечают письменно, а затем объединяются в пары и отвечают друг другу на следующие вопросы:

1. Чего ты стыдишься в отношении себя?
2. Чего тебе лучше было бы не делать?
3. Чего ты стесняешься?
4. Что ты стараешься скрыть в себе?
5. За что ты чувствуешь вину в отношении с другими людьми?
6. Что ты никогда не должен был делать?
7. Какая часть прошлого не дает тебе покоя?
8. Что тебе лучше было бы сделать?
9. Какие ошибки ты совершил?
10. С чем ты не согласен, но об этом не сказал?
11. Что тебе не нравится в значимых для тебя людей?
12. Чего они не должны были делать, что они делают не так, как ты хочешь?

## **4. Упражнение «Вина»**

**Цель:** знакомство с приемами, способствующими проработке затаенных обид в приемлемой форме с использованием визуализации

**Описание:** Психолог: «Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте глубокий вдох и выдох. Вспомните какой-нибудь поступок за который вы себя осуждаете и испытываете вину. Представьте человека, пред которым вы испытываете чувство вины. Посмотрите на него. Как он смотрит на вас? Мысленно скажите ему о вашем поступке. Скажите: «Так случилось, что я обидел(а) тебя. Тебе было больно, неприятно. Мне тоже. Сейчас я чувствую себя виноватым перед тобой. Прости меня, пожалуйста. Что я могу делать, чтобы искупить свою вину?» сделайте мысленно то, о чем он просит. Как он смотрит на вас сейчас? Что изменилось? Что вам хочется сделать сейчас? Сделайте это. Сделайте глубокий вдох, выдох. Возвращайтесь в эту комнату. Откройте глаза».

## **5. Завершение**

**Цель:** развитие рефлексии

**Описание:** подростки делятся своими впечатлениями и ощущениями, высказываются, что для них было полезным на занятии

## **Занятие № 7**

**Цель:** Развитие эмоциональной грамотности, эмоциональной саморегуляции

**Материалы и оборудование:** игрушка, листы формата А4, цветная бумага, ножницы, клей по количеству участников

### ***1. Упражнение «Изобрази эмоцию»***

**Цель:** снятие эмоционального напряжения

**Описание:** психолог предлагает подросткам изобразить скульптуру «Обида», сначала по очереди, а за тем всем вместе

### ***2. Интерактивная беседа***

**Описание:** Психолог беседует с детьми о том, что такое обида, что вызывает эту эмоцию, почему она возникает, как с ними можно справиться

### ***3. Упражнение «Преодоление затаенных обид»***

**Цель:** знакомство с приемами, способствующими проработке затаенных обид в приемлемой форме с использованием визуализации

**Описание:** Психолог: «Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте глубокий вдох и выдох. Вспомните событие, которое до сих пор вызывает в вас обиду. Вспомните человека, связанного с этим событием, к которому вы испытываете неприязнь. Представьте, что с этим человеком происходит что-то хорошее, например, он добивается внимания, любви или получает признание, или много денег. Пусть с ним случится то, что он сам рассматривал бы как благо. Постарайтесь осознать свою реакцию на воображаемое событие. Если вам трудно представить, что с вашим обидчиком происходит что-то хорошее – это вполне естественно. Постепенно, у вас будет получаться все лучше и лучше. Подумайте о роли, которую вы, возможно, сыграли в этой стрессовой ситуации. Попробуйте по-иному увидеть этого человека, эту ситуацию. Представьте, как эта ситуация может выглядеть с его точки зрения. Обратите внимание на то, что чем больше вы расслаблены, тем меньше эмоция обиды. Обещайте себе, что вы постараетесь сохранить в себе новое понимание той ситуации. Сделайте глубокий вдох, выдох. Возвращайтесь в эту комнату. Откройте глаза».

### ***4. Завершение***

**Цель:** развитие рефлексии

**Описание:** подростки делятся своими впечатлениями и ощущениями, высказываются, что для них было полезным на занятии

### ***Занятие № 8***

**Цель:** Развитие эмоциональной грамотности, эмоциональной саморегуляции

**Материалы и оборудование:** игрушка, листы формата А4, краски, кисточки, карандаши по количеству участников

### ***1. Упражнение «Изобрази эмоцию»***

**Цель:** снятие эмоционального напряжения

**Описание:** психолог предлагает подросткам изобразить скульптуру «Страх», сначала по очереди, потом всем вместе

### ***2. Интерактивная беседа***

**Описание:** Психолог беседует с детьми о том, что такое страх, испуг, ужас, что вызывает эти эмоции, механизм их действия, как с ними можно справиться

### 3. Упражнение «Я боюсь»

**Цель:** осознание эмоции тревоги и страха

**Описание:** Участники отвечают сначала письменно, а затем объединяются в пары и отвечают друг другу на следующие вопросы:

1. Чего ты боишься, перед чем испытываешь тревогу в отношении с другими людьми?
2. Каким способом ты пытаешься совладать с тревогой?
3. Какие события жизни вызывают у тебя тревогу?
4. Какие события в жизни, по твоему мнению, вызывают тревогу у большинства людей?
5. Какие события в жизни, по твоему мнению, меньше всего вызывают тревогу у других людей?
6. Хотелось бы тебе, чтобы в твоей не было тревог и мрачных предчувствий?

### 4. Упражнение «Хозяин Желаний»

**Цель:** осознание связи между желаниями и страхами, за которыми они прячутся

**Описание:** Психолог: «Представьте себе, что Вы оказались на тропинке и углубляетесь по ней в лес — всё дальше и дальше. Внезапно перед вами заблестел ручей. Вы остановились полюбоваться им. Посмотрели в него и... перешли. Перешли так, как Вам будет удобно. Перейдя ручей, Вы попали в Ваше внутреннее пространство — в нём бродят все те призраки и фантомы, которые созданы нашим воображением. Это зачарованное место, место нашей внутренней силы, но и страхов, и поражений. В нём бродят сказочные создания. Посмотрите на них, как они мелькают за деревьями. Один из них станет Вашим проводником по дороге вглубь этого края. Кто этот проводник? Опишите его и идите за ним.

Для начала поздоровайтесь и попросите Вам помочь. Проводник отведёт Вас в то место, где живут Ваши страхи.

И вот они уже перед вами. Они ходят вокруг Вас как тени — страдающие и незаслуженно оскорбляемые Вами. Вы оскорбили их тем, что гоняли их от себя, загоня в самый дальний угол, боролись с ними. Опишите галерею этих образов — пусть каждый страх пройдёт перед Вами приветствуя Вас — и Вы поприветствуйте каждый. Скажите каждому из них слова благодарности за то, что всё это время они — оберегали Вас от опасностей жизни.

Попросите их помощи и ведите их за собой. Куда?

Вам нужно попасть в обитель Хозяина Ваших Страхов, они проведут Вас к нему.

Перед Вами должен открыться вход в жилище Хозяина. Опишите этот вход. Каков сам Хозяин?

Каким бы он ни был, подойдите к нему, поблагодарите за работу и извинитесь за то, что не очень любили его, не прислушивались к его советам.

Спросите его, чего он хочет от Вас? Что может сделать его абсолютно счастливым?

Как он изменится, как будет выглядеть, если Вы дадите ему то. Что он просит?

Дайте ему то, что он просит...

И тогда он заберёт Ваши страхи. Как только хозяин заберёт Ваши страхи, произойдёт волшебная метаморфоза. Страхи превратятся в Желания.

Теперь перед Вами не Хозяин Страхов, а Хозяин Желаний!

Он научился говорить о своих желаниях, даже если они кажутся необычными!  
Вы разрешили ему это — сняли печать с его уст.  
Какие желания прятались за вашими страхами?  
Попрощайтесь с Хозяином договоритесь о том, что теперь Вы будете слышать и понимать каждое его слово.  
Посмотрите на то, как Ваши бывшие страхи, а теперь — Желания разбегаются, теряясь в волшебном лесу, занимая там свои места, довольные и обживающиеся заново.  
Возвращайтесь назад, через ручей к тому месту, откуда Вы начали своё путешествие.  
Отпустите проводника. Подарите ему подарок, сувенир на память. Что это будет?  
Выйдите из леса и вернитесь в ту комнату, где сидите сейчас».

#### **4. Упражнение «Работа со страхами»**

**Цель:** знакомство с приемами, способствующими преодолению страхов и снижению тревожности в приемлемой форме с использованием методов выразительного искусства

**Описание:** Психолог: «Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте глубокий вдох и выдох. Сосредоточьтесь на том, чего вы боитесь больше всего. Как выглядит ваш страх? Какого он цвета? Формы? Где он находится у вас в теле? Откройте глаза. Возьмите краски и нарисуйте свой страх. Посмотрите внимательно на листок. Что вы чувствуете теперь, глядя на ваш страх. Он перед вами, на листе бумаги. Что изменилось в вашем отношении? Что изменилось с телесных ощущениях? Теперь попробуйте изменить рисунок, что-то добавить, перекрасить, чтобы он начал вам нравиться. Изменять, перекрашивать можно до тех пор, пока рисунок не начнет вызывать положительные эмоции. (Работать можно только на одном листе)».

#### **6. Завершение**

**Цель:** развитие рефлексии

**Описание:** подростки высказываются, что им больше всего запомнилось на занятии, что было полезным

### **Занятие № 9**

**Цель:** Развитие эмоциональной грамотности, эмоциональной саморегуляции

**Материалы и оборудование:** цветные карандаши, фломастеры для каждого участника не менее 12 цветов

#### **1. Упражнение «Изобрази эмоцию»**

**Цель:** снятие эмоционального напряжения

**Описание:** психолог предлагает детям изобразить скульптуру «Радость», сначала по очереди, потом всем вместе

#### **2. Интерактивная беседа**

**Описание:** Психолог беседует с детьми о том, что такое радость, что вызывает эту эмоции

#### **3. Упражнение – визуализация «Оживление приятных воспоминаний»**

**Цель:** обнаружение в себе ресурсных состояний

**Описание:** психолог: «Сядьте поудобнее и закройте глаза. Два-три раза глубоко вдохните и выдохните...

Я хочу пригласить тебя в путешествие на облаке. Прыгни на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуй, как твои ноги, спина, попка удобно расположились на этой большой облачной подушке.

Теперь начинается путешествие. Твое облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуешь, как ветеровекает твоё лицо?

Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть твоё облако перенесет тебя сейчас в такое место, где ты будешь счастлив.

Постарайся мысленно "увидеть" это место как можно более точно. Здесь ты чувствуешь себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что-нибудь чудесное и волшебное... (30 секунд.)

Теперь ты снова на своём облаке, и оно везет тебя назад, на твоё место в классе. Слезь с облака и поблагодари его за то, что оно так хорошо тебя покатило... Теперь понаблюдай, как оно медленно растает в воздухе... Потянись, выпрямись и снова будь бодрый, свежий и внимательный».

#### **4. Упражнения «Радуга чувств»**

**Цель:** выражение своего эмоционального состояния

**Описание:** психолог: «Внимательно посмотрите на список чувств и эмоций, которые вы составили в предыдущем упражнении. Каждое чувство или эмоцию обозначьте каким-нибудь цветом, каким захочется, - главное, чтобы они были разными поставьте кружок или квадрат рядом с названием чувства...

А теперь нарисуйте две радуги. Это будут необычные радуги. В них может быть больше цветов или меньше, и цвета могут быть совсем другие.

Одну радугу надо составить из тех чувств и эмоций, которые вы переживаете последние несколько дней – позавчера, вчера, сегодня.

Вторую радугу нужно составить из тех чувств и эмоций, которые вы переживаете обычно, чаще всего в жизни».

#### **5. Завершение**

**Цель:** развитие рефлексии

**Описание:** подростки высказываются, что им больше всего запомнилось на занятии

#### **Занятие № 10.**

**Цель:** Развитие эмоциональной грамотности, эмоциональной саморегуляции

**Материалы и оборудование:** листы формата А1, краски, кисточки, карандаши, журналы, ножницы, клей, цветная бумага по количеству участников

#### **1. Упражнение «Танец моих эмоций»**

**Цель:** выражение различных эмоциональных состояний через выразительные движения

**Описание:** психолог: «Сегодня мы попали с вами в сказочную страну, жители которой любят танцевать. Они очень мола говорят и общаются друг с другом не словами, а посредством танца. Представьте себе, как они здороваются, покажите, как это происходит (участники вместе с тренером показывают, как можно здороваться в танце). А теперь мы с вами превращаемся в жителей этой сказочной страны и начинаем танцевать!»

Сейчас мы танцуем, как будто нам очень весело!

А сейчас, как будто грустно.

А сейчас нам очень страшно.

А теперь мы на что-то рассердились и танцуем, как будто мы очень сердитые, мы злимся, топаем ногами, машем руками.

Злость наша прошла, и мы танцуем радостно.

А сейчас мы на кого-то сильно обиделись.

А теперь чувствуем себя виноватыми.

А сейчас нам снова радостно.

Нам подарили волшебный шарик и мы тянемся и взлетаем вслед за ним.

А теперь мы танцуем свободно и легко.

Сейчас мы танцуем как солнечные лучики на лесной полянке.

А теперь мы танцуем как легкий ветерок.

Вот мы превращаемся в маленькие ручейки и танцуем как ручейки.

И вот наше путешествие по сказочной стране заканчивается.

Мы с вами танцуем наше настроение и превращаемся в самих себя».

## **2. Упражнение – коллаж «Волшебная страна эмоций»**

**Цель:** знакомство со способами выражения позитивных эмоций с использованием средств выразительного искусства

**Описание:** психолог: Участники делают коллаж «Радость и удовольствие»

## **5. Завершение**

**Цель:** развитие рефлексии

**Описание:** каждая группа рассказывает про свой коллаж, затем подростки высказываются, что им больше всего запомнилось на занятиях, что они узнали нового и что для них было полезным

## **Занятие № 11**

**Цель:** формирование представлений о молодежных субкультурах, помощь в самоопределении

**Материалы и оборудование:** Презентации учащихся на тему «Молодежные субкультуры»

### **1. Презентации «Молодежные субкультуры»**

**Цель:** формирование представлений о молодежных субкультурах, помощь в самоопределении

**Описание:** подростки показывают презентации, рассказывают о молодежных субкультурах

### **2. Интерактивная беседа**

**Цель:** формирование представлений о молодежных субкультурах, помощь в самоопределении

**Описание:** проводится обсуждение о плюсах и минусах молодежных субкультур. Необходимо подчеркнуть, что важно найти другой, свой способ самовыражения и самоопределения

### ***Занятие № 12.***

**Цель:** развитие самовыражения, креативности, воображения, дивергентного мышления

**Материалы и оборудование:** картон, крупы, клей, бусинки, пуговицы, ленточки, краски, кисточки по количеству участников

#### ***1.Изготовление куклы***

**Цель:** развитие креативности, воображения, дивергентного мышления

**Описание:** подросткам предлагается сделать куклу для последующего разыгрывания сказок

#### ***5. Завершение***

**Цель:** развитие рефлексии

**Описание:** дети рассказывают про континенты, делятся впечатлениями от занятия

### ***Занятие № 13. «В мире сказок»***

**Цель:** развитие самовыражения, толерантности, эмпатии, креативности, самовыражение

**Материалы и оборудование:** куклы, изготовленные на предыдущем занятии

#### ***1.Упражнение «Сказка»***

**Цель:** развитие самовыражения, толерантности, эмпатии, самовыражения

**Описание:** подросткам предлагается разбиться на группы, сочинить сказку, разыграть ее, используя куклы, сделанные на предыдущем занятии

#### ***5. Завершение***

**Цель:** развитие рефлексии

**Описание:** подростки делятся впечатлениями от занятия

### ***Занятие № 14. «Письмо в будущее»***

**Цель:** подведение итогов

**Материалы и оборудование:** игрушка, листы формата А4, карандаши, конверты по количеству участников

#### ***1.Упражнение «Письмо в будущее»***

**Цель:** подведение итогов

**Описание:** подросткам предлагается написать письмо, адресованное самим себе. Затем письмо запечатывается в конверт, конверт подписывается, сдается психологу. Конверты можно будет отправить подросткам через год

#### ***2. Завершение***

**Цель:** развитие рефлексии

**Описание:** подростки рассказывают, что для них было важным и полезным на занятиях, делятся впечатлениями от занятия

***Занятие № 15. Диагностика эмоционально-волевой и личностной сфер учащихся, эмоционально-психологического климата***

**Цель:** Выявление особенностей эмоционально-волевой сферы учащихся, личностных особенностей

**Материалы и оборудование:** диагностические методики, ручка, карандаши по количеству детей

**Описание:** Дети отвечают на вопросы психолога, выполняют тесты

***8 класс***

***Занятие № 1. Диагностика эмоционально-волевой и личностной сфер учащихся, эмоционально-психологического климата, мотивации к обучению в основной школе***

**Цель:** Выявление особенностей эмоционально-волевой сферы учащихся, личностных особенностей, уровня мотивации к обучению в основной школе

**Материалы и оборудование:** диагностические методики, ручка, карандаши по количеству детей

**Описание:** Дети отвечают на вопросы психолога, выполняют тесты

***Занятие № 2.***

**Цель:** создание благоприятной обстановки для личностного самораскрытия

**Материалы и оборудование:** большой лист ватмана, газеты, маркеры, листы формата А4, ручки по количеству участников

***1. Упражнение «Представь свое имя»***

**Цель:** снятие эмоционального напряжения

**Описание:** подросткам предлагается представиться как актерам немого кино с помощью жестов, мимики. Можно представлять не только имя, но и внешность, манеру одеваться и вести себя. Главное, чтобы это было узнаваемым

***2. Упражнение «Объявление об объявлении»***

**Цель:** развитие умения заявлять о себе

**Описание:** подросткам предлагается дать объявление о себе в газету. Объявление должно быть коротким, но нести в себе максимум информации. Затем объявления зачитываются и проводится обсуждение, что является основным: помочь кому-то, получить что-то или заявить о своих способностях. Психологу важно подчеркнуть, что совершенно не важно, хотел ли подросток похвалиться своими способностями или объявить о своем стремлении помогать другим, главное – он о себе заявляет

***3. Упражнение «Сколько ты вешишь»***

**Цель:** обнаружение зависимости физического состояния от эмоционального настроения

**Описание:** подросткам предлагается дать ходить по классу и представлять себя в следующих ситуациях, каждый раз стараясь погрузиться в соответствующее состояние: получил плохую оценку, родители вручили подарок, учитель сделал замечание, поругался с другом, родители не отпускают гулять и т.д.

Обсуждение: ощущение собственного веса в различных переживаниях: неудача, плохое самочувствие, испорченное настроение наполняют человека тяжестью – он с трудом передвигается, руки не поднимаются, голова не держится, все тело налито свинцом.

#### ***4. Упражнение «Ладонка»***

**Цель:** повышение самооценки, обучение подростков умению находить в других положительные качества

**Описание:** подросткам предлагается на листе бумаги обвести свою ладонку, а внутри написать качество, которое им самим в себе нравится. Листочки передаются по кругу, а остальные участники дописывают в них те качества, которые им нравятся в хозяине ладонки. Листки необходимо подписать. Когда «ладонки» вернуться к хозяину, подросткам необходимо поблагодарить друг друга. Необходимо зафиксировать внимание подростков на том, что пишутся только положительные качества

#### ***5. Завершение***

**Цель:** развитие рефлексии

**Описание:** подростки делятся ощущениями от занятия

#### ***Занятие № 3.***

**Цель:** формирование адекватной самооценки

**Материалы и оборудование:** бумага, ручки по количеству участников

#### ***1. Упражнение «Калейдоскоп»***

**Цель:** снятие эмоционального напряжения, создание предпосылок к осознанию внутренних и внешних проявлений эмоциональных переживаний

**Описание:** психолог просит каждого подростка представить себя какой-либо частью тела. Затем он называет одну за другой эмоции, а участники должны их выразить той частью тела, которую они выбрали

Обсуждение: что чувствовали во время выполнения упражнения

#### ***2. Упражнение «Если бы был...»***

**Цель:** формирование навыков самораскрытия и эмоциональной саморегуляции

**Описание:** подросток выбирает себе какую-либо вещь и погружается в ее мир, воображает себя этой вещью, ощущает ее характер. От лица этой вещи он рассказывает, как она себя чувствует в окружающем мире, о ее заботах, о прошлом и о будущем

Обсуждение: что чувствовали во время выполнения упражнения

#### ***3. Упражнение «Мой сосед слева»***

**Цель:** развитие умения находить положительные качества в других людях

**Описание:** психолог просит каждого подростка внимательно посмотреть на соседа слева и назвать, что у него хорошо получается

Обсуждение: что чувствовали во время выполнения упражнения

#### ***4. Упражнение «Мои положительные качества»***

**Цель:** формирование навыков адекватной самооценки

**Описание:** подросткам предлагается разделить лист бумаги по полам и написать с одной стороны свои сильные качества, а с другой – слабые. Желающие могут зачитать. Психолог предлагает сравнить количество сильных и слабых, подумать, как можно избавиться от слабых качеств

**Обсуждение:** что чувствовали во время выполнения упражнения

#### ***5. Завершение***

**Цель:** развитие рефлексии

**Описание:** подростки делятся ощущениями от занятия

#### ***Занятие № 4.***

**Цель:** осознание причин выбора моделей поведения в различных ситуациях

**Материалы и оборудование:** проектор, мультфильмы «День рождения Иа», «Винни-пух идет в гости»

#### ***1. Упражнение «Разожми кулак»***

**Цель:** снятие эмоционального напряжения

**Описание:** подростки разбиваются на пары: один сжимает кулак, а второй пытается разжать пальцы за минуту. Затем подростки меняются местами

**Обсуждение:** кому и как удалось разжать кулак

#### ***2. Упражнение «Представление героев»***

**Цель:** развитие умения понимать себя и других по поведению

**Описание:** подросткам предлагается вспомнить героев сказки про Винни-Пуха и охарактеризовать ее героев

#### ***3. Упражнения «Проблемы героев»***

**Цель:** развитие навыков справляться с проблемами поведения

**Описание:** подросткам предлагается подумать и озвучить, что нужно изменить в себе героям сказки про Винни-Пуха.

**Обсуждение:** как героям нужно воплотить рекомендации в жизнь

#### ***4. Упражнения «Посидите так, как сидит...»***

**Цель:** снятие эмоционального напряжения

**Описание:** подросткам предлагается посидеть на стульях так, как сидит начальник полиции, король, жираф и т.д.

#### ***5. Завершение***

**Цель:** развитие рефлексии

**Описание:** подростки делятся ощущениями от занятия

## ***Занятие № 5.***

**Цель:** формирование навыков определения своей позиции в трудных ситуациях

### ***1. Упражнение «Это Я»***

**Цель:** снятие эмоционального напряжения

**Описание:** один подросток выходит на середину. Его задача – одним жестом передать свой характер или какую-то черту. Остальные должны угадать, что он хотел сказать. Угадавший занимает его место

### ***2. Упражнение «Да-нет»***

**Цель:** осознание ощущений, возникающих в момент отстаивания позиции, поиск невербальных признаков собственного уверенного поведения

**Описание:** подростки разбиваются на пары, один произносит слово «нет», другой – «да», голос должен постепенно повышаться. При этом, каждый занимает ту позу, в которой он чувствует себя уверенно. Задача – убедить другого

**Обсуждение:** чувства и ощущения во время выполнения упражнения

### ***3. Упражнение «Скажи нет»***

**Цель:** развитие навыков ассертивного поведения

**Описание:** вызываются добровольцы. Один будет требовать что-то задуманное, второй попытается ему отказать. На разыгрывание сценки дается 5 минут

**Обсуждение:** что чувствовали во время выполнения упражнения, что было сложно, что легко

### ***4. Упражнения «Нож и масло»***

**Цель:** развитие умения преодолевать страх перед неприятной ситуацией

**Описание:** подростки встают в два ряда друг напротив друга, поднимают правую руку и ритмично время от времени двигают ей вверх-вниз, как нож. Каждый по очереди должен пройти через этот строй

**Обсуждение:** ощущения во время выполнения упражнения

### ***5. Завершение***

**Цель:** снятие эмоционального напряжения, развитие рефлексии

**Описание:** подростки высказывают свои впечатления и ощущения от занятия, чем оно было для них полезно

## ***Занятие № 6***

**Цель:** актуализация знаний, приобретенных на занятиях

**Материалы и оборудование:** бумага, ручки

### ***1. Упражнение «Атомы»***

**Цель:** снятие эмоционального напряжения

**Описание:** подростки с закрытыми глазами передвигаются по классу, сталкиваются, пытаются разрешить конфликт. Необходимо предупредить, что толкаться специально запрещается

## **2. Упражнение «Ситуация в автобусе»**

**Цель:** развитие умения анализировать

**Описание:** подросткам предлагается вспомнить ситуацию конфликта любого человека с кондуктором, проиграть и проанализировать ее

## **3. Упражнение «Антивремя»**

**Цель:** обучения способам избегать конфликтные ситуации

**Описание:** подросткам предлагается вспомнить неприятную ситуацию и рассказать о ней. Затем необходимо подробно обсудить эту ситуацию, восстановить ход событий, подумать, как можно было избежать конфликта. затем разыграть ситуацию по новому сценарию

## **4. Упражнение «Чемодан»**

**Цель:** закрепление полученных навыков, осознание их ценностей

**Описание:** подросткам необходимо собрать для себя «чемодан» того, что они приобрели на занятиях и хотели бы реализовать в жизни

## **5. Завершение**

**Цель:** развитие рефлексии

**Описание:** подростки делятся своими впечатлениями и ощущениями, высказываются, что для них было полезным на занятии

## **Занятие № 7**

**Цель:** диагностика личностных особенностей

**Материалы и оборудование:** методика ПДО

**Описание:** подростки выполняют тест. Вместе с психологом обрабатывают результаты. Психолог знакомит их с интерпретацией

## **Занятие № 8**

**Цель:** помощь подросткам в осознании собственного характера, развитие креативности

**Материалы и оборудование:** листы формата А4, краски, кисточки, клей, бисер, ленточки, крупы, карандаши по количеству участников

### **1. Сказка «Деревья Характеры из волшебного леса»**

**Описание:** психолог рассказывает сказку «Деревья Характеры из волшебного леса» (И.В.Вачков, Метафорический тренинг). Подростки рисуют свои Деревья-характеры, украшают их

### **2. Завершение**

**Цель:** развитие рефлексии

**Описание:** подростки по желанию рассказывают про свои деревья, остальные высказываются, какие чувства и эмоции возникают у них, глядя на рисунок. Подростки высказываются, что им больше всего запомнилось на занятии, что было полезным

## Занятие № 9

**Цель:** Развитие толерантности, эмпатии

**Материалы и оборудование:** мяч

### 1. Упражнение «Чем мы похожи»

**Цель:** развитие толерантности

**Описание:** подростки группы сидят в кругу. Психолог приглашает в круг одного из них с которым как он считает, имеет что-то общее. Например, «Света, выйди, пожалуйста, ко мне, потому что у нас с тобой одинаковый цвет волос (или мы похожи тем, что мы жители Земли, или мы одного роста и т.д.)». Света выходит в круг и приглашает выйти кого-нибудь из участников таким же образом. Игра продолжается до тех пор, пока все подростки не окажутся в кругу.

### 2. Упражнение «Я дарю тебе»

**Цель:** развитие способности не бояться прямого включенного контакта, умения импровизировать, сосредоточенности и доброжелательности.

**Описание:** в течение нескольких минут дарить самые невообразимые подарки. Однако при этом соблюдаются следующие условия:

-в начале каждой реплики обязательно звучит благодарность: Спасибо, (ИМЯ) за подарок... (называем подарок). Подарок должен быть необычным. Участники встают в круг и, поворачиваясь по очереди к своему соседу слева, дарят свой подарок, например: «Марина, я дарю тебе радугу».

«Спасибо, Саша, за радугу. (поворачивается и продолжает) Вика, я дарю тебе вот этот куст». И т.д.

Когда круг «пройден», подарки дарятся соседу справа.

### 3. Упражнение «Комплименты»

**Цель:** развитие способности видеть в других хорошее

**Описание:** психолог предлагает подросткам придумать комплименты друг для друга. Он бросает мяч одному из них и говорит ему комплимент. Например: «Дима, ты очень справедливый человек» или «Катя, у тебя замечательная прическа». Получивший мяч бросает его тому, кому хочет сказать комплимент и так далее. Важно проследить, чтобы комплимент был сказан каждому подростку.

### 4. Завершение

**Цель:** развитие рефлексии

**Описание:** подростки высказываются, что им больше всего запомнилось на занятии

## Занятие № 10.

### Ролевая игра «Голос чужой планеты»

Игра предполагает создание ситуации, в рамках которой:

- каждый участник должен совершить личный выбор и прожить последствия своего поступка;
- существует жизненная необходимость принятия групповых решений;
- необходимо слышать друг друга, действовать сообща;
- необходимо анализировать свои действия и поступки других участников.

## **Общее описание.**

Участники игры становятся командой космического корабля-исследователя. Они возвращаются из научной экспедиции и переживают свое приключение на пути к дому.

Участники ждут встречи с домом, родными, но корабль вынужден совершить экстренную посадку на незнакомой планете, а там уже находятся потерпевшие бедствие собраты-исследователи. Команда не может оставить их в беде, отправляет людей на помощь, но уже собственные разведчики пропадают в неизвестности.

А потом представители планеты обращаются за помощью к пришельцам, невольно вторгшимся в ее пространство. Отныне все земляне стоят перед выбором.

Космос полон тайн и опасностей, но каждый из нас вправе решать, как он проживет свою жизнь. Кто-то предпочтет прожить ее в человеческом облике, кто-то готов попробовать рискнуть и получить новые возможности, ощущения, отказавшись при этом от чего-то привычного. Выбор каждый делает сам и сам сталкивается с последствиями своего выбора...

## **Материалы и требования к организации.**

Тексты, изображение плана корабля, визитки по количеству участников, ручки, карандаши, веревка, краски, большой лист бумаги для рисования, музыка космических звуков, микрофон и соответствующая аппаратура.

Ведущие максимально отстранены от игры, чтобы не возникало ощущения взаимодействия с ними, информация передается в виде инструкций, письменных текстов, все устные тексты, по возможности, читаются в микрофон.

## **Участники.**

Ученики старших классов или взрослые. Желательно, чтобы количество участников не превышало 30 человек (данный вариант игры рассчитан на 11 человек). Ведущих — от двух до пяти человек (зависит от количества участников).

## **Этапы игры.**

1. Введение в игру.
2. Распределение ролей в команде.
3. Экстренная посадка.
4. Разведка.
5. «Голос планеты».
6. «Рисунок мира».
7. Обсуждение игры.

## **ОБЩАЯ СХЕМА ИГРЫ**

№	Этап	Действия ведущих	Действия игроков	Материалы	Время
1.	Введение в игру	Читают текст «Судьбу не выбирают...» Текст об экспедиции	Слушают тексты в полутьме под музыку	Музыка тревожная, космическая	10 мин

2.	Распределение ролей в команде	Дают задание разбиться по ролям, ведут дискуссию, раздают визитки с ролями	Групповая дискуссия: распределяют роли, придумывают открытия	Визитки, бумага, ручки, схема макета корабля, фломастеры, веревка	15 мин
3.	Экстренная посадка	Читают текст об атаке, раздают листочки информацией	Обсуждение ситуации, принятие решения — первый выбор	Листочки информацией	15-20 мин
4.	Разведка	Один ведущий уходит с командой разведчиков. Ведущие читают тексты для разведчиков, для команды	Работа команды разведчиков отдельно, второй выбор команды	Листочки информацией, отдельная комната	15-20 мин
5.	«Голос планеты»	Ведущий читает текст «Голоса планеты». Работа в двух группах	Третий выбор. Общее обсуждение дальнейшей жизни		5-10 мин 10-15 мин
6.	«Рисунки мира»	Работа в одной группе	Общий рисунок планеты	Лист бумаги для общего рисунка, разноцветные мелки	15-20 мин
7.	Обсуждение игры	Ведение обсуждения	Обсуждение		15-20 мин

### **Введение в игру.**

Участникам игры после разминки предлагается сесть в круг и расслабиться. В это время гаснет свет и звучит немного напряженная музыка. На этом фоне с помощью микрофона ведущий произносит следующие слова:

Судьбу не выбирают. Не выбирают эпоху, страну и родителей. Но мы приходим в этот мир, обладая свободой воли, разумом и душой. Судьбу не выбирают, но мы вправе решать, как мы проживем нашу жизнь в мире, который выбрал нас. Судьбу не выбирают, выбирают образ жизни. И отведенные нам десятилетия, годы и дни каждый волен прожить так, как считает правильным. В нашей власти наполнить мир вокруг смыслами и ценностями, которые выбрали мы. Судьбу не выбирают. Выбирают и строят свою жизнь. Итак, мы начинаем...

Музыка меняется, в ней звучат космические нотки, в темноте появляются звездные блики. В микрофоне — голос уже другого ведущего:

Необъятные просторы Галактики... В этом таинственном пространстве летите вы, группа ученых — исследователей космоса. Космоса, который уже освоен. Земляне

совершили много дальних космических полетов, открыли новые цивилизации и системы.

Вы завершаете не первый свой рейс: возвращаетесь из длительного исследования. Земля рассчитывает получить новую информацию о третьем спутнике второго ряда планеты Пангея.

Для этого были собраны вы - ученые-исследователи разных направлений, работающие в области экзобиотворения жизни. Вашей задачей было исследование планеты, сбор всей доступной и недоступной информации о ней и установление контактов с той формой жизни, которая там есть.

Так вы, специалисты высшего класса, прибыли на планету. Мало того, что вы отлично выполнили свою работу, вы совершили два очень важных и значимых открытия, которые стали для вас полной неожиданностью. Вы везете информацию о них на Землю.

Вы хорошо поработали. Вы довольны собой. Но есть и усталость. Вы долго отсутствовали на Земле. Вас ждут ваши родные, дети... На корабле царит расслабленная, не совсем рабочая атмосфера. Вам хочется домой, все дела сделаны и даже оборудование, с которым вы работали, осталось на планете Пангея. Вы ничего не везете с собой обратно, все «железо» осталось там.

И теперь вы думаете только о том, как вернетесь домой, к любимой жене или подруге, к любимому или детям. Как хочется обнять всех, полежать на теплой травке.

Вы хорошо поработали, и хочется хорошо отдохнуть...

Еще некоторое время звучит негромкая музыка, потом она постепенно стихает, включается свет. На стенде висит нарисованный макет космического корабля: на нем схематично выделены отсеки: кабина управления (здесь находятся капитан, штурман, пилот радиорубка (радист, инженер по жизнеобеспечению); санчасть (врач и биолог); научный отсек (специалист по внеземным цивилизациям, археолог, химик); кабина бортмеханика.

Ведущий просит участников подойти к этой схеме.

### ***Распределение ролей в команде.***

**Ведущий.** Вы видите схематическое изображение вашего корабля и состав команды. Ваша задача сейчас выбрать себе роли: таблички с вашими специальностями будут выданы каждому.

Участники распределяют обязанности между собой. Задача ведущего — не вмешиваться активно в процесс, в крайнем случае, если участники не могут подобрать способ распределения по ролям, ведущий может предложить процедуру.

Во время одной из игр на роль капитана претендовало шесть человек, каждый из них объяснил, почему выбрал эту роль. Но договориться участникам никак не удавалось, и процесс распределения ролей затягивался. Ведущий предложил группе выбрать капитана при помощи социометрии. Претенденты разошлись в разные углы, и каждый участник группы подошел к претенденту, которого он хотел бы видеть в роли капитана. Выбрали того, кто получил большинство голосов, а он уже набрал себе команду в рубку управления из остальных претендентов.

Пока участники распределяются по ролям, в зале при помощи самой обыкновенной веревки создается космический корабль (выкладывается его контур на полу).

**Ведущий.** Просим членов команды занять свои места в соответствии с вашей ролью и планом корабля. Теперь все, что находится за пределами контура, — это космос. Вы — в корабле, на своем привычном месте. Корабль летит домой. Вместе с вами на Землю придут два важных открытия, которые вы совершили на Пангее. Что это за открытия? Чем они важны для вашей родной планеты? Сейчас вам надо это придумать и обсудить.

Члены команды дружно решают, какие же открытия они совершили во время путешествия. Когда выбор сделан, представитель команды рассказывает ведущим об этих открытиях. И снова выключается свет, звучит тихая музыка, светят звезды.

**Ведущий.** Вся команда погружена в сон, вам снятся разные интересные случаи, произошедшие с вами во время экспедиции, а еще вы видите Землю, ваших родных и близких, дом, который ждет вас на родной планете...

### **ЭКСТРЕННАЯ ПОСАДКА**

В музыку врываются звуки метеоритной атаки, а потом свист экстренного торможения, звездные блики гаснут, включается неяркий свет. Ведущие передают информацию следующим специалистам.

#### **Информация для капитана**

Корабль попал в зону метеоритной атаки. Оценив опасность, корабельный компьютер принял решение о посадке на ближайшую планету с плотной атмосферой. В течение 5 минут произойдет приземление на планете.

#### **Информация для радиста**

На планете находится земной корабль типа «Исследователь», посылающий сигнал бедствия. Других земных кораблей в зоне действия сигнала нет.

#### **Информация для специалиста по жизнеобеспечению**

Данные о планете: она изучена только с помощью приборов дальнего видения, из космоса. Условия приближены к земным. Сведений об опасности нет, подробной информации тоже нет.

#### **Информация для капитана**

Свойства атмосферы планеты не позволяют подавать сигналы на земные станции связи. Связь с Землей прервана.

#### **Информация для специалиста по внеземным цивилизациям**

С большой вероятностью можно предположить существование на планете высокоразумной негуманоидной формы жизни.

#### **Информация для биолога**

Приборы фиксируют необычное состояние экологической системы планеты: она чрезвычайно высокоразвита и сбалансирована. Можно предположить существование искусственного воздействия на параметры биосферы планеты.

Некоторое время игроки обсуждают полученную информацию. Иногда они обращаются с вопросами к ведущим, но лучше не давать пространных ответов, достаточно пояснить непонятный термин, ссылаясь на то, что всю возможную информацию игроки получили.

Это поможет участникам занять автономную позицию, они не будут подсознательно ожидать подсказки от ведущих или помощи со стороны. Во время свободного обсуждения приходит следующая информация.

### **Информация для капитана**

Корабельный компьютер напоминает о том, что в соответствии с параграфом 5 пункта 12а Кодекса Исследователя Дальнего Космоса считается недопустимым покинуть планету, не предприняв всех возможных действий для спасения людей или выяснения причин трагедии. Группа, направляемая капитаном для проведения разведки, должна включать в себя не менее трех человек.

(Количество игроков, входящих в группу разведки, можно менять, учитывая число участников игры.)

### **Информация для штурмана**

Корабль, посылающий сигналы бедствия, имеет внешние повреждения. На сигналы не отвечает.

**Далее игра может развиваться по-разному.**

А) Если участники не обсуждают полученную информацию и ничего не предлагают, то ситуация обостряется при помощи сообщения в микрофон:

Компьютер предупреждает, что каждый час пребывания на планете отодвигает срок возвращения на Землю на 1 год. Принимайте решение и не теряйте времени.

Б) Возможно, что игроки решат улетать с неизвестной планеты, нарушив кодекс. В этом случае ведущий в микрофон напоминает о кодексе разведчиков, а затем раздаются звуки взлета и опять посадки. Корабль взлететь не может.

### **Информация для бортмеханика**

Взлет корабля невозможен. Причина — поломка одного из реле. На ремонт требуется 3 часа (20 минут игрового времени).

Это время экипаж проводит в корабле. В этот период не поступает никакой новой информации, не происходит никакого действия. Возможно, что в этих условиях члены команды принимают решение все-таки выяснить причину поломки второго корабля. Если же никто так и не отправляется на разведку, то после повторной попытки старта приходит информация.

### **Информация для капитана**

Старт корабля невозможен. На корабль воздействует гравитационное поле планеты.

В) Команда выбирает группу разведчиков. Выборы разведчиков обычно проходят очень бурно, предлагаются разные варианты. Очень сложно бывает удержаться в роли ведущего и не начать обсуждать кандидатуры вместе с экипажем. Постарайтесь все-таки удержаться на нейтральной позиции и не забудьте передать информацию перед отправкой разведчиков.

### **Информация для капитана**

Разведчики в качестве обязательного оборудования имеют при себе биодатчики. Эти приборы позволяют отслеживать их местонахождение. В случае гибели людей биодатчики прекращают подавать сигналы.

## **РАЗВЕДКА**

Разведчики выводятся из поля зрения других членов экипажа:

лучше вывести их из помещения, сохранив при этом для них возможность разговаривать с кораблем.

Если же таких технических средств нет, то можно завести разведчиков за ширму или передавать информацию через одного из ведущих. Разведчики получают от ведущего записки с информацией. Они самостоятельно ею распоряжаются. Связь с кораблем поддерживается через ведущего. Информация передается разведчикам с интервалом 3—5 минут.

### **Информация № 1 для группы разведчиков**

Природные условия этой планеты приближены к земным. Атмосфера плотнее, чем на Земле. Из-за этого необходимо тратить больше усилий при передвижении. Вы видите предметы искусственного происхождения, но определить их назначение не удастся. Живых существ в поле зрения нет.

### **Информация № 2 для группы разведчиков**

Местность, на которой вы находитесь, покрыта густым, плотным туманом. Зона видимости — минимальная.

### **Ведущий**

Сейчас вы должны передать полученную информацию на борт корабля. Для этого сообщение № 1 необходимо зашифровать графически, а сообщение № 2 – жестами и мимикой, не используя слов. Вы должны наиболее точно отобразить полученные сведения, чтобы команда корабля смогла расшифровать эту информацию.

**Информация № 3 для группы разведчиков.** У вас отказали приборы, поддерживающие связь с кораблем. Группа потеряла ориентацию в пространстве. Ваше местонахождение вам не известно.

У разведчиков прерывается «связь» с кораблем, они переводятся в другое помещение, где и проводят некоторое время. А члены корабля в это время получают от компьютера следующую информацию.

### **Информация для капитана**

Связь с группой разведчиков прервана. Экипаж жив, местонахождение можно определить по сигналам биодатчиков.

Запас кислорода у группы разведчиков подходит к концу. Через 10 минут разведчики будут вынуждены снять скафандры. Для спасения разведчиков команде корабля необходимо пройти испытание.

Атмосфера на корабле накаляется все сильнее и сильнее. Что предпримет команда, какой выбор сделает в этой ситуации? Опять возможны варианты.

А) Возможно, что команда примет решение покинуть негостеприимную планету. Но не тут-то было: коварная планета не отпустит свою добычу...

### **Информация для капитана**

Старт корабля невозможен. На него воздействует гравитационное поле планеты.

Б) Участники решаются на испытание.

### **Ведущий**

Вы должны постараться передать группе разведчиков капсулу с вакциной, позволяющей адаптировать организм человека к любым инопланетным условиям. Сидя на стульях, вам необходимо передавать капсулу друг другу ногами, не касаясь ими пола.

На прохождение этого испытания команде дается три попытки. При удачном выполнении задания капитан корабля получает информацию А), в противном случае – Б).

### **А) Информация для капитана**

Капсула доставлена группе разведчиков. Угроза жизни миновала. Но их возвращение на корабль не возможно.

### **Б) Информация для капитана**

Доставка капсулы группе разведчиков сорвана. Связь с ними по-прежнему прервана, их возвращение на корабль не возможно.

Напряжение игроков, находящихся на корабле и в разведке, достигает в этот игровой момент наивысшей точки. Очень сильно переживают случившееся те, кто остался на корабле: они мучаются, оттого что им ничего неизвестно, а попытки узнать о судьбе своих разведчиков оказываются безрезультатными.

Но вот... выключается свет и в микрофоне звучит «Голос планеты», который объясняет все, но...

Этот текст читает один из ведущих, оставаясь невидимым для зала. Разведчики, находящиеся в комнате, также слышат этот голос. Один из ведущих приходит к ним в виде существа с чужой планеты.

### **Голос планеты**

Инопланетяне, внимательно слушайте меня! С вами говорю я — планета. Я — земля, воздух, ветер, облака, камни, подземный огонь и все живое. Много веков я создавала свой Мир — единый и живой. Мир, в котором все подчинено одной цели, все взаимосвязано и дружелюбно друг другу. Мир гармонии, великих возможностей. Каждый атом здесь — это **я**; все объединено единым информационным полем. Мы — единое целое, мы — это я. Мои частицы обладают разумом в различной степени. Есть среди моих «я» существа, обладающие разумом, значительно превышающим ваш. Внешне они не похожи на вас. Каждое из этих существ имеет свободу воли, творчества и любви. Им доступно полноценное индивидуальное существование!

Но им доступно и другое — слияние друг с другом, со всей планетой в единое разумное целое. В этом состоянии их возможности безграничны: их чувства бездонны, их творческий потенциал безмерен.

Прибыв на планету, **вы** помимо своей и моей воли стали частицей моей экосистемы. Мы уже не можем отпустить вас — последствия могут быть необратимыми и для вашей биологической жизни, и для нас. Но у вас все-таки есть выбор. Вы можете:

1) Остаться людьми и жить на отведенном вам участке планеты. Я обеспечу вас всем необходимым.

2) Слиться со мной. Потенциала вашего мозга хватит, чтобы стать самым высокоразвитым существом нашей системы. Биологический облик придется изменить: он помеха для дальнейшего развития. Вы узнаете жизнь, недоступную воображению, данному вашему виду.

Принимайте решение: каждый должен принять решение для себя. У вас есть пять минут. В противном случае я решу за вас.

Все участники (и оставшиеся на корабле, и разведчики) принимают для себя решение. Ведущий просит каждого индивидуально сказать о своем выборе. Тех, кто решил слиться с планетой, собирают в одном помещении, тех, кто решил остаться в облике человека, переводят в то помещение, в котором раньше находились разведчики.

В каждой из этих групп работает свой ведущий.

Вначале ведущий предлагает каждому еще раз проговорить свой выбор и объяснить, почему было принято именно такое решение.

После того как все выскажутся и поделятся друг с другом эмоциями и переживаниями, каждая группа обсуждает свою жизнь после сделанного выбора. Участники представляют, как они будут жить, о чем думать и мечтать, какими делами наполнять свою жизнь... Потом группы встречаются.

### Рисунок мира

**Ведущий.** Некоторое время вы прожили на этой планете. Вы ничего не знаете о жизни тех, кто сделал иной выбор, и вот вы встретились. У вас нет возможности поговорить, но вы можете нарисовать свою прожитую жизнь, свой новый обретенный мир. Снова звучит музыка. На большом листе бумаги обе группы рисуют — каждая свой мир. Рисуют красками. Через некоторое время ведущий предлагает объединить эти миры: нарисовать то, что может их объединить.

Если участники не хотят объединять миры, не стоит на этом настаивать. Предложите всем еще раз посмотреть на эти рисунки. Обратите их внимание на то, что рисунок сделан на общем листе. Даже если миры не могут слиться друг с другом, то они все равно существуют в одном пространстве, на одной планете.

Музыка постепенно затихает, свет становится неярким. Через 5—10 минут участники собираются в другом помещении, для того чтобы обсудить игру.

Шпалгалка для ведущего.

Условия проведения	Этапы	Действия ведущих.
Гаснет свет. Звучит тревожная музыка. Звучит космическая музыка	Введение в игру	Текст о судьбе Текст об экспедиции
Включается свет. Гаснет свет. Звучит медитативная музыка. Звездный свет	Распределение ролей	Схема корабля. Ведение дискуссии. Моделирование корабля при помощи веревки. Воспоминания об экспедиции
Звуки метеоритной атаки. Посадка. Неяркий свет	Экстренная посадка. Выбор 1: взлетать или посылать разведчиков	Текст об экстренной посадке. Раздача текстов
Второе помещение для разведчиков	Разведка. Выбор 2: взлетать или высылать вторую партию разведчиков	Один ведущий сопровождает разведчиков. Текст для разведчиков. Информация для корабля
Два помещения	Голос планеты. Выбор 3: остаться человеком или измениться	Текст. Два ведущих: один в группе землян, другой в группе изменившихся

Одно помещение (можно использовать то, в котором проходила игра, только надо убрать видимые признаки корабля)	Рисунок мира	Большой лист бумаги и много разноцветных мелков
	Обсуждение игры	

### *Занятие № 12* *«Кельтское колесо»*

По легенде древних кельтов все люди делятся по сторонам света.

Люди с Севера - это люди действия. Лидеры, которые делают дело. Люди, которые идут к цели любыми путями, не оглядываясь на средства, их мало интересует атмосфера, которая царит вокруг.

Люди с Запада - это люди расписаний, расчетов, точности, дисциплины. Их часто обвиняют в бесчувственности.

Люди с Востока - это люди творчества. Много идей, но при этом они не занимаются их реализацией.

Люди с Юга - обеспечивают теплые отношения и комфорт в группе. Атмосфера в группе важнее поставленной цели, движения вперед.

По легенде Древних кельтов, для достижения гармонии в каждой группе, а также в каждом человеке должны присутствовать все стороны света, хотя какая-то и преобладает. Это и представляет собой замкнутое кельтское колесо.

Члены группы разделяются на подгруппы по своей предрасположенности по сторонам света. Если человек колеблется, ему предлагают выбрать сторону света, к которой он относит себя в настоящий момент.

Этапы:

1. 7-10 минут на подготовку.

Каждая сторона света представляет себя, делает рекламу своих качеств.

2. Каждая группа рассказывает отрицательные стороны других частей света и выслушивает про свои негативные черты.

3. Каждая группа отвечает на вопрос: почему бы она не могла обойтись без других сторон света.

4. Группа рассматривает, как наилучшим образом организовать разделение обязанностей по людям соответствующих сторон света для решения общих задач. Если в группе не оказывается какой-то стороны света, то на выступлениях ее роль берет на себя ведущий, а внимание группы обращается на то, что из-за отсутствия этой стороны в группе возникнут определенные проблемы. В конце у группы спрашивается, какая еще сторона света, кроме названной в них доминирует. Если в группе выпала какая-то сторона (чаще всего Запад), людям, назвавшим ее как которую, предлагается выполнять ее функцию для решения проблем в группе

*«A.R.A.V.A.»*

Количество играющих 15–20 человек плюс два вожатых. Продолжительность игры 1–1,5 часа. Игра проводится в середине смены.

Цели и задачи:

- психологическая реабилитация студента, актуализация его личности;
- развитие уважения и внимания к окружающим, умения видеть в них положительные признаки и в целом их адекватной оценке;
- развитие навыков работы в группе и активного общения, развитие творческого подхода к заданию.

Участники собираются в холле. На стене висит ватман с вертикально написанными заглавными буквами A R A V A. Часть ватмана с расшифровкой букв закрыта вторым ватманом. Слова ведущего (вожатого): «Итак, дорогие друзья, мы собрались с вами для того, чтобы сыграть в игру под таинственным названием A.R.A.V. A. Нас тут и правда целая орава, а задача игры в этом и заключается — превратить нас в Личности. Сейчас мы с вами поделимся на 5 команд, каждой из которых будет присвоен определенный цвет, а имена командам мы дадим в соответствии с испанскими названиями этих цветов (открываются первые четыре слова — A R A V. Слова написаны соответствующим цветом).

Итак, **Amarillos (Амарильос)** — Желтые, это мы, два ваших любимых руководителя в желтых галстуках! Мы тоже команда, и уже готовая. **Rojos (Рохос)** — Красные, **Azulos (Азулос)** — Синие, **Verdes (Вердес)** — Зеленые. Эти команды мы сейчас получим, проведя жеребьевку по жетонам, — кто какого цвета жетон вытащит, в такой команде и будет. Все эти три команды (плюс мы, Амарильос) за 15 (20) минут должны будут подготовить презентацию каждого своего участника по одному его самому положительному качеству, которое он сам объявит. Допустим, Рохос у нас будут Катя, Петя, Лена и Миша. Значит, Рохос должны будут подготовить 4 презентации про каждого из них, почему его надо признавать как человека и иметь с ним дело, причем если первая — Катя, то ее задача просто назвать свое главное достоинство, а уж Петя, Лена и Миша сами продумают и поставят презентацию. Берегите время, и не принимайте таких качеств, как „люблю плотно покушать“.

Чем отличаются задачи для каждой команды в соответствии с ее цветом, я скажу позже, после жеребьевки. А пока нам надо создать еще одну команду [открывается последнее слово, написанное черным цветом]: **Aislados (Аисладос)** — отдельные, изолированные. Отличие этой команды — каждый ее участник назовет свое самое плохое, негативное качество, а остальные члены команды подготовят и проведут презентацию, почему с этим человеком ни в коем случае нельзя иметь дело и вообще общаться, указав на этот недостаток. Опять же, недостатки типа „долго сплю“, не принимаются. Но набор в эту команду свободен, не более 4 (5) человек. Подумайте сейчас и решите, не хотите ли вы быть в этой команде. Если да, то, пожалуйста, перейдите на место слева. Единственное обязательное условие для Аисладос — чтобы им было не очень тяжело, для поддержки мы приглашаем в Аисладос капитана отряда. Он также участвует в презентациях, равно как и готовится презентация по его самому негативному качеству».

Отряду дается одна минута на раздумье. В это время готовятся жетоны и разноцветные платки (галстуки, ленты). После того как сформировались Аисладос, ведущий проводит жеребьевку по цветным жетонам между остальными участниками игры, сформированные команды занимают свои места, всем участникам выдаются платки (галстуки, ленты) соответствующих цветов, которые повязываются на руку или голову.

Ведущий продолжает: «Итак, друзья, теперь рассмотрим, как должны выглядеть презентации в каждой команде в зависимости от цвета.

**Рохос.** В психологии красный цвет означает яркие эмоции, поток чувств, упорство, силу воли, соперничество. Это цвет спортсменов и политиков, звезд шоу-бизнеса. Поставьте презентации, показав, как важен этот человек для выше указанных областей, как много потеряет Вселенная без звезд такого масштаба. Используйте максимум эмоций, переживаний, восхищений, не забывайте о кураже и пафосе. Ваши презентации должны быть яркими, стихийными, незабываемыми...

**Азулос.** Синий цвет — это цвет организованности, системности, стратегичности, точности, ответственности. Наиболее близок этот цвет научным руководителям и ученым, мастерам и инженерам, в целом, людям, знающим свое дело. Главный их отличительный критерий — выполняемая работа и ответственность за нее. Поставьте презентации с учетом вышеперечисленных сфер жизни, представьте, что вы принимаете этого человека на работу и пишете резюме. Используйте максимум объективности, но не переходите на чувства, ваши аргументы должны быть четкими и взвешенными.

**Вердес.** Зеленый — это цвет творчества, созидательности, генерации идей. Это цвет людей, занятых в творческих профессиях — театралов, кинематографистов, художников и дизайнеров, писателей. Поставьте театральные презентации, используйте рисунки и шаржи, представьте, будто вы брали у этого человека интервью. Используйте максимум нестандартных и оригинальных идей. Вы должны доказать, что этот человек важен и интересен, опираясь в первую очередь на положение, что каждый человек — это свой внутренний мир, уникальное в своем роде творение природы

Ну а наш, Желтый цвет, **Амарильо**, — это цвет человечности, оптимизма и веры в себя и окружающих, это цвет непосредственной и естественной радости жизни. Мы не пойдем путем оценки качеств по профессиональным критериям, мы просто примем друг друга такими, какие мы есть, а уж как мы продемонстрируем это — увидите через 15 минут!

Отдельно надо сказать про **Аисладос**. Их цвет — условно черный, и мы выдаем им черные повязки; это цвет критики, пессимизма, уныния, недоверия, заброшенности и неостребованности, цвет неколлективизма и эгоизма, цвет ненависти к переменам. Не зря их название значит „отдельные, изолированные“. Поставьте презентации, учитывая вышеперечисленные качества, и не бойтесь выражать свои чувства — помните, что это всего лишь роль в игре, как играют в кино отрицательных героев. Более того, вы сможете оценить нам наши собственные недостатки. Мы просим Аисладос удалиться за пределы холла, через 15 минут за вами придет один из вожатых. Начинаем игру». Когда Аисладос уходят, вожатые первым делом дают наводку остальным командам поддержать Аисладос и не согласиться с их презентациями. Затем начинается групповая работа, причем вожатые также готовят презентации друг друга, не забывая, что они — Амарильос. Через половину отведенного командам времени один вожатый должен сходить к Аисладос, поинтересоваться, как у них идут дела, помочь им в случае необходимости. Далее начинаются сами презентации в таком порядке: Аисладос — Рохос — Азулос — Вердес — Амарильос. Если вожатые чувствуют, что показ презентаций начинает

утомлять отряд, то задаются вопросы по поводу сравнения выступавших команд, разных взглядов на них.

После игры проводится анализ. Цель его: доказать, что в каждом человеке обязательно есть что-то хорошее, это надо видеть в себе и в окружающих, но никогда нельзя оценивать человека однобоко, только с точки зрения, к какой «цветовой группе» он принадлежит. Например, виртуозные футболисты и музыканты впечатляют нас, опьяняют голову, передают свой кураж на зрителей — натуральные Рохос; мы восхищаемся ими, но ничего не можем сказать об их личных качествах, о степени их ответственности за близких людей и за порученные обязательства. А как можно оценить человека только на основании его деловых и интеллектуальных качеств, как можем мы безответно считать великие умы и руки человечества, настоящие Азулос, своими кумирами, не зная ничего об их характере и отношении к миру; а как можно жить одними фантазиями Вердес без прагматичного подхода к жизни, забывая о хлебе насущном? Что уж говорить об Аисладос... Постарайтесь проанализировать с детьми все плюсы и минусы каждой позиции, придите к необходимости комплексного, «радужного» подхода к окружающим людям и в целом, к жизни; обязательно учтите даже плюсы Аисладос: критика, стремление к одиночеству как попытка обрести свое место в мире. Спросите детей, каким цветом они видят себя в жизни, и что они хотели бы почерпнуть из других цветов.

А Амарильос — это первым делом позитивный настрой. Сам по себе он мало что значит, но без него — никуда

**РЕКВИЗИТ:** 2 ватмана, цветные жетоны, платки (повязки) необходимых цветов, бумага, фломастеры, ручки.

### *Занятие № 13.*

#### *Тренинг толерантности*

#### *«Культура межнационального общения. Толерантность»*

#### *Упражнение «Моя визитная карточка»*

**Цель:** знакомство участников, снятие психологического напряжения.

**Описание:** Участники по кругу называют свое имя и сообщают о себе любую информацию, которая, по его мнению, может содержаться в креативной визитке. Это может быть информация о личных качествах, интересах, увлечениях, привычках, семейное положение, мечта и т.п. Например: «Меня зовут Патимат, я очень люблю детей, своих пока, к сожалению, не имею. Люблю море и арбузы. Боюсь самолетов, но мечтаю прыгнуть с парашюта».

*Мини-лекция «Толерантность – это путь к миру».*

*Культуру мира* можно определить как культуру мирного сосуществования, межнационального общения всех народов и государств.

В условиях культуры мира конфликты не приводят к насилию, разногласия преодолеваются в духе взаимопонимания, а споры решаются с помощью таких средств, которые обеспечивают выявление противоречия, поиск путей его разрешения и примирения сторон конфликта, что ведет к укреплению сообщества.

*Культура мира* основана на несомненных ценностях:

- уважения прав и свобод человека (стало быть, конец эксплуатации);

- миролюбия и ненасилия (означает конец вражды, расширение информации о других, активный обмен знаниями и расширение подготовки для обретения навыков жизни в условиях мира);

- толерантности (терпимость, диалог, культурное многообразие – это значит, больше нет врагов, нет конфронтации и положен конец насилию);

- демократии, равенстве всех людей (применительно ко всем путям принятия решений это имеет радикальное значение, что означает конец принуждению).

Конечно, становление Культуры мира является долгим процессом. Измениться должны мысли и поведение людей. Этому надо учиться, поэтому Культуру мира надо понимать как школу, в которой мы все учимся жить вместе.

А жить вместе мы не сможем без толерантности.

*Толерантность* - (рус. *терпимость*) означает уважение, принятие и понимание богатого многообразия культур нашего мира, наших форм самовыражения и способов проявлений человеческой индивидуальности. Ей способствуют знания, открытость, общение и свобода мысли, совести и убеждений.

*Толерантность* - это гармония в многообразии. Это не только моральный долг, но и политическая, и правовая потребность.

*Толерантность* - это добродетель, которая делает возможным достижение мира и способствует замене культуры войны культурой мира.

*Толерантность* - это не уступка, снисхождение или потворство.

*Толерантность* - это, прежде всего активное отношение, формируемое на основе признания универсальных прав и основных свобод человека. Ни при каких обстоятельствах толерантность не может служить оправданием посягательств на эти основные ценности. Толерантность должны проявлять отдельные люди, группы и государства.

Проявление толерантности, которое созвучно уважению прав человека, не означает терпимого отношения к социальной несправедливости, отказа от своих или уступки чужим убеждениям. Это означает, что каждый свободен, придерживаться своих убеждений и признает такое же право за другими. Это означает признание того, что люди по своей природе различаются по внешнему виду, положению, речи, поведению и ценностям и обладают правом жить в мире и сохранять свою индивидуальность. Это также означает, что взгляды одного человека не могут быть навязаны другим.

Ведь это вполне естественно, что, скажем, вид индейца, поедающего жука, завернутого в пальмовый лист, немного сбивает аппетит у европейца. Но у индейца никто не отбирал права найти этого жука, завернуть его в лист и съесть на глазах у публики. И совершенно не стоит тут же в знак уважения есть жуков. Достаточно помнить, что у индейца есть право делать это. И уважать эту его странность – ведь для индейца гораздо большей странностью является то, что ты не хочешь, есть жука. Но он же ни кормит никого жуками насильно.

*Толерантность* – это способность находить компромиссы, жить счастливо самому и давать жить другим. Но есть понятие противоположное толерантности – это интолерантность или нетерпимость.

*Интолерантность* проистекает из убежденности человека или социокультурной группы в том, что их система верований или образ жизни являются высшими по отношению к системе верований, образу жизни других групп. Это непринятие другого

человека, неготовность к существованию с другими (иными) людьми; интолерантность проявляется через деструктивное, конфликтное, агрессивное поведение.

*Интолерантность* порождает цепь тяжелых последствий. Это происходит в силу невоспитанности людей или из-за их пренебрежительного отношения к другим, а также в силу таких социальных систем, как апартеид или геноцид. В основании всех этих явлений лежит отрицание безусловной ценности человеческой личности.

Нетерпимость представляет собой симптом, указывающий на наличие опасной для жизни общества болезни – насилия. Это патология, лечение которой требует мобилизации всех возможных усилий по защите здоровья и благополучия общества. Если мы хотим избавиться от насилия, мы должны решительно противостоять нетерпимости.

#### *Упражнение «Эмблема толерантности»*

**Материалы:** бумага, цветные карандаши или фломастеры, ножницы, скотч.

**Описание:** участникам предстоит создать эмблему толерантности.

Можно разбить участников на 4 малые группы, например, разделить их по временам года: осень, зима, весна, лето. Каждая группа будет рисовать эмблему толерантности и миротворчества, которая могла бы печататься на политических документах, национальных флагах, обложках книг и т.п. Придумывается также лозунг к этой эмблеме. И разрабатывается групповое определение толерантности. На рисование отводится 10-15 минут. Затем в течение оставшихся 5-10 минут каждая малая группа представляет свою эмблему лозунг и определение перед остальными участниками.

После того, как все работы будут представлены, их надо вывесить на видном месте, чтобы каждый мог рассмотреть и оценить работу друг друга.

#### *Упражнение «Ярлыки»*

**Цель:** показать, как чувствует себя человек, являющийся объектом стереотипов и предрассудков; дать участникам возможность почувствовать себя на месте людей, в отношении которых срабатывают предрассудки; увидеть недостатки такого подхода к людям. Дать возможность научиться оказывать поддержку человеку, чувствуящему себя униженным.

**Материал:** таблички (ярлыки) с написанными на них социальными ролями (соц. положение, профессии, увлечения и т.п.), скотч или скрепки.

**Описание:** Психолог: «Сейчас мы проведем упражнение, в котором мы все с вами будем иностранцами. Мы прибыли в одну гостиницу. Но вот беда в гостинице остались свободными лишь трех местные номера. И вам всем сейчас нужно будет обоюдно выбрать себе соседей, но так чтоб все жители комнаты были довольны.

В упражнение есть основные правила запомните их и обязательно соблюдайте:

1. На протяжении всего упражнения мы забываем о том, что мы все с вами знакомы, забываем о взаимных симпатиях и дружеских отношений.
2. Мы не обладаем ни какой информацией друг о друге, кроме той, информации, которая написана на ярлыке. Это означает, что соседа мы будем выбирать только по названию ярлыка. И если ярлык вас не устраивает, то хозяину ярлыка вы можете прямо сказать «Извини, но я не хочу с тобой жить!»

3. На протяжении всего упражнения вы не имеете права говорить друг другу, какие наклейки (ярлыки) на них наклеены. То есть все будут знать кто вы, но вы сами не будете о себе ничего знать».

Далее, попросите все участников встать спиной к центру круга. Подойдите к каждому из участников и наклейте ему на спину один из ярлыков. После того как все ярлыки будут наклеены. Поприветствуйте приезжих гостей и предложите им расселиться в номера по три человека. Через минуты 2-3 остановите игру. Нашедших себе соседей и заселившихся посадите отдельно, раскройте их ярлыки и дайте им номер комнаты. Обсудите следующие вопросы:

- Трудно ли было найти партнеров?
- Каковы причины желаяния поселиться в одном номере? Почему вы выбрали именно этих партнеров?
- После этого вернитесь к тем участникам, которые не нашли пару и были каким ли образом дискриминированы. Попросите их ответить на следующие вопросы:
- Как на вас реагировали окружающие?
- Были ли в группе люди, которые не захотели с вами поселиться? Как вы себя чувствовали, когда вам говорили «Я не хочу с тобой жить!».
- Далее обсудите с группой следующие вопросы:
- Каковы причины не желаяния поселиться с человеком в одном номере? Когда нами руководит страх, когда брезгливость, когда неприязнь? Насколько они в каждом случае обоснованы?
- Можем ли мы что-то сделать в таких случаях?
- Может ли кто-нибудь не захотеть поселиться с вами? А если дело происходит в другой стране?
- Как бы мы поступили, оказавшись в номере с нежелательным человеком? Случались ли ситуации, когда вы (или кто-то при вас) вели себя плохо с людьми, которые вам не нравятся?
- Виноваты ли те, кто нам не нравится?
- Что они почувствуют, если увидят наше недовольство?
- Как лучше всего поступать в таких случаях?

### *Завершение*

**Цель:** развитие рефлексии

**Описание:** подростки делятся впечатлениями от занятия

### *Занятие № 14. «Письмо в будущее»*

**Цель:** подведение итогов

**Материалы и оборудование:** игрушка, листы формата А4, карандаши, конверты по количеству участников

### *1. Упражнение «Письмо в будущее»*

**Цель:** подведение итогов

**Описание:** подросткам предлагается написать письмо, адресованное самим себе. Затем письмо запечатывается в конверт, конверт подписывается, сдается психологу. Конверты можно будет отправить подросткам через год

### *2. Завершение*

**Цель:** развитие рефлексии

**Описание:** подростки рассказывают, что для них было важным и полезным на занятиях, делятся впечатлениями от занятия

#### *Занятие № 15. Диагностика эмоционально-волевой и личностной сфер учащихся, эмоционально-психологического климата*

**Цель:** Выявление особенностей эмоционально-волевой сферы учащихся, личностных особенностей

**Материалы и оборудование:** диагностические методики, ручка, карандаши по количеству детей

**Описание:** Дети отвечают на вопросы психолога, выполняют тесты

### *9 класс*

#### *Занятие № 1. Диагностика эмоционально-волевой и личностной сфер учащихся, эмоционально-психологического климата, мотивации к обучению в основной школе*

**Цель:** Выявление особенностей эмоционально-волевой сферы учащихся, личностных особенностей, уровня мотивации к обучению в основной школе

**Материалы и оборудование:** диагностические методики, ручка, карандаши по количеству детей

**Описание:** Дети отвечают на вопросы психолога, выполняют тесты

### *Занятие № 2*

**Цель:** формирование благоприятного эмоционального климата

**Материалы и оборудование:** листы формата А2, пластилин, стеки, доски по количеству участников

#### *1. Упражнение «Мое настроение»*

**Цель:** снятие эмоционального напряжения

**Описание:** подростки по очереди показывают, с каким настроением они пришли на занятие. Один показывает свое настроение, остальные присоединяются

#### *2. Коллаж «Сказочная страна»*

**Цель:** развитие толерантности

**Описание:** подростки делятся на группы. Им необходимо придумать и нарисовать пластилином «Волшебную страну». Необходимо нарисовать герб страны, придумать девиз жителей

### *3. Завершение*

**Цель:** развитие навыков рефлексии

**Описание:** каждая группа показывает свою страну, рассказывает про нее

### *Занятие № 3*

**Цель:** формирование благоприятного эмоционального климата

**Материалы и оборудование:** листы формата А1, краски, кисточки по количеству участников

#### *1. Упражнение «Мое настроение»*

**Цель:** снятие эмоционального напряжения

**Описание:** подростки по очереди показывают, с каким настроением они пришли на занятие. Один показывает свое настроение, остальные присоединяются

#### *2. Коллаж «Страна Абсурда»*

**Цель:** развитие толерантности

**Описание:** подростки делятся на группы. Им необходимо придумать и нарисовать «Страну Абсурда», в которой может быть все наоборот, смешное и т.д. Необходимо нарисовать герб страны, придумать девиз жителей

#### *3. Завершение*

**Цель:** развитие навыков рефлексии

**Описание:** каждая группа показывает свою страну, рассказывает про нее

### *Занятие № 4*

**Цель:** диагностика профессиональных склонностей

**Материалы и оборудование:** тесты по количеству участников

**Описание:** выполняют тесты, вместе с психологом обрабатывают свои результаты. Психолог знакомит подростков с интерпретацией тестов, видами профессий

### *Занятие № 5, 6*

**Цель:** помощь в профессиональном самоопределении

**Материалы и оборудование:** карточки с ситуациями

#### *2. Игра «Моя профессия»*

**Цель:** помощь в профессиональном самоопределении, разрешение трудных и нестандартных ситуаций

**Описание:** разыгрывают по ролям ситуации, написанные на карточках. После каждой ситуации проводится обсуждение: что чувствовал в данной роли, чего не хватило, чего хотелось, что было особенно трудно. Те, кто не участвовал, могут высказаться, дать рекомендации, как можно было поступить

Примеры ситуаций:

Карточка 1. Журналисту необходимо взять интервью у звезды (например, Ксении Собчак), которая очень торопится и не хочет разговаривать с журналистом, грубит ему.

Карточка 2. В ресторане. Официант обслуживает посетителя, который сам не знает, чего хочет, придирается ко всему и всем не доволен

Карточка 3. В больнице. На приеме у врача пациент, у которого болит все, он требует лечения, доказывает, что он знает все намного лучше врача и т.д.

### ***3. Завершение***

**Цель:** развитие навыков рефлексии

**Описание:** подростки делятся впечатлениями от занятия

### ***Занятие № 7, 8***

**Цель:** знакомство с профессиями, с качествами, которыми необходимо обладать в каждом виде профессий

**Материалы и оборудование:** презентации учащихся о профессиях

### ***2. Презентации «В мире профессий»***

**Цель:** знакомство с различными профессиями и специальностями

**Описание:** подростки показывают презентации профессий, рассказывают о них, о качествах, которыми необходимо обладать в данной профессии (можно выполнять задание по группам)

### ***Занятие № 9***

**Цель:** помощь в профессиональном самоопределении

**Материалы и оборудование:** краски, кисточки, журналы, листы формата А4, клей, ножницы по количеству участников

### ***2. Коллаж «Моя будущая профессия»***

**Цель:** помощь в профессиональном самоопределении

**Описание:** подростки делают коллаж «Моя будущая профессия»

### ***3. Завершение***

**Цель:** развитие навыков рефлексии

**Описание:** подростки делятся впечатлениями от занятий, высказываются, что было для них полезным

### ***Занятие № 10***

**Цель:** Формирование позитивного отношения к себе

**Материалы и оборудование:** листы формата А4, краски, кисточки, карандаши по количеству учащихся

### ***1. Рисунок «Мое имя»***

**Цель:** Формирование позитивного отношения к себе

**Описание:** психолог просит подростков с закрытыми глазами написать в воздухе свое имя сначала левой рукой, потом правой, слева направо, справа налево, сверху вверх, снизу вверх. Затем представить, как выглядят буквы имени (большие или маленькие, угловатые или круглые, какого цвета, формы), нарисовать свое имя

### ***2. Завершение***

**Цель:** развитие навыков рефлексии

**Описание:** подростки по желанию показывают рисунки, рассказывают о них, остальные высказываются, какие эмоции и чувства вызывают у них рисунки. Затем подростки делятся впечатлениями от занятия

### ***Занятие № 11***

**Цель:** Формирование позитивного отношения к себе

**Материалы и оборудование:** пластилин, стеки, картон по количеству учащихся

### ***1.Рисунок пластилином «Мой герб»***

**Цель:** Формирование позитивного отношения к себе

**Описание:** психолог просит подростков придумать и нарисовать пластилином свой герб, придумать девиз

### ***2.Завершение***

**Цель:** развитие навыков рефлексии

**Описание:** подростки по желанию показывают рисунки, рассказывают о них, остальные высказываются, какие эмоции и чувства вызывают у них рисунки. Затем подростки делятся впечатлениями от занятия

### ***Занятие № 12***

**Цель:** развитие толерантности

**Материалы и оборудование:** листы формата 4, восковые мелки, карандаши по количеству учащихся

### ***1.Техника «Поверхности»***

**Цель:** развитие толерантности

**Описание:** 1.подростки берут лист бумаги, накладывают его на поверхности (сначала пол, затем стены, затем любые поверхности) и обрисовывают карандашами и мелками. 2. Подросткам необходимо разложить получившиеся «поверхности» на полу, пока не получится какая-то картина, устраивавшая всех участников. Сначала можно перекладывать только свой листок, затем только чужие, затем снова только свой.

**Обсуждение:** что вы чувствовали во время выполнения упражнения: когда перекладывали ваш листок, когда вы перекладывали чужие листы, когда вы перекладывали свой листок

### ***Занятие № 13***

**Цель:** диагностика личностных качеств

**Материалы и оборудование:** листы формата 4, краски, кисточки, карандаши по количеству учащихся

### ***1.Рисунок «Несуществующее животное»***

**Цель:** диагностика личностных качеств

**Описание:** психолог просит подростков нарисовать несуществующее животное, затем знакомит их с интерпретацией

### ***2.Завершение***

**Цель:** развитие навыков рефлексии

**Описание:** подростки делятся впечатлениями от занятия

### ***Занятие № 14***

**Цель:** Формирование позитивного отношения к себе

**Материалы и оборудование:** листы формата 4, краски, кисточки, карандаши по количеству учащихся

### ***1.Рисунок «Мое имя»***

**Цель:** Формирование позитивного отношения к себе

**Описание:** психолог просит подростков с закрытыми глазами написать в воздухе свое имя сначала левой рукой, потом правой, слева направо, справа налево, сверху вверх,

снизу вверх. Затем представить, как выглядят буквы имени (большие или маленькие, угловатые или круглые, какого цвета, формы), нарисовать свое имя

### ***2.Завершение***

**Цель:** развитие навыков рефлексии

**Описание:** подростки по желанию показывают рисунки, рассказывают о них, остальные высказываются, какие эмоции и чувства вызывают у них рисунки. Затем подростки делятся впечатлениями от занятия

### ***Занятие № 15***

**Цель:** формирование представлений об ответственности и самостоятельности

**Материалы и оборудование:** листы формата 4, карандаши, журналы, клей, ножницы, ватман, фломастеры, листы А3, скотч

#### **1.Интерактивная беседа «Ответственность и самостоятельность»**

**Цель:** формирование представлений об ответственности и самостоятельности

**Описание:** психолог знакомит подростков с основными понятиями, ответственностью, видами ответственности; с личной ответственностью; качествами, характерными для ответственного человека

#### ***1. Коллаж «Ответственный человек»***

**Цель:** закрепление полученных знаний

**Описание:** участники в малых группах выполняют коллаж на заданную тему

### ***2.Завершение***

**Цель:** развитие навыков рефлексии

**Описание:** подростки высказываются о том, что нового они узнали на занятии

### ***Занятие № 16***

**Цель:** формирование представлений об ответственности и самостоятельности

**Материалы и оборудование:** Ободки или бейджики (по количеству участников) с надписями «Кашей», «Утка», «Молодец», цветные бельевые прищепки

#### ***1.Упражнение «Сказка о Кашее»***

**Цель:** стимуляция опыта сознательной передаче ответственности другому человеку и опыта несения ответственности за другого человека

**Описание:**

«Наверное, вы знаете сказку про Кашея Бессмертного. Вообще-то про него много всяких сказок сочинили, но для нас будет важно вот что: Кашей был не совсем бессмертным. На самом деле он жил, пока была цела булавка, которую он поместил в яйцо, а яйцо в утку, а утку посадил на дерево. Странная фантазия — утки обычно не сидят на деревьях, ну ладно. Нашелся-таки Мблodeц, который узнал про эту утку, поймал ее и сломал иглу.

Сейчас мы разделимся на Кашеев, Уток и Мблodeц. У каждой утки в ободке будет булавка. Что делать в каждой роли?

Кашеи могут только смотреть, как Мблodeцы будут гоняться за Утками и отбирать булавки. Можете поддерживать голосом — кричите, советуйте, болейте.

Утки несут полную ответственность за жизнь Кашея. Вы должны сделать все, чтобы не попасть в руки Мблodeца. Особенно берегите ободки. Вы считаетесь побежденными, если Мблodeц не просто сорвет с вас ободок, но и завладеет той частью, где пристегнута булавка. Уткам нельзя прятаться за спинами Кашеев.

Мблodeцы, вам нужно не просто поймать утку, но и сорвать с нее ободок, вынуть булавку и отдать ее тренеру (то есть мне). Ловим только «свою» Утку. Мблodeцам нельзя касаться своих Кашеев. Но и Кашеям нельзя специально прикасаться к Мблodeцу. Кашей только стоит на месте и наблюдает за происходящим. Считается только нечаянное касание. Если Мблodeц прикоснулся к Кашею, Кашей кричит: «Касание!» Если произойдет три касания, Мблodeц проиграл и выходит из игры.

Нельзя выворачивать руки или причинять другой вред. Постарайтесь не сталкиваться друг с другом слишком сильно. Вы должны выйти из игры без синяков, шишек и ссадин. Правила игры понятны? Сейчас Утки и Кашеи встанут с одной стороны комнаты, а Мблodeцы — с другой. Начали!»

### Обсуждение:

- *Опиши свои чувства и переживания во время выполнения упражнения?*
- *Какие чувства возникали у тебя в той роли, которую ты выполнял во время упражнения?*
- *Если бы в жизни тебе пришлось выбирать одну из трех ролей, какую бы ты выбрал?*
- *Почему?*
- *А на какую бы ты никогда не согласился?*
- *Почему?*

## Занятие № 17

**Цель:** формирование представлений об ответственности и самостоятельности

**Материалы и оборудование:** Подручные материалы по желанию участников для обозначения своей роли: шарфы, платки, шапки, бумажное сердце для Кая и т.д.

### 1. Упражнение «Сказка «Снежная Королева»

**Цель:** стимуляция опыта принятия ответственности за другого человека без его согласия по принципу «Я лучше знаю, что тебе надо»

**Описание:** подростки разыгрывают сказку

**Обсуждение:**

- *Какие чувства возникали у тебя в той роли, которую ты выполнял во время упражнения?*
- *Если бы в жизни тебе пришлось выбирать одну из ролей, какую бы ты выбрал?*
- *Почему?*
- *А на какую бы ты никогда не согласился?*
- *Почему?*

## Занятие № 18

**Цель:** формирование представлений об ответственности и самостоятельности

**Материалы и оборудование:** Подручные материалы по желанию участников для обозначения своей роли: шарфы, платки, шапки и т.д.

### 1. Упражнение «Сказка «Три поросенка»

**Цель:** стимуляция опыта взаимодействия с безответственным человеком

**Описание:** подростки разыгрывают сказку, сюжет которой немного изменен: добавляется еще Хрюша, с которой старший брат хочет создать семью. Когда к нему в дом просятся братья, которым негде укрыться от волка, перед ним встает выбор: не пускать братьев и строить семью с Хрюшей, но что тогда про него могут подумать люди? Или пустить братьев, но тогда от него уйдет Хрюша. Подросткам необходимо разрешить эту ситуацию

**Обсуждение:**

- *Какие чувства возникали у тебя в той роли, которую ты выполнял во время упражнения?*
- *Если бы в жизни тебе пришлось выбрать одну из ролей, какую бы ты выбрал?*
- *Почему?*
- *А на какую бы ты никогда не согласился?*
- *Почему?*

### Занятие № 20

**Цель:** формирование представлений об ответственности и самостоятельности

**Материалы и оборудование:** подручные материалы по желанию участников для обозначения своей роли: шарфы, платки, шапки и т.д.

### 1. Упражнение «Сказка «Золушка»

**Цель:** стимуляция опыта принятия ответственности за другого человека, опыта пассивной и активной жизненной позиции

**Описание:** подростки разыгрывают сказку

**Обсуждение:**

- *Какие чувства возникали у тебя в той роли, которую ты выполнял во время упражнения?*
- *Если бы в жизни тебе пришлось выбрать одну из ролей, какую бы ты выбрал?*
- *Почему?*
- *А на какую бы ты никогда не согласился?*
- *Почему?*

### Занятие № 20

**Цель:** формирование представлений об ответственности и самостоятельности

**Материалы и оборудование:** лист формата А1, краски, кисточки, цветная бумага, клей, ножницы по количеству участников

### 1. Упражнение «Алые паруса»

**Цель:** стимуляция опыта принятия ответственности за другого человека, опыта пассивной и активной жизненной позиции

**Описание:** подростки делятся на пары, выбирают, кто будет играть роль Грея, а кто Ассоль. Задача Ассоль просто сидеть и ждать, пока Грей сделает корабль с алыми парусами и приплывет за ней

### **Обсуждение:**

- *Какие чувства возникали у тебя в той роли, которую ты выполнял во время упражнения?*
- *Если бы в жизни тебе пришлось выбирать одну из ролей, какую бы ты выбрал?*
- *Почему?*
- *А на какую бы ты никогда не согласился?*
- *Почему?*

## **Занятие № 21**

**Цель:** формирование представлений об ответственности и самостоятельности

**Материалы и оборудование:** Повязка для глаз для каждого участника

### **1. Упражнение «Доверительная прогулка»**

**Цель:** создание в группе переживание взаимной поддержки, более глубоких взаимоотношений, интереса к проблеме взаимной зависимости людей друг от друга;

**Описание:** Участники делятся на пары. Выбирают, кто из них будет «слепым», кто «проводником». «Слепому» завязывают глаза. Задача «Проводника» провести «слепого» по комнате, познакомить с окружающим миром. Важно помнить о безопасности партнера. Каждый участник должен побывать в обеих ролях.

**Обсуждение:**

- *Когда тебе было лучше: когда ты вел или когда тебя вели?*
- *Что ты чувствовал, когда тебя вели?*
- *Что ты чувствовал, когда ты вел?*

### **2. Упражнение «Зеркало»**

**Цель:** определение собственной жизненной позиции: ведущий или ведомый, активный или пассивный

**Описание:** участники стоят в кругу. По очереди, начиная с тренера, в танце стараются передать свое настроение. Задача остальных участников повторить за автором как можно точнее, в том же темпе, ритме.

**Обсуждение:**

- *Кем тебе понравилось быть: ведущим или «Зеркалом»?*
- *Что ты чувствовал в каждой роли?*
- *Что ты чувствовал по отношению к другому человеку?*
- *Что было особенно трудным?*
- *Какие чувства и мысли возникали у тебя во время выполнения упражнения?*

## **Занятие № 22**

**Цель:** формирование представлений об ответственности и самостоятельности

**Материалы и оборудование:** листы формата А4, карандаши, краски, кисточки по количеству участников, текст сказки

### **1. Сказка «Желуди»**

**Цель:** формирование представлений об ответственности за выбор жизненной позиции, жизненного пути, формирование активной жизненной позиции

**Описание:** психолог рассказывает сказку «Желуди» (И. Стишенок, «Сказкотерапия личных проблем»)

**Обсуждение:**

- Как оказались желуди на полянке?
- Почему Золотой Носик захотел учиться, а Желтый Бочок отказался?
- Знакома ли вам такая ситуация и те чувства, которые испытывали герои?
- Кто из героев вам понравился больше всего и почему?
- Кто помог Золотому Носику учиться?
- Что пережил Золотой Носик прежде, чем стал зеленым росточком?
- Почему Желтый Бочок оказался в животе у голодного кабана?
- Чему мы можем научиться у этой сказки?

## **2. Рисунок на тему «Сюжет сказки»**

**Цель:** выявление актуальных проблем участников; выявление ценностей участников

**Описание:** Участники рисуют самую яркую картину сказки, которую считают наиболее привлекательной.

### **Занятие № 23**

**Цель:** формирование представлений об ответственности и самостоятельности

**Материалы и оборудование:** по одной монете и по одной повязке для глаз для каждой тройки участников.

#### **1. Игра «По одному»**

**Цель:** тренировка в слаженной групповой работе над поставленной целью; развитие умения участников концентрироваться на партнере; отработка навыков действия в не директивной среде; формирование умения распознавать конфликты в группе, препятствующие эффективной совместной деятельности

**Описание:** участники сидят в кругу. Необходимо досчитать до числа, равному количеству участников. Основное условие: считать надо по очереди, разговаривать, сговариваться, пользоваться условными знаками нельзя. Если кто-то ошибается, или два участника одновременно назовут число, то упражнение начинается заново

- Удалось ли вам справиться с заданием?
- Что мешало?
- Что помогло?

#### **2. Игра «Истина или ложь?»**

**Цель:** стимуляция опыта отношений, основанных на убеждениях, уговорах, манипуляции и угрозах; осознание взаимосвязи уверенности в себе и доверия к другим; формирование представлений о личной ответственности

**Описание:** Сейчас нам нужны три добровольца, которые готовы первыми попробовать предлагаемую игру. Один из вас будет кладоискателем. Ему завяжут глаза, и после этого он должен будет найти клад.

Что это за клад? Кладом будет монета, которую двое других ребят, договорившись между собой, положат на пол на расстоянии примерно двух метров от кладоискателя.

Что должны делать в игре эти двое других ребят? Они будут исполнять роли доброго и злого волшебников. (Девочек называйте феями.) Добрый волшебник, говоря кладоискателю, куда ему надо идти, чтобы найти клад, всегда сообщает правду. А злой волшебник всегда врет и посылает кладоискателя в ложном направлении. Однако кладоискатель не должен знать, кто из ребят играет роль доброго, а кто — злого волшебника. Поэтому волшебники, после того, как завяжут глаза кладоискателю, должны отойти в сторону и очень тихо договориться о том, кто будет говорить правду, а кто ложь. После этого они возвращаются к кладоискателю, и игра начинается... У всех трех ребят очень трудное задание. Кладоискатель ничего не видит и нуждается в помощи. При этом он должен еще выяснить, кому он может доверять. У доброго волшебника тоже трудная задача. Он ведь должен говорить правду, однако, что он может сделать, чтобы справиться с ложью злого волшебника? Но злому волшебнику тоже придется нелегко. Как ему соврать так, чтобы это было похоже на правду? Поэтому мы не можем предположить, как быстро кладоискатель найдет свой клад, и найдет ли он его вообще. Если кладоискатель найдет монету, ему можно будет снять повязку, и мы все поздравим его бурными аплодисментами... (Затем наступает очередь следующей тройки.)

Обсуждение:

— *Как ты, будучи кладоискателем, выяснил, кто был добрым волшебником, а кто злым?*

— *Как ты искал клад?*

— *Что ты чувствовал, когда был кладоискателем?*

— *Что ты чувствовал, когда был добрым волшебником?*

— *Удалось ли тебе перехитрить злого волшебника? Почему?*

— *Как ты, когда был добрым волшебником, пытался завоевать доверие кладоискателя?*

— *Что ты чувствовал, когда был злым волшебником?*

— *Что ты делал, чтобы войти в доверие к кладоискателю?*

— *Чему ты научился в этой игре?*

— *Легко ли ты даешь сбить себя с толку?*

— *Ты сразу доверяешь людям или сначала хорошенько присматриваешься к ним?*

— *Умеешь ли ты уговаривать других людей?*

— *Умеешь ли хорошо убеждать?*

— *Что ты будешь делать как-то иначе, если снова будешь играть в эту игру?*

## **Занятие № 24**

**Цель:** формирование представлений об ответственности и самостоятельности

**Материалы и оборудование:** листы формата А4, ручки, конверты по количеству участников

### **1. Упражнение-визуализация «Волшебная лавка»**

**Цель:** помочь участникам сосредоточиться на существующих для них жизненных целях

**Описание:** Психолог: «Я хочу предложить вам упражнение, которое даст вам возможность посмотреть на самих себя. Устройтесь поудобнее. Несколько раз глубоко

вдохните и выдохните и полностью расслабьтесь. Представьте себе, что вы идете по узенькой тропинке через лес. Вообразите окружающую вас природу. Осмотритесь вокруг. Сумрачно или светло в окружающем вас лесу? Что вы слышите? Какие запахи вы ощущаете? Что вы чувствуете? Внезапно тропинка поворачивает и выводит вас к какому-то старому дому. Вам становится интересно, и вы заходите внутрь. Вы видите полки, ящики. Повсюду стоят сосуды, банки, коробки. Это - старая лавка, причем волшебная. Теперь представьте, что я - продавец этой лавки.

Добро пожаловать! Здесь вы можете приобрести что-нибудь, но не вещи, а черты характера, способности - все, что пожелаете. Но есть еще одно правило: за каждое качество, ваше желание вы должны отдать что-либо, другое качество или от чего-то отказаться. Тот, кто пожелает воспользоваться волшебной лавкой, может подойти ко мне и сказать, чего он хочет. Задам вопрос: «А что ты отдашь за это?». Он должен решить, что это будет. Обмен состоится, если кто-либо из группы захочет приобрести это качество, способность, умение, то, что отдается, или если мне, хозяину лавки, покажется этот обмен равноценным, понравится эта способность, умение. Через некоторое время ко мне может подойти следующий член группы. В заключение мы обсудим, что каждый из нас пережил»

## **2. Упражнения «Копилка»**

**Цель:** обобщение знаний, опыта

**Описание:** подросткам предлагается написать на листке то, чему они научились и запечатать в конверт

## **3. Завершение**

**Цель:** развитие рефлексии

**Описание:** подростки рассказывают, что для них было важным и полезным на занятиях, делятся впечатлениями от занятия

### **Занятие № 25. Диагностика эмоционально-волевой и личностной сфер учащихся, эмоционально-психологического климата**

**Цель:** Выявление особенностей эмоционально-волевой сферы учащихся, личностных особенностей

**Материалы и оборудование:** диагностические методики, ручка, карандаши по количеству детей

**Описание:** подростки отвечают на вопросы психолога, выполняют тесты

### **10 класс**

#### **Занятие № 1. Диагностика эмоционально-волевой и личностной сфер учащихся, эмоционально-психологического климата, мотивации к обучению в основной школе**

**Цель:** Выявление особенностей эмоционально-волевой сферы учащихся, личностных особенностей, уровня мотивации к обучению в основной школе

**Материалы и оборудование:** диагностические методики, ручка, карандаши по количеству детей

**Описание:** Дети отвечают на вопросы психолога, выполняют тесты

## ***Занятие № 2.***

**Цель:** формирование доброжелательной рабочей обстановки, установление личных границ при взаимодействии в упражнениях

### ***1. Упражнение «Молчалка - говорилка»***

**Цель:** развитие навыков слушания в ситуации, когда говорят другие, умения держать паузу

**Описание:** подростки делятся на пары. Сначала участникам в течение двух минут необходимо молчать и смотреть друг другу в глаза. Важно удерживать внимание без разговоров и соблюдать дистанцию. Следующие две минуты – говорить о чем-то, не умолкая.

**Обсуждение:** какие чувства испытывали во время выполнения упражнения

### ***2. Упражнение «Установление дистанции»***

**Цель:** определение личностного расстояния в играх и упражнениях

**Описание:** подростки стоят в кругу. По очереди каждый из них встает в центр круга. К нему один за другим подходят все участники группы. Каждый двигается до тех пор, пока ему не скажут: «стоп», то есть, когда подросток, стоящий в центре, не начнет испытывать дискомфорт

**Обсуждение:** какие чувства испытывали во время выполнения упражнения

### ***3. Упражнение «Дружеская рука»***

**Цель:** формирование доверительной атмосферы

**Описание:** подростки садятся спинами друг к другу, закрывают глаза. Необходимо подойти и положить руки на плечи тому, кому захочется, ограничений по количеству нет. Психолог подходит к подросткам и поднимает того, кто будет класть руки, чтобы другие не знали

**Обсуждение:** какие чувства испытывали во время выполнения упражнения

### ***4. Завершение***

**Цель:** развитие рефлексии

**Описание:** подростки делятся впечатлениями от занятия

## ***Занятие № 3.***

**Цель:** развитие навыков принятия правил, существующих в обществе, умения понимать и принимать требования, потребности других людей и общества

**Материалы и оборудование:** мел, бумага, ручки по количеству участников

### ***1. Упражнение «Узкий мост»***

**Цель:** развитие навыков понимания и умения уступать другим людям в затруднительных ситуациях

**Описание:** психолог чертит на полу две линии на некотором расстоянии друг от друга, обозначая таким образом мост. Выбираются два участника, которые идут навстречу друг другу, медленно, не торопясь. Участники должны сами выбрать способ прохождения моста

**Обсуждение:** какие чувства испытывали во время выполнения упражнения, как удалось договориться?

## **2. Упражнение «Король школы»**

**Цель:** формирование позитивной позиции по отношению к правилам общества

**Описание:** психолог предлагает подросткам представить, что они короли школы и придумать свод законов и правил, которые считает разумными. Подростки придумывают, записывают на бумаге, затем зачитывают

**Обсуждение:** какие чувства испытывали во время выполнения упражнения

## **3. Упражнение «Дотронуться до...»**

**Цель:** формирование способности слышать, снятие эмоционального напряжения

**Описание:** по команде психолога подростки должны дотронуться до: железного, деревянного, красного, прозрачного и т.д.

## **4. Завершение**

**Цель:** развитие рефлексии

**Описание:** подростки делятся впечатлениями от занятия

## **Занятие № 4.**

**Цель:** актуализация представлений о своих сильных сторонах, развитие эмпатии, способности конструктивно взаимодействовать

### **1. Упражнение «Говорю, что вижу»**

**Цель:** развитие навыков безоценочного приятия других

**Описание:** сидя в круге, подростки наблюдают за поведением других, по очереди говорят, что видят, рассматривая любого из участников. Важно следить, чтобы не использовались суждения или умозаключения

**Обсуждение:** какие чувства испытывали во время выполнения упражнения, что было сложным

### **2. Упражнение «Ассоциации»**

**Цель:** развитие наблюдательности, эмпатии и способности позитивно принимать мнение о себе со стороны других людей

**Описание:** водящий выходит из класса. Оставшиеся выбирают того, кого они загадают. Водящий возвращается, он должен угадать, кого загадали. Можно задать только три вопроса: с кем или чем ассоциируется. После третьей попытки, если водящий не угадал, группа открывает имя. Игра повторяется несколько раз

**Обсуждение:** какие чувства испытывали во время выполнения упражнения, что было сложным

### **3. Упражнения «Великий мастер»**

**Цель:** актуализация представления о своих сильных сторонах

**Описание:** каждый подросток по очереди хвалит свои сильные стороны, начиная со слов: «Я великий мастер...». Его задача убедит в этом всех остальных

## **4. Завершение**

**Цель:** развитие рефлексии

**Описание:** подростки делятся впечатлениями от занятия

### ***Занятие № 5.***

**Цель:** осознание собственной уникальности, своих слабых и сильных сторон, собственной полезности для окружающих и общества

**Материалы и оборудование:** газеты, листы формата А4, ручки по количеству участников

#### ***1. Упражнение «Пустое место»***

**Цель:** развитие умения понимать друг друга, обращая внимание на не вербальные средства

**Описание:** половина участников сидит на стульях, другие стоят за ними, но перед одним остается пустое место. Задача участника без пары переманить кого-нибудь на пустое место, без слов и жестов, только взглядом. Принявший приглашение на пустое место перебегает на него. Оставшийся без пары становится водящим, игра повторяется несколько раз

#### ***2. Упражнение «Какой Я»***

**Цель:** развитие умения видеть в людях отличительные особенности и адекватно их принимать

**Описание:** каждому участнику на спину прикрепляется лист бумаги, в углу листа значок: если он хочет узнать, о свои недостатках, то ставит крестик, о достоинствах – галочку. Нужно подойти ко всем по очереди, они напишут то, что необходимо. Затем каждый участник смотрит, что у него получилось

#### ***3. Упражнение «Друг для друга»***

**Цель:** развитие представлений о полезности других людей

**Описание:** подросткам предлагается подумать и написать, где и чем может быть полезен каждый и них

#### ***4. Упражнения «Бумажные мячи»***

**Цель:** снятие эмоционального напряжения

**Описание:** подростки делают из бумаги мячи и 2-3 минуты кидаются ими

#### ***5. Завершение***

**Цель:** снятие эмоционального напряжения, развитие рефлексии

**Описание:** подростки высказывают свои впечатления и ощущения от занятия, чем оно было для них полезно

### ***Занятие № 6***

**Цель:** развитие способности к самоопределению жизненных целей и определения необходимых для их достижения качеств

**Материалы и оборудование:** небольшое зеркало, бумага, ручка, краски, кисточки по количеству участников

#### ***1. Упражнение «Подари улыбку»***

**Цель:** снятие эмоционального напряжения

**Описание:** подростки по часовой стрелке дарят соседу улыбку, смотря при этом в глаза

## **2. Упражнение «Волшебное зеркало»**

**Цель:** актуализация жизненных целей

**Описание:** Психолог предлагает подросткам представить, что они могут на минутку заглянуть в свое будущее с помощью волшебного зеркала, в котором они смогут увидеть себя уже взрослыми в какой-либо социальной роли. Зеркало передается по кругу, каждый говорит вслух, что он там «увидел».

## **3. Рисунок «Я в будущем»**

**Цель:** актуализация жизненных целей

**Описание:** психолог предлагает подросткам нарисовать себя в будущем

## **5. Завершение**

**Цель:** развитие рефлексии

**Описание:** подростки высказываются, что для них было полезным на занятии

## **Занятие № 7**

**Цель:** Развитие способности самоопределения, прогнозирования и преодоления жизненных преград

**Материалы и оборудование:** набор всевозможных предметов в количестве несколько больше, чем число участников, пустые карточки, бумага, ручки, воздушные шары по числу участников

### **1. Упражнение «Мой выбор»**

**Цель:** развитие способности самоопределения

**Описание:** подросткам предлагается прийти в магазин. Но выбрать не предметы, а социальные роли, будущие профессии. Психолог будет продавцом, который записывает на карточки, по желанию подростка, его будущую профессию или социальную роль и отдает ее «покупателю». Когда все подростки побывают в «магазине», они объясняют свой выбор

Обсуждение: что было сложным

### **2. Упражнение «преграды»**

**Цель:** развитие способности к прогнозированию ситуации

**Описание:** каждый подросток должен подумать и написать, что необходимо предпринять, чтобы достигнуть желаемой цели, и какие преграды у него могут возникнуть при достижении выбранной социальной роли или профессии

### **3. Завершение**

**Цель:** развитие рефлексии

**Описание:** подростки делятся своими впечатлениями и ощущениями, высказываются, что для них было полезным на занятии

## **Занятие № 8**

**Цель:** актуализация жизненных целей и развитие мотивации к их достижению

**Материалы и оборудование:** листы формата А4, краски, кисточки, карандаши по количеству участников, текст сказки

### *1. Сказка «Горошина»*

**Цель:** актуализация жизненных целей и развитие мотивации к их достижению

**Описание:** психолог рассказывает подросткам сказку «Горошина» (И.В.Стишенков, «Сказкотерапия личных проблем»), обсуждает совместно с подростками

### *2. Завершение*

**Цель:** развитие рефлексии

**Описание:** подростки рисуют эпизод сказки, который им запомнился больше всего, высказываются, что для них было полезным

### *Занятие № 9*

**Цель:** подведение итогов, формирование позитивного отношения к будущему

**Материалы и оборудование:** листы формата А4, карандаши, краски, кисточки, клей, журналы, ножницы по количеству участников

### *1. Коллаж «Мое будущее»*

**Цель:** формирование позитивного отношения к будущему

**Описание:** подросткам предлагается сделать коллаж «Мое будущее»

### *2. Завершение*

**Цель:** развитие рефлексии

**Описание:** подростки рассказывают, что для них было важным и полезным на занятиях, делятся впечатлениями от занятия

### *Занятие № 10. Диагностика эмоционально-волевой и личностной сфер учащихся, эмоционально-психологического климата*

**Цель:** Выявление особенностей эмоционально-волевой сферы учащихся, личностных особенностей

**Материалы и оборудование:** диагностические методики, ручка, карандаши по количеству детей

**Описание:** Дети отвечают на вопросы психолога, выполняют тесты

### *11 класс*

### *Занятие № 1.*

**Цель:** Выявление особенностей эмоционально-волевой сферы учащихся, личностных особенностей, уровня мотивации к обучению в основной школе

**Материалы и оборудование:** диагностические методики, ручка, карандаши по количеству детей

**Описание:** Дети отвечают на вопросы психолога, выполняют тесты

### *Занятие № 2.*

**Цель:** диагностика эмоциональных состояний (положительных и отрицательных), нахождение ресурса.

**Материалы и оборудование:** фотографии с различными изображениями стихий (воздух, вода, огонь, земля).

**Описание:**

1. Подросткам предлагается выбрать фотографию, изображение, наиболее полно отражающее его эмоциональное состояние и самочувствие на данный момент.
2. Обсуждение: Что изображено на фотографии? Расскажите о нем подробнее. Какие ощущения вызывает у вас изображение? Что для вас самое важное?
3. Подросткам предлагается выбрать фотографию, которая вызывает у него негативные переживания.
4. Обсуждение: Что изображено на фотографии? Расскажите о нем подробнее. Какие ощущения вызывает у вас изображение? Что для вас самое важное?
5. Чтобы могло помочь, изменить эту ситуацию? Найти ресурс. При затруднениях помогает специалист («Я дарю вам подарок»). Подросток отвечает: «Спасибо, да», «Спасибо, нет».
6. Что ты чувствуешь? Что думаешь? Что есть в теле? Как это связано с твоей жизнью?
7. Домашнее задание: написать историю.

**3. Завершение**

**Цель:** развитие рефлексии

**Описание:** подростки делятся впечатлениями от занятия

**Домашнее задание:** сделать самопрезентацию, используя фотографии природы, предметов

**Занятие № 3,4**

**Цель:** повышение самооценки,

**Материалы и оборудование:** проектор, презентации подростков

**Описание:** подростки показывают самопрезентации

**Обсуждение:** подростки могут говорить, какие эмоции и чувства вызвали у них самопрезентации

**Завершение**

**Цель:** развитие рефлексии

**Описание:** подростки делятся впечатлениями от занятия

**Занятие № 5.**

**Цель:** развитие ценных социальных качеств, повышение самооценки, способствование самовыражению

**Материалы и оборудование:** различные музыкальные инструменты, мандалы, листы формата А4, краски, кисточки, карандаши по количеству участников

**1. Упражнение «Музыкальные каракули»**

**Цель:** снятие эмоционального напряжения, развитие ценных социальных качеств, повышение самооценки, способствование самовыражению

**Описание:** подростку предлагается поиграть с любым, понравившемся ему, музыкальным инструментом, с помощью которого можно извлекать звук. Затем предлагается поиграть вместе, помогая друг другу создавать какие-либо сочетания звуков, музыкальную фразу или просто продолжить фрагмент, начатый психологом.

## **2. Упражнение «Мандалы»**

**Цель:** актуализация личностных ресурсов

**Описание:** Подростку предлагается выбрать, раскрасить или нарисовать мандалу.

### **3. Завершение**

**Цель:** снятие эмоционального напряжения, развитие рефлексии

**Описание:** подростки высказывают свои впечатления и ощущения от занятия, чем оно было для них полезно

### **Занятие № 6**

**Цель:** помощь в самоопределении и принятии себя

**Материалы и оборудование:** листы формата А4, краски, кисточки по количеству участников, текст сказки

#### **1. Сказка «Хамелион»**

**Цель:** актуализация жизненных целей и развитие мотивации к их достижению

**Описание:** психолог рассказывает подросткам сказку «Горошина» (И.В.Стишенков, «Из гусеницы в бабочку» психологические сказки, притчи, метафоры в индивидуальной и групповой работе), обсуждает совместно с подростками

#### **2. Завершение**

**Цель:** развитие рефлексии

**Описание:** подростки рисуют эпизод сказки, который им запомнился больше всего, высказываются, что для них было полезным

#### **5. Завершение**

**Цель:** развитие рефлексии

**Описание:** подростки высказываются, что для них было полезным на занятии

### **Занятие № 7**

**Цель:** актуализация жизненных целей и развитие мотивации к их достижению

**Материалы и оборудование:** листы формата А4, краски, кисточки, карандаши по количеству участников, текст сказки

#### **1. Сказка «Горошина»**

**Цель:** актуализация жизненных целей и развитие мотивации к их достижению

**Описание:** психолог рассказывает подросткам сказку «Горошина» (И.В.Стишенков, «Сказкотерапия личных проблем»), обсуждает совместно с подростками

#### **2. Завершение**

**Цель:** развитие рефлексии

**Описание:** подростки рисуют эпизод сказки, который им запомнился больше всего, высказываются, что для них было полезным

## *Занятие № 8*

### *1. Упражнение «Имя»*

**Цель:** создание настроения на совместную работу

**Инструкция:** Приглашаю вас немного походить, почувствовать пространство. Начните ходить в своем ритме, в своем темпе. Меняйте направления. Проходя мимо других, встречайтесь с ними взглядом. Попробуйте идти быстрее, а сейчас медленнее, и снова быстрее. А сейчас постарайтесь находиться как можно ближе к центру, теперь как можно дальше от него.

У каждого из нас есть имя, которое состоит из разных букв. Какая буква в вашем имени вам нравится больше всего? Как выглядит эта буква? Какого она размера? Цвета? Формы? Как она может быть украшена?

**Описание:** Подростки двигаются по пространству аудитории в определенном ритме и темпе, которые задает тренер.

### *2. Упражнение «Буква моего имени»*

**Цель:** формирование позитивного отношения к себе

**Описание:** Подростки рисуют букву своего имени (Техника «Эклибрис», К. Лоринг)

**Обсуждение:**

Что вы видите?

Обратите внимание на форму, цвет, другие особенности.

Какие фигуры вы видите? Треугольники, круги, квадраты, линии?

Обратите внимание на линии, нажим.

Есть ли здесь какой-нибудь ритм?

### *3. Упражнение «Слова»*

**Цель:** формирование навыков эффективного взаимодействия друг с другом; разрыв шаблонов (деконструкция)

**Инструкция:** Каждый из вас нарисовал свою букву. А из букв получаются слова, фразы. Попробуйте сложить из ваших букв слово или, может быть, несколько слов. Это могут быть реальные слова, а могут быть несуществующие. Вы можете перекладывать буквы, менять их местами. Пробуйте, экспериментируйте.

**Описание:** Подростки складывают из букв, которые они нарисовали, слова, фразы.

**Обсуждение:**

Поделитесь вашими впечатлениями.

На что вы обратили внимание?

Где находится ваша буква?

Вокруг какой буквы выкладывались остальные?

Какие у вас получились слова: прилагательные, существительные?

О чем фразы?

### *4. Упражнения «Это Я»*

**Цель:** формирование принятия себя

**Инструкция:** Напишите стихотворение «Это Я»

**Описание:** Подростки пишут а затем, те, кто хочет, зачитывают стихотворение.

## ***Занятие № 9***

**Цель:** подведение итогов, формирование позитивного отношения к будущему

**Материалы и оборудование:** небольшой мяч; ватманы; цветная бумага; цветной картон; гуашь, цветные карандаши, мелки, пастель; пластилин; коробки различной величины и формы; крупы, бусинки, пуговицы; скотч, клей; ножницы, кисточки.

### ***1. Упражнение «Звуки»***

**Цель:** создание настроения на совместную работу, развитие умения слушать других

**Описание:** Подростки выбирают по одному музыкальному инструменту и звучат сначала по очереди, каждый в своем ритме и темпе, затем все вместе.

### ***2. Инсталляция «Город»***

**Цель:** активизация опыта социальной активности

**Описание:** Подростки «строят» город, используя арт-материалы

**Обратная связь:** (5-10 минут)

Первый круг: Расскажите о своих впечатлениях

Второй круг: кто, по-вашему, был лидером? Кто сумел реализовать свои идеи? Как вам это удалось? Кто не смог сделать то, что хотел? Почему вам это не удалось?

Третий круг: Расскажите, чем для вас была важна эта игра?

### ***3. Упражнение «Звуки нашего города»***

**Цель:** формирование навыков эффективного взаимодействия друг с другом; развитие способности слушать и слышать других

**Описание:** Подростки выбирают по одному музыкальному инструменту и звучат сначала по очереди, каждый в своем ритме и темпе, затем все вместе.

**Обратная связь:**

Поделитесь своими впечатлениями. Удалось ли нам передать звуки нашего города?

## ***2. Завершение***

**Цель:** развитие рефлексии

**Описание:** подростки рассказывают, что для них было важным и полезным на занятиях, делятся впечатлениями от занятия

### ***Занятие № 10. Диагностика эмоционально-волевой и личностной сфер учащихся, эмоционально-психологического климата***

**Цель:** Выявление особенностей эмоционально-волевой сферы учащихся, личностных особенностей

**Материалы и оборудование:** диагностические методики, ручка, карандаши по количеству детей

**Описание:** Дети отвечают на вопросы психолога, выполняют тесты

## Тематический план занятий с родителями

№ п/п	Тема занятия	Количество аудиторных часов
1	Детско-родительские отношения	1
2	Безусловное принятие	1
3	Помощь родителей. Осторожно!	1
4	«Давай вместе»	1
5	«А если не хочет»	1
6	Как слушать ребенка	1
7	Двенадцать против одного или что нам мешает слушать ребенка	1
8	Чувства родителей. Как быть?	1
9	Как разрешить конфликты	1
10	А как на счет дисциплины?	1
11	«Кувшин» наших эмоций	1
12	Темперамент	1
13	Характер	1
14	Кризис подросткового возраста	1
15	Гиперактивность	1
16	Агрессивность	1
17	Тревожность	1
18	Профилактика детских неврозов	1
19	Детские капризы	1
20	Детские страхи	1
21	Возрастные особенности младших школьников	1
22	Адаптация к обучению в основной школе	1
23	Возрастные особенности подростков	1
24	Точки риска и развития подростков	1
25	Молодежные субкультуры	1
26	Самоэффективность, самоактуализация и самореализация подростков	1
27	Профилактика негативных явлений и девиантного поведения	1
28	Профориентация	1
29	Самоопределения	1
30	Подготовка к ГИА, ЕГЭ	1

### Список литературы:

1. Атясова Е.В. Программа психологической подготовки к школе «Я первоклассник», Пенза, 2012 г
2. Акатов Л.И. Социальная реабилитация детей с ограниченными возможностями здоровья. Психологические основы: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003
3. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. СПб.: Питер, 2004.
4. Бандура А.
5. Ворожцова О. А. Музыка и игра в детской психотерапии. М.: Издательство Института Психотерапии, 2004
6. Воспитание индивидуальности: Учебно-методическое пособие / Под ред. Е.Н. Степанова. – М.: ТЦ Сфера, 2005.

7. Гримарк Л.П. Общение с собой: Начала психологии активности. М. 1991
8. Долгова А.Г. Агрессия в младшем школьном возрасте. Диагностика и коррекция. – М.: Генезис, 2009
9. Емельянова Е.В. Коррекционно-развивающая программа для подростков «Фарватер», СПб.: Речь, 2011
10. Емельянова Е.В. Проблемы современного подростка и их решение в тренинге, СПб.: Речь, 2011
11. Ермолин А.А. Школа жизни / сайт Н. Козлова в интернете nkozlov.ru
12. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Грабенко Т.М. Практикум по креативной терапии. – СПб.: Издательство «Речь», 2003г.
13. Иоффе А.Н. Концепция преподавания обществознания в современной российской школе и учебника «Обществознание. XI класс» (проект). // Преподавание истории в школе. – 2008.- № 1-2.
14. Киселева М. В. Арт-терапия в работе с детьми: Руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми. — СПб.: Речь, 2006.
15. Ключева Н.В., Касаткина Ю.В. Учим детей общению. Характер, коммуникабельность. – Ярославль: Академия развития, 1997г.
16. Козлов Н.И. Формула личности. Издательство «Питер»
17. Ларри А. Хьелле (Larry A. Hjelle), доцент психологии в государственном университете Нью-Йорка. Материал публикуется в сокращенном переводе с английского.
18. Макарычева Г.И. Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения. – СПб.: Речь, 2008
19. Осипова А.А, Общая психокоррекция: Учебное пособие для студентов вузов. – М.: ТЦ Сфера, 2008
20. Практикум по групповой психокоррекции: тренинги, упражнения, ролевые игры/ Т.В. Эксакусто. – Ростов н/Д: Феникс, 2007г.
21. Рамендик Д.М. Тренинг личностного роста: Учебное пособие. – М.: ФОРУМ: ИНФРА – М, 2008
22. Роджес К., «Клиент-центрированная терапия: современная практика, смысл и теория», 2007
23. Смид Р. Групповая работа с детьми и подростками. – М. 1999
24. Солдатова Г.У., Шайгерова Л.А., Шарова О.Д. Жить в мире с собой и другими: тренинг толерантности для подростков. – М.: Генезис, 2000г.
25. Справочник по групповой психокоррекции/ О.Н. Истратова, Т.В. Эксакусто. – Ростов н/Д: Феникс, 2006г
26. Стишенок И.В. Сказкотерапия для решения личных проблем. Речь; М.: Сфера, 2010
27. Сулимова, Т.С. Социальная работа и конструктивное разрешение конфликтов. - М.: 1996.
28. Фопель К. Как научить детей сотрудничать. Психологические игры и упражнения. Практическое пособие: Пер. с нем. – М.: Генезис, 1998

### III. УЧЕБНО-ИНФОРМАЦИОННЫЕ МАТЕРИАЛЫ

#### Перечень электронных образовательных ресурсов, используемых в работе педагога-психолога

ЭОР, представленные на CD

1. «Дороги, которые мы выбираем» - видеокурс для подростков о выборе профессионального и жизненного пути. Галина Резапкина.
2. «В помощь школьному психологу. Психологическая работа в школе. Диагностика и коррекция» - электронное пособие предназначенное школьным психологам, классным руководителям и преподавателям образовательных дисциплин. Издательство «Учитель»
3. «В помощь школьному психологу. Психологическая работа в школе. Занятия, тренинги, разработки уроков» - электронное пособие предназначенное школьным психологам, классным руководителям и преподавателям образовательных дисциплин. Издательство «Учитель».
4. «Электронное сопровождение образовательного курса «Человек и профессия» - наглядные информационные материалы, презентации, конспекты занятий по разделам курса «Человек и профессия». Издательство «Глобус»
5. «Система профконсультации Ориентир» - Издательство «Центр развития образования»

ЭОР в сети

1. <http://psy.1september.ru> – Сайт журнала «Школьный психолог».
2. <http://www.1september.ru> – «Первое сентября». Сервер объединения педагогических изданий. Публикуются номера газеты, а также материалы предметных газет, в том числе «Дошкольное образование».
3. <http://metodkabi.net.ru/> - методический кабинет профориентации. Сайт содержит конспекты занятий, классных часов, тесты, рекомендации по профессиональному самоопределению учащихся. Автор-разработчик: Галина Резапкина.
4. <http://adalin.mospsy.ru> - Психологический центр «АДАЛИН». Психологическое консультирование по вопросам детско-родительских и семейных отношений, развивающие занятия с детьми дошкольного возраста (диагностика и развитие мышления, речи, памяти, внимания, творческих способностей), подготовка ребенка к школе. Коррекционные занятия: гиперактивность, дефицит внимания, повышенная агрессивность, тревожность, медлительность, аутизм, детские страхи, неврозы у детей, задержка психического развития. Психологические тесты, коррекционные и развивающие методики, статьи и публикации по психологии.
5. <http://azps.ru> – «А.Я. Психология». Сайт содержит статьи по разным отраслям психологии, в том числе - по детской психологии <http://azps.ru/articles/kid> (фактически - гиперучебник), тесты, программы тренингов, словарь психологических терминов, есть раздел для родителей.
6. <http://childhoodbooks.ru> – «Книги детства». О лучших детских изданиях СССР и некоторых хороших книгах современной России. <http://edu.km.ru> – Образовательные проекты компании «Кирилл и Мефодий».

7. <http://playroom.com.ru> - Детская игровая комната. Более 120 текстов детских песен из фильмов и мультфильмов, компьютерные игры для детей разного возраста, доступные для скачивания, игры развивающие и логические, а также кроссворды, загадки, перевёртыши, считалки, пословицы, шарады, ребусы.
8. <http://psyparents.ru/index.php?view=news&item=943> – Детская психология для родителей. Дошкольные программы, статьи о дошкольных программах. Школьные программы («Философия для детей», Система Д.Б. Эльконина - В.В. Давыдова, Вальдорфская педагогика, Система Л. Занкова). Сайты для родителей. Психологические центры. Психологический словарь.
9. <http://skazkater.narod.ru> - Сообщество сказкотерапевтов. Терапевтические сказки, ссылки на коллекции сказок.
10. <http://vschool.km.ru> – Виртуальная школа Кирилла и Мефодия.
11. <http://www.detisite.ru> – «Детисайт». Психолого-педагогическое Интернет-издание. Содержит научные и практические материалы по вопросам детской психологии, педагогики, медицины, приглашает к участию в дискуссиях и семинарах. Разделы: психология раннего возраста, психология обучения ребенка, практика воспитания дошкольников, методические материалы.
12. <http://www.psy.org.ru> - Нейропсихология детского возраста. Сайт создан сотрудниками «Центра интеллектуального развития ребенка», основанного на базе кафедры клинической психологии Московского Психолого-Социального института. Содержит статьи, аннотации книг по нейропсихологии детского возраста.
13. <http://www.psychologies.ru/> -Официальный сайт журнала "Psychologies"
14. <http://www.psychology.ru/> - Новости психологии, тесты, полезная информация.
15. <http://www.parents.ru/> - Сайт журнала "Счастливые родители".
16. [7я.ру](http://7я.ру) - информационный проект по семейным вопросам: беременность и роды, воспитание детей, образование, быт, отдых, семейные отношения. На сайте работают тематические конференции, ведутся рейтинги детских садов и школ, ежедневно публикуются статьи.
17. [http://www.gumer.info/bibliotek\\_Buks/Psihol/ Index.php](http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Psihol/ Index.php) - электронная библиотека, психология
18. <http://www.planetapsy.ru/> - ПЛАНЕТА ПСИХОЛОГИИ
19. <http://babylib.ru/> - Здесь собраны сказки народов мира, сказки разных авторов. Есть произведения на любой выбор: известные и не очень, простые сказки и сказки, которые необходимо осмыслить. Также на сайте существует прекрасная подборка мультфильмов.
20. <http://psyparents.ru/> - Сайт психолого-педагогического образования родителей по проблемам возрастного развития, обучения и воспитания детей. Консультации детских психологов. Дистанционные образовательные программы. Обзор книг, подборка тематических статей по психологии и педагогике. Каталог развивающих игр.