

Программа рассмотрена на заседании  
МО учителей биологии и психологии

Рекомендовано к утверждению

Протокол № 1 от «26» августа 2020г.

Руководитель МО

 / Шабаеть С.А. /



Утверждаю

Директор ГБОУ СО Лицей 57 РАН

Л.А. Козырева/

«26» августа 2020 г.

# ПРОГРАММА

## платной образовательной услуги

### «Психология общения. Я и другие»

Возраст обучающихся – 11,12 лет(5 кл.)

Срок реализации - 1 год.

Составитель:

педагог-психолог

Дяченко Н.А.

ГБОУ СО Лицей 57 РАН

г.о. Тольятти

# **I. Аннотация**

## **1. Научная обоснованность программы.**

Программа опирается на данные из научно-исследовательской литературы относительно смены социального статуса и психологической характеристики младшего и среднего подросткового возраста (А.Е. Личко, П.Х. Массен, Ф. Райс).

Переход в среднюю школу совпадает с концом детства, достаточно стабильным периодом развития. Дети становятся младшими подростками. Как показывает практика, большинство детей переживает этот переход как важный шаг в их жизни. Определённая часть детей осознаёт такой переход как шанс заново начать школьную жизнь, наладить не сложившиеся или не устраивающие их отношения с одноклассниками и педагогами.

Часто переход в подростковый возраст сопровождается возрастанием тревожности, снижением работоспособности, повышенной робостью или, напротив, «развязностью», неорганизованностью, забывчивостью. Исследовательские данные свидетельствуют о том, что подобные функциональные отклонения в той или иной форме характерны примерно для 70-80% школьников.

## **2. Актуальность программы.**

Психологическое здоровье является необходимым условием функционирования и развития ребенка в процессе жизнедеятельности, оно является предпосылкой его счастливой жизни. Одним из факторов успешного обучения школьника является атмосфера в классном коллективе. В подростковом возрасте появляется интерес к собственному внутреннему миру, возникает желание понять, лучше узнать себя. Именно возникшее острое «чувство Я», желание быть принятым и уважаемым в коллективе, сопровождается увеличением значимости проблем, связанных с самооценкой, слабым развитием рефлексивного анализа. И как следствие неумения общаться с одноклассниками в классном коллективе возникают конфликтные ситуации.

Доказано, что социально-психологические тренинги приводят к развитию способности активно взаимодействовать с окружающими, повышению общего уровня психологической культуры, а так же формируют активную социальную позицию подростков. Основа таких программ – это обучение детей жизненно важным навыкам. В ядро жизненно важных навыков входит развитое самосознание, прежде всего, умение, осознавать собственные эмоциональные состояния и регулировать их, а также чувствовать эмоциональные состояния другого человека (р. Вайсен, Дж. Оли, В. Эванс, Дж. Ли, Б. Спрангер, Д. Пеллаукс), навык позитивного самовосприятия, коммуникативные умения.

## **3. Направленность и уровень программы.**

Одной из задач работы социально-педагогической службы нашего образовательного учреждения является профилактика конфликтного поведения в ходе учебно-воспитательного процесса.

**5. Целью** групповых занятий с учащимися 4-6 классов по программе «Я и другие» является обеспечение профилактики конфликтного поведения, улучшение психологического климата в детском коллективе для благоприятного прохождения подростками периода адаптации к средней школе и дальнейшего позитивного развития.

**6. Задачи:**

1. помочь детям лучше узнать себя, способствовать формированию адекватной самооценки;
2. способствовать снятию коммуникативных барьеров и принятию отвергаемых в классном коллективе детей;
3. помочь выработать продуктивные способы общения с другими людьми.

**7. Адресат:** подростки младшего и среднего подросткового возраста 10 -12 лет (4-6 класса). Группа может состоять как из учащихся одного класса, так и быть сформирована из подростков разных классов, но одного возраста. Участники программы могут быть как мотивированными, так и слабо мотивированы.

**8. Продолжительность курса.**

Программа социально-психологического сопровождения рассчитана на 10 учебных часов (1 час в неделю).

**9. Ожидаемый результат.**

После окончания программы социально-психологического сопровождения «Я и другие»

• **учащиеся должны уметь:**

1. осознавать свои чувства, причины поведения, последствия поступков,
2. принимать самого себя и других людей, при этом адекватно осознавая свои и чужие достоинства и недостатки;
3. выработать продуктивные способы общения с другими людьми.

• **у учащихся должно быть сформировано:**

1. положительное отношение к себе и к другим людям, уверенность в своих силах;
2. представление о своих возможностях, способностях, своём месте среди окружающих людей;
3. навыки решения конфликтных ситуаций.

**10. Сведения практической апробации развивающей психолого-педагогической программы «Я и другие» на базе МБУ лицея №57.**

Программа «Я и другие» направлена на самопознание, формирование адекватной самооценки, оптимизацию общения подростков друг с другом, улучшение психологического климата в классе.

В течение 3-х лет программа «Я и другие» реализуется в 4, 5 классах. Занятия проводятся 1 раз в неделю в неурочное время, количество детей в группе не превышает 15 человек. Перед началом проведения занятий были проведены диагностики классного коллектива по методике социометрии и референтометрии. Таким образом, выявлены статусы учащихся в коллективе («отвергаемые», «звезды», «популярные», «изгой»). Группы сформированы с учетом статуса ребенка, так чтобы «отвергаемые» и «изгой» были включены в совместную деятельность вместе с «популярными» и «звездами».

Каждое занятие проводится в стандартной форме и включает в себя следующие элементы: ритуал приветствия, разминку, основное содержание, рефлексию по поводу данного занятия и ритуал прощания. На занятиях учащиеся работают с практическими упражнениями, с метафорическими сказками, рисуют иллюстрации, участвуют в обсуждении.

**II. Учебный план**  
**развивающей психолого-педагогической**  
**программы «Я и другие».**

**Цель:** обеспечение профилактики конфликтного поведения, улучшение психологического климата в детском коллективе.

**Категория слушателей:** учащиеся 4- 6-х классов.

**Срок обучения:** 10 часов

**Режим занятий:** 1 час в неделю

	Наименование разделов	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			теория	практика	
1.	Знакомство	1	0,5	0,5	
2.	Кто я?	1		1	
3.	Какой я на самом деле?	1	0,5	0,5	Тест
4.	Какие другие?	1		1	
5.	Как общаться с другими?	1	0,5	0,5	Макет
6.	Средства общения	1		1	
7.	Ведомый или ведущий	1	0,5	0,5	
8.	Как понять других?	1	0,5	0,5	
9.	Правила общения	1		1	Свод правил общения
10.	Прощание	1	0,5	0,5	Коллаж, рефлексивный отчет
<b>Итого:</b>		<b>10</b>	<b>3</b>	<b>7</b>	

**III. Учебно-тематический план  
Профилактической  
психолого-педагогической  
программы «Я и другие».**

**Цель:** обеспечение профилактики конфликтного поведения, улучшение психологического климата в детском коллективе.

**Категория слушателей:** учащиеся 4-6-х классов.

**Срок обучения:** 10 часов

**Режим занятий:** 1 час в неделю

	Наименование разделов	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			теория	практика	
1.	Знакомство	1	0,5	0,5	
2.	Знакомство с собой	2	0,5	1,5	Тест
3.	Знакомство с окружающими	2	0,5	1,5	Макет
4.	Коммуникация	4	1	3	Свод правил общения
5.	Прощание	1	0,5	0,5	Коллаж, рефлексивный отчет
<b>Итого:</b>		<b>10</b>	<b>3</b>	<b>7</b>	

## IV. Учебная программа.

### 1. Пояснительная записка.

Настоящая программа составлена на основании авторской программы профилактики нарушений здоровья «Счастливый подросток» О.В. Хухлаевой, авторской программы социально-психологического тренинга для подростков, испытывающих трудности общения со сверстниками Ю.А. Голубевой, авторской программы тренингов для подростков «Мой внутренний мир» К.П. Сулимова.

**Целью** групповых занятий с учащимися 4-6 классов по программе «Я и другие» является обеспечение профилактики конфликтного поведения, улучшение психологического климата в детском коллективе для благоприятного прохождения подростками периода адаптации к средней школе и дальнейшего позитивного развития.

#### **Задачи:**

4. помочь детям лучше узнать себя, способствовать формированию адекватной самооценки;
5. способствовать снятию коммуникативных барьеров и принятию отвергаемых в классном коллективе детей;

помочь выработать продуктивные способы общения с другими людьми

Данную программу я построила, опираясь на теорию гештальт-психологии. Основным понятием, которой является контакт. Контакт — это обмен между субъектом и окружающей средой.

"Изучение способа функционирования личности в окружающей ее среде - это изучение того, что происходит на границе контакта между индивидом и окружающей его средой. Именно на этой границе расположены психологические события: наши мысли, наши поступки, наше поведение, наши эмоции являются формой нашего опыта и встречи этих событий на границе с окружающим миром" (Ф.Перлз).

В связи с этим основные этапы программы, соотносятся с этапами контактирования субъекта со средой.

#### 1. Знакомство.

Участники программы знакомятся друг с другом и новым для себя форматом общения. Если рассматривать программу с точки зрения контакта. Данный этап будет предконтактом. т.е.мы устанавливаем доброжелательную, комфортную атмосферу для группы.

#### 2. Знакомство с собой.

Участники направляют свой внутренний взор к себе. С помощью ведущего они постепенно учатся принимать себя. Этот этап ещё важен и тем, что, только поняв себя можно увидеть

других. Если рассматривать с позиции контакта, мы находимся на этапе поиска потребности субъекта относительно среды.

### 3. Знакомство с другими.

На этом этапе внимание участников переключается от себя на окружающих. Здесь дети учатся видеть других объективно, принимая их отличия. Понимание того, кто рядом с нами даёт нам возможность продуктивного общения. С точки зрения контакта мы находимся в стадии поиска условий для реализации потребности.

### 4. Коммуникация.

Здесь участники, познакомившись с собой и другими, приступают к теме коммуникации. Они узнают, как можно общаться и какие виды общения существуют. В ходе коммуникации, они узнают собственные особенности построения коммуникации и корректируют их. С точки зрения контакта мы находимся на стадии контакта субъекта со средой с целью удовлетворения потребности.

### 5. Прощание.

Участники подводят итоги, вспоминают прожитый опыт и расстаются. С точки зрения контакта, это этап постконтакта, субъект ассимилирует полученный опыт контакта со средой.

**Структура занятий.** Все занятия состоят из трёх частей:

1. Вводную часть, участники включаются в работу через ритуал приветствия.
2. Основную часть, участники выполняют задание по теме.
3. Заключительную часть, участники ассимилируют полученный опыт и прощаются друг с другом.

**Методические средства.**

#### *1. Психологическая информация.*

Развитию самосознания подростков младшего и среднего возраста способствует изучение некоторых важных для этого возраста психологических понятий. Сообщаемая информация стимулирует ребенка к размышлению о себе. Ученикам, склонным скрывать свой внутренний мир от окружающих, такая работа позволяет избегать прямых высказываний о себе, но в то же время обсуждение нередко сопровождается серьезной внутренней работой.

#### *2. Интеллектуальные задания.*

Часто даются в начале занятия в качестве разогревающих, настраивающих на работу, организующих ее. Эта форма работы является достаточно безопасной, поэтому позволяет легко и быстро включать в дискуссию даже закрытых подростков.

#### *3. Ролевые методы.*

Ролевые методы предполагают принятие подростком ролей, различных по содержанию и статусу; проигрывание необычных ролей; проигрывание своей роли в гротескном, то есть в усиленном варианте. В ролевых ситуациях учащиеся сталкиваются с положениями,

релевантными тем случаям, которые характерны для их реальной (и значимой для них) деятельности, и ставятся перед необходимостью изменить свои установки. Тем самым создаются условия для формирования новых, более эффективных коммуникативных навыков.

#### *4. Коммуникативные игры.*

Коммуникативные игры делятся на три группы:

- 1) игры, направленные на формирование у подростка умения увидеть в другом человеке его достоинства и дать ему вербальное или невербальное поглаживание;
- 2) игры и задания, способствующие углублению осознания сферы общения;
- 3) игры, обучающие умению сотрудничать.

#### *5. Задания с использованием терапевтических метафор.*

Авторами данной программы предлагается способ работы с терапевтической сказкой, основанной на следующем предположении. Особым образом организованное систематическое предъявление детям метафор, даже не всегда соответствующих их проблемам, приведёт к усвоению ими основной идеи метафоры: в сложной ситуации необходимо искать ресурсы внутри самого себя, и это обязательно приведёт к успеху. Таким образом, у ребёнка формируется «механизм самопомощи» – «ищи силы для разрешения конфликта в себе самом, ты их обязательно найдёшь, и ты наверняка победишь трудности».

#### *6. Когнитивные методы.*

Эти методы основываются на утверждении, что причиной эмоциональных расстройств является наличие у человека некоторых мешающих ему убеждений. Исходя из этого, необходим пересмотр мировоззрения.

#### *7. Метод признания достоинств.*

Данный метод позволяет стабилизировать самооценку подростка, почувствовать уверенность в себе и осознать потребность в достижениях и стремление к успеху.

### **Требования к ведущему.**

Психологу (педагогу), ведущему занятия необходимо иметь педагогическое образование, обладать психологическими знаниями, знаниями особенностей развития в подростковом возрасте, опытом работы с детьми, умением владеть методами психологической работы, а также определенными личностными характеристиками (собственной креативностью, спонтанностью, высокими рефлексивными навыками, коммуникативными способностями, недирективным стилем управления группы, способностью оценить креативный продукт другого, владение технологиями создания творческих продуктов).

Младшие подростки особенно восприимчивы к стилю руководства со стороны взрослого, когда он проявляет инициативу, задает некоторые рамки их деятельности, но при этом позволяет им самим принимать решения, не устанавливает пошагового контроля. На занятиях с

подростками важно использовать юмор. Юмор имеет очень большое значение для развития ребенка этого возраста, в том числе и познавательного развития.

### **Показания и противопоказания к применению.**

Программа показана подросткам младшего и среднего подросткового возраста с нормальным психическим развитием и уровнем психологического здоровья, как развивающая, а также подросткам, имеющим отклонения показателей психологического здоровья (самооценка, тревожность, конфликтность), как коррекция.

Так как, целью программы является профилактика конфликтного поведения, улучшение психологического климата в детском коллективе, оптимальной формой работы является групповая. Занятия могут проводиться с целым классом 1 раз в неделю в учебном процессе в рамках курса «Обществознание и ОЖС» (при этом количество детей в группе не должно превышать 30 человек) или во внеурочное время. В группе желательно участие детей обоих полов.

Во время занятий детям предъявляется минимальная психологическая информация, которая затем отыгрывается в течение занятия. Такая форма напоминает урок, она безопасна для детей – они изучают не собственные проблемы (агрессивность, непокорность, непослушание, страхи, застенчивость, неуверенность в себе, трудности во взаимоотношениях с взрослыми и др.), а «просто психологию». Однако это позволяет учащимся не только выговорить то, что беспокоит, но и «примерить» полученную информацию на себя, осознать собственные модели поведения. Поскольку в этом возрасте особую значимость для подростка приобретает его тело, то на занятиях делается акцент на осознание языка тела, мимики, жестов, движений. При этом важное место занимает проблема общения с однополыми и разнополыми сверстниками, с педагогами и родителями.

Для защиты прав детей и психологического благополучия на занятиях принимаются правила поведения и работы в группе. Участие в работе группы является добровольным. При работе с детьми с родителей берется письменное согласие на участие ребенка в работе группы.

**Сферы ответственности.** Ведущий программы несёт ответственность за сохранность психологического и физиологического здоровья участников. Он организует место и назначает время проведения занятий. Классные руководители информируют родителей и учащихся о программе, её тематике и продолжительности. Участники программы обязуются приходить вовремя, либо предупреждать о своём отсутствии или выходе из программы заранее. Родители принимают решение об участии ребёнка в программе.

### **Материально-техническое оснащение и оборудование.**

Занятия могут проходить как в специально оборудованном для тренингов классе, а также и в учебном классе после занятий. Сначала учебный класс может подростками оцениваться субъективно, бессознательно как «сковывающий», препятствующий свободному выражению

своих мыслей, но впоследствии этот барьер будет преодолен, и это даст возможность более свободно перенести умения, полученные в занятиях на школьную и внешкольную жизнь. Кабинет должен быть оборудован стульями, какой-либо доской или стеной для возможности крепить продукты труда.

**Для реализации программы необходимо следующее оборудование:**

- магнитофон с устройством для прослушивания кассет и CD-дисков;
- записи инструментальных фоновых мелодий;
- рисовальные принадлежности: цветные и простые карандаши, фломастеры, маркеры, ластик, бумага формата А 4, А 3, А 2;
- цветная бумага, клей, ножницы;
- кнопки или магниты для крепления продуктов на доске;
- бейджи;
- мячик;
- заготовленные задания ведущего на каждое занятие и упражнение.

**Продолжительность курса.**

Программа социально-психологического сопровождения рассчитана на 10 учебных часов (1 час в неделю).

**Ожидаемый результат.**

После окончания программы социально-психологического сопровождения «Я и другие»

• **учащиеся должны уметь:**

4. осознавать свои чувства, причины поведения, последствия поступков,
5. принимать самого себя и других людей, при этом адекватно осознавая свои и чужие достоинства и недостатки;
6. выработать продуктивные способы общения с другими людьми.

• **у учащихся должно быть сформировано:**

4. положительное отношение к себе и к другим людям, уверенность в своих силах;
5. представление о своих возможностях, способностях, своём месте среди окружающих людей;
6. навыки решения конфликтных ситуаций.

**Критериями эффективности программы.**

Критериями эффективности программы «Я и другие» являются:

- рефлексивная оценка учащимися собственных действий;
- повышение самооценки учащихся;
- снижение уровня школьной тревожности (готовность к разрешению конфликтных ситуаций);
- повышение социально-психологической компетентности (готовность к социальному взаимодействию);

– активность и продуктивность учеников в учебно-воспитательном процессе.

Данные критериями фиксируются в процессе наблюдения освоения учащимися программы. Объективными методами измерения эффективности программы служат диагностические опросные методы:

- методики социометрии и референтометрии,
  - методика изучения эмоционального состояния учащихся Ч. Д. Спилберга,
  - методика изучения самооценки и уровня притязания школьника А. М. Прихожан на базе методики Т. Дембо и С. Я. Рубинштейн,
  - методика изучения коммуникативных и организаторских способностей КОС,
  - диагностика предрасположенности личности к конфликтному поведению К. Томаса.
- Положительная динамика сдвигов показателей участников по какой-либо шкале тестов служит подтверждением эффективности программы.

Такие показатели как социальная активность и продуктивность подростков в урочной и внеурочной деятельности, отслеживается социальным педагогом через наблюдение и беседы с учителями-предметниками и классным руководителем.

## **2. Основное содержание развивающей программы «Я и другие».**

### **Тема 1. Знакомство (1ч).**

#### **Занятие 1. Знакомство.**

**Цель:** создать благоприятную эмоциональную атмосферу в группе;

**Задачи:**

1. рассказать о программе и занятиях;
2. мотивировать на участие в работе группы;
3. познакомить участников друг с другом
4. установить правила работы;

**Содержание занятия:**

#### **Беседа о психологии**

Ведущий проводит беседу о том, что такое психология и зачем она нужна человеку. Он показывает детям цветок и спрашивает у них, как вырастает такой цветок и что для этого нужно. Из ответов детей он делает вывод, что большой красивый цветок вырастает из маленького семечка. А для того чтобы он вырос большим, красивым, радовал окружающих, ему необходимы дождик и солнышко. Так же и у людей. Чтобы из мальчика или девочки вырос красивый, умный, счастливый и здоровый взрослый, ему необходимы тепло, поддержка, а также умение принимать себя и других людей.

Психология изучает мысли и чувства людей. Для чего это необходимо знать? Для того чтобы научиться понимать себя и окружающих, уметь жить дружно и весело, помогать друг другу.

### **Упражнение 1. «Поиск сходств».**

Участники сидят в кругу, каждый из них называет какой-либо признак, после чего все те, кто обладает названными признаками, встают и меняются местами. Сначала используются простые внешние признаки, потом они усложняются.

### **Упражнение 2. «РЕКЛАМА».**

Вся группа делится на пары для общения друг с другом. Затем каждый рекламирует (представляет) своего партнера. Нужно говорить о положительных качествах человека.

#### **«Правила группы»**

1. Принцип активности.
2. Принцип исследовательской (творческой) позиции.
3. Принцип объективации осознания поведения
4. Принцип партнёрского общения

#### **Ритуал прощания.**

В конце занятия все участники аплодируют друг другу, таким образом, выражая благодарность друг другу за совместную работу

## **Тема 2. Знакомство с собой (2ч.)**

### **Занятие 2. Кто Я?**

**Цель:** сформировать умение давать психологические характеристики себе и другим людям;

#### **Задачи:**

1. дать представление о приемах самодиагностики;
2. дать навык поиска внутренних ресурсов

#### **Содержание занятия:**

##### **Ритуал приветствия.**

Каждый из участников говорит несколько слов о себе (самочувствие, настроение и ожиданиях от занятия).

### **Упражнение 1. «КРУГ С КАРАНДАШАМИ ».**

Участники встают в круг, стоящие рядом должны удерживать подушечками указательных пальцев карандаши. Расстояние между соседями 50-60 см. Группа, не отпуская карандаши, синхронно выполняет задания:

1. Поднять руки, опустить их, вернуться в исходное положение.
2. Вытянуть руки вперед, отвести назад.
3. Сделать шаг вперёд, отвести назад.

4. Сделать шаг вперёд; два шага назад; шаг вперёд (сужение и расширение круга).
5. Наклониться вперёд, назад, выпрямиться.
6. Присесть, встать.
  - Сделать одновременно два движения (шагнуть вперёд и поднять руки).
  - Использовать не указательные, а безымянные пальцы или мизинцы.
  - Держать руки не в стороны, а скрестить их перед грудью (левой рукой держит карандаш партнёра справа).
  - Выполнять упражнение с закрытыми глазами.
  - Включить медленную музыку и устроить коллективный «танец».

### **Упражнение 1. «САМООЦЕНКА».**

Всем участникам раздают по 2 листочка бумаги. На одном нужно написать 3 положительных качества, на другом – 1 отрицательное.

Все положительные качества можно записать на доске – это потенциал человека, его внутренние ресурсы.

### **Упражнение 2. «КОПИЛКА ОТРИЦАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ».**

Листочки с отрицательными качествами складываются в коробку, перемешиваются, а затем их вынимают по одному кто-то другой. Нужно найти в отрицательном качестве что-то положительное.

В зависимости от контекста любое отрицательное качество может быть положительным. Если человек тратит свою внутреннюю энергию на преодоление отрицательного, то это, как правило, не дает желаемого результата. Лучше найти то положительное, на что стоит тратить свои силы. Наши недостатки продолжение наших достоинств.

#### **Ритуал прощания.**

В конце занятия все участники аплодируют друг другу, таким образом, выражая благодарность друг другу за совместную работу

### **Занятие 3. Какой я на самом деле? (1ч).**

**Цель:** первичное освоение способов самоанализа, мотивация на самораскрытие.

#### **Задачи:**

1. Дать учащимся первичное представление об их личностных особенностях.
2. Сформировать первичные навыки самопрезентации и уверенного поведения.

#### **Содержание занятия:**

##### **Ритуал приветствия.**

Каждый из участников говорит несколько слов о себе (самочувствие, настроение и ожиданиях от занятия).

##### **Тест. «Какой Я?»**

**Инструкция: вы должны отвечать на вопросы словами «да» и «нет».**

1. Чувствуешь ли ты себя хорошо таким, каков ты есть?
2. Считаешь ли ты, что тебя преследуют неудачи?
3. Когда совершаешь какой-нибудь поступок, думаешь ли ты о том, что подумают и скажут другие люди?
4. Есть ли у тебя привычка вспоминать происходящее с тобой, высказывания людей в происходивших ситуациях, размышлять о том, какое мнение складывается у людей о тебе?
5. Испытываешь ли ты смущение, если тебя хвалят в твоём присутствии?
6. Можешь ли ты длительное время находиться в одиночестве?
7. Чувствуешь ли ты связь между твоим хорошим настроением и наличием у тебя денег?
8. Часто ли у тебя появляется такое чувство, что случилось что-то плохое?
9. Трудно ли тебе проявлять к людям свои чувства?
10. Можешь ли ты высказывать своё мнение классу, независимо от того, принимается оно классом или нет?

### **Упражнение 1. «Лучшее о себе»**

**Каждого из участников просят вспомнить и записать:**

- Три своих сильных качества, достоинства.
- Три хороших поступка, совершённых на протяжении последней недели.

Потом каждый из участников поочередно озвучивает перед всей группой свои сильные качества и хорошие поступки. Это делается громко, гордо, уверенно. Каждый участник после выступления награждается аплодисментами.

### **Ритуал прощания.**

В конце занятия все участники аплодируют, таким образом, выражая благодарность друг другу за совместную работу

### **Тема 3. Знакомство с окружающими (2ч.).**

#### **Занятие 4. Какие другие?**

**Цель:** сформировать толерантное отношение к «другим».

#### **Задачи:**

1. познакомиться с различиями восприятия разных людей
2. помочь детям увидеть в отличии других ресурсы для себя.

#### **Содержание занятия:**

#### **Ритуал приветствия.**

Каждый из участников говорит несколько слов о себе (самочувствие, настроение и ожиданиях от занятия).

### Упражнение 1. «СНЕЖИНКИ»

Для выполнения этого упражнения вам потребуется один лист бумаги. Вы должны спокойно выполнять все инструкции учителя. Оценки за это упражнение не ставятся, поэтому постарайтесь при работе не смотреть на одноклассников. Никому не разрешается спрашивать, как делать упражнение!

Далее буквально выполняйте команды:

1. Возьмите листок бумаги.
2. Сложите его вдвое.
3. Оторвите верхний правый угол.
4. Снова сложите бумагу вдвое.
5. Оторвите верхний правый угол.
6. Снова сложите бумагу вдвое.
7. Оторвите верхний правый угол.
8. Снова сложите бумагу вдвое.
9. Разверните листки бумаги.

У многих детей получатся разные снежинки. Как вы думаете почему?

### Упражнение 2. «БАРГОТЫ И РУТЕРЫ»

Класс делится на 4 подгруппы, все получают письмо от Рутеров и от Барготов. Каждая получает задание, 2 подгруппы – нарисовать портреты, 2 подгруппы - выполняют упражнение «Те же самые различия». Затем презентация рисунков и текстов (выступление Рутеров о Барготах и о Барготах о самих себе, затем выступление Барготов о Рутерах и Рутеров о самих себе). Обсуждение различий в рисунках. Презентация упражнения «Те же самые различия», обсуждение сходств.

#### **Письмо Рутеров:**

*Барготы живут в стране, которая называется Баргония. Эта страна находится на другом конце земли и расположена между островами Цейтер и Требония. Дети там редко играют вместе, большую часть времени они проводят в одиночестве или за компьютером. А взрослые большую часть времени проводят на работе, а не с детьми. Едят в Баргонии однообразно, но много.*

*Другое дело наша страна Рутрия! Жители Рутрии - замечательные люди. Все дети дружат, часто играют друг с другом. Родители правильно воспитывают своих детей. Взрослые все решения принимают совместно. Рабочий день очень разумно продуман, можно и отдохнуть и хорошо поработать.*

## **Письмо Барготов:**

*Рутеры живут в другой стране, которая называется Рутрия. Эта страна находится на другом конце земли и расположена между островами Бильбо и Треблин. Жители Рутрии - очень плохие люди. Дети всегда орут друг на друга и дерутся. Взрослые часто ссорятся и бывают недовольными. На работе взрослые ничего не делают, они там спят и кричат вместо того, чтобы работать.*

*В стране Баргония живут Барготы. Наша страна находится на другом конце земли и расположена между островами Цейтер и Требония. Жители Баргонии - замечательные люди. Дети у нас редко дерутся, а взрослые спокойно работают. Питаются в Баргонии в основном рисом, но тарелки барготов никогда не бывают пустыми.*

Каждой команде дается лист бумаги, разделенный на две половины. Нарисуйте портреты типичного баргота в левой части листа и типичного рутера в правой части листа.

Три сходства между нами и РУТЕРАМИ:	Три различия между нами и РУТЕРАМИ:
1.	1.
2.	2.
3.	3.

Три сходства между нами и БАРГОТАМИ:	Три различия между нами и БАРГОТАМИ:
1.	1.
2.	2.
3.	3.

Нередко случается, что различия преувеличиваются, а сходство недооценивается. Почему?  
Обсуждение.

Объективное знание о себе человек получает, не только опираясь на внешнюю оценку, и на собственную оценку себя, но и на сравнение этих двух картин.

### **Ритуал прощания.**

В конце занятия все участники аплодируют, таким образом, выражая благодарность друг другу за совместную работу

## **Занятие 5. Как общаться с другими?**

**Цель:** развить навыки общения со сверстниками.

### **Задачи:**

1. дать представление о психологических аспектах процесса общения;
2. помочь осознать роль общения в жизни человека;

### **Содержание занятия:**

### **Ритуал приветствия.**

Каждый из участников говорит несколько слов о себе (самочувствие, настроение и ожиданиях от занятия).

### **Упражнение 1. «Расшифруй слово общение»**

Учащиеся делают расшифровку слова «общение». Необходимо каждую букву, входящие в это слово, использовать для того, чтобы дать характеристику понятию «общение». Например, о- объединение, б- близость, щ- щедрость, е-единение, н- необходимость, и-искренность и т.д. Затем учащиеся обсуждают результаты своего исследования и объясняют свой выбор.

### **Беседа о роли общения в жизни человека.**

Ведущий проводит беседу о том, что такое общение. Он рассказывает о том, как сложно понять другого человека, какую сложную работу для этого нужно сделать. Для этого необходимо уважать собеседника и быть внимательным к сказанному им, постараться понять суть услышанного, о чём хотел поведать собеседник.

### **Игра «Бумажный мост»**

#### **Подготовка: Бумага формат А 4, ножницы**

Участники объединяются в команды по 4-6 человек, выдаётся по 40-50 листов бумаги и дается задание: построить из этой бумаги как можно более длинный мост, перекинутый между двумя стульями или столами. Он должен быть целиком подвесным, без промежуточных опор. Запрещается пользоваться какими-либо скрепляющими материалами или дополнительными предметами. В распоряжении участников имеются ножницы. На работу отводится 10-12 минут, потом каждой команде поочередно предоставляется слово для презентации своей постройки (1-2 минуты на команду). Лучшая постройка определяется голосованием.

### **Ритуал прощания.**

В конце занятия все участники аплодируют друг другу, таким образом, выражая благодарность друг другу за совместную работу

## **Тема 4. Коммуникация (4ч.).**

### **Занятие 6. Средства общения**

**Цель:** научить различать и использовать вербальные и невербальные средства общения.

#### **Задачи:**

1. познакомить с видами и средствами общения;

2. дать возможность учащимся использовать невербальное общения для коммуникации с ребятами.

### **Содержание занятия:**

#### **Ритуал приветствия.**

Каждый из участников говорит несколько слов о себе (самочувствие, настроение и ожиданиях от занятия).

#### **Упражнение «Подарок».**

Каждый из участников по кругу делает воображаемый подарок своему соседу.

#### **Упражнение «Разговор через стекло».**

Группа разбивается на пары. Первым номером даётся задание попытаться без помощи слов позвать в кино вторых, вторым выяснить у первых задание по математике. Причём первые номера не знают, что было предложено вторым, и наоборот. Участники пытаются договориться между собой так, словно между ними находится толстое стекло, через которое они не могут слышать друг друга.

#### **Упражнение «Испорченный телефон».**

Все участники, кроме одного, выходят за дверь. Оставшемуся участнику ведущий передаёт в устной форме сообщение из нескольких предложений, касающееся какой-либо темы, знакомой и интересной для участников.

Получивший сообщение участник зовёт в кабинет следующего и передаёт сообщение ему, тот – следующему.

#### **Ритуал прощания.**

В конце занятия все участники аплодируют, таким образом, выражая благодарность друг другу за совместную работу

### **Занятие 7. Ведомый или ведущий?**

**Цель:** способствовать осознанию ребёнком, собственной преобладающей позиции в общении.

#### **Задачи:**

1. познакомить с понятием «группа», «статус», «роль».
2. дать возможность примерить на себя разные статусы.

### **Содержание занятия:**

#### **Упражнение «Калейдоскоп ролей».**

Детям даётся перечень социальных и профессиональных ролей и предлагается без слов показать поведение людей в этих ролях.

### **Упражнение «Паровозик».**

3 участника изображают «поезд», встав в колонну и положив руки на плечи стоящими впереди. Все, кроме первого, закрывают глаза.

#### **Беседа о возможных статусах человека в коллективе.**

Ведущий рассказывает о том, как складывается группа. Вводит термин статус, перечисляет возможные статусы и рассказывает, каким образом присваиваются статусы.

#### **Ритуал прощания.**

В конце занятия все участники аплодируют, таким образом, выражая благодарность друг другу за совместную работу

### **Занятие 8. Как понять других?**

**Цель:** сформировать первичные навыки решения конфликтных ситуаций.

#### **Задачи:**

1. познакомить с понятием конфликт и стилями поведения в конфликтных ситуациях.
2. дать навыки разрешения конфликтных ситуаций.

#### **Содержание занятия:**

##### **Ритуал приветствия.**

Каждый из участников говорит несколько слов о себе (самочувствие, настроение и ожиданиях от занятия).

##### **Притча «Ворона и павлина».**

В парке на ветку апельсинового дерева села чёрная ворона. По ухоженному газону гордо расхаживал павлин. Ворона прокаркала: «Кто помог такой нелепой птице появиться в нашем парке? С каким самомнением она выступает, будто это султан собственной персоной! Взгляните только, какие у неё безобразные ноги, а её оперение – что за отвратительный синий цвет. Такой цвет я бы никогда не стала носить. Свой хвост она тащит за собой, будто лисица». Ворона замолчала, выжидая. Павлин помолчал какое-то время, а потом ответил, грустно улыбаясь: «Думаю, что в твоих словах нет правды. То плохое, что ты обо мне говоришь, объясняется недоразумением. Ты видишь только то, что у меня некрасиво, и закрываешь, и закрываешь глаза на мои достоинства и мою красоту. Разве тебе это не пришло в голову? То, что ты называешь безобразным, как раз больше всего нравится людям...»

Беседа о конфликтах и стилях разрешения конфликтных ситуаций.

##### **Упражнение 1.«Я умею договариваться».**

Группа делится на две-три части по пять-шесть человек в каждой. Подгруппы получают задание инсценировать сюжеты, которые записаны на карточках и раздаются ведущим. На подготовку даётся 8-10 минут: нужно распределить роли, согласовать действия, придумать окончание истории. Побеждает та подгруппа, которая действует более слаженно.

### Инсценируйте ситуации:

- 1. Старшеклассники часто дразнят Егора без всякой на то причины. Иногда они даже кричат на него. Ни Егор, ни кто-либо другой не понимают, почему его всегда дразнят. Если кто-то из учеников просто посмотрит на Егора в школьном коридоре, он начинает дрожать, потеть, злиться. Сегодня один из старшеклассников подошел к Егору и начал приставать к нему. Егор разозлился больше, чем обычно. Представьте, как отреагирует Егор на слова старшеклассника сегодня.*
- 2. Группа ребят играла в мяч. Сразу после того, как Маша забила гол, Стас ударил ее по ноге. Что могла чувствовать и думать Маша после того, как ее ударили по ноге?*
- 3. Ренат и Толя не любят друг друга потому, что они оба влюблены в Свету. Оказалось, что сегодня они вместе работают над одним проектом, т.е. им придется проводить вместе много времени. Как, на ваш взгляд, могут себя вести эти мальчики?*
- 4. Петя подговорил Павлика убежать во время прогулки за территорию школы. Нина узнала об этом и рассказала учительнице. Саша услышал это и рассказал Пете с Павликом. Что будут делать Петя и Павлик дальше?*
- 5. Надя на перемене упала и ушибла коленку. Семён увидел это и громко рассмеялся. Надя обиделась и позвала Дашу. Они вместе повалили Семёна на пол. Об него споткнулась учительница и чуть не упала. Она рассердилась на Семёна и принялась его ругать. Коля всё с самого начала. Что было дальше?*

Обсудите каждую ситуацию с другими учениками в группе.

1. в чем сложность ситуации?
2. что должен думать ее главный участник?
3. чувствовать ее главный участник?
4. как выйти из данной ситуации конкретным героям (Егор, Таня, Ренат и т.д.)

#### **Ритуал прощания.**

В конце занятия все участники аплодируют друг другу, таким образом, выражая благодарность друг другу за совместную работу.

### **Занятие 9. Правила общения**

**Цель:** способствовать развитию товарищеских и дружеских отношений между одноклассниками.

**Задачи:**

1. способствовать осознанию учащимися ценности одноклассников
2. выработать правила бесконфликтного поведения в классном коллективе,

**Содержание занятия:**

**Ритуал приветствия.**

Каждый из участников говорит несколько слов о себе (самочувствие, настроение и ожиданиях от занятия).

**Упражнение 1.«Спасибо тебе за...».**

Ведущий беседует с детьми о том, что нередко в жизни успех зависит от таких мелочей, как, скажем, умение вовремя сказать спасибо. Выбирается водящий из числа детей. Его усаживают в центре круга и называют по одному имени с одноклассниками. Нужно повернуться лицом к названному человеку, посмотреть ему в глаза, найти, за что его можно поблагодарить, и сказать вслух, например: «Саша, спасибо тебе за то, что ты мне утром улыбнулся»; «Лена, спасибо тебе за то, что ты дала мне на уроке ластик» и т.д.

**Упражнение 2 . «Правила общения в классе».**

Обсуждение вопроса о правильном выстраивании взаимоотношений с окружающими людьми, одноклассниками, сверстниками, учителями, педагогами и другими взрослыми. Совместно с учащимися заполняется таблица.

У нас в классе разрешено (ПРАВА)	У нас в классе запрещено (ОБЯЗАННОСТИ)
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.

**Ритуал прощания.**

В конце занятия все участники аплодируют друг другу, таким образом, выражая благодарность друг другу за совместную работу

**Тема 5. Прощание (1ч.)**

**Занятие 10. Прощание.**

**Цель:** закрепить позитивную установку в контексте групповой работы

**Задачи:**

1. обобщить имеющиеся у детей представления о себе и
2. оценить эффективность проведенного тренинга.

**Содержание занятия:**

**Ритуал приветствия.**

Каждый из участников говорит несколько слов о себе (самочувствие, настроение и ожиданиях от занятия).

**Коллективное рисование «Профиль группы».**

Дети выполняют общий рисунок на одном листе.

Рефлексивная беседа.

**Ритуал прощания.**

В конце занятия все участники аплодируют друг другу, таким образом, выражая благодарность друг другу за совместную работу

## V. Список литературы.

1. О. Хухлаева, Т. Кириллина, О. Фёдорова. Счастливый подросток. Программа профилактики нарушений психологического здоровья. – М.: Апрель Пресс, Издательство ЭКСМО-Пресс, 2000 (Серия «Как стать психологом»).
2. Руководство практического психолога: психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте/ Под ред. И. В. Дубровиной. – М.: Издательский центр «Академия», 2000.
3. Пономоренко Л. П., Белоусова Р.В. Основы психологии для старшеклассников: пособие для педагога: в 2 ч. – М: Гуманит. Изд. Центр Владос, 20001. – ч.1. Основы психологии: 10 кл. – ч.2. Психология общения: 11 кл.
4. Хозиев В.Б. Психология. Учебное пособие для 10-11-х специализированных классов (гуманитарных и психологических).- М.% Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «Модэк», 2000.
5. Реан А.А., Гатанов Ю.Б., Баранов А.А. Психология 8-11 класс
6. Козлов Н.И. Лучшие психологические игры и упражнения. – Екатеринбург: Издательство АРДЛТД, 1997.
7. Игры - обучение, тренинг, досуг.../под ред. В.В. Петрусинского// в семи книгах.
8. Тихомирова Л.Ф. Развитие интеллектуальных способностей школьников. Популярное пособие для родителей и педагогов. – Ярославль: Академия развития, 1996.
9. Симанский А.Э. Развитие творческого мышления детей. Популярное пособие для родителей и педагогов. – Ярославль: Академия развития, 1996.
10. Каппони В., Новак Т. Сам себе психолог. – СПб.: Питер, 2001.
11. Основы жизненного самоопределения. Учебное пособие для старшеклассников. – Самара: Самар. Дом печати, 1996.
12. Пиз А. Язык жестов. Пер с англ. - Воронеж НПО «МОДЕК», 1992.
13. Хелена Корнелиус, Шошана Фэйр. Выиграть может каждый. Как разрешать конфликты. – М.: Стрингер-М.: Прогресс, 1993
14. Рахматшаева В.А. Грамматика общения. (школа для родителей) – М., «Семья и школа», 1995.
15. Клименко В.В. Психологические тесты таланта. – Харьков: Фолио; СПб.: Кристалл, 1996.
16. Яровицкий В. Моя первая книга по психологии. – М.: АСТ, 2000.
17. Воловик В.А. Настольная книга для тинейджера «Я».- М.: АСТ, 2000.
18. Воловик В.А. Настольная книга для тинейджера «Мы».-М.: АСТ, 2000.
19. Белинская Е.П. Как стать лидером. – М.: АСТ, 2000.

20. Прутченков А.С. Социально-психологический тренинг в школе. – М.: Эскиммо-Пресс, 2001г.
21. Афанасьев С., Коморин С. 100 творческих конкурсов (приложение к газете «Молодёжная линия»).
22. Степанов С. Психологические подсказки на каждый день (рецепты поведения в самых простых и совсем непростых ситуациях). – М: ЭСКИМО-ПРЕСС, 2002.
23. Прихожан А.М. Психология неудачника: тренинг уверенности в себе. – М.: СФЕРА, 1999.
24. Сент-Джеймс Э. Будьте проще! (100 способов достичь согласия с собой).- СПб.: Питре Пресс, 1996.
25. Энтони Роберт Секреты уверенности в себе. – М.: МИРТ, 19994.
26. Зимбардо Ф. Застенчивость. – Спб.: Питер Пресс, 1995.
27. Кандыба Д.В. Тайны человеческой психики. Том 1,2.- СПб.: ВИТА, 1996.
28. Гарьбузов В.И. Практическая психотерапия, или как вернуть ребёнку и подростку уверенность в себе, истинное достоинство и здоровье. – СПб.: Сфера, 1994.
29. Психосоматика: Взаимосвязь психики и здоровья. Хрестоматия.
30. О. В. Хухлаева «Тропинка к своему Я».- Москва : Генезис, 2005г.
31. Р. К. Хазиева «Я своего добьюсь».- СПб.: Литера, 2006г.
32. М. Шевченко «Я рисую успех и здоровье».- СПб: Питер, 2007г.
33. А. Грецов «Тренинг общения для подростков».- СПб: Питер, 2007г.
34. А. Грецов «Практическая психология для девочек».- СПб: Питер, 2008г.
35. А. Грецов, Т. Бедарёва «Психологические игры для старшеклассников и студентов».- СПб: Питер, 2008г.
36. Л. Г. Федоренко «Психологическое здоровье в условиях школы».- СПб: Каро, 2003г.
37. М. Ю. Михайлина и М. А. Павлова «Психологическая помощь подростку в кризисных ситуациях».- Волгоград: Учитель, 2008г.
38. Н. Рубштейн «Тренинг управления эмоциями».- Москва: Эксмо, 2008г.
39. Н. Рубштейн «Полный тренинг по развитию уверенности в себе». – Москва: Эксмо, 2008г.
40. К. Фопель «Как научить детей сотрудничать?» Психологические игры и упражнения: Практическое пособие: В 4 т. Москва,2000г.
41. Ф. Райс «Психология подросткового и юношеского возраста».- СПб., 2000г.
42. А. Гуггенбуль «Зловещее очарование насилия».- СПб., 2000г.
43. М. М. Кравцова «Дети-изгои. Психологическая работа с проблемой».- Москва, 2005г.
44. Л. В. Строганова «Уроки практической психологии в начальной школе».-Москва, 2007г.
45. И. В. Дубровина «Практическая психология образования».- Москва: Просвещение, 2003г.