

Государственное бюджетное учреждение-центр психолого-педагогической
медицинской и социальной помощи муниципального района
Кинель -Черкасский Самарской области

**Развивающая психолого-педагогическая
программа
«Загадки моего Я»**

Составитель:
Ганюшкина Елизавета Сергеевна
Педагог-психолог ГБУ ЦППМСП
м.р.Кинель-Черкасский

2019г

Министерство образования и науки Самарской области
Государственное бюджетное учреждение дополнительного
профессионального образования Самарской области
«Региональный социопсихологический центр»

Рецензия на развивающую психолого - педагогическую программу
«Загадки моего Я»

Составителем представленной программы является педагог-психолог ГБУ ЦППМСП
м.р.Кинель-Черкасский Ганюшкина Елизавета Сергеевна

Представленная программа, несомненно, является актуальной. Подростковый период — важнейший этап жизни человека, время выборов, которые во многом определяют последующую судьбу. Именно в этот период формируются нравственные ценности, жизненные перспективы, происходит осознание самого себя, своих возможностей, способностей, интересов, стремление ощутить себя и стать взрослым, тяга к общению со сверстниками, внутри которого оформляются общие взгляды на жизнь, на отношения между людьми, на свое будущее. Решающее значение приобретает в этом возрасте стремление подростка найти свое место в обществе, ярко выражено желание играть определенную роль в коллективе. Поэтому так важно, чтобы у подростков была возможность исследовать и получать знания о себе.

Цель данной программы: Формирование навыков самопознания и саморазвития.

Задачи программы:

1. Способствовать познанию обучающимися своего характера, своих достоинств и недостатков, адекватно оценивать себя.
2. Способствовать развитию у подростков навыков общения.
3. Осознание и выражение своих чувств.

Адресат: обучающиеся 5-6 классов

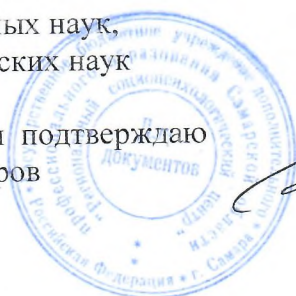
Продолжительность курса: программа рассчитана на 12 занятий продолжительностью 40 минут. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Сроки реализации программы: октябрь-декабрь.

В учебном и учебно-тематическом планах отражается соответствие занятий определенным этапам. Основная форма работы – тренинговые занятия. В программе обозначены основные этапы и ожидаемые результаты реализации программы.

В целом, программа соответствует психологическим особенностям выбранной категории детей и может быть рекомендована к использованию в условиях образовательных учреждений.

Доцент кафедры
социально-гуманитарных наук,
кандидат психологических наук

Подлинность подписи подтверждаю
Начальник отдела кадров



Умярова Е.Ю.

Денисова М.Ю.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Аннотация.....	4
Научные, методологические и методические основания программы	4
Цель программы	5
Задачи.....	6
Адресат.....	6
Продолжительность курса	6
Ожидаемые результаты	6
Структура программы.....	8
Учебный план программы.....	8
Учебно-тематический план.....	10
Учебная программа.....	10
1. Пояснительная записка.....	10
• Актуальность, указание вида программы.....	10
• Цель программы.....	10
• Задачи программы.....	11
• Структура и содержание программы.....	11
• Методы, приёмы, технологии.....	11
• Противопоказания на участие в программе.....	11
• Ресурсы.....	11
• Сроки и этапы реализации программы.....	11
• Ожидаемые результаты реализации программы.....	12
• Система организации контроля за реализацией программы.....	12
2. Основное содержание.....	12
3. Список литературы.....	47
Отзыв на развивающую программу администрации ОУ, в котором	

проходила её апробация.....	48
Рефлексивный отчет по результатам реализации программы.....	50
Отзывы участников программы.....	54

І.Аннотация

Научные, методологические и методические основания программы

Подростковый возраст - это время, когда складываются, оформляются устойчивые формы поведения, черты характера и способы эмоционального реагирования, которые в дальнейшем во многом определяют жизнь взрослого человека, его физическое и психологическое здоровье, общественную и личную зрелость. В связи с этим исследование особенностей подросткового возраста заслуживает особого внимания, о чем свидетельствуют труды таких ученых как П.П. Блонский, В.П. Кащенко, И.А. Сикорский, С.А. Беличева, С.Выготский, Д.Б. Эльконин, Л.И. Божович, Д.И. Фельдштейн и др. Среди многочисленных факторов, оказывающих влияние на самооценки у подростков, психологи выделяют межличностные взаимоотношения со сверстниками. Именно от них зависит эмоциональное самочувствие подростка.

Подростковый возраст является значимым для становления нового уровня самосознания личности, формирования Я-концепции, выражающейся в стремлении понять себя, осознать свою уникальность и неповторимость. Развитие самосознания подростка происходит под влиянием ведущих потребностей возраста, а именно самоутверждения и общения с другими людьми.

Вместе с тем подросток чувствует, что не умеет, не может оценить себя, не знает, каким образом и при помощи каких критериев это можно сделать. Отсюда возникают проблемы, связанные с обострением "чувства Я", слабым развитием рефлексии, негативной самооценкой и конфликтными ситуациями со сверстниками и взрослыми. Подростковый возраст является переломным, кризисным моментом в становлении школьника. В связи с этим возникает необходимость в своевременной психолого-педагогической поддержке подростка, которая может осуществляться посредством проведения развивающих занятий, направленных на развитие социально-психологических умений и навыков.

Подростковый период — важнейший этап жизни человека, время выборов, которые во многом определяют последующую судьбу. Это время можно сравнить с остановкой Ивана-Царевича на развилке дорог около камня: «Налево пойдешь... направо пойдешь...» В одну сторону — путь к реальной взрослости, сопровождающейся принятием на себя ответственности за свою жизнь, пониманием смысла собственного бытия, ощущением жизненного счастья. В другую — к взрослости иллюзорной, инфантильной или в некоторых случаях асоциальной, к взрослости с эмоциональными и физическими проблемами. Именно в этот период формируются нравственные ценности, жизненные перспективы, происходит осознание самого себя, своих возможностей, способностей, интересов, стремление ощутить себя и стать взрослым, тяга к общению со сверстниками, внутри которого оформляются общие взгляды на жизнь, на отношения между людьми, на свое будущее. Поэтому так важно, чтобы у подростков была возможность поговорить о себе, исследовать себя, получить некоторые знания о себе. Основными новообразованиями в подростковом возрасте являются: сознательная регуляция своих поступков, умение учитывать чувства, интересы других людей и ориентироваться на них в своем поведении. Решающее значение приобретает в этом возрасте стремление подростка найти свое место в обществе, ярко выраженное желание играть определенную роль в коллективе. Все это способствует возникновению у подростка желания понять, что представляет собой он сам, пробуждает ответственное, критическое отношение к себе и к другим людям.

Программа направлена на развитие навыков самопознания и коммуникативной культуры подростков. Темы занятий подобраны, исходя из основных вопросов, которые пытается для себя решить подросток: "Кто я такой? Каким меня воспринимают окружающие? Как научиться понимать себя?"

Цель данной программы: Формирование навыков самопознания и саморазвития.

Задачи программы:

1. Способствовать познанию обучающимися своего характера, своих достоинств и недостатков, адекватно оценивать себя.
2. Способствовать развитию у подростков навыков общения
3. Осознание и выражение своих чувств.

Адресат

Обучающиеся 5-6 классов

Продолжительность курса

Программа рассчитана на 12 занятий продолжительностью 40 минут. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Сроки реализации программы: октябрь- декабрь.

Ожидаемые результаты:

1. Оптимальный уровень развития адекватной самооценки.
2. Позитивные жизненные цели, устойчивая мотивация к их достижению
3. Умение осознавать и выражать свои чувства.
4. Знание своих особенностей.

Структура программы:

Рабочая программа рассчитана на обучающихся 5-6 классов. Состоит из занятий, которые могут проводиться 1 раз в неделю. Занятия включают в себя практические упражнения, теоретические блоки, беседы, диагностические методики. Структура программы включает в себя четыре раздела:

Первый раздел называется «*Самооценка*». Он включает в себя четыре занятия, где дается понятие что такое самооценка, используются упражнения для укрепления позитивной самооценки обучающихся.

Второй раздел называется «*Эмоции*» . На занятиях обучающиеся знакомятся с разнообразием чувств и эмоций, понимают важность и необходимость выражения своих эмоций.

Третий раздел- «*Общение*» посвящен ознакомлению со способами общения. В ходе этих занятий обучающиеся получают первоначальное

представление о значении общения в жизни человека. Развиваются коммуникативные навыки.

Четвертый раздел называется «*Конфликты*». Здесь обучающиеся знакомятся со способами выхода из конфликтной ситуации, формируются навыки умения позитивно решать конфликтные ситуации.



Утверждаю:
 Директор ГБУ ЦППМСП
 м.р.Кишель-Черкасский
 И.В. Комардина

Учебный план программы

Цель программы: Формирование навыков самопознания и саморазвития.

Категория обучающихся: Обучающиеся 5-6 классов.

Срок обучения: 12 занятий

Режим занятий: проводятся один раз в неделю

№	Наименование тем	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			теоретических	практических	
I	Самооценка	4	0,5	3,5	
II	Эмоции	3	0,5	2,5	
III	Общение	2	0,25	1,75	
IV	Конфликты	3	0,5	2,5	
Итого		12	1,75	10,25	



Учебно-тематический план

Цель программы: Формирование навыков самопознания и саморазвития.

Категория обучающихся: Обучающиеся 5-6 классов.

Срок обучения: 12 занятий

Режим занятий: проводятся один раз в неделю

№	Наименование тем	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			теоретических	практических	
I	Самооценка	4	0,5	3,5	
1.1	Знакомство	1	0,25	0,75	
1.2	Я и другие	1		1	Наблюдение Рефлексия
1.3	Самооценка	1		1	Наблюдение Рефлексия
1.4	Уверенное поведение	1	0,25	0,75	Наблюдение Рефлексия
II	Эмоции	2	0,25	1,75	
2.1	Чувства и эмоции	1	0,25	0,75	Наблюдение Рефлексия
2.2	Хозяин эмоций	1		1	Наблюдение Рефлексия
2.3	Стресс	1	0,25	0,75	Наблюдение Рефлексия
III	Общение	2	0,25	1,75	
3.1	Общение	1	0,25	0,75	Наблюдение Рефлексия

3.2	Живое общение	1		1	Наблюдение Рефлексия
IV	Конфликты	3	0,5	2,5	
4.1	Конфликт	1	0,25	0,75	Наблюдение Рефлексия
4.2	Как избежать конфликтов	1	0,25	0,75	Наблюдение Рефлексия
4.3	Прощание	1		1	Наблюдение Рефлексия
	Итого	12	1,75	10,25	

Учебная программа:

1. Пояснительная записка:

Актуальность данной программы обусловлена тем, что именно в этот период у подростков формируются нравственные ценности, жизненные перспективы, происходит осознание самого себя, своих возможностей, способностей, интересов, стремление ощутить себя и стать взрослым, тяга к общению со сверстниками, оформляются общие взгляды на жизнь, на отношения между людьми, на свое будущее, иными словами – формируются личностные смыслы жизни.

Цель данной программы: Формирование навыков самопознания и саморазвития.

Задачи программы:

1. Способствовать познанию обучающимися своего характера, своих достоинств и недостатков, адекватно оценивать себя.
2. Способствовать развитию у подростков навыков общения
3. Осознание и выражение своих чувств.

Структура:

1. Упражнения-активаторы , используемые для создания доброжелательной рабочей обстановки и снятия психологических барьеров в общении.
2. Обсуждение, происходящее в промежутках между занятиям.
3. Разминка в виде игры или упражнения, способствующая включению в групповую работу.
4. Упражнения, направленные на формирование адекватной самооценки.
5. Упражнения, способствующие формированию позитивных жизненных целей и развитию мотивации к их достижения.
6. Групповые дискуссии, как способ развития способностей к анализу и прогнозу ситуации.
7. Рефлексия –подведение итогов занятия, получение обратной связи обучающимися и тренером.

Методы реализации программы: Упражнения, игры- активаторы, дискуссии, диагностические методики.

Противопоказания для участия в программе: Противопоказаний по программе нет.

Ресурсы:

Требования к материально-технической оснащенности: Для реализации программы необходимо просторное помещение, стулья, столы, бумага формата А4, фломастеры, ручки.

Сроки и этапы реализации: Программа рассчитана на 12 занятий продолжительностью 40 минут. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Сроки реализации программы: Октябрь-декабрь

Ожидаемые результаты:

1. Оптимальный уровень развития адекватной самооценки.
2. Позитивные жизненные цели , устойчивая мотивация к их достижению
3. Умение осознавать и выражать свои чувства.
4. Знание своих особенностей.

Система контроля:

-*Количественные:* Методика изучения самооценки Т.В.Дембо-С.Я.Рубинштейн в модификации А.М.Прихожан.

-Шкала Я-концепции(Е. Пирс, Д. Харрис, адапт. А.М. Прихожан)

-*Качественные:* обратная связь

2.Основное содержание

Занятие 1. « Знакомство. Правила»

Цель: Создание благоприятной обстановки для личностного самораскрытия.

План:

1. Вступительное слово психолога
2. Визитные карточки
3. Принятие правил
4. Упражнение «Комплименты»
5. Диагностика
6. Рефлексия

Знакомство

Здравствуйте (дети начинают приветствие держась за руки, на последнем слоге хлопают в ладоши).

1.Вступительное слово психолога:

Психология, говоря быденным языком - это наука о душе. Каждого человека в первую очередь интересует своя душа, свое “Я”. Поэтому можно сказать, что все люди являются психологами в небольшой степени. Но профессионального психолога интересует не только устройство души, но и такие психические свойства человека как память, воля, эмоции, воображение, мышление, внимание, интуиция и т.д. Психологи могут измерять некоторые

душевные (психические) качества человека - характер, стиль общения, темперамент и некоторые другие, с помощью специальных измерительных приборов, которые называются тесты. Но психологи занимаются не только исследованиями и экспериментами. Психолог так же учится сам и учит других навыкам общения, понимания, владения собой, то есть всем тем полезным навыкам, которые необходимы, чтобы умело выполнять любую деятельность, лучше учиться, более успешно строить отношения с другими людьми.

2. Визитные карточки. (Каждому ребенку раздается листочек бумаги размером 7х7 см, для оформления визитной карточки). Ребята перед вами листочки бумаги, вам необходимо написать на них свое имя и изобразить все, что вы пожелаете, стараясь максимально отразить свою индивидуальность

На визитках кружками обозначьте ваше теперешнее настроение.

О (кружок зеленого цвета) - веселое, хорошее;

О (кружок синего цвета)- нормальное;

О (кружок красного цвета) - тревожное

3. Принятие правил

1 Смотреть на того к кому обращаешься

2 Выражать свое мнение, начинать речь словом «Я считаю», «Я думаю»

3. Внимательно слушать, когда говорят другие, не перебивать.

4. Не обсуждать ни с кем занятие

5. Уважать чужое мнение

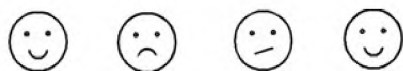
6. Говорить искренне

4. Упражнение «Комплименты».

Инструкция: Тренер дает ребятам клубок ниток. Участник наматывает нить вокруг указательного пальца, затем передает клубок своему однокласснику, произнося в его адрес что-либо приятное, связанное с его личностными качествами, чертами характера. Тот отвечает: «Да, конечно, но, кроме того, я еще и ...» (называет то, что он в себе ценит и считает, что заслуживает за это внимание). Когда ниточку берет последний ученик, получается сложная паутинка.

Психолог: Потяните тихонько за ниточки, расслабьте и снова потяните. Вот такими невидимыми нитями связан ваш класс, связаны вы со своими одноклассниками, родственниками, друзьями. Мы о них часто и не подозреваем, эти нити очень тоненькие, их нужно беречь. Помните от того, как вы относитесь к людям, зависит их самочувствие и настроение. Важно, чтобы эти нити не прерывались.

5. Рефлексия Выбрать две пиктограммы из 4 предложенных, первая означает ваше настроение в начале занятия, вторая в конце занятия



Занятие 2. «Я и другие»

Цель: Осознание и выражение своих чувств.

План:

1. Упражнение «Имена прилагательные»
2. Игра «Создай свою планету»

3. Упражнение «Поменяйтесь местами»

4. Игра «Дождь»

5. Рефлексия

Ход занятия

1. Упражнение «Имена прилагательные»

Каждый участник выбирает себе имя прилагательное, характеризующее его положительно. Имя прилагательное должно начинаться с той же буквы, что и имя участника. Первый участник называет свое имя в сочетании с именем прилагательным (например, веселая Валентина, ласковая Лариса). Второй сначала называет первого участника, затем свое имя в сочетании с именем прилагательным.

Третий называет первых двух, затем называет себя, и так до последнего участника, который называет всех сидящих в кругу и только затем себя. Выполняя это упражнение, участники сразу запоминают друг друга. Кроме того, каждый участник, называя себя позитивно, характеризуя свои положительные качества, попадает в атмосферу.

2. Создай свою планету” (Участники делятся на микрогруппы, им дается лист ватмана и гуашь). Вам необходимо нарисовать “Планету” на которой вы хотели бы жить со своими одноклассниками, придумать название своего рисунка. Работы учащихся выкладываются на полу в центре круга. Далее необходимо презентовать свою работу другим группам участников.

После обсуждения каждой “Планеты” участники отвечают на вопрос, что им нравится в каждой из работ (высказывания по кругу). Ведущий подводит учащихся к необходимости объединения наиболее понравившихся частей рисунков в одну общую планету их класса, на которой будет комфортно себя чувствовать каждый из участников. Полученной “Планете” дается название.

3. Упражнение « Поменяться местами» по какому-либо признаку. Все сидят на своих местах, водящий стоит, его стул отставляется. Водящий говорит:

"Меняются местами те, у кого... (например, в одежде есть синий цвет)", те участники, у кого есть названный признак, быстро меняются местами друг с другом, водящий стремится занять одно из освободившихся мест. Оставшийся без стула становится водящим. Игра прекращается, когда признаки начинают повторяться.

4.Игра «Дождь»

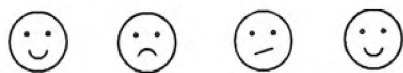
Участники сидят в кругу и с открытыми глазами повторяют движения, которые показывает ведущий :

- Шуршат, потирая ладони
- Щелкают пальцами
- Негромко хлопают в ладоши
- Ударяют себя ладонями по бедрам, притопывают ногами.

После того как последовательность движений разучена, ведущий предупреждает, что сейчас все закроют глаза и начнут повторять звук, который он будет издавать .Сначала ведущий шуршит, потирая ладони .Тут же касается головы одного из детей. Этот ребенок начинает шуршать ладонями , а ведущий, двигаясь по кругу , прикасается ко всем детям по очереди , пока все не начнут шуршать ладонями и не послышится шум дождя , который постепенно набирает силу. Игра продолжается : Теперь ведущий щелкает пальцами , касаясь по очереди всех детей, передавая звук по кругу. Морозящий дождь превращается в сильный .Ведущий включает следующее движение : хлопки руками. Все слышат шум проливного дождя. Дождь перерастает в настоящий ливень, когда дети вслед за ведущим начинают ударять себя ладонями по бедрам, притопывать ногами. Потом ливень убывает в обратном порядке

5.Рефлексия

Выбрать две пиктограммы из 4 предложенных, первая означает ваше настроение вначале занятия, вторая в конце занятия



Занятие 3. «Самооценка»

Цель: Укрепить позитивную самооценку учащихся

План:

1. Упражнение « Давайте поздороваемся»
2. Упражнение «Я умею..»
3. Упражнение «Пять качеств»
4. Переоценка качеств
5. Упражнение «Как мы похожи»
6. Рефлексия

Ход занятия

1. Упражнение «Давайте поздороваемся»

Цель: создание непринужденно, доброжелательной атмосферы в группе.

Ход упражнения:

Подростки по сигналу ведущего хаотично двигаются по комнате и здороваются со всеми, кто встречается на их пути. Здороваться надо определенным способом: один хлопок - здороваемся за руку, два хлопка - здороваемся плечиками, три хлопка - здороваемся - спинами. Упражнение выполняется без использования речи.

2. Упражнение «Я умею»

По кругу все будут говорить о том , что они умеют. Это может быть любое действие, например: умение читать, дышать или играть в футбол. Можно также назвать умение, которое уже назвал другой человек. Но никому нельзя называть одно и то же свое умение дважды. Тот кто ничего не назвал ,выходит из круга. Кто останется –то и победил.

Пояснение для ведущего

Необходимо следить, чтобы никто не вышел из круга, и , если кто-то из учеников запинается , тут же подсказать ему какое -нибудь простейшее умение . Провести 5-8 кругов

Иногда кажется что ничего не получается или ничего не умеешь, а на самом деле любой человек умеете очень многое. И вы оказывается многое умеете, владеете разнообразными навыками....

3.Упражнение «Пять качеств»

На листе бумаги, ученики обводят свою руку с растопыренными пальцами, затем в контур каждого пальца вписать по одному своему качеству , которое нравится и за которое могут себя уважать. Кому одной руки не хватит , то может обвести две руки.

Замечательно, каждый сумел найти по крайней мере пять качеств, достойных уважения. Конечно не всегда человеку все в себе нравится. Есть такие качества , которые мы в себе не любим и за которые обычно уважать не хотим.

Но я хочу сказать, что частоте качества и свойства, которые человек считает отрицательными , на деле получаются совсем не такие уж плохие и бесполезные, как кажется .

4.Переоценка качеств

Видите в таблице справа и слева написаны свойства характера человека в зависимости от того, как к ним можно относиться в разных ситуациях.

Давайте для каждого свойства по кругу сначала придумаем ситуацию, когда свойство является негативным, а потом позитивным.

Необходимо следить за тем, чтобы ситуации описывались очень кратко,

Например для разведчика разговорчивость – это болтливость, а для артиста –общительность.

СУЕТЛИВОСТЬ	ЭНЕРГИЧНОСТЬ
ЛЕГКОМЫСЛИЕ	ОТИМИЗМ
УПРЯМСТВО	НАСТОЙЧИВОСТЬ
ЛЕНЬ	ОСНОВАТЕЛЬНОСТЬ
ЖАДНОСТЬ	БЕРЕЖЛИВОСТЬ
БОЛТЛИВОСТЬ	ОБЩИТЕЛЬНОСТЬ
ШПИОНСТВО	ЛЮБОЗНАТЕЛЬНОСТЬ
ЗАНОСЧИВОСТЬ	САМОУВАЖЕНИЕ

5. Упражнение «Как мы похожи!»

Делают шаг вперед те, кто любит сладкое; поднимают правую руку те, у кого есть кошка; приседают те, кому нравится играть в футбол, и тому подобное. После окончания упражнения предлагается взяться за руки всем, кто является учеником 5-го класса. При этом ведущий подчеркивает, как много общего у участников.

Теперь подсчитаем результаты: чем больше у вас ответов «да», тем хуже вы умеете слушать. Давайте подумаем над вопросом: что мешает нам слушать других?

6.Рефлексия

Выбрать две пиктограммы из четырех предложенных, первая означает ваше настроение вначале занятия, вторая в конце занятия



Занятие 4. « Уверенное поведение.»

Цель: Обсудить способы поведения и признаки, характерные для уверенного в себе человека.

План:

1. Разминка. Игра «Контакт глаз»
2. Упражнение «Уверенность. Неуверенность»
- 3.Дискуссия «Признаки уверенного в себе человека»
4. Отработка навыков уверенного в себе человека
- 5.Игра «Все наоборот»
- 6.Рефлексия

Ход занятия

1.Игра « Контакт глаз»

Все встают в круг и пытаются встретиться с кем-то взглядом; когда двоим это удаётся, они меняются местами.

2. Упражнение « Уверенность, неуверенность»

Сейчас мы будем кидать друг другу мяч и при этом говорить ассоциации, связанные со словом « уверенность» (спокойствие, сила...) А теперь почувствуем состояние уверенности в себе: походим уверенной походкой, сядем уверенно на стул, посмотрим друг на друга уверенно, пожмём уверенно руку соседу.

Обсуждение.

Затем психолог предлагает прочувствовать неуверенное поведение.

Обсуждение.

3. Дискуссия «Признаки уверенного в себе человека»

Давайте вместе подумаем , по каким признакам мы можем отличить уверенного в себе человека от неуверенного? Как он выглядит? Как и что он говорит? Как ведет себя при разговоре?

- Спокоен и доброжелателен
- Смотрит в глаза
- Вежлив, но настойчив
- Не спешит, когда принимает решение
- В споре говорит о поступках других, а не оценивает их
- Легко говорит о себе, не боится раскрыть свои чувства и мотивы поступков
- Не проявляет враждебности , т.к ничего не боится
- Легко воспринимает критику, потому что для него главный судья - он сам
- Называет настоящие причины своего поведения или просьбы, т.к считает их важными.

Пояснение для ведущего. Перечень признаков уверенного в себе человека одновременно является и инструкцией для подростков по выработке навыков уверенности в себе. Поэтому каждый признак следует тщательно обсудить с ребятами для того, чтобы убедиться, насколько они принимают его и насколько хорошо его запомнили.

4.Отработка навыков уверенного поведения.

Психолог предлагает ситуации, они разыгрываются желающими и затем анализируются всей группой.

Если подростки предлагают свою, актуальную для них, ситуацию, можно разобрать её.

1. Вы со своим другом собрались в кино, встречаетесь с ним у входа, и тут выясняется, что он забыл билеты.

Проиграть эту ситуацию с учетом следующих характеристик:

1. Вы не очень уверены в себе, а друг – душа любой компании, немного эгоистичен;
2. Вы – лидер, друг – робкий и застенчивый.

Обсуждение зависит от того, как будет разыграна ситуация. Устраивает ли подростков предложенный выход, какие чувства испытывают герои ситуации?

5.Игра «Все наоборот»

По кругу называем те свои качества, которые нам не нравятся. Каждый называет одно свое качество, задача всех остальных переоценить это качество и найти его позитивную сторону. Начинать нужно словами « Все наоборот, просто ты ...». Например, если кто-то скажет : « Я ленивый»,

можно возразить: « Все наоборот, просто ты здорово умеешь расслабляться и отдыхать.

Пояснение для ведущего

Если кто-либо из учеников вместо отрицательного качества назовет какое-либо нейтральное или положительное качество, то будет лучше не заставлять его сменить на негативное качество, а обратить внимание класса на возможные отрицательные стороны названного качества.

Рефлексия

Что понравилось?

Какие испытали трудности?

Кого трудней оценивать – себя или других?

Занятие 5. «Наши чувства и эмоции»

Цель: 1.Познакомить учащихся с разнообразием чувств и эмоций.

План :

- 1.Упражнение имена прилагательные.
- 2.Понятия «Чувства и эмоции».
- 3.Игра- активатор «Море волнуется ...»
- 4.Спектр чувств.
- 5.Микросценка «Чувства и ситуации»
6. Рефлексия

Ход занятия

Приветствие ведущего. Каждый участник пишет на бейдже имя, которым он хотел, чтобы его называли участники группы.

1.Упражнение «Имена прилагательные»

Каждый участник выбирает себе имя прилагательное, характеризующее его положительно. Имя прилагательное должно начинаться с той же буквы, что и имя участника. Первый участник называет свое имя в сочетании с именем прилагательным (например, веселая Валентина, ласковая Лариса). Второй

сначала называет первого участника, затем свое имя в сочетании с именем прилагательным.

Третий называет первых двух, затем называет себя, и так до последнего участника, который называет всех сидящих в кругу и только затем себя. Выполняя это упражнение, участники сразу запоминают друг друга. Кроме того, каждый участник, называя себя позитивно, характеризуя свои положительные качества, попадает в атмосферу положительных эмоций и создаст ее сам.

2. Понятия « Чувства и эмоции»

Когда вы наблюдаете за восходом солнца, читаете книгу, слушаете музыку, ищете ответ на возникший вопрос или мечтаете о будущем, вы так или иначе проявляете свое отношение к окружающему миру. Книга или ваша работа могут радовать или огорчать, вызывать чувство удовольствия или разочарования. В чувствах проявляется т.ж удовлетворенность или неудовлетворенность человека своим поведением , поступками, высказываниями. Т.о, чувства и эмоции представляют собой своеобразное отношение человека к окружающей действительности и к самому себе. Они затрагивают самые разные области нашей с вами жизни. Это может быть:

- *Общение со сверстниками*
- *Взаимоотношения с взрослыми*
- *Учеба*
- *Спорт*
- *Размышления о самом себе и своих качествах*
- *Знакомство с природой и произведениями искусства*
- *Путешествия и познание окружающего мира*

Чувства – это переживания человека, выражающие его отношение к тому, что он познает, делает, к происходящему вокруг, а так же к окружающим людям. Любое чувство состоит из множества **эмоций** –мгновенных (сиюминутных) переживаний человека, вызванных киким-либо событием или человеком.

Наше отношение к кому- либо, или чему-либо бывает **положительным** или **отрицательным**

3.Упражнение «Море волнуется»

Ведущий говорит : «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три ,скульптура «*» , на месте замри» Вместо паузы я буду называть какую-нибудь эмоцию или чувство .А вы постараетесь это изобразить с помощью поз и мимики .

Пояснение для ведущего. Следует оценить, кто из учеников лучше всего изобразил чувство или эмоцию и предложить посмотреть на него остальным. Если ведущий считает, что ученики способны назвать достаточное количество чувств или эмоций , то можно передавать место водящего тому, кто изобразил эмоцию лучше всего.

4.Спектр чувств. Спектр чувств и эмоций, переживаемых человеком, велик. Давайте вместе подумаем и назовем те чувства, которые вы знаете, которые вы когда- то испытывали.

Пояснение для ведущего. Следует подвести учеников к тому , чтобы они назвали как можно больше разных чувств.

Спасибо. Вы очень хорошо выполнили задание. Мы видим, что любой человек может переживать самые различные чувства и эмоции. Некоторые из них нам нравятся, какие-то – нет. Но это не значит, что они плохие или ненужные.. Эмоции, которые нам не нравятся , являются своеобразными сигналами о состоянии, которое испытывает человек. Полученная от них информация – побудитель к действию, за которым следует изменение

ситуации , а следовательно и состояния человека. Не будь таких эмоций , мы не смогли бы разобраться , что в окружающем нас мире плохо , а что хорошо, что нам нравится , а что –нет , и у нас бы не было стимула пытаться что-либо изменить.

Страх — одна из самых сильных эмоций, на страхе основан наш инстинкт самосохранения, и благодаря страху мы не ввязываемся в ситуации, явно угрожающие нашей жизни. Страх — это желание убежать, удрать, скрыться, отступить. Но также страх является причиной многих необоснованных тревог и, как следствие, и многих заболеваний.

Гнев — это тоже сильная и очень активная эмоция, это желание драться, сражаться, вызов на бой. Позитивно — проявление активности, смелости, негативно — разрушает нервную систему и также является причиной многих заболеваний.

Грусть — это по глубинной сути своей желание не жить. Позитивно — желание измениться, негативно — самоуничтожение.

Радость — это желание жить! Позитивно — самоисцеление, негативно — безрассудство.

Ведущий показывает картинки с эмоциями «смайлики»

5.Микросценки «Чувства и ситуации»

Сценка №1 Девочка дарит маме подарок ко дню рождения.

Сценка №2 Учительница ругает ученика за невыполненное домашнее задание.

Дети показывают сценки. После показа каждой ведущий обсуждает их с классом.

6.Рефлексия

-Что больше всего запомнилось, понравилось на занятии?

-Что нового из занятия "вынес" для себя каждый участник тренинга?

- Было ли в ходе тренинга, что кто-то открылся для вас с новой стороны?

Занятие 6. «Хозяин эмоций»

Цель: 1. Объяснить участникам важность и необходимость выражения своих чувств и эмоций.

План :

1. Приветствие
2. Игра «Пойми меня»
3. Игра «Дорисуй и передай»
4. Упражнение « Чувств»
5. Упражнение « Скажи приятное»
6. Рефлексия

Ход занятия

1.Приветствие. Создание доброжелательной атмосферы.

Участники сидят в кругу, передают мяч со словами «Привет (имя), ты сегодня ...»

2.Игра «Пойми меня»

Один из участников показывает мимикой эмоцию, тот кто угадает сам может показать эмоцию которую будут отгадывать другие

3.Игра «Дорисуй и передай»

Обучающимся дается лист бумаги, один рисует какую-нибудь незаконченную фигуру и передает следующему . И так по цепочке. Каждый добавляет в этот рисунок что –то свое. В итоге обсуждается что получилось. Какой рисунок?

4.Упражнение «Чувства»

Все участники делятся на группы по 5-6 чел. Ведущий раздает каждой подгруппе карточки, на которых обозначены эмоции:

радость,

гнев,

безразличие,

разочарование,

негодование,

возмущение ,

поддержка ,

заинтересованность.

Каждая группа должна подготовить небольшое выступление с описанием ситуации в школе, в которых использование данных чувств было целесообразно.

5. Упражнение «Скажи приятное»

Ведущий предлагает всем участникам тренинга поблагодарить друг друга за работу. Каждый должен разными способами, доброжелательно поблагодарить членов группы.

6. Рефлексия

- Что больше всего запомнилось, понравилось на занятии?
- Что нового из занятия "вынес" для себя каждый участник тренинга?
- Было ли в ходе тренинга, что кто-то открылся для вас с новой стороны

Занятие 7. « Стресс»

Цель: преодоление барьеров, мешающих полноценному самовыражению, развитие стрессоустойчивости, создание позитивного эмоционального фона.

План:

1. Упражнение «Продолжи ряд»
2. Беседа «Что такое стресс?»
3. Понятие стресс

4. Упражнение «Чем полезен и чем может быть вреден стресс?»

5. Рефлексия

Ход занятия

1. Упражнение «Продолжи ряд.»

Подросткам предлагается продолжить ряд глаголов: заставили, велели, скомандовали... (приказали, потребовали)

Чем отличаются.

Дается для сравнения два понятия, определить чем они отличаются.

Эмпатия (осознание чувств другого человека, наличие сочувственной реакции)

Симпатия (тёплое чувство к другому человеку, осознание его привлекательности)

2. Беседа «Что такое стресс.?»

Предлагается назвать одним словом ситуации:

1. Двойка за контрольную,
2. Поздно вернулся домой, конфликт с родителями,
3. Поссорился с другом,
4. Сломался компьютер,
5. Потерял телефон.

Резюме: стрессовые ситуации.

3. Учащиеся предлагают свои понятия « стресс».

4. Лекционный материал психолога.

В сложной и опасной ситуации человек испытывает стресс. Величина стресса зависит от фактора, вызвавшего это состояние. Стрессоры бывают физиологические (высокая или низкая температура, недостаток кислорода, сильные боли, травмы) и психологические (страх, горе, перегрузка). Стрессовое состояние начинается с мобилизации резервных возможностей организма. Это проявляется в усилении работы сердца, гормональной системы, повышении мышечного тонуса. При воздействии кратковременного стрессора умеренной силы, человек, как правило, к нему адаптируется. В экстремальной ситуации ему не удаётся справиться, организм либо не успевает мобилизовать свои энергетические ресурсы, либо они быстро истощаются и не успевают восстановиться. При длительном стрессе основной удар приходится на нервную систему, в результате чего возникает полное истощение сил и психические расстройства. Понятие стресс (давление, напряжение) стало известно в 1936 г. Его ввёл Ганс Селье, он определил это состояние, как напряжение, возникающие под влиянием каких либо сильных воздействий. Для того, чтобы не подвергать свой организм сильным напряжениям, с одной стороны, надо стараться избегать стрессовых ситуаций, а с другой – учиться противостоять стрессам (повышать энергетические возможности своего организма, вырабатывать умение регулировать своё эмоциональное состояние).

5.Упражнение. Чем полезен и чем может быть вреден стресс.

Подростки размышляют и делают выводы. Совместно обсуждается, какие нежелательные эффекты могут возникнуть в результате стресса и делаются записи .

1. Эмоциональные эффекты: возрастание напряжения, тревожности, враждебности, мнительности, снижение самооценки.
2. Интеллектуальные эффекты: ухудшение памяти, внимания, темпов мышления, снижение успеваемости.

3. Поведенческие эффекты: снижение заинтересованности, нарушение сна и аппетита, нерешительность.

Подумай, какие источники могут вызвать стрессовую ситуацию:

Люди

Работа:

Деньги

Болезнь

6.Рефлексия.

-Что больше всего запомнилось, понравилось на занятии?

-Что нового из занятия "вынес" для себя каждый участник тренинга?

- Было ли в ходе тренинга, что кто-то открылся для вас с новой стороны?

Занятие 8. « Общение»

Цель: Дать первоначальное представление о значении общения в жизни человека

План :

1.Приветствие

2.Игра- активатор «Мяч по кругу»

3.Дискуссия «Способы общения»

4.Упражнение «Пустой стул»

5.Работа в подгруппах «Правило эффективного и безопасного общения»

6.Рефлексия

Ход занятия

1.Приветствие.

Каждый участник по кругу говорит своему соседу справа: « Привет, ты сегодня...»

2.Игра «мяч по кругу»

Учащиеся перекидывают мяч друг другу, называя вид общения, говоря, что нужно для успешного общения. т.о. происходит первичная диагностика уровня осведомленности в теме занятия.

Ведущий:- молодцы! Существуют разные виды общения: по телефону, по Интернету, при помощи писем, есть общение с животными, общение с природой. У каждого вида общения свои особенности. Для интернет - общения или переписки нужно уметь выражать свои мысли письменно. При непосредственном общении мы обращаем внимание на мимику, жесты и голос собеседника. Именно они выражают эмоции.

Психолог дает понятие вербального и невербального общения. Очень часто нам приходится общаться в команде. Как вы думаете что это за вид общения и для чего оно нужно? Где вы с таким видом общения встречались? Важно ли уметь работать командой? Психолог обобщает ответы и обращает внимание на то, что в команде все участники важны.

Необходимо обратить внимание учащихся на то, что общение при помощи слов носит название- вербального, а все остальные способы называются – невербального должна получиться схема

Вербальные (слова)

-устная речь

-письменная

Невербальные (несловесные)

-интонация

-взгляды

- выражения лица (мимика)

-жесты

-позы

Словами человек передает не всю информацию в процессе общения. Часто люди даже не доверяют невербальным элементам информации. Например, если сказать: «очень вкусно»- и при этом изобразить на лице отвращение, то скорее поверят выражению лица, чем сказанным словам. А равнодушная интонация при произнесении слов «Я люблю тебя» вообще меняет их смысл. Информацию, переданную при помощи невербальных средств, можно научиться читать, понимать и распознавать т. ж, как мы понимаем слова. Это

очень важно, поскольку невербальная информация действительно намного чаще соответствует истинным чувствам.

3. Дискуссия «Способы общения»

4. Упражнение «Пустой стул»

Необходимо нечетное количество участников . Все рассчитываются на первый и второй. Все вторые номера сидят на стульях первые стоят за спинками , стульев Оставшийся без пары участник группы стоит за спинкой свободного стула. Его задача –пригласить кого-нибудь из сидящих на свой стул. При этом можно пользоваться только невербальными средствами, говорить ничего не надо. Задача тех , кто стоит за спинками , удержать своих подопечных. Для этого надо взять их за плечи в тот момент , когда они соберутся пересечь. Через некоторое время участники меняются местами. При этом один из стоящих остается стоять за стулом.

Анализ упражнения

Каким образом вы приглашали кого-либо на свой стул? Как понимали, что вас пригласили на стул? Что больше понравилось: стоять за стулом или сидеть на стуле?

5. Работа в подгруппах «Правила эффективного и безопасного общения»

Вы наверное согласитесь , что умение понимать невербальные сигналы собеседника облегчает общение . Но не только это одно делает общение приятным и продуктивным. Чтобы собеседнику было интересно с вами общаться, требуются еще какие-то правила, которым нужно следовать. Вот сейчас мы и попробуем сформулировать такие правила правильного общения.

Следует разбить учеников на подгруппы по 3-5 чел. Задача каждой группы придумать по 5 правил общения, которые могли бы облегчить и улучшить его. Затем подгруппы по очереди представляют свои правила, а ведущий записывает их на листе ватмана или на доске.

Следует обязательно убедиться в том, что ученики поняли смысл каждого правила и его важность. Будет лучше задать вопрос вроде: «Кто не согласен с каким-либо из этих правил» или «Кто не понимает какое-либо из этих правил?» Если такие ученики найдутся, то их позиция и их вопросы могут послужить поводом для дискуссии. Возможно, что для такой дискуссии следует специально зарезервировать некоторое время.

Выводы к которым лучше будет подвести учеников.

- Называя собеседника по имени и глядя ему в глаза, мы показываем свое уважение, искренность и открытость.
- Улыбаясь во время разговора, мы демонстрируем свое дружелюбие и уверенность в себе(улыбка помогает даже в споре с врагом)
- Давая собеседнику возможность обсудить важные для него темы, мы показываем свою способность учитывать интересы окружающих
- Наш интерес убеждает собеседника, что мы не равнодушны к его словам, и они не пропадают даром.
- Если мы будем оскорблять личность собеседника, он посчитает, что мы не сможем его понять, и решит, что разговаривать тут нечего, а может и разозлиться – и вместо разговора будет драка.

В окончательном виде сформулированные правила эффективного и безопасного общения могут выглядеть следующим образом.

- Обязательно улыбайтесь
- Слушайте внимательно и показывайте свою заинтересованность.
- Старайтесь хотя бы немного поговорить о том, что интересно и приятно собеседнику.
- Обращайтесь к собеседнику по имени и смотрите ему в глаза
- Не оскорбляйте собеседника и не давайте негативных оценок его личности .

6.Рефлексия

Что больше всего запомнилось, понравилось на занятии?

Что нового из занятия "вынес" для себя каждый участник тренинга?

Было ли в ходе тренинга, что кто-то открылся для вас с новой стороны?

Занятие 9. «Живое общение»

Цель :развивать коммуникативные навыки , вырабатывать доброжелательное отношение друг к другу.

План:

- 1.Приветствие
- 2.Упражнение «Закончи фразу»
- 3.Упражнение «Давайте жить дружно»
- 4.Упражнение «Ворвись в круг»
- 5.Упражнение « Подарок»
6. Рефлексия

Ход занятия

1.Приветствие .Все участники встают в два круга лицом друг к другу.

Задание: приветствовать друг друга глазами, головой, руками, словами.

2.Упражнение «Закончи фразу»

Цели: Эмоциональный разогрев, активизация умственной деятельности.

По кругу каждому участнику ведущий говорит начало фразы , которую он должен закончить.

Мне нравится...

Терпеть не могу...

Все люди ...

Люблю жизнь за...

Волнуюсь, когда...
Люди обижаются, когда...
Моя жизнь...
Я злюсь....
Окружающие думают, что я....
В людях не нравиться....
Жизнь всегда...
Никогда не...
Думаю, стоит жить из-за....
Радуюсь, когда...
Люблю окружающих за...
Моя школа...
Весь мир вокруг....
Страшно, когда...
Я всегда...
Не люблю, когда...
Мне смешно, когда....

3. Упражнение «Давайте жить дружно»

Участники делятся на пары, образуя два круга. (внутренний и внешний).
Если по команде ведущего игроки выкидывают

один палец, то смотрят друг другу в глаза, если одновременно по команде (Не договариваясь выкидывают

два пальца, то пожимают друг другу руки.

три, то обнимаются. Выполнив три задания в паре внешний круг передвигается вправо, и все задания повторяются. Когда количество выкинутых пальцев в паре

не совпадает, то выполняется команда, соответствующая меньшему количеству пальцев.

4. Упражнение «Ворвись в круг»

Встаньте в один большой круг и крепко сцепитесь руками. Один должен остаться за кругом и попытаться прорваться в круг. Как только ему это удастся, следующий должен выйти из круга и попытаться ворваться в него и остаться в нем. Будьте осторожны, чтобы никому не причинить боль.

Анализ упражнения:

- что вы делали, чтобы проникнуть в круг?
- что ты чувствовал, когда был частью круга и вне его?
- как стать таким человеком, с которым все хотят иметь дело?

5. Упражнение « Подарок »

Участники дарят друг другу подарки. Средствами пантомимы каждый изображает какой-либо предмет и дарит его соседу справа (это может быть цветок, мороженое, мяч.и...) За подарок можно поблагодарить.

Анализ упражнения. О чем нужно подумать и что сделать, чтобы подарить подарок? Что проще: подумать, как следовать , или выполнить действие?

Рефлексия

- Что больше всего запомнилось, понравилось на занятии?
- Что нового из занятия "вынес" для себя каждый участник тренинга?
- Было ли в ходе тренинга, что кто-то открылся для вас с новой стороны?

Занятие 10 .« Конфликты.»

Цель: познакомить с понятием « конфликт» и психологией конфликта, выявить стратегию поведения при разрешении конфликта.

План:

- 1.Игра « Слон, пальма, крокодил»
2. Упражнение « Разведчик»
- 3.Лекционный материал психолога.
4. .Упражнение для групповой работы « Анализ жизненных ситуаций»
- 5.Упражнение « Слова»
- 6.Рефлексия.

Ход занятия

1.Игра « Слон, пальма, крокодил»

Давайте встанем в круг и поиграем в одну весёлую игру. Сначала я расскажу, как нужно будет показывать три фигуры. « Слон» - левой рукой взять себя за нос, правую продеть в образовавшуюся петлю. Соседи справа и слева изображают уши слона, расставив руки. « Пальма» - встать на цыпочки, руки вверх, кончики пальцев сомкнуты. Соседи машут руками – это ветки пальмы. « Крокодил» - двумя руками изображает пасть, соседи лапки – расставленными кистями рук. Теперь я в очень быстром темпе буду называть одну из трёх фигур и при этом показывать на любого из вас. Этот игрок должен быстро сориентироваться и изобразить названную фигуру. А его соседи – помочь ему.

2.Упражнение « Разведчик»

Все стоят в кругу.

- Я буду быстро задавать вопрос, но отвечать на него должен не тот, кого я спрошу, а его сосед справа.

Обсуждение. Легко ли общаться без контакта глаз?

3.Лекционный материал психолога.

Конфликт (лат. столкновение) происходит из – за противоречия, столкновения интересов, взглядов, из желания навязать другой стороне своё мнение или то решение, которые данная сторона не разделяет. В любую ситуацию конфликта мы привносим наш собственный прошлый опыт как положительный, так и негативный. Все мы имеем дело с конфликтами разного уровня, и каждый для себя выработал определённые стратегии, позволяющие справляться с конфликтами.

Конфликт деструктивен, если он:

1. Уводит в сторону от решения более важных проблем и дел;
2. Снижает самооценку и вызывает стресс;
3. Вызывает безответственное, заслуживающее сожаления поведение.

Конфликт конструктивен, если он:

1. Раскрывает важную проблему;
2. Вовлекает людей в решение проблемы;
3. Даёт выход скопившимся негативным эмоциям;
4. Помогает совершенствоваться и использовать полученные знания и опыт.

Условия конструктивного разрешения конфликтов.

1. Прекращение конфликтного взаимодействия.
2. Снижение интенсивности негативных эмоций.
3. Выявление и признание собственных ошибок.
4. Объективное обсуждение проблемы.
5. Выбор оптимальной стратегии разрешения.

Конфликты происходят между поколениями (дети и родители), между полами (мужчины и женщины), между сверстниками, учителем и учеником, внутри себя.

4. Упражнение для групповой работы « Анализ жизненных ситуаций»

Группа разбивается на подгруппы, предлагается провести анализ конфликтных ситуаций и разыграть различные способы её разрешения, используя 5 стратегий поведения. Психолог раздаёт карточки с ситуациями, можно обсудить свою собственную.

5. Упражнение « Слова»

1 Приятные слова, выражения, которые ты говоришь сверстникам	Неприятные слова, выражения, которые ты говоришь сверстникам
2 Приятные слова, выражения, которые тебе говорят сверстники	Неприятные слова, выражения, которые тебе говорят сверстники

Психолог предлагает заполнить таблицу, и зачитать по желанию.
Обсуждение.

6.Рефлексия. Выбрать две пиктограммы из 4 предложенных ,первая означает ваше настроение вначале занятия, вторая в конце занятия



Занятие 11 «Как избежать конфликта?»

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

План:

1. Упражнение «Корабль и ветер»

2. Упражнение «Решить проблему»
3. Упражнение «Способы выхода из конфликтной ситуации»
4. Ролевая игра "Сглаживание конфликтов"
- 5.Рефлексия

Ход занятия

1.Упражнение «Корабль и ветер»

Ведущий. Представьте себе, что ваш парусник плывет по волнам, но вдруг он остановился. Давайте поможем ему и пригласим на помощь ветер. Вдохните в себя воздух, сильно втяните щеки ... А теперь громко выдохните через рот воздух, пусть вырвется на волю ветер, который подгоняет корабль. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать, как шумит ветер! Упражнение можно повторить трижды.

2.Упражнение «Решить проблему»

Ведущий делит участников на три группы. Первая группа - подростки, вторая - «родители», третья - «учителя».

Задание 1. Определить причины, порождающие конфликтную ситуацию.

Задача 2. Вспомнить конфликтную ситуацию и проиграть ее.

Задание 3. Каждая группа выбирает одну проблему и предлагает пути ее решения, используя полученные знания.

Обсуждение:

- Как вы чувствовали во время игры?
- Как чувствуете себя после ее завершения?

3.Упражнение «Способы выхода из конфликтной ситуации»

1. «Черепаша» (уклонение). «Черепаша» убегают и прячутся в свой панцирь, чтобы избежать конфликта. Они отказываются от собственных целей и держатся в стороне как от спорных вопросов, из-за которых возникает конфликт, так и от людей, причастных к спору. Они считают, что решать

конфликт - дело безнадежное. Им легче убежать (физически или психологически) от конфликта, чем встретиться с ним.

2. «Акула» (принуждение). «Акулы» пытаются убедить оппонентов, силой заставить их решать конфликт. Для «акул» главное-собственные цели, а отношения с человеком для них второстепенны. Они любой ценой готовы добиваться своего. Их мало волнует, что они кому-то нравятся. «Акулы» убеждены, что конфликты решаются тогда, когда кто-то побеждает. Они пытаются одержать победу, поражая соперников, нападая внезапно, а также запугивая или угрожая им с позиции силы.

3. «Плюшевый мишка» (сглаживание). Для «мишек» главное - хорошие отношения, а собственные цели не имеют для них большое значение. Они стремятся всем нравиться, чтобы все их любили и ценили.

4. «Лиса» (компромисс). «Лисы» неприхотливы как в своих целях, так и в отношениях с людьми. «Лисы» ищут компромисс. Они жертвуют частью своих притязаний во время конфликта и убеждают другого уступить тоже какой-то частью своих целей. Они ищут такого решения, чтобы обе стороны получили «золотую середину». Они готовы пожертвовать ради достижения согласия для общего блага как часть своих притязаний, так и отношениями.

5. «Сова» (переговоры). «Совы» очень высоко ценят собственные цели и отношения. Они рассматривают конфликт как проблему, которую надо решить, и ищут такое решение, которое удовлетворило и их собственные цели, и цели своей стороны. «Совы» воспринимают конфликты как средство улучшения отношений путем ослабления напряженности между двумя людьми. «Совы» не успокоятся, пока не будет найдено решение, которое бы удовлетворило и их самих, и другого.

Обсуждение:

- Как вы думаете, какая стратегия самая лучшая?

Подведение итогов. Все зависит от ситуации, в которой мы оказались.

4. Ролевая игра "Сглаживание конфликтов"

Цель упражнения: отработка умений и навыков сглаживания конфликтов. Ведущий рассказывает о важности такого умения как умение быстро и эффективно сглаживать конфликты; объявляет о том, что сейчас опытным путем стоит попытаться выяснить основные методы урегулирования конфликтов.

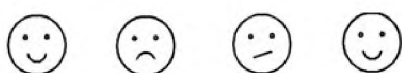
Участники разбиваются на тройки. На протяжении 5 минут каждая тройка придумывает сценарий, по которому двое участников представляют конфликтующие стороны (например, ссорящихся супругов), а третий - играет миротворца, арбитра.

На обсуждение ведущий выносит следующие вопросы:

- Какие методы сглаживания конфликтов были продемонстрированы?
- Какие, на ваш взгляд, интересные находки использовали участники во время игры?
- Как стоило повести себя тем участникам, кому не удалось сгладить конфликт?

7. Итог занятия – рефлексия.

5.Рефлексия. Выбрать две пиктограммы из 4 предложенных, первая означает ваше настроение вначале занятия, вторая в конце занятия



Занятие 12. «Заключительное»

Цель: закрепление представления подростков о своей уникальности, обогащение позитивными образами личности, закрепление дружеских отношений.

План:

- 1.Игра «Скрепки»
- 2.Письмо себе
- 3.Упражнение «Пожелание»
- 4.Анкета обратной связи
5. Итоги
- 6.Ритуал прощания «Подсолнух»

Ход занятия

1.Игра « Скрепки» Подростки делятся на подгруппы, каждому даётся по 4 скрепки. Первое задание: как можно быстрее составить из них цепочку, используя все скрепки. Второе задание: как можно быстрее разобрать цепочку.

2.Письмо себе

- Сейчас я предложу вам необычное задание. Возьмите лист бумаги и напишите письмо себе. О чём? Решать вам. Может это будут размышления о жизни, или совет, как справиться с проблемой, или рассказ о том, чему научились здесь. Вариантов много. Начнём.

- Теперь представьте, что вы получили это письмо. Прочитайте его как письмо от самого близкого человека и напишите ответ.

- Посмотрите на всех, сидящих здесь, и выберете того, кому вы могли бы прочитать своё письмо или отрывок. Можно рассказать о своих мыслях, сомнениях...

3. Упражнение – «Пожелания».

Участникам раздаются листочки с именами одноклассников. Каждый должен написать пожелания тому, кто указан на листочке. Затем пожелания даются тому, кому они предназначены. Пожелания должны быть доброжелательными, позитивными.

4. Анкета обратной связи

- Как ты себя чувствовал на занятиях?
- Какая информация оказалась для тебя важной, интересной?
- Что больше всего понравилось?
- Твои пожелания.

5. Итоги

Верьте в себя.

Вы – самое большое сокровище.

Для вас нет ничего невозможного.

Ваши достижения определяются

Собственными желаниями

Верьте в своё занятие,

Мечтайте, о чём хотите мечтать

Будьте тем, кем желаете быть

Поверьте в свои силы!

6. Ритуал прощания «Подсолнух».

Все встают в круг, берутся за руки и поднимают их кверху, встав на носочки, как бы дотягиваясь до солнца, к хорошему, к позитивному, к успеху, к совершенству.

Список используемой литературы

- 1.Макартычева Г.И. «Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения.-СПб.: Речь, 2007г.
- 2.Руководство практического психолога: Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте/Под ред И.В.Дубровиной.-2-еизд.-М.,Издательский центр «Академия»1997.
3. Грецов А.Г. Психологические тренинги с подростками. – Спб.: Питер,2008.–386с.
- 4.СавченкоМ.Ю.,Обухова Л.А. «Формирование коллетива класса: Сценарий занятий с учащимися.Работа с родителями .Диагностика учащихся .Занятия,тренинги.-2-е изд.-М.:»5азнания»,2007.256с.-(Классному руководителю).
- 5.ЕжоваН.Н. Научись общаться!:коммуникативные тренинги. – Ростовн/Д:Феникс,2009.-249с.
- 6.Добрович А.Б. Воспитателю о психологии, и психологические общения, М., 1987
- 7.Семенова Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости- М., 2002
- 8.Картушина Е.П., Романенко Т.В.-Волгоград, 2009

