Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи
Центрального района Санкт-Петербурга «Развитие»

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
ППМС-центра «Развитие»
Центрального района
Санкт-Петербурга
Протокол № 1
от 27 августа 2020 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ППМС-центра «Развитие»
Центрального района Санкт-Петербурга
Т.Б. Федорова
Приказ № 27-ОД от 27.08.2020 г.

Подписано цифровой подписью:
Федорова Татьяна Борисовна
Дата: 2020.08.27 15:29:11 +03'00'

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

ШАГ НАВСТРЕЧУ

Возраст учащихся: от 10 до 12 лет

Срок реализации: в течение учебного года

Разработчик:
Хмелевская Е.С., педагог-психолог

Санкт-Петербург

2020 год

Оглавление

1. Пояснительная записка 3
1.1. Практическая направленность программы 3
1.2. Актуальность и перспективность программы. 3
1.3. Адресат программы. 3
1.4. Цель и задачи программы. 4
1.5. Требования к условиям реализации программы. 4
1.6. Планируемые результаты реализации программы. 4
2. Учебный план 4
2.1. Календарный учебный график 5
2.2. Рабочая программа 5
2.3. Оценочные и методические материалы. 6
2.4.Объем и сроки освоения программы. 7
3. Научные, методологические, нормативно-правовые и методические основания программы. 7
4. Методы, используемые при реализации программы. 8
5. Гарантия прав участников программы, описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы. 8
6. Система организации контроля за реализацией программы. 9
7. Критерии оценки достижения планируемых результатов. 9
8. Список литературы. 11

1. Пояснительная записка

1.1. Практическая направленность программы

Данная программа является программой дополнительного образования, написана в соответствии с требованиями Министерства образования РФ на основе ФГОС 2 поколения. Действующий ФГОС к структуре основной общеобразовательной программе устанавливают необходимость психологического сопровождения всего образовательного процесса. ФГОС определяет цели и основные составляющие психологического сопровождения, которые сформулированы в частности в п.6.2. «Сохранение психологического здоровья воспитанников, мониторинг их развития, организация развивающих занятий с детьми, направленных на коррекцию определенных недостатков в их психологическом развитии».

Предлагаемая программа направленна на профилактику противоправного поведения подростков - «Организация и проведение работы по укреплению гражданского единства и гармонизации межнациональных отношений, предупреждению экстремизма и терроризма». Программа позволяет обеспечить подростка средствами, позволяющими ему более эффективно действовать в повседневной жизни, решать встающие перед ним ежедневные задачи, успешнее адаптироваться к меняющимся условиям.

1.2. Актуальность и перспективность программы.

Начало учебы в 5-м классе — особый этап в школьной жизни ребенка. Перед каждым учеником стоит задача адаптации к непривычным условиям обучения: к множеству учебных предметов, к новым учителям и т.п. У пятиклассников наблюдаются относительно высокая тревожность, некоторое снижение успеваемости, проблемы в поведении. Кроме того, приближается «трудный» возраст, когда дети превращаются в подростков. Ведущей деятельностью становится межличностное общение, но при этом основным
занятием остается учеба. Это еще одна причина внутреннего конфликта, переживаемого учащимися 5-го класса.

Предлагаемый цикл занятий «Шаг навстречу» призван оказать пятиклассникам помощь в период адаптации: снизить у них тревожность, а также научить пользоваться поддержкой окружающих, оказывать помощь другим, видеть свои сильные и слабые стороны, принимать себя и совершенствовать.

Часть занятий посвящена развитию навыков здорового образа жизни и профилактике вредных привычек. Социальный опыт детей этого возраста постепенно расширяется, хотя еще невелик. Ближайшее окружение, преимущественно дружественное, обозначается понятием «Мы». В ходе занятий дети смогут почувствовать себя, свое формирующееся «Я» частью общего «Мы» (семьи, класса, группы друзей). Приобретенный в тренингах опыт станет для участников профилактикой трудностей пубертатного периода.

1.3. Адресат программы.

Программа предназначена для учащихся 10-12 лет.

Показанием для участия в практикуме являются результаты диагностического обследования.

В состав группы не могут быть включены дети, чьи родители не дали согласие на посещение занятий.

Программа рассчитана на 18 часов. Количество занятий в неделю может быть 1-2 или реже, в зависимости от договоренности с педагогическим коллективом и

родителями учеников. Продолжительность каждого занятия составляет один час. Программа реализуется в групповой форме – 9-12 человек.

1.4. Цель и задачи программы.

Основной целью программы является профилактика дезадаптации детей на этапе перехода в основную школу, развитие адаптационных механизмов у подростков.

Задачи программы:

1. Развить навыки саморегуляции, развить уверенность в себе, повысить стрессоустойчивость.
2. Помочь лучше узнать себя, свои сильные стороны, развить позитивное отношения к своему «Я», чувство собственного достоинства.
3. Научить преодолевать неуверенность, страх, повышенное волнение в различных ситуациях.
4. Развить коммуникативные умения, развить позитивное восприятие себя и других, повысить сплоченность группы.
5. Зародить интерес к своему внутреннему миру, сформировать представление о своих возможностях, способностях, своем месте среди окружающих людей.

1.5. Требования к условиям реализации программы.

Требования к специалистам, реализующим программу: высшее психолого-педагогическое образование.

Для реализации данной программы необходимо помещение, которое может обеспечить работу за столами и проведение двигательных упражнений. Для проведения занятий необходимы мячик, рабочие тетради для учащихся, наборы карточек с описаниями заданий и ролевых ситуаций, часы, колокольчик, листы ватмана тестовые задания.

Для занятий потребуются альбомные листы для рисования, простые и цветные карандаши. Наглядный материал для заданий.

1.6. Планируемые результаты реализации программы.

При условии успешной реализации данной программы будет наблюдаться положительная динамика в повышении уверенности в себе и уровня стрессоустойчивости, формировании положительного эмоционального отношения к школе, учебе, учителям, одноклассникам. Развиваются навыки саморегуляции. Снижается эмоциональное напряжение. Повышаются адаптивные возможности.

Данная программа развивает конструктивные коммуникативные навыки сначала через игровую деятельность и ролевые игры. Учит способам применения приобретенных навыков в реальной жизни подростка.

2. Учебный план

	Наименование тем	всего часов	в том числе		форма контроля
			теорети-ческих	практи-ческих	
1	Введение. Знакомство. Знакомство с правилами занятий, обсуждение способов взаимодействия в группе.	2	-	2	наблюдение рефлексия

2	Что такое «Пятый класс»?	2		2	диагностика рефлексия
3	Мы и наши близкие.	2	1	1	диагностика рефлексия
4	Мы и наше настроение: от кого и от чего оно зависит?	2	1	1	диагностика рефлексия
5	Мы: наши недостатки и достоинства.	2	-	2	диагностика рефлексия
6	Мы: наши права и обязанности.	2	1	1	диагностика рефлексия
7	Мы и наш класс.	2	-	2	диагностика рефлексия
8	Я в классном коллективе.	2	-	2	диагностика рефлексия
9	Обобщение. Подведение итогов. Заполнение анкет обратной связи.	2	-	2	рефлексия
	ИТОГО:	18	3	15	

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебный часов	Режим занятий
1 год	январь	май	18	18	1 раз в неделю

2.2. Рабочая программа

План занятия:

1. Вводная часть (разминка).
2. Основная часть (основное содержание).
3. Заключительная часть. (Завершение).

Вводная часть и завершение занимают по четверти времени занятия. Около половины времени уделено собственно работе.

Вводная часть заключает в себя вопросы о состоянии участников и одно-два разминочных упражнения, которые группой не обсуждаются. На первом занятии вводная часть более расширена, поскольку необходимо объяснить участникам правила работы и в чем она будет заключаться (именно первое занятие имеет

решающие значение для выработки групповых норм, мотивирования и включения подростков в работу).

В основной части проводятся не только упражнения, но и беседы, даются необходимые знания о психологии общения. Все происходящее в группе, становиться групповым опытом, который может быть осознан и интегрирован отдельными участниками и группой в целом. Все упражнения обсуждаются и анализируются.

Заключительная часть, завершение занятия - это рефлексия, отреагирование накопившихся чувств, подведение итогов занятия и настрой на обычные дела. Можно предлагать детям оценить свой опыт, полученный в результате занятий. Завершение может подводить итоги работы вербально, а может быть и чисто игровым.

Содержание занятий:

(Приложение 4).

Занятие 1.

Знакомство.(Обсуждение правил группы при групповой форме работы). Обсуждение способов взаимодействия в группе.

Занятие 2.

Что такое «Пятый класс»? Профилактика проблем адаптации: мобилизация внутреннего ресурса, умения оказывать поддержку себе и другим.

Занятие 3.

Мы и наши близкие. Осмысление роли ближайшего окружения как источника поддержки.

Занятие 4.

Мы и наше настроение: от кого и от чего оно зависит? Развитие навыков произвольного контроля и регуляции настроения.

Занятие 5.

Мы: наши недостатки и достоинства. Развитие умения учитывать свои сильные и слабые стороны, преодолевать слабости и использовать преимущества.

Занятие 6.

Мы: наши права и обязанности. Развитие представлений о своих правах и обязанностях, их взаимосвязи с правами других людей; формирование уважения к чужим правам и стремления отстаивать свои права.

Занятие 7.

Мы и наш класс. Снижение тревожности, достижение внутригруппового сплочения, осмысление своего персонального «Я» как части общего «Мы».

Занятие 8.

Я в классном коллективе. Снижение тревожности, достижение внутригруппового сплочения, осмысление своей роли в коллективе

Занятие 9.

Обобщение. Подведение итогов. Заполнение анкет обратной связи.

2.3. Оценочные и методические материалы.

Система оценки достижения планируемых результатов осуществляется в два этапа: входная и итоговая диагностика. На этапе входной диагностики мы используем: Социометрический тест, помогает выявить социометрический статус учащегося в классном коллективе; Методика диагностики школьной тревожности Филлипса (приложение 1). Цель методики состоит в изучении уровня и характера тревожности, связанной со школой. Для итоговой диагностики используется методика для диагностики личностной тревожности подростков А.М. Прихожан, а также анкета обратной связи на основе метода неоконченных предложений.

Эффективность работы группы определяется по следующим критериям:

1. Обратная связь участников группы после выполнения упражнений и в конце занятия. Участникам задаются вопросы, направленные на выявление их эмоционального состояния и рефлексию.
2. Итоговая диагностика личностной тревожности (методика А.М. Прихожан) (приложение 2).
3. После завершения занятий предлагается заполнить анкету обратной связи, которая позволяет объективировать полученные знания и навыки, а специалисту проанализировать динамику усвоения материала и психологических изменений (приложение 3).

2.4.Объем и сроки освоения программы.

Программа состоит из 18 часов. Вся программа может быть реализована в течение одного года в 5-х классах.

Продолжительность каждого занятия составляет один час. Проводиться занятия могут один раз в неделю.

Категория обучающихся: подростки 10 -12 лет, учащиеся 5-х классов

Срок обучения: один год.

Режим занятий: групповой.

3. Научные, методологические, нормативно-правовые и методические основания программы.

Подростковый возраст благоприятен для формирования социального чувства, однако чрезмерное количество требований, правил и норм может вызвать переживание несоответствия ожиданиям окружающих, страх неудачи и несостоятельности, что будет сопровождаться повышенным уровнем тревожности. Тревожность определяется, как склонность человека испытывать беспокойство, т.е. такое эмоциональное состояние, которое возникает в ситуации неопределенной опасности и проявляется в ожидании неблагополучного развития событий.

Страх перед посещением школы может быть связан с различными причинами: со страхом сделать что-то не так, допустить ошибку, не соответствовать каким-либо стандартам, с трудностями в отношениях со сверстниками и учителями, что связано с неуверенностью и неумением общаться, трудностями адаптации. В подростковом возрасте увеличивается количество межличностно обусловленных страхов. По мнению А.И. Захарова это свидетельствует о повышении чувствительности в сфере межличностных отношений и формировании самосознания у подростков (4, с.90).

Становление самосознания личности, целостного образа самого себя, собственного отношения к складывающемуся образу «Я» относят к центральному психологическому новообразованию подросткового возраста (А.Н. Леонтьев, И.С. Кон) (1,5.). В подростковом возрасте формируется способность к сознательной регуляции своих поступков, умение учитывать чувства, интересы других людей и ориентироваться на них в своем поведении (Давыдов В.В.).

В целях профилактики развития дезадаптивного поведения необходимо помочь детям лучше узнать себя, свои сильные стороны, развить у них чувство собственного достоинства, научить их преодолевать неуверенность, страх, повышенное волнение в различных ситуациях, наиболее успешно и полно реализовывать себя в поведении и деятельности, утверждать свои права на собственную ценность, не только не ущемляя прав и ценности других людей, но и способствуя их повышению.

Данный возрастной период является очень благоприятным для подобной работы. Это связано, с одной стороны, с возрастанием интереса к себе, к своим

возможностям, способностям, а с другой – с открытостью их к помощи со стороны взрослых в преодолении затруднений, проблем, принятии решений.

4. Методы, используемые при реализации программы.

В программе, реализуемой в соответствии со стратегиями ФГОС второго поколения, используются следующие новые технологии и подходы:

- развивающее обучение;
- проблемное обучение;
- коммуникативное обучение;
- личностно-ориентированный подход;
- изготовление учебных продуктов;
- игровые технологии;
- диалог культур;
- информационно-коммуникативные технологии (умение искать, анализировать, преобразовывать, применять информацию для решения проблем);
- групповые технологии;
- работа в системе погружения;
- системный подход;
- включение содержания обучения в контекст решения значимых жизненных задач;

5. Гарантия прав участников программы, описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы.

Гарантия прав участников программы обеспечиваются и определяются Конвенцией о правах ребенка, конституцией Российской Федерации, а также Уставом образовательного учреждения. Соблюдение этического кодекса психологов, закона о персональных данных, закона об образовании РФ и РТ, Федерального закона «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ (с изменениями от 20.07.2000 г.), выработка правил группы и их соблюдение.

Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы:

Специалисты образовательного учреждения создают условия для правильной организации учебной деятельности, предполагающую личностную включенность школьника в процессы развития.
Педагог – психолог несет ответственность за жизнь и здоровье учащегося во время проведения занятий, а так же за сообразность содержания и методов реализации программы с возрастными и личностными особенностями учащихся;

- жизнь и здоровье несовершеннолетних во время проводимых им занятий, а также за нарушение прав и свобод в соответствии с законодательством Российской Федерации;

- адекватность используемых диагностических методов, обоснованность рекомендаций.

Психолог обязан избегать причинения вреда участникам программы, нести ответственность за все свои действия.

Психолог имеет право на свободу выбора методик и способов работы, соответствующих целям, задачам и логике программы

Гарантия прав участников программы обеспечиваются и определяются Конвенцией о правах ребенка, конституцией Российской Федерации, а также Уставом образовательного учреждения.

Участники программы отвечают за соблюдение норм поведения, правил, выработанных группой, посещение занятий, микроклимата на занятиях, качество выполнения заданий.

Участники программы (дети, родители, педагоги) имеют право на:

– Добровольное участие в программе педагогов, родителей, а также детей, которые имеют право отказаться от выполнения того или иного упражнения программы.

– Уважительное отношение к себе.

– Отказ от участия в программе.

Участники программы обязаны:

– Не совершать действий, наносящих психологическую или физическую травму другим участникам программы.

– Соблюдать режим посещения занятий.

6. Система организации контроля за реализацией программы.

Система организации контроля реализации программы предполагает отслеживание основных показателей развития учащихся с помощью:

1. Метода наблюдения.
2. Анкетирования.
3. Диагностики.
4. Рефлексии.

7. Критерии оценки достижения планируемых результатов.

Эффективность работы группы оценивается по следующим критериям:

1.Обратная связь участников группы в конце каждого занятия. Участникам задаются вопросы, направленные на выявление их эмоционального состояния и рефлексию.

2.Анкета обратной связи по завершению всей программы, которая помогает объективировать и структурировать полученные участниками знания, навыки и умения, а специалисту проанализировать эффективность психологических изменений участников .

Результатом успешной реализации данной программы является положительная динамика в развитии подростков:

Оценка эффективности Программы строится на основе формализованной анкеты обратной связи по методу незаконченных предложений, которая позволяет объективировать и структурировать
полученные знания и навыки, а специалисту проанализировать динамику усвоения материала и психологических изменений (приложение 3).

КРИТЕРИЙ	БАЛЛ
Отсутствие ответа на данный вопрос	1
Явно ошибочный ответ или честное признание в отсутствии ответа	2
Минимально конкретизированный ответ	3
Конкретный ответ с попыткой обоснования	4
Конкретный и хорошо обоснованный ответ, не противоречащий другим ответам	5

Баллы переводятся в процентные показатели, которые отражают динамику эффективности.

Количественные:

– проведение не менее 10 занятий в год;

– проведение родительских собраний по темам: «Особенности адаптации пятиклассников к основной школе»;

8. Список литературы.

1. Битянова М.Р. Организация психологической работы в школе. М., 2000.
2. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: Учебное пособие. М.: Ось-89,2000.
3. Вачков И.В. В зеркале сказки//Школьный психолог, № 21, 2001.
4. Грецов А.Г. Тренинг общения для подростков / Грецов А.Г. – М.% Питер, 2007.
5. Прутченков А.С. Школа Жизни. М., 2000.
6. Психогимнастика в тренинге/Под редакцией Н.Ю. Хрящевой. СПб., 2001.
7. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте /Под редакцией И.В. Дубровиной. М., 1995.
8. Родионов В.А. и соавт. Я и другие. Тренинг социальных навыков. Ярославль, 2001.
9. Романюк Т.В. Межнациональное общение, тренинг и упражнения // Воспитание школьников – 2009.
10. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома. Психотехнические упражнения и коррекционные программы.М.,1995.
11. Я хочу провести тренинг. Пособие для начинающего тренера, работающего в области профилактики ВИЧ/СПИД, наркозависимости и инфекций, передающихся половым путем. Новосибирск, 2000.

Приложение 1
Методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса.

Инструкция:

“Ребята, сейчас Вам будет предложен опросник, который состоит из вопросов о том, как Вы себя чувствуете в школе. Старайтесь отвечать искренне и правдиво, здесь нет верных или неверных, хороших или плохих ответов. Над вопросами долго не задумывайтесь.

Отвечая на вопрос, записывайте его номер и ответ “+”, если Вы согласны с ним, или “-”, если не согласны”.

Текст опросника:

1. Трудно ли тебе держаться на одном уровне со всем классом, быть как все?
2. Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько ты знаешь материал?
3. Трудно ли тебе работать в классе так, как этого хочет учитель?
4. Снится ли тебе временами, что учитель в ярости оттого, что ты не знаешь урок?
5. Случалось ли, что кто-нибудь из твоего класса бил или ударял тебя?
6. Часто ли тебе хочется, чтобы учитель не торопился при объяснении нового материала, пока ты не поймешь, что он говорит?
7. Сильно ли ты волнуешься при ответе или выполнении задания?
8. Случается ли с тобой, что ты боишься высказываться на уроке, потому что боишься сделать глупую ошибку?
9. Дрожат ли у тебя колени, когда тебя вызывают отвечать?
10. Часто ли твои одноклассники смеются над тобой, когда вы играете в разные игры?
11. Случается ли, что тебе ставят более низкую оценку, чем ты ожидал?
12. Волнует ли тебя вопрос о том, не оставят ли тебя на второй год?
13. Стараешься ли ты избегать игр, в которых делается выбор, потому что тебя, как правило, не выбирают?
14. Бывает ли временами, что весь дрожишь, когда тебя вызывают отвечать?
15. Часто ли у тебя возникает ощущение, что никто из твоих одноклассников не хочет делать то, что хочешь ты?
16. Сильно ли ты волнуешься перед тем, как начать выполнять задание?
17. Трудно ли тебе получать такие отметки, каких ждут от тебя родители?
18. Боишься ли ты временами, что тебе станет дурно в классе?
19. Будут ли твои одноклассники смеяться над тобой, если ты сделаешь ошибку при ответе?
20. Похож ли ты на своих одноклассников?
21. Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился?
22. Когда ты работаешь в классе, уверен ли ты в том, что все хорошо запомнишь?
23. Снится ли тебе иногда, что ты в школе не можешь ответить на вопрос учителя?
24. Верно ли, что большинство ребят относятся к тебе по–дружески?
25. Работаешь ли ты более усердно, если знаешь, что результаты твоей работы будут сравниваться в классе с результатами твоих одноклассников?
26. Часто ли ты мечтаешь о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?

27. Боишься ли ты временами вступать в спор?

28. Чувствуешь ли ты, что твое сердце начинает сильно биться, когда учитель говорит, что собирается проверить твою готовность к уроку?

29. Когда ты получаешь хорошие отметки, думает ли кто-нибудь из твоих друзей, что ты хочешь выслужиться?

30. Хорошо ли ты себя чувствуешь с теми из твоих одноклассников, к которым ребята относятся с особым вниманием?

31. Бывает ли, что некоторые ребята в классе говорят что–то, что тебя задевает?

32. Как ты думаешь, теряют ли расположение те из учеников, которые не справляются с учебой?

33. Похоже ли на то, что большинство твоих одноклассников не обращают на тебя внимания?

34. Часто ли ты боишься выглядеть нелепо?

35. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя?

36. Помогает ли твоя мама в организации вечеров, как другие мамы твоих одноклассников?

37. Волновало ли тебя когда-нибудь, что думают о тебе окружающие?

38. Надеешься ли ты в будущем учиться лучше, чем сейчас?

39. Считаешь ли ты, что одеваешься в школе так же хорошо, как и твои одноклассники?

40. Часто ли ты задумываешься, отвечая на уроке, что думают о тебе в это время другие?

41. Обладают ли способные ученики какими–то особыми правами, которых нет у других ребят в классе?

42. Злятся ли некоторые из твоих одноклассников, когда тебе удается быть лучше их?

43. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся одноклассники?

44. Хорошо ли ты себя чувствуешь, когда остаешься один на один с учителем?

45. Высмеивают ли временами одноклассники твою внешность и поведение?

46. Думаешь ли ты, что беспокоишься о своих школьных делах больше, чем другие ребята?

47. Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот–вот расплачешься?

48. Когда вечером ты лежишь в постели, думаешь ли ты временами с беспокойством о том, что будет завтра в школе?

49. Работая над трудным заданием, чувствуешь ли ты порой, что совершенно забыл вещи, которые хорошо знал раньше?

50. Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты работаешь над заданием?

51. Чувствуешь ли ты, что начинаешь нервничать, когда учитель говорит, что собирается дать классу задание?

52. Пугает ли тебя проверка твоих заданий в школе?

53. Когда учитель говорит, что собирается дать классу задание, чувствуешь ли ты страх, что не справишься с ним?

54. Снилось ли тебе временами, что твои одноклассники могут сделать то, что не можешь ты?

55. Когда учитель объясняет материал, кажется ли тебе, что твои одноклассники понимают его лучше, чем ты?

56. Беспокоишься ли ты по дороге в школу, что учитель может дать классу проверочную работу?

57. Когда ты выполняешь задание, чувствуешь ли ты обычно, что делаешь это плохо?

58. Дрожит ли слегка твоя рука, когда учитель просит сделать задание на доске перед всем классом?

Бланк опросника

Школа Класс
Имя _____
_____

1 (д)	30 (с)
2 (2,у,х)	31 (1)
3 (д,3)	32 (д,у)
4 (х)	33 (с)
5 (с)	34 (1)
6 (д,у)	35 (д,у)
7 (х,2)	36 (с)
8 (3)	37 (1)
9 (4)	38 (д)
10 (с)	39 (с)
11 (д,у)	40 (1)
12 (х,2)	41 (д,у)
13 (3)	42 (с)
14 (4)	43 (д)
15 (с)	44 (с,у)
16 (х,2)	45 (1)
17 (д,3)	46 (х)
18 (4)	47 (х,д)
19 (д)	48 (х)
20 (с)	49 (х)
21 (х,2)	50 (х)
22 (3)	51 (х)
23 (х,4)	52 (х)
24 (с)	53 (х)
25 (д)	54 (х)
26 (х,2)	55 (х)
27 (1)	56 (х)
28 (х,4)	57 (х)
29 (д)	58 (х)

Е_____ _____%
1_____ _____%
2_____ _____%
3_____ _____%
4_____ _____%
д_____ _____%
с_____ _____%
у_____ _____%
х_____ _____%

Школа Класс
Имя_____
_____

1 (д)	30(с)
2 (2,у,х)	31(1)
3 (д,3)	32(д,у)
4 (х)	33(с)
5 (с)	34(1)
6 (д,у)	35(д,у)
7 (х,2)	36(с)
8 (3)	37(1)
9 (4)	38(д)
10 (с)	39(с)
11(д,у)	40(1)
12(х,2)	41(д,у)
13 (3)	42(с)
14 (4)	43(д)
15 (с)	44(с,у)
16(х,2)	45(1)
17(д,3)	46(х)
18(4)	47(х,д)
19(д)	48(х)
20(с)	49(х)
21(х,2)	50(х)
22(3)	51(х)
23(х,4)	52(х)
24(с)	53(х)
25(д)	54(х)
26(х,2)	55(х)
27(1)	56(х)
28(х,4)	57(х)
29(д)	58(х)

Е_____ _____%
1_____ _____%
2_____ _____%
3_____ _____%
4_____ _____%
д_____ _____%
с_____ _____%
у_____ _____%
х_____ _____%

Школа Класс
Имя_____
_____

1 (д)	30(с)
2 (2,у,х)	31(1)
3 (д,3)	32(д,у)
4 (х)	33(с)
5 (с)	34(1)
6 (д,у)	35(д,у)
7 (х,2)	36(с)
8 (3)	37(1)
9 (4)	38(д)
10 (с)	39(с)
11(д,у)	40(1)
12(х,2)	41(д,у)
13 (3)	42(с)
14 (4)	43(д)
15 (с)	44(с,у)
16(х,2)	45(1)
17(д,3)	46(х)
18(4)	47(х,д)
19(д)	48(х)
20(с)	49(х)
21(х,2)	50(х)
22(3)	51(х)
23(х,4)	52(х)
24(с)	53(х)
25(д)	54(х)
26(х,2)	55(х)
27(1)	56(х)
28(х,4)	57(х)
29(д)	58(х)

Е_____ _____%
1_____ _____%
2_____ _____%
3_____ _____%
4_____ _____%
д_____ _____%
с_____ _____%
у_____ _____%
х_____ _____%

Приложение 2.

Методика личностной тревожности А.М. Прихожан.

Инструкция к тесту

Внимательно прочти каждое предложение, представь себя в этих обстоятельствах и обведи кружком одну из цифр справа – 0, 1, 2, 3 или 4, – в зависимости от того, насколько эта ситуация для тебя неприятна, насколько она может вызвать у тебя беспокойство, опасения или страх.

Если ситуация совершенно не кажется тебе неприятной, в столбик "Ответ" поставь цифру 0.

Если она немного тревожит, беспокоит тебя, в столбик "Ответ" поставь цифру 1.

Если беспокойство и страх достаточно сильны и тебе хотелось бы не попадать в такую ситуацию, в столбик "Ответ" поставь цифру 2.

Если ситуация очень неприятна и с ней связаны сильные беспокойство, тревога, страх, в столбик "Ответ" поставь цифру 3.

При очень сильном беспокойстве, очень сильном страхе в столбик "Ответ" поставь цифру 4.

Твоя задача – представить себе каждую ситуацию (себя в этой ситуации), определить, насколько она может вызвать у тебя тревогу, беспокойство, страх, опасения, и обвести одну из цифр, определяющих, насколько она для тебя неприятна.

ФИО:_____

Класс_____

Варианты ответов:

Нет – 0; Немного – 1; Достаточно- 2; Значительно – 3; Очень- 4;

№	ситуация	ответ
1	Отвечать у доски	
2	Оказаться среди незнакомых ребят	
3	Участвовать в соревнованиях, конкурсах, олимпиадах	
4	Слышать заклятия	
5	Разговаривать с директором школы	
6	Сравнивать себя с другими	
7	Учитель смотрит по журналу, кого спросить	
8	Тебя критикуют, в чем-то упрекают	
9	На тебя смотрят, когда ты что-нибудь делаешь (наблюдают за тобой во время работы, решения задачи)	
10	Видеть плохие сны	
11	Писать контрольную работу, выполнять тест по какому-нибудь предмету	
12	После контрольной, теста – учитель называет отметки	
13	У тебя что-то не получается	
14	Смотреть на человека, похожего на мага, колдуна	
15	На тебя не обращают внимания	

16	Ждешь родителей с родительского собрания	
17	Тебе грозит неуспех, провал	
18	Слышать смех за своей спиной	
19	Не понимать объяснений учителя	
20	Думаешь о том, чего ты сможешь добиться в будущем	
21	Слышать предсказания о космических катастрофах	
22	Выступать перед зрителями	
23	Слышать, что какой-то человек «напускает порчу» на других	
24	С тобой не хотят играть	
25	Проверяются твои способности	
26	На тебя смотрят как на маленького	
27	На экзамене тебе достался 13-й билет	
28	На уроке учитель неожиданно задает тебе вопрос	
29	Оценивается твоя работа	
30	Не можешь справиться с домашним заданием	
31	Засыпать в темной комнате	
32	Не соглашаешься с родителями	
33	Берешься за новое дело	
34	Разговаривать с школьным психологом	
35	Думать о том, что тебя могут «сглазить»	
36	Замолчали, когда ты подошел (подошла)	
37	Слушать страшные истории	
38	Спорить со своим другом (подругой)	
39	Думать о своей внешности	
40	Думать о призраках, других страшных, «потусторонних» существах	

Приложение 3.
Анкета обратной связи.

Уважаемый пятиклассник!

Ты принял участие в тренинговых занятиях, на которых обсуждались многие вопросы. Было бы интересно узнать твое мнение о нашей совместной работе. Ответь, пожалуйста, на несколько вопросов, это поможет в будущем учебном году сделать такие занятия еще интересней и полезней.

Спасибо!

1. Какие из тем или вопросов, обсуждавшихся на наших занятиях, тебе запомнились?

2. Что тебе больше всего понравилось: какие упражнения, игры, темы занятий?

3. Что тебе совсем не понравилось?

4. Что из того, о чем ты узнал на наших занятиях, тебе пригодится (уже пригодилось) в жизни?

5. О чем бы ты хотел узнать на тренинговых занятиях в следующем году?

Приложение 4.

Содержание занятий:

ЗАНЯТИЕ 1. ДАВАЙТЕ ПОЗНАКОМИМСЯ

Цель

Знакомство с правилами психологического тренинга, обсуждение способов взаимодействия в тренинговой группе.

Задачи

- формирование представлений (или актуализация имеющихся знаний) о психологическом тренинге;
- обсуждение и принятие правил психотренинга (совместной деятельности).

Оборудование

Мяч или мягкая игрушка, листы бумаги, в том числе с надписью «Нам нужны правила», ватманский лист с надписью «На психологическом тренинге...», фломастеры.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Вводная часть

После обычного приветствия ведущий предлагает участникам выполнить упражнение «Имя и качество»: участники сидят в кругу и, передавая друг другу мяч или игрушку, называют свое имя и какое-либо одно свое качество, начинающееся с любой буквы, которая есть в имени, отчестве или фамилии.

Можно выполнять это упражнение в технике «Снежный ком»: каждый следующий участник повторяет все, что было сказано до него, и прибавляет свое имя и качество.

Ведущий обращает внимание на разнообразие названных качеств, а также подчеркивает, что все участники очень разные, но им предстоит совместная работа. Далее ведущий задает вопрос: что же необходимо собравшимся вместе очень разным людям для успешности их совместной работы?

Подводя итоги обсуждения, ведущий побуждает участников подумать о необходимости соблюдать определенные правила. На столе, на доске или в центре круга укрепляется лист бумаги с надписью «Нам нужны правила».

Ведущий подчеркивает: для того чтобы разработать правила, надо понять, чем предстоит заниматься участникам на психологическом тренинге.

Проводится обсуждение в форме ответов на вопросы (при этом ведущий просит участников высказываться по очереди и не перебивать друг друга):

Зачем ученики ходят на уроки?

Есть ли правила поведения на уроках и в чем они состоят?

Чем отличается наше сегодняшнее занятие от урока?

Будут ли отличаться правила поведения на психотренинге от правил поведения на уроке, почему?

Как вы думаете, что мы будем делать на психотренинге? (Подчеркнуть самые интересные идеи.)

Основная часть

Ведущий сравнивает дискуссию, когда все высказывались в свободной форме, с обсуждением, когда все высказывались по очереди. Предлагая участникам оценить, когда им было удобнее общаться друг с другом, обращает внимание на удобство второго варианта.

Чтобы учащиеся убедились в преимуществах второго варианта, можно выполнить упражнение «Мой адрес»: все одновременно называют свои домашние адреса, при этом каждый должен стараться, чтобы именно его адрес услышали окружающие. Далее ведущий предлагает любому участнику повторить адрес кого-либо, находившегося в отдаленной части помещения. После краткого обсуждения причин, по которым не удалось понять информацию, предлагается сформулировать правило, которое записывается на «черновике»: нельзя перебивать друг друга.

После дальнейшего обсуждения записывается второе правило — выслушивать друг друга. Ведущий сообщает, что на тренингах будут обсуждаться самые различные жизненные вопросы, причем у каждого может быть свое мнение. Задает вопрос, должны ли у всех быть одинаковые мнения.

Затем подчеркивает, что на тренинге нет правильных и неправильных ответов и мнений. Даже если участники будут спорить друг с другом, они постараются не ругаться. Формулируется третье правило — уважительно относиться друг к другу.

Ведущий демонстрирует черновик, на котором сделаны три записи: «Нельзя перебивать друг друга», «Нельзя мешать друг другу», «Нельзя оскорблять друг друга». Подчеркивает, что правил может быть очень много, но основные уже записаны, правда, звучат они как-то слишком строго. Почему? Строгость правилам придает слово «нельзя». Предлагает подумать, как его заменить на слово «можно».

После обсуждения ведущий предлагает свой (или записанный со слов участников) вариант, при этом каждое правило записано на отдельном листке.

«Можно быть уверенным, что, когда ты говоришь, тебя не будут перебивать».

«Можно делать все, что не мешает никому из присутствующих».

«Можно твердо надеяться, что тебя никто не оскорбит».

После обсуждения формулировок участникам предлагается расположить правила в любом порядке. Они закрепляются на листе ватмана, на котором вверху написано: «На психологическом тренинге...» (этот лист заменяет собой надпись «Нам нужны правила»). Один из участников или трое по очереди читают правила вслух. С этого момента «Правила» должны все время находиться в аудитории, где проходит тренинг.

Заключительная часть

Осмысление полученного опыта. Ведущий предлагает участникам обменяться впечатлениями о первом занятии. Для этого выполняется упражнение «Цвет моего настроения»: участники в кругу, передавая друг другу мяч или игрушку, сообщают, с каким цветом ассоциируется их настроение. При обсуждении ведущий побуждает детей соблюдать принятые правила.

ЗАНЯТИЕ 2. ЧТО ТАКОЕ 5-й КЛАСС?

Цель

Профилактика проблем адаптации: мобилизация внутреннего ресурса, умения оказывать поддержку себе и другим.

Задачи

- развивать представления о новом социальном статусе пятиклассника по сравнению со статусом учащегося начальной школы;

- формировать позитивное отношение к своим возможностям, а также умение преодолевать возникающие трудности и оказывать поддержку другим;
- помогать осмыслению себя как члена группы, способной оказывать поддержку.

Оборудование: лист ватмана с рисунком «Школьный путь», мягкая игрушка или мяч.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Вводная часть

После обычного приветствия проводится игра «Коллективный счет» (2). Участники стоят в кругу, опустив голову и не глядя друг на друга. Необходимо называть по порядку числа натурального ряда, стараясь как можно быстрее добраться до больших чисел. При этом должны выполняться три условия: участникам неизвестно, кто начинает счет и кто называет следующее число; один участник не может называть два числа подряд; если следующее по порядку число назовут одновременно несколько участников, счет начинается сначала, с единицы. Запрещается каким-либо способом договариваться между собой. Ведущий подчеркивает, что каждый должен постараться уловить настроение других и решить, стоит ли ему говорить, или лучше промолчать. Особо подчеркивается, что чем сплоченнее группа, тем до больших чисел она добирается.

По завершении игры ведущий предлагает выполнить упражнение «Те, кто»: делают шаг вперед те, кто любит сладкое, поднимают правую руку те, у кого есть кошка, приседают те, кому нравится играть в футбол, и т.п.

После окончания данного упражнения предлагается взяться за руки всем, кто является учеником 5-го класса. При этом ведущий подчеркивает, как много общего у участников.Один из учащихся читает принятые на прошлом занятии правила поведения на тренинге. Ведущий предлагает добавить какие-либо правила, если это необходимо. Можно подчеркнуть, что чем больше правил, тем сложнее их соблюдать. Принятые на прошлом занятии правила являются достаточно универсальными, они охватывают все возможные ситуации, возникающие на тренинге.

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.

Участникам предлагается на этой линии найти свое нынешнее место. Ведущий 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. Ведущий 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.

Ведущий 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...»).

Основная часть

Ведущий 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. Ведущий подчеркивает, что основное — это главное, то, от чего зависит все остальное.

Ведущий 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.).

Далее учащиеся думают над вопросом, в чем надежность их одноклассников. Для этого выполняется упражнение «Комплименты»: участники, сидя в кругу, по очереди берут в руки мяч или игрушку, остальные называют наиболее привлекательные черты того участника, у которого в руках в данный момент находится мяч или игрушка.

Для осознания, чем каждый сам может помочь другим, можно продолжить фразу: «Лучше всего мне удается...»

Подводя итог упражнения, ведущий подчеркивает наиболее удачные высказывания участников. Делается вывод, что каждый, обладая какими-либо преимуществами, может оказывать поддержку другим и, в свою очередь, полагаться на их помощь в трудной ситуации.

Заключительная часть

Выполняется упражнение «Путешествие на газете»: участники делятся на небольшие группы (4—5 человек), задача которых разместиться на развернутой стандартной газете. Если это удалось, газета складывается пополам и т.д. Побеждает та команда, которая уместилась на самом маленьком куске газеты. После окончания этого упражнения проводится краткое обсуждение впечатлений от его выполнения. При этом ведущий подчеркивает, что чем теснее сплоченность группы, тем успешнее выполняется это упражнение.

ЗАНЯТИЕ 3. МЫ И НАШИ БЛИЗКИЕ

Цель - осмысление роли ближайшего окружения как источника поддержки.

Задачи:

- Развивать представление о роли близких в жизни человека;

- формировать убеждение в том, что близкие могут быть опорой в жизни, а также стремление самому оказывать им помощь;
- помогать осмыслить свои возможности по оказанию поддержки близким людям.

Оборудование

Мягкая игрушка или мяч, лист ватмана, писчая бумага, цветные карандаши или фломастеры по количеству участников.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Вводная часть

Игра «Шестерка»: каждый участник по очереди называет число натурального ряда по порядку (1, 2, 3, 4...). Тот, кому достается число 6, кратное ему или содержащее цифру 6, должен молча подпрыгнуть и хлопнуть в ладоши. Допустившие ошибку выбывают из игры (2).

По завершении игры выполняется упражнение «Ассоциации»: участники по кругу, передавая друг другу игрушку или мяч, называют ассоциации с предложенным словом.

Дискуссия. Желающие отвечают на вопрос, какая помощь им может понадобиться в типичных жизненных ситуациях. Все высказывания записываются на одной половине доски или на листе бумаги. Далее участники по желанию говорят, чем они готовы помочь окружающим людям. Эти высказывания записываются на другой половине доски (листа бумаги). Ведущий, сравнивая записи, обращает внимание участников на то, что почти в любой жизненной ситуации мы можем получить помощь окружающих. Предлагает подумать, к кому в первую очередь мы обычно обращаемся за помощью.

Пока участники размышляют, на доске или на листе бумаги необходимо нарисовать несколько концентрических окружностей (можно приготовить заранее). В центре первого круга написано «Я». По ходу обсуждения заполняются другие окружности: вторая — семья (родители), третья — друзья (одноклассники), четвертая — учителя (или любимый учитель) и т.д.

При обсуждении получившейся схемы участники подводятся к мысли о том, что каждый из нас имеет в жизни защиту и опору. Такой защитой и опорой являются наши близкие.

Основная часть

Ведущий предлагает детям подумать, кто такие близкие люди. Высказываются желающие, передавая друг другу игрушку. Обобщая высказывания, ведущий подчеркивает, что близкие для человека люди — это те, кто всегда готов ему помочь. При этом они делают это бескорыстно (обсудить: что значит помогать бескорыстно), они заинтересованы в успехах близкого человека, переживают из-за его неудач. У каждого человека есть близкие.

Обратить внимание на те выступления, где среди близких называются младшие братья и сестры, старые бабушки и дедушки — те, кто не может быть защитой, а сам нуждается в помощи. Высказываются соображения, почему человек, оказывая поддержку своим близким (родственникам, друзьям, может быть, даже чужим людям), сам становится сильнее. Здесь подчеркивается, что в этих ситуациях мы получаем подтверждение собственной силы, своих знаний и опыта. Приводятся примеры.

Подводя итоги, ведущий говорит о том, что у каждого, наверное, в жизни были ситуации, когда он оказывал помощь и поддержку другим (чем старше становится человек, тем больше он может поддержать своих близких). Участникам предлагается

рассказать, как они помогали близким, когда были маленькими, и что могут сделать для них теперь (можно привести примеры выполнения домашних обязанностей).

Заключительная часть

Ведущий обращает внимание на доску, где в начале урока были сделаны записи. Подчеркивается, что у большинства людей есть способность и стремление помогать и поддерживать других.

Участникам предлагается перевернуть листы бумаги на другую сторону (если схема была нарисована на доске, то нужно раздать всем по листу бумаги и карандаши). Далее выполняется упражнение «Мой портрет в лучах солнца»: участники рисуют в центре листа круг, в нем пишут слова «Я могу». Вокруг изображают лучи, вдоль которых нужно написать, что они могут сделать для других. При этом надо постараться, чтобы лучей было как можно больше. По завершении желающие могут прочитать вслух, что они написали.

Выполняется упражнение «Цвет моего настроения». По возможности обратить внимание детей на то, что их настроение стало лучше по сравнению с началом урока.

ЗАНЯТИЕ 4. МЫ И НАШЕ НАСТРОЕНИЕ — ОТ КОГО И ОТ ЧЕГО ОНО ЗАВИСИТ

Цель

Развитие навыков произвольного контроля и регуляции настроения.

Задачи:

- актуализировать представления о факторах, влияющих на настроение людей;
- развивать навыки произвольного влияния на собственное настроение;
- помочь осмыслить приобретенный опыт.

Оборудование

Мяч или мягкая игрушка, листы бумаги А3, набор цветных карандашей (фломастеров или красок) и кисточек для каждой краски.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Вводная часть

Обсуждение того, что может улучшать настроение человека. Выполнив рисунок «Мой портрет в лучах солнца», каждый увидел свои положительные качества.

Игра «Встаньте, сколько назовут» (5). По команде ведущего: «Встаньте, четверо (трое, пятеро и т.д.)» – должно встать столько участников, сколько указал ведущий. При выполнении упражнения каждый участник должен, не договариваясь ни с кем, самостоятельно принять решение (угадать!), вставать ли ему сейчас или оставаться сидеть. В итоге нужно выполнить это упражнение правильно.

Далее участникам предлагается по очереди на общем листе бумаги изобразить свое настроение цветным карандашом, фломастером или краской. Все выстраиваются в цепочку и в быстром темпе, подходя к столу, делают росчерк каким-либо цветным карандашом. По окончании ведущий просит участников ответить на вопрос, какое у группы общее настроение (яркие и светлые тона свидетельствуют о преобладании хорошего настроения).

Получается рисунок № 1.

Ведущий побуждает участников вспомнить ситуации, когда настроение бывает не таким уж хорошим. Желающие приводят примеры, передавая друг другу мяч или игрушку.

По кругу передается лист бумаги, на котором каждый участник по очереди, выбирая карандаш (фломастер) соответствующего цвета, изображает свое настроение в различных ситуациях.

Возможные ситуации:
предстоит делать то, чего делать не хочется;
кто-то указывает человеку на его недостатки;
кто-то его несправедливо обвиняет;
кто-то не выполнил то, что ему пообещал;
он получает оценку хуже, чем предполагал;
Можно одни и те же ситуации предлагать нескольким участникам. Получается рисунок № 2.
Ведущий демонстрирует учащимся оба рисунка, укрепляет их на доске и предлагает обсудить, что же такое настроение. Участники отвечают по кругу, продолжая фразу: «Настроение — это...»
Далее обсуждается, от чего может зависеть наше настроение. Подводя итоги, ведущий подчеркивает, что на настроение человека влияют не только реальные события, но и воспоминания, самочувствие, погода.
Основная часть
Ведущий предлагает каждому вспомнить, что он чувствует, когда у него плохое настроение. В высказываниях подчеркнуть: подавленность, беспокойство, раздражение и т.п. Обсудить: нужно ли человеку уметь преодолевать свое плохое настроение. В каких случаях нужно уметь это делать?
Нужно обратить внимание учащихся на то, что в жизни каждого человека возникает необходимость управлять своим настроением. Желающим предлагается рассказать, как они справляются со своим плохим настроением.
(Можно побыть одному, встретиться с другом, пожаловаться близким, послушать музыку, порисовать).
Ведущий предлагает тем участникам, которые не высказывались, выбрать лучший, с их сточки зрения, способ овладения своим настроением.
Подводя итог обсуждению, ведущий подчеркивает, что тот, кто умеет управлять своим настроением, получает серьезное преимущество при выполнении различных дел, так как может вовремя сосредоточиться, не выдавать себя и т.п. Примеры могут привести сами дети.
Заключительная часть
Ведущий предлагает участникам выполнить упражнение «Вверх по радуге», с помощью которого можно улучшить свое настроение: все встают, закрывают глаза, делают глубокий вдох и представляют, что вместе с этим вдохом они взбираются вверх по радуге, а выдыхая — съезжают с нее, как с горки. Упражнение повторяют трижды, затем желающие делятся впечатлениями. Можно повторить упражнение с открытыми глазами еще 3–4 раза (8).

ЗАНЯТИЕ 5. МЫ: НАШИ НЕДОСТАТКИ И НАШИ ДОСТОИНСТВА

Цель
Развитие умения учитывать свои сильные и слабые стороны, преодолевать слабости и использовать преимущества.

Задачи

- актуализация представлений о человеческих слабостях и достоинствах как неотъемлемых сторонах личности;
- развитие умения объективно оценивать сильные и слабые стороны своего характера;
- формирование стремления преодолевать свои слабости, развивать достоинства и использовать преимущества;
- принятие себя и осмысление возможности самосовершенствования.

Оборудование

Мяч или мягкая игрушка, писчая бумага, наборы фломастеров или цветных карандашей, пиктограммы «Мой дракон», ручки по количеству участников.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Вводная часть

Участники играют в игру «Любое число».

Ведущий предлагает желающим рассказать о своих любимых блюдах. Подводится итог трех предыдущих занятий, посвященных привычкам. Обсуждается, какие привычки делают человека привлекательным для других (подчеркнуть, что речь идет не только о внешней привлекательности), какие привычки дают нам определенные преимущества, какие привычки мы ценим в себе и в других людях, почему.

Участникам предлагается подумать над тем, как одним словом можно назвать все перечисленные привычки (достоинства). Затем нужно обсудить, бывают ли люди, состоящие из одних достоинств. Следует подвести участников к мысли о том, что неповторимость каждого из нас проявляется не только в наших достоинствах, но и в наших слабостях.

Далее проходит обсуждение, что такое слабости, при этом подчеркивается отличие слабостей от пороков (если возникает необходимость), а также почему слабости могут нам мешать. Приводятся примеры.

Ведущий цитирует пословицу: «Посеешь поступок — пожнешь привычку, посеешь привычку — пожнешь характер, посеешь характер — пожнешь судьбу». Участники делятся на три группы. Каждая группа получает по одной части этого высказывания и в течение нескольких минут придумывает маленькую историю или сказку, иллюстрирующую ее. Можно предложить участникам нарисовать иллюстрации к своим историям. Каждая группа рассказывает историю и демонстрирует иллюстрации.

Основная часть

Рассказы групп обобщаются, при этом подчеркивается, что наши поступки способны во многом определять наши судьбы. Участникам предлагается обсудить, почему при одинаковых обстоятельствах разные люди поступают по-разному. После нескольких высказываний ведущий побуждает
участников сделать вывод о том, что поступки каждого из нас обусловлены нашими достоинствами и нашими слабостями (недостатками).

Участникам предлагается работа над пиктограммой «Мой дракон». За основу взято упражнение, описанное И.В. Дубровиной (6). Участники получают листы с контурами «дракона». Ведущий предлагает представить, что слабости (недостатки), мешающие нам жить, — это головы дракона. Участники должны написать или нарисовать свои недостатки внутри контура голов дракона.

Далее листы переворачиваются, складываются пополам. На них необходимо написать, какие человеческие достоинства (качества характера) могут помочь участникам преодолеть имеющиеся у них слабости (например, лень преодолевается трудолюбием, невнимательность — усидчивостью и т.п.).

Заключительная часть

Ведущий еще раз подчеркивает, что нет людей, которые состояли бы из одних достоинств или из одних недостатков. Самый хороший человек имеет свои слабости, а самый плохой — свои достоинства. Все люди стремятся стать счастливыми, то есть прожить счастливую жизнь. Чтобы преуспеть в этом, нужно преодолевать свои слабости и наращивать свои достоинства.

Участникам предлагается на листах с пиктограммой одной чертой подчеркнуть те достоинства (сильные стороны характера), которые у них уже есть и которые помогают им преодолеть имеющиеся у них слабости, а двумя чертами — те достоинства, которые еще необходимо в себе развить.

Сидя в кругу и передавая друг другу мяч, участники называют 1-2 черты характера, которые они хотят в себе развить.

ЗАНЯТИЕ 6. МЫ, НАШИ ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ

Цель

Развитие представлений о своих правах, их взаимосвязи с правами других людей; развитие представлений о своих обязанностях; формирование уважения к чужим правам и стремления отстаивать свои права.

Задачи

- актуализировать представления о правах и обязанностях;
- развивать убеждения в необходимости уважать права других и отстаивать свои права;
- осмыслить полученный опыт.

Оборудование

Мяч или мягкая игрушка, листы А3 с правилами «Чтобы твои права не нарушались» и «Как отстаивать свои права», листы писчей бумаги и ручки по количеству участников.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Вводная часть

Участники играют в игру «Шестерка», а затем выполняют упражнение «Цвет моего настроения». Желающие рассказывают, как они предполагают развивать в себе те черты характера, которые помогут им справиться с имеющимися слабостями. Ведущий подводит итог высказываниям, напоминая, что, борясь с недостатками и развивая достоинства, человек стремится стать счастливым. Подчеркивает, что каждый имеет право на счастье.

Чтобы определить, что значит «иметь право», участники продолжают фразу «Я имею право...»

Далее обсуждаются вопросы:

У всех ли людей есть права?

Что такое обязанности?

Как связаны наши права и обязанности?

Есть ли на свете люди, которые имеют только права и не имеют обязанностей или, наоборот, имеют только обязанности без прав?

Подводя итоги обсуждения, ведущий подчеркивает, что у всех людей есть те или иные права и обязанности. Предлагается обсудить, у кого больше прав — у взрослых или у детей, и почему. Обращается внимание: чем больше у человека прав, тем больше у него обязанностей.

Основная часть

Участникам предлагается подумать над ситуациями:

— какие права нарушаются, если у человека отнимают принадлежащую ему вещь;

— вместо отдыха заставляют работать;

— насильно удерживают где-либо.

Ведущий предлагает описать чувства человека, чьи права нарушаются (обида, растерянность, возмущение).

Обращается внимание участников на то, что часто мы, сами того не замечая, нарушаем права других людей. Предлагается привести примеры. В случае затруднений можно предложить участникам обсудить более конкретные ситуации:

— бывает ли так, что мы без разрешения берем чужие вещи;

— своевременно не возвращаем взятое взаймы;

— мешаем учителю вести урок;

— грубим родителям;

— обижаем младших.

Ведущий подчеркивает: также могут нарушаться и наши права. Поэтому нужно подумать, как сделать, чтобы ничьи права не нарушались.

После краткого обсуждения участникам предлагаются следующие правила.

ЛИЧНЫЕ ПРАВА

1. Для того чтобы твои личные права не нарушались, они не должны ущемлять права других людей.

2. Заявляя о своих личных правах, надо помнить, что они есть и у всех остальных.

3. Уважай личные права других людей так же, как ты хочешь, чтобы уважали твои.

Если формулирование правил вызывает у участников затруднение, можно предложить эти правила в готовом виде, разместив на доске или в середине круга. Участники обсуждают правила, желающие иллюстрируют их своими примерами.

Ведущий подчеркивает, что речь идет о личных правах людей (житейских, бытовых и т.п.) Сообщает, что юридические права людей защищает закон. Далее ведущий предлагает участникам обсудить, как можно защищать свои личные права. Опыт детей обобщается в правилах.

ЗАЩИТА ЛИЧНЫХ ПРАВ

1. Если нарушаются личные права ребенка, самый эффективный способ — привлечь на помощь взрослых (родителей или учителей).

2. Человек, отстаивающий свои личные права, заслуживает уважения и поддержки, так как это проявление не слабости, а самоуважения.

3. Самый лучший способ отстаивать свои личные права — это уважать права других

Эти правила также помещаются на доску или в середину круга.

Заключительная часть

Участникам предлагается составить список своих личных прав с учетом правил, которые обсуждались на тренинге. После того как большинство участников запишет 2—3 пункта, желающим предлагается прочитать их вслух.

ЗАНЯТИЕ 7. МЫ И НАШ КЛАСС

Цель

Снижение тревожности, достижение внутригруппового сплочения, осмысление своего персонального «Я» как части общего «Мы».

Задачи

- развивать опыт взаимодействия в группе;
- обеспечить каждому участнику обратную связь от группы;
- развивать умение оказывать и принимать поддержку окружающих;
- осмыслить себя как члена группы, способной оказывать поддержку.

Оборудование

Листы бумаги шестиугольной формы («соты») из цветной бумаги светлых

тонов (голубого, розового, желтого), в центре каждого листка написано «Я» (по количеству участников), наборы фломастеров или цветных карандашей, лист ватмана шестиугольной формы, на который в дальнейшем будут наклеиваться маленькие шестиугольники, фотоаппарат, бланки анкеты для оценки эффективности цикла тренинговых занятий (см. в конце этого занятия).

ХОД ЗАНЯТИЯ

Вводная часть

Ведущий предлагает участникам поиграть в те игры, в которые они играли на тренингах. Ведущий дает оценку качеству выполнения игр, подчеркивая, что сплоченность группы возросла, участники стали лучше понимать друг друга даже без слов («Любое число») и могут достигать высоких показателей («Коллективный счет»).

Проводится краткое обсуждение, почему это произошло (подчеркнуть, что участники вместе прошли путь из 10 занятий, который дал им общий опыт, научил оказывать поддержку друг другу).

Основная часть

Ведущий говорит о том, что цикл психологических тренингов подходит к концу, но на следующем занятии будет проходить психологическая игра. Сегодня же будет подготовка к ней. Еще раз подчеркиваются положительные изменения, произошедшие со всеми участниками и с каждым по отдельности. Выполняется упражнение «Комплименты». Подводя итоги, ведущий подчеркивает, что все отмеченные в упражнении положительные качества участников стали тем скрепляющим веществом, которое делает их группу такой сплоченной.

Участники получают по одному листу шестиугольной формы и по набору фломастеров (цветных карандашей). Каждому из них предлагается создать свой герб, на котором должно быть написано имя участника и какое-либо его положительное качество. Герб надо красиво оформить (раскрасить, сделать орнамент вдоль граней, изобразить свой портрет и т.п.).

Затем участники по очереди наклеивают свои гербы на общий шаблон шестиугольной формы. Ведущий предупреждает, что наклеивать надо так,
чтобы гербы плотно прилегали друг к другу. (Необходимо заранее учесть количество участников, для того чтобы все гербы поместились на общем шаблоне. Необходимо также, чтобы осталось свободное место, на котором чуть позже будет написано слово «Мы».)

Ведущий обращает внимание участников на то, что общий герб похож на пчелиные соты. Как известно, соты — это очень прочная конструкция, так как пчелы чрезвычайно трудолюбивы, всегда готовы выручить друг друга и вместе строят прочный дом. Участникам предлагается подумать, как одним словом можно назвать все отдельные «Я». Необходимо подвести участников к идее, что все вместе отдельные «Я» составляют общее «Мы». Слово «Мы» записывается на свободном месте шаблона. В заключение нужно обсудить, может ли общее «Мы» существовать без отдельных «Я» (Мы — это только все вместе...).

Проводится упражнение «Какие мы». Все хором произносят «Мы все», а отдельные участники по очереди читают качества, записанные на индивидуальных гербах, но только во множественном числе. Например: «Мы все сильные, умные, красивые, добрые...»

Ведущий подчеркивает, что при взаимной поддержке люди могут делиться своими положительными чертами и получать от других часть их силы, доброты. При этом каждый человек получает что-то хорошее, не теряя и своих собственных достоинств. Желательно привести примеры из фильмов или книг.

Заключительная часть

Участники выполняют упражнение «Путешествие на газете» (необходим большой лист бумаги или ковер, для того чтобы на нем поместилась вся группа).

Далее выполняется упражнение «Те, кто». При этом ведущий называет наиболее общие свойства участников, завершая упражнение предложением взяться за руки всем, кто учится в этом классе.

Участники в кругу, передавая друг другу игрушку или мяч, говорят о том, что больше всего запомнилось на практикуме.

ЗАНЯТИЕ 8. Я В КЛАССНОМ КОЛЛЕКТИВЕ

Цель: знакомство с понятием пантомимики и жеста: развитие внимания, сочувствия, внимательности ко всем детям в группе.

Задачи

- развивать опыт взаимодействия в группе;
- обеспечить каждому участнику обратную связь от группы;
- развивать умение понимать друг друга без слов;
- осмыслить себя как члена группы, способной оказывать поддержку.

Оборудование:

Картинки с изображением различных предметов и животных, листы бумаги, карандаши.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Вводная часть

Можно ли узнать о настроении человека, не видя его лица, не слыша его голоса? Каким образом? (С помощью пантомимики.)

Вспомните, какие жесты вы знаете, и какие жесты вы используете при общении. Поздоровайтесь с помощью только жеста, попрощайтесь, позовите друга.

Основная часть

Ведущий предлагает участникам группы выполнить ряд заданий:

НАЙДИ ПАРУ

Цель: Развитие сенситивности и соотнесения тактильных образов.

Водящий сидит на стуле в дальнем конце комнаты в расслабленной позе с закрытыми глазами.

Один человек из группы подходит к водящему и протягивает ему в руки свою одну руку. Водящий ребенок внимательно исследует ее с закрытыми глазами.

Как только водящий считает, что он достаточно хорошо запомнил руку, он говорит: «Все». Тогда все участники группы одновременно протягивают ему свои руки, и водящий пытается найти среди этого множества рук именно ту руку, которую ему давали первоначально. Обычно, выполняя это задание, дети трогают по очереди руки товарищей, говоря «не та», отодвигают руку, не соответствующую сформированному тактильному образу.

ВОЛШЕБНЫЕ ЗАРОСЛИ

Цель: Снятие телесных барьеров, развитие умения добиваться своей цели приемлемыми способами общения.

Каждый участник (по очереди) пытается проникнуть в центр круга, образованного тесно прижавшимися друг к другу «волшебными водорослями» — всеми остальными участниками.

«Водоросли» понимают человеческую речь и чувствуют прикосновения и могут расслабиться и пропустить участника в центр круга, а могут и не пропустить его, если их плохо «просят».

Затем следует обсуждение: когда водоросли расступались? Когда нет?

ПАНТОМИМИЧЕСКИЕ ЭТЮДЫ

Цель: Развитие способности общаться с помощью пантомимики.Детям предлагается пройтись так, как в их представлении ходит маленькая девочка в хорошем настроении; старик; взрослая девушка; ребенок, который учится ходить; уставший мужчина.

КТО ЭТО?

Цель: Развитие умения выражать свои чувства и понимать чувства другого через прикосновения.

Упражнение предваряется разговором о том, какие эмоции существуют и как они выражаются (мимика, пантомимика, голос). Один человек (ведущий) закрывает глаза. К нему по очереди подходят двое из участников группы и выражают свое отношение к этому человеку прикосновением. После двух прикосновений участники рассаживаются по местам, водящий открывает глаза и пытается отгадать, кто к нему прикасался, обосновывая свой выбор. Затем проводится обсуждение того, что хотели выразить своим прикосновением дети, и того, как ребенок-водящий их понял.

СОБЕРИТЕСЬ ВМЕСТЕ

Цель: Развитие умения понимать и чувствовать других, развитие пантомимики, эмпатии.

Группе детей раздаются парные картинки с изображением различных предметов и животных. Задача детей — найти себе подобных, не пользуясь при этом словами и звукоподражанием (то есть только с помощью мимики и пантомимики).

В дальнейшем задание может быть усложнено: например, всем раздаются картинки с изображением только птиц (ястребы, вороны, воробьи), затем только зверей, например семейства кошачьих и т. п.

Усложнить задание можно, предложив детям завязать глаза после того, как они посмотрят на картинки. И таким образом собираться в группы.

РОЛЕВОЕ ПРОИГРЫВАНИЕ СИТУАЦИ

Упражнение выполняется в парах; оно направлено на конкретную проработку, применение «волшебных» средств общения, развитие эмпатии, использование уже знакомых средств понимания. Детям задаются игровые ситуации, которые они инсценируют.

Ты участвовал в соревновании, занял первое место, а твой друг был почти последним. Твои действия, слова.

Твой друг попросил у тебя твою любимую игрушку, а вернул ее сломанной.

Мама принесла три апельсина: тебе и твоему другу. Как ты их поделишь? Почему?

Ребята играют в интересную игру, а ты опоздал к началу. Попроси, чтоб тебя приняли в игру. Что ты будешь делать, если тебе откажут, не возьмут играть?

Заключительная часть

Как подведение итогов можно на доске вывесить схематические рисунки «волшебных» средств понимания, вспомнить их, обсудить.

ЗАНЯТИЕ 9. ОБОБЩЕНИЕ. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ.

Цель

Снижение тревожности, достижение внутригруппового сплочения, рефлексия, осмысление приобретенного опыта.

Задачи

- обеспечить каждому участнику обратную связь от группы;

- развивать умение оказывать и принимать поддержку окружающих;
- осмыслить себя как члена группы, способной оказывать поддержку.

Оборудование

Листы бумаги, карандаши, ручки, анкеты обратной связи.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Вводная часть

Ведущий предлагает участникам поиграть в те игры, в которые они играли на тренингах. Ведущий дает оценку качеству выполнения игр, подчеркивая, что сплоченность группы возросла, участники стали лучше понимать друг друга даже без слов.

Основная часть

Ведущий говорит о том, что цикл психологических тренингов подошел к концу. Основное упражнение этого занятия, которое в работе группы последнее, называется «Чемодан». Участники группы начинают собирать в дальнюю дорогу "чемодан" (ведь действительно скоро расставание.). В этот «чемодан» набирается то, что, по мнению группы, помогает им в общении с людьми, да и все остальные положительные характеристики, которые группа особенно ценит в каждом из участников. Но обязательно указывается и то, что мешает, в чем отрицательные проявления, с чем еще необходимо активно поработать. Как правило, эта отрицательная часть «чемодана» собирается с трудом, в этом случае могут помочь листы с описанием слабых сторон личности каждого участника, которые есть у руководителя, так как они были собраны на пятом занятии. Практически это делается обычно таким образом: выбирается «секретарь», он берет лист бумаги, делит его вертикальной чертой пополам, на одной стороне вверху ставит знак «+», на второй знак «-». Под знаком «+» группа собирает все положительное, а секретарь записывает, под знаком «-», все отрицательное. Мнение должно быть поддержано большинством группы, если есть возражения, сомнения, лучше воздержаться от записи спорного качества. Для хорошего «чемодана» нужно не менее 20 характеристик и с той и с другой стороны.
Работа трудная. но очень нужная для всех участников, и ее необходимо сделать. После выполнения упражнения «Чемодан» нужна небольшая музыкальная пауза. Затем члены группы составляют соглашение (контракт) с самим собой, отвечая на следующие вопросы:

1.Что нового о себе я узнал во время занятий группы?
2.Что нового я узнал о других людях?
3.Что я хотел бы изменить в себе по итогам работы?
4. Каким образом я собираюсь это сделать?

Составленные соглашения складываются в заранее заготовленные конверты, на которых указывается ФИО подписавшего этот «контракт» с самим собой. Все конверты сдаются руководителю. Он через месяц выдаст их. И у участников будет еще одна возможность «встретить» самого себя таким, каким каждый из них видит себя сейчас, в конце работы группы.

Заключительная часть

Участники заполняют анкету обратной связи, а затем, в кругу, передавая друг другу игрушку или мяч, говорят о том, что больше всего запомнилось на практикуме.