



Рассмотрено	УТВЕРЖДАЮ
<p>на методическом объединении педагогов – психологов, учителей – логопедов и социальных педагогов Дубровского района</p> <p>Протокол № 1 от 25 августа 2020</p> <p>Руководитель МО  С.А. Твардовская</p>	<p>Директор МБУ ОО «ЦППМСП» Дубровского района </p> <p>С. А. Твардовская</p> <p>Приказ № 27 от 1 сентября 2020 г.</p> <p>на основании решения педагогического совета № 1 от 1 сентября 2020 г.</p>

Дополнительная общеобразовательная программа
оказания психолого-педагогической поддержки
и помощи учащимся в адаптации к обучению в пятом классе

«Я скоро стану пятиклассником»

педагога - психолога
МБУ ОО «ЦППМСП» Дубровского района

Пояснительная записка

Актуальность и перспективность программы

Из года в год возникает проблема адаптации учащихся при переходе из начального в среднее звено школы. Несмотря на то, что ученики уже привыкли к школе, требованиям учителя, одноклассникам, проблема адаптации существует. Они снова адаптируются к новым социальным условиям. У них появляется новый классный руководитель, учителя-предметники, новые предметы. Каждый учитель выдвигает свои требования. Этот возраст начало подросткового периода, когда происходят ещё и физиологические изменения в организме у детей, что тоже накладывает свой отпечаток на учащихся.

В связи с этим целесообразно начать проводить подготовительную работу к переходу в пятый класс уже в четвёртом классе и продолжать в пятом.

Тренинговые занятия для учащихся 4-х классов нацелены на помощь учащимся в адаптации к обучению в пятом классе. Это своеобразная возможность предупреждения тех проблем, которыми могут встретиться учащиеся в начале учебы в 5-м классе.

С целью преодоления тревожности будущих пятиклассников, негативных эмоций, сопровождающих переход в пятый класс, и следует проводить подобного рода занятия.

Тренинговые занятия можно проводить как со всеми учащимися класса, так и с группой детей, которым такие занятия нужны в большей степени.

Занятия должны носить игровой, занимательный характер, что поможет учащимся быстрее входить в ритм занятия, с удовольствием включаться в деятельность.

Научные, методологические, нормативно-правовые и методические основания программы

Дополнительная общеобразовательная программа «Я скоро стану пятиклассником» разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 года № 1726-р),
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

При разработке программы «Я скоро стану пятиклассником» опорой послужила программа тренинговых занятий «Я скоро стану пятиклассником» Василенко И.А.

Практическая направленность программы

Программа «Я скоро стану пятиклассником» направлена на предупреждение школьной дезадаптации учащихся 4 классов к условиям обучения в основной школе.

Настоящая программа предназначена для работы с учащимися 4-х классов.

Цель программы: Оказание психолого-педагогической поддержки и помощи учащимся в адаптации к обучению в пятом классе.

Задачи:

- ▲ способствование снижению тревожности;

- ▲ выделить качества учеников, необходимые учащимся среднего звена школы.
- ▲ дать уверенность учащимся в том, что они готовы к переходу в среднее звено обучения.
- ▲ дать положительный настрой на работу, стремиться к преодолению негативных эмоций, связанных с обучением в школе;
- ▲ представлений об умениях, навыках обучения в среднем звене;
- ▲ проработка своих эмоциональных состояний;
- ▲ стимулирование фантазии, воображения учащихся;
- ▲ формирование адекватного отношения к своим успехам и неудачам в какой-либо деятельности, развитие навыка уверенного поведения;
- ▲ способствовать сплочению класса, уважению друг к другу и взаимопониманию.
- ▲ формирование навыков взаимодействия с другими людьми.

Продолжительность программы

На реализацию образовательной программы отводится 15 часов:

Режим занятий - 1ч. в неделю.

Длительность занятий – 45 минут.

Требования к результату усвоения программы

- приобретение навыков эффективного взаимодействия со сверстниками;
- снижение уровня тревожности;
- развитие навыков уверенного поведения.

Система оценки достижения планируемых результатов.

С целью выявления продуктивности проведенных занятий системой оценки достижения планируемых результатов является рефлексия, тест «Умеете ли вы слушать», диагностика «Незаконченные предложения».

Учебно-тематический план программы

№	Наименование блоков и тем	Всего часов в том числе		Форма контроля
		теоретических	практических	
1.	Этот необычный и волнующий 5-й класс		1	Рефлексия
2.	Мы и школа		1	Рефлексия
3.	Вот он - я		1	Рефлексия
4.	Познай себя		1	Рефлексия
5.	Новичок в средней школе		1	Рефлексия
6.	Понимаем ли мы друг друга		1	Тест «Умеете ли вы слушать?»
7.	Мир эмоций		1	Рефлексия
8.	Вот тебе моя рука		1	Рефлексия
9.	Страна рисования		1	Рефлексия

10.	Я+Я=МЫ		1	Диагностика «Незакончен ные предложения»
11.	Я и учеба.		1	Релаксация
12.	Наши эмоции.		1	Рефлексия
13.	Хозяин эмоций.		1	Рефлексия
14.	Понимаем ли мы друг друга?		1	Рефлексия
15.	Самоорганизация.		1	Рефлексия
	Всего		15	

Содержание занятий

Занятие 1. «Этот необычный и волнующий 5-й класс»

Цель занятия: Познакомить детей с целями занятий, формой работы; принять правила поведения на занятии; профилактика проблем адаптации: мобилизация внутреннего ресурса, умения самостоятельно проявлять активное участие и сотрудничать со сверстниками в дискуссиях.

Необходимые материалы: Тетради, ручки, небольшие листочки бумаги для записей, альбомные листы, мягкая игрушка или мяч.

Время занятия: 45 минут

План занятия

Упражнение 1. «Имя и цветок»

Выбор способа приветствия. Приветствие

Цель: дать каждому ребенку возможность представить себя другим детям.

Ход упражнения: Каждый из участников называет своё имя и цветок на заглавную букву этого имени, с которым ребята могут себя ассоциировать.

Рефлексия: Насколько легко было вспомнить цветок на заданную букву, который бы «соответствовал» тому или иному ребёнку?

Принятие правил.

Упражнение 2. «Встаньте те, кто...»

Цель: Разогревающее упражнение, направленное на активацию активности участников, снятию напряжения.

Ход упражнения: Ребята сидят в кругу. В центре – Ведущий. Количество стульев меньше на 1, чем участников. Ведущий говорит: “Встаньте, кто...” и называет какое-либо качество, например кто, считает себя добрым, умным справедливым, красивым, терпеливым, сильным и так далее.

Те, у кого присутствует названный признак, встают, и стараются занять свободное место, кроме рядом стоящего стула. Далее игра повторяется снова с новым ведущим

Рефлексия:

- ▲ О ком ты узнал что-нибудь новое?
- ▲ Был ли ты удивлён тем, что вместе с тобой вставал тот или иной человек?
- ▲ Сошлись ли твои представления о твоих представлениях об интересах и пристрастиях твоих одноклассников с их реальными интересами?

Упражнение 3. «Что важно для меня»

Цель: Помочь детям поделиться своими представлениями о себе и своих интересах, которые делают их особенными, не похожими на других

Ход упражнения: Ребятам необходимо представить, что они с родителями надолго уезжают, чтобы провести каникулы на необитаемом острове. Родители предлагают детям взять с собой чемодан и упаковать в него ровно три вещи, самые важные для них.

Что вы выберете? Названия этих вещей напишите на листе бумаги (5 минут). Далее ребятам необходимо прочитать список и рассказать, почему они выбрали именно эти три вещи.

Рефлексия:

- ▲ Кто-нибудь выбрал то же, что и ты?
- ▲ Какой предмет из тех, которые кому-нибудь захотелось взять с собой, был, на твой взгляд, самым необычным?
- ▲ Чьи записи тебя удивили?

Обсуждение занятия:

- ▲ Есть ли на свете такие вещи, которые интересны и важны большинству из нас?
- ▲ Что понравилось на занятии, а что – нет?

Выбор способа прощания. Прощание

Занятие 2. «Мы и школа»

Цель занятия: Проработка трудностей, возникающих у ребят в процессе обучения в школе, изучение уровня тревожности, мнения учащихся о степени значимости школы в их жизни.

Время занятия: 45 минут

План занятия

Приветствие

Упражнение 1. «Кто ты? Кто я?»

Цель: Изучение уровня тревожности учащихся класса.

Ход упражнения: Ребятам предлагается вспомнить год поступления в школу. Предлагается обсудить вопросы, которые могут служить рефлексией.

Рефлексия:

- ▲ Что связано с этим годом для вас?
- ▲ Каким был ваш первый школьный день?
- ▲ Что вам больше всего запомнилось из первого школьного дня?
- ▲ Какой вам представлялась школа тогда, и какой она вам кажется сейчас?

Упражнение 2. «Ассоциации»

Цель: Изучение степени тревожности учащихся, связанной со словом «школа»; изучение мнения учащихся о степени значимости школы в их жизни.

Ход упражнения: Учащимся предлагается назвать прилагательные, которыми они хотели бы охарактеризовать свою школу и поделиться своим мнением о том, чему учат в школе. Например:

- Школа, в которой я учусь,...
- В нашей школе учат...

Рефлексия:

- ▲ Насколько откровенны вы были?
- ▲ Какие чувства возникали при рассуждениях о школе?

Упражнение 3. «Температура»

Цель: Дать возможность учащимся проговорить свои учебные трудности и определить свое к ним отношение.

Ход упражнения: Ведущий: Ребята! Когда человек болеет, он непременно меряет температуру. Она у него почти всегда повышенная. Если человек не хочет что-либо делать, у него тоже может повыситься температура.

По какой причине, кроме болезни, может повыситься температура у вас?

Рефлексия:

- ▲ Насколько легко было вспомнить ситуацию повышения температуры вашей жизни?
- ▲ Насколько легко было рассказывать о той или иной жизненной ситуации?

Упражнение 4. «В гостях у сказки»

Цель: Преодоление негативных эмоций, связанных с обучением в школе.

Ход упражнения:

Ребятам предлагается прослушать сказку и придумать её окончание и объяснить, почему они придумали именно такое окончание сказки.

Текст сказки: *В далекие времена в одной семье жил мальчик. Был он веселый, непоседливый, любил играть с другими мальчиками во дворе в свои мальчишеские игры, помогал папе выполнять нехитрую мужскую работу, а маме — даже мыть посуду!*

Учился этот мальчик в школе, в селе она была одна, и рано поутру все мальчики и девочки вприпрыжку бежали в школу.

Кто-то бежал с охотой, кому-то было трудно проснуться, и он, пыхтя, бежал позади всех. Самым последним бежал в школу знакомый нам мальчик. Не то чтобы ему не хотелось учиться, просто было очень трудно рано вставать из теплой постели, одеваться и делать так каждый день.

Однажды, когда он в очередной раз оказался самым последним на дорожке, ведущей в школу, прямо перед собой он увидел перышко необыкновенной красоты. Оно сверкало на солнце и переливалось всеми цветами радуги. Мальчик остановился, схватил перышко и забыл о том, что ему нужно бежать в школу...

В течение секунды перышко подняло мальчика, закрутило в вихре и забросало его на радугу, которая висела над школьным двором.

Мальчик кувыркался на радуге, прыгал, стоял на голове, смотрел на школу, в которой в это время сидели за партами мальчики и девочки из его села, смеялся, свистел и вообще делал то, что ему больше всего хотелось делать.

Так прошел час, два, три, а что было потом с мальчиком?

Рефлексия: Учащимся предлагается закрыть глаза и представить себе лицо мальчика, который очутился на радуге.

- ▲ Кто хотел бы оказаться на месте мальчика и почему?
- ▲ Можем ли мы считать, что мальчик совсем не хотел учиться в школе?
- ▲ Чем может быть вызвано такое поведение мальчика?

Обсуждение занятия:

- ▲ Понравилось ли вам занятие?
- ▲ Что запомнилось больше всего?
- ▲ Оценка занятию — от 0 до 10 баллов.

Прощание

Занятие 3. «Вот он - я»

Цель занятия: Развивать умение самоанализа и самовыражения; стимулировать фантазию, воображение учащихся; способствовать снятию тревоги.

Необходимые материалы: Картонные кружки по три штуки каждому учащемуся (цвета: красный, желтый, зеленый); кусочки мягкой проволоки длиной 10 см; булавки; музыкальное сопровождение; карандаши, фломастеры, листы бумаги.

Время занятия: 45 минут

План занятия

Приветствие

Упражнение 1. «Светофор»

Цель: Обменяться мнениями о прошлом занятии, настроить учеников на участие в следующем занятии.

Необходимые материалы: Картонные кружки по три штуки каждому учащемуся (цвета: красный, желтый, зеленый).

Ход упражнения: Ребятам раздаются «сигналы светофора» (картонные кружки разных цветов). С их помощью участники высказывают своё мнение о прошлом занятии.

Ведущий: Итак, если во время нашей прошлой встречи вам было неуютно или неинтересно, то вы поднимаете красный кружочек.

Если на прошлом занятии вам было интересно, но вам что-то не понравилось, или какое-то упражнение вызвало у вас чувство дискомфорта, то вы поднимаете желтый кружок.

А если вам очень понравилась прошлая наша встреча, вам было интересно, вы узнали для себя что-то новое, то вы поднимаете зеленый кружок.

Я считаю до трех, и мы включаем светофор. Раз... Два... Три...

Рефлексия:

▲ Почему вы сделали такой выбор?

▲ Аргументируйте свой выбор.

(Особое внимание уделяет детям, поднявшим красный кружок)

Упражнение 2. «Волшебная эмблема»

Цель: Развивать умение самоанализа и самовыражения; стимулировать фантазию, воображение учащихся; способствовать снятию тревоги.

Необходимые материалы: Кусочки мягкой проволоки длиной 10 см; булавки; музыкальное сопровождение.

Ход упражнения: Ведущий. А сейчас мы с вами немного поиграем. Идя к вам на встречу, я захватила с собой необыкновенные кусочки обыкновенной проволоки. Я предлагаю вам сделать из кусочка проволоки свою эмблему, которая могла бы многое рассказать о вас, если бы была живой.

К примеру, вот этот треугольник — я думаю, что я похожа на треугольник, потому что каждый день я открываю в себе свою новую вершину треугольника.

А теперь попробуйте и вы сделать такие эмблемы. Подумайте над тем, что сможет рассказать о вас другим людям неприметный кусочек

проволоки. Я уверена, что ваши рассказы, как и эмблемы, будут очень интересными.

После окончания упражнения приколоть эмблемы к одежде с помощью булавок.

Рефлексия: Попросить ребят рассказать, что значат их фигурки, почему они такими себя изобразили.

Упражнение 3. «В гостях у сказки»

Цель: Развитие фантазии, умения понимать и передавать чувства других людей; сочинение собственных сказок на основе полученных рисунков.

Необходимые материалы: Карандаши, фломастеры, листы бумаги. Музыкальное сопровождение.

Ход упражнения: Ведущий: А теперь давайте вспомним наше прошлое занятие. Вспомните сказку про мальчика и радугу. Я хочу, чтобы каждый из вас вспомнил сказку и определил в ней самый тревожный и запоминающийся момент.

Попробуйте нарисовать этот момент на лежащих перед вами листах бумаги. Озаглавьте свой рисунок, объясните, почему вы его так назвали. (Возможна работа в парах.) Далее ученики зачитывают свои сказки. По окончании каждой сказки весь класс хлопает выступавшему ученику.

Рефлексия: Попросить ребят рассказать,

Обсуждение занятия:

Упражнение 4. «Прощание»

Цель: Подведение итогов занятия; оценка учащимися проведенного занятия с помощью кружков.

Необходимые материалы: цветные картонные кружки.

Ход упражнения: Ребятам предлагается с помощью кружков «светофора» определить эффективность прошедшего занятия.

Прощание

Занятие 4. «Познай себя»

Цель занятия: Создать у учеников мотивацию на самопознание; способствовать развитию самопознания, рефлексии у учащихся и уверенности в себе.

Необходимые материалы: Тетради, ручки, карандаши, разноцветная коробка с прорезями, обклеенная полосками из шести разных цветов.

Время занятия: 45 минут

План занятия

Приветствие

Упражнение 1. «Цвет настроения»

Цель: Снятие напряжения, создание у учеников мотивации на самопознание.

Необходимые материалы: Разноцветная коробка с прорезями, обклеенная полосками из шести разных цветов.

Ход упражнения: По кругу передаётся разноцветная коробка, и ребята по очереди определяют цвет настроения, соответствующего сегодняшнему.

Рефлексия:

- ▲ По каким причинам у тебя то или иное настроение?
- ▲ Хотелось ли тебе его изменить на протяжении сегодняшнего занятия, дня?
- ▲ Как считаешь, получится ли это сегодня?

Упражнение 2. Самоанализ «Кто я? Какой я?»

Цель: Формирование позитивного отношения к своим возможностям, принятия себя и стремление к совершенствованию; определение общности между участниками группы.

Ход упражнения: Необходимо продолжить письменно три предложения:

Я думаю, что я...;

Другие считают, что я...;

Мне хочется быть...

Для каждого предложения подберите от 5 до 10 определений из списка на доске.

Количество совпадений подсчитывается, на доске отмечается, как много общего между учащимися.

Рефлексия:

- ▲ Узнали ли вы о ком-то что-то новое?
- ▲ Описывали ли вы только свои положительные стороны?

Упражнение 3. «Вот я какой! Угадали?»

Цель: Формирование позитивного отношения к своим возможностям, принятия себя и стремление к совершенствованию.

Ход упражнения: Ребята заполняют анкету, в которой описывают себя и свои увлечения, но не подписывают работу (все ставят на ней свой значок). Сдают свои варианты. Ведущий их перемешивает и раздает. Ребятам необходимо при озвучивании работы узнать, чья она.

Рефлексия:

- ▲ Насколько легко было угадать анкету того или иного человека?
- ▲ Описывали ли вы только свои положительные стороны в анкете?
- ▲ Какие испытали трудности?

Обсуждение занятия:

- ▲ Понравилось или нет занятие?
- ▲ Что нового узнали из занятия?
- ▲ Что больше всего запомнилось? Что удивило?

- ▲ Кого трудней оценивать – себя или других?

Прощание

Занятие 5. «Новичок в средней школе»

Цель занятия: Способствовать развитию умения учиться, планировать свою деятельность; обсудить новые условия учебного процесса в средней школе.

Необходимые материалы: Тетради, ручки, небольшие листочки для записей, футляр для очков, памятка для учащихся «Как готовить домашние задания».

Время занятия: 45 минут

План занятия

Приветствие

Упражнение 1. «Воображала»

Цель: Снятие напряжения, стремление правильно воспринимать и сравнивать свои достижения с успехами других

Необходимые материалы: Тетради, ручки, небольшие листочки для записей, футляр для очков

Ход упражнения: Ведущий предлагает ребятам стать изобретателями и придумать все возможные варианты использования футляра для очков. Необходимо записать варианты в течение 5 минут. Победителем окажется тот, кто придумает самый оригинальный и неповторимый способ применения предмета.

Рефлексия:

- ▲ Чья придумка понравилась больше всего?
- ▲ Насколько легко восприняли то, что ваш способ оказался не самым оригинальным?

Упражнение 2. «Новичок Том»

Цель: Способствование развитию умения учиться, планировать свою деятельность; обсуждение новых условий учебного процесса в средней школе; развитие навыков сотрудничества

Ход упражнения: Ведущий: *Сегодняшнее наше занятие посвящено «новичкам» – тем, кто никогда раньше не учился школе. Давайте представим, ребята, что к нам в школу приехал кто-то из другой страны. Он хочет продолжить свое обучение в нашей школе. Но прежде чем мы поможем ему познакомиться с жизнью школы, давайте дадим ему имя.*

Ребята выдвигают свои версии (не больше пяти) и на основе голосования выбирают имя – например, Том.

Теперь давайте подумаем, что мы ему расскажем о жизни в школе?

Дети называют варианты: про учителей; школьников; об уроке; домашней работе; контрольных, письменной и устной работе на уроке и т.д.

Хорошо, тогда начнем, например, с того, как надо работать на уроке. Ведущий предлагает ряд вопросов, на которые ребята дают развернутые ответы, характеризующие как их осведомленность, так и возможность проявить себя (главное – не бояться ошибок при высказывании своего мнения).

Список вопросов

1. Работа в классе на уроке

Зачем нужно быть внимательным на уроках? Если ты на уроке что-то не понял, что надо сделать? Почему? Что произойдет, если вы неправильно решите домашнее задание? Зачем нужно повторять правила, прежде чем начать делать домашнее задание? Если что-то на уроке кажется трудным, что необходимо сделать?

2. Работа с учебным материалом

Какие книги нам помогают получать дополнительную информацию по изучаемому предмету? Откуда и как вы узнаете, что по какому предмету делать? Как часто узнаете, что задано, у одноклассника по телефону? Прежде чем выполнять задание, зачем необходимо выучить правила наизуток?

3. Работа над домашним заданием

С какого предмета вы начинаете выполнять домашнее задание? Чем заканчиваете?

Рефлексия: Придерживаетесь ли вы определённого школьного «расписания»?

Обсуждение занятия:

- ▲ Понравилось или нет занятие?
- ▲ Что нового узнали из занятия?
- ▲ Что больше всего запомнилось? Что удивило?

Прощание

Занятие 6. «Понимаем ли мы друг друга»

Цель занятия: Показать значимость собственного «Я»; подвести учащихся к пониманию необходимости жить в согласии с собой и другими; показать важность взаимопонимания.

Материалы: Тетради, бланки теста «Умеешь ли ты слушать?».

Время занятия: 45 минут

План занятия

Приветствие

Упражнение 1. «Где я?»

Цель: Разогревающее упражнение, направленное на снятие напряжения

Ход упражнения: В этом упражнении ведущий игрок – детектив должен назвать с закрытыми глазами, где находится человек, издающий звуки.

Рефлексия:

- ▲ Что в этом упражнении оказалось самым сложным?
- ▲ Насколько легко было определять месторасположение того или иного человека?

Упражнение 2. «Рисунок по инструкции»

Цель: Стимулирование сосредоточения внимания, развитие умения слушать и слышать.

Ход упражнения: Это упражнение требует сосредоточенности и умения действовать по правилу. Сначала все рисуют свой домик. Потом, убрав рисунок, достают чистый лист и работают в парах – один рисует с закрытыми глазами дом под диктовку соседа - автора. В конце сравнивают, похож ли рисунок на авторский. Затем ребята меняются местами.

Рефлексия: После упражнения обмениваются впечатлениями: партнерам дается возможность обсудить ход совместной работы.

Упражнение 3. «Умеете ли вы слушать?»

Цель: Развитие умения слушать и слышать.

Ход упражнения: Каждый учащийся получает бланк с вопросами. Всего 7 вопросов, сразу на занятии ребята изучают результат.

Тест «Умеете ли вы слушать?»

Каждый учащийся получает бланк с вопросами:

1. Ты часто отвлекаешься, когда с кем-то разговариваешь?
2. Делаешь ли ты только вид, что слушаешь, а сам думаешь о другом?
3. Реагируешь ли ты эмоционально на слова рассказчика?
4. Ты часто перебиваешь собеседника?
5. Ты слушаешь или только делаешь вид, что слушаешь?
6. Ты мечтаешь о чем-то своем, когда слушаешь других?
7. Возможно, ты обдумываешь, что сказать, когда слушаешь собеседника?

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

В конце результаты всей группы обобщаются.

Рефлексия:

Довольны ли вы получившимися своими результатами? Общими?

Ожидали ли вы таких результатов от себя?

Упражнение 4. «Пойми меня»

Цель: Развитие умения слушать и слышать, проработка ситуации «перебивания» друг друга при разговоре.

Ход упражнения: Одновременно все участники громко произносят свое слово, а водящий повторяет все слова, которые удалось услышать.

Рефлексия:

Легко ли было услышать то или иное слово в общем гуле?

Какие трудности возникали при понимании слов?

Обсуждение занятия:

- ▲ Понравилось ли занятие?
- ▲ Что нового вынесли для себя из этого занятия?
- ▲ Трудно ли было оценивать себя?
- ▲ Что нового вы узнали о себе?

Прощание

Занятие 7. «Мир эмоций»

Цель занятия: Познакомить учащихся с эмоциями; научить определять эмоциональное состояние других людей; тренировать умение владеть своими эмоциями.

Необходимые материалы: Плакат со схематичным изображением эмоций, карточки с заданиями, бланки с названиями эмоций, мяч, фломастеры, карандаши.

Время занятия: 45 минут

План занятия

Приветствие

Упражнение 1. «Угадай эмоцию»

Цель: научить определять эмоциональное состояние

Необходимые материалы: Плакат со схематичным изображением эмоций

Ход упражнения: Вывешивается плакат со схематичным изображением эмоций, без указаний состояний человечков. Участники угадывают, какие эмоции изображены на плакате.

Рефлексия:

- ▲ Насколько легко было определять то или иное эмоциональное состояние?
- ▲ Какие основные признаки и характеристики помогли определять то или иное эмоциональное состояние?

Упражнение 2. «Фигуры эмоций»

Цель: научить определять эмоциональное состояние

Ход упражнения: Ребята рисуют пять больших фигур на листе А4. Потом, подписав имена четырех из них (гнев, радость, страх, ярость), раскрашивают цветными карандашами. Придумывают имя 5-й фигуре, раскрашивают, используя такие цвета, которые соответствуют ее эмоциональному состоянию.

Рефлексия:

- ▲ Почему присвоили той или иной фигуре ту или иную эмоцию?
- ▲ Насколько легко было придумывать названия фигурам?

Упражнение 3. «Назови эмоцию»

Цель: Проработка эмоциональных состояний, мешающих либо благоприятствующих общению

Ход упражнения: Передавая мяч по кругу, участники называют эмоции, мешающие общению. Затем мяч передается в другую сторону и называются эмоции, помогающие общению.

Рефлексия:

▲ Насколько легко было вспоминать те или иные эмоциональные состояния в зависимости от необходимой ситуации?

▲ Что было легче: называть эмоции, способствующие либо препятствующие эффективному межличностному взаимодействию?

Упражнение 4. «Изобрази эмоцию»

Цель: Проработка эмоциональных состояний, умение определять эмоциональное состояние других людей.

Ход упражнения: Эмоции можно выражать с помощью движений, мимики, жестов, интонации. Необходимо подготовить карточки, на которых будет написана та или иная эмоция (радость, грусть, насмешка, обида, страх, удивление и т.д.). Каждый из ребят по очереди достает из конверта карточку и пытается изобразить доставшуюся ему эмоцию без слов. Остальные должны угадать, что это за эмоция.

Рефлексия:

▲ Насколько легко было изображать ту или иную эмоцию?

▲ Насколько легко было угадывать ту или иную эмоцию?

▲ С какими трудностями столкнулись в процессе выполнения задания?

Обсуждение занятия:

▲ Как считаете, какую роль играют эмоции в нашей жизни?

▲ Что для вас было новым на занятии?

▲ Что было уже известно?

Прощание

Занятие 8. «Вот тебе моя рука»

Цель занятия: Проработка возможных выходов из конфликтных ситуаций; развитие эмпатии.

Необходимые материалы: Музыкальная запись «Шум леса»; ящик с песком размером 1 м х 1 м; миниатюрные фигурки зверей и человечков; магнитофон; маленькие альбомы

Время занятия: 45 минут

План занятия

Приветствие

Упражнение 1. «Осенний лес»

Цель: Релаксация; подготовка учащихся к активной работе на занятии.

Необходимые материалы: Музыкальная запись «Шум леса».

Ход упражнения: Учащиеся должны сплоченно выполнять задание и следовать тексту, который произносит ведущий. По ходу выполнения упражнения учащиеся сопровождают его жестами.

Ведущий: Ребята! Мы с вами отправляемся в волшебное путешествие. Вы его совершите вместе со мной. Сейчас я попрошу вас сесть поудобнее и закрыть глаза. Я попрошу вас выполнять все движения, не открывая глаз.

Давайте начнем.

Итак, мы с вами находимся недалеко от Минска, в маленьком, но очень милом и уютном городке.

На улице стоит осень. И хоть на улице солнышко светит очень ярко, температура уже достаточно низкая.

Мы с вами идем на прогулку.

Мы быстро надеваем брюки, теплый свитер, кроссовки и отправляемся в лес, берем с собой поводок и любимую собаку.

Мы идем в лес. Свежий воздух, лесная прохлада притягивают нас. Мы напрягаем ноги, животик, спинку, ручки, лицо. Сильно-сильно...

А сейчас мы расслабляем ноги, руки, спинку, лицо...

Дышится легко, ровно, глубоко...

Дорога не утомляет нас, а, наоборот, придает уверенность и силу. Вот он, наш волшебный лес! Все тропинки в нем нам знакомы. Вот эта ведет в березовую рощу. Мы направляемся туда. Дышится легко, ровно, глубоко...

Правая рука держит поводок и напряжена очень сильно...

Легкий ветерок качает верхушки деревьев, они раскланиваются перед нами, приветствуя нас. Кругом тишина, только где-то стучит дятел, а птички поют свои незатейливые песенки, радуясь каждому новому мгновению дня.

Мы отпускаем поводок, и наши правые руки становятся легкими, воздушными, словно воздушный шарик, который улетит далеко в небо, если его не держать за ниточку...

Дышатся легко, ровно, глубоко... (Пауза.)

Мы входим в березовую рощу. Белые стволы берез напоминают нам свечи на праздничном торте. Наше внимание привлекает гриб в коричневой шапочке. Это — подберезовик. Мы наклоняемся к нему и видим еще два маленьких грибочка. Да здесь целая семейка подберезовиков уютно устроилась на зеленой кочке! Свежий воздух пронизывает все вокруг. Дышится легко, ровно, глубоко... (Пауза.)

Насладившись лесной прохладой и тишиной, мы возвращаемся домой.

Рефлексия:

- ▲ Какие ощущения вы испытали, путешествуя по воображаемому лесу?
- ▲ Смогли ли вы его себе представить? Что вам удалось представить, а что — нет?

Упражнение 2. «Мостики дружбы»

Цель: Обыгрывание с учащимися возможных конфликтных ситуаций, возникающих в ходе игры; использование возможностей территориальной игры для проигрывания ситуаций общения.

Необходимые материалы: Ящик с песком размером 1 м х 1 м; миниатюрные фигурки зверей и человечков; магнитофон.

Ход упражнения: Учащиеся подходят к ящику с песком.

Ведущий. Представьте, что вы — волшебники. Вы находитесь в стране, в которой еще никто и никогда не жил. Там вы хотите создать цветущую сказочную страну. Сейчас каждый из вас выберет для себя трех героев, которых он хотел бы поселить в новой стране. Отдельно захватите деревья, камни, цветы, дома — все, что будет вам нужно для создания сказочной страны. А я буду рассказывать вам сказку.

Начало сказки (Рассказывать, когда все дети сидят рядом с коробкой с песком.)

Итак, в одной сказочной стране, где были поля и долины, где тек. 7И реки (провести впадины в песке, символизирующие речки, разделяя песочный лист на 4 части), на волшебной поляне сказочного леса жили .,аленькие волшебные жители.

У них был домик. (Детям предлагается поставить свой домик в любое место своей части песочного листа.)

В нем они жало все вместе.

(Каждый ребенок ставит своих героев рядом с домиком.) Как-то раз волшебным жителям наскучило сидеть по своим домикам, и оно пошли погулять по волшебному лесу Им хотелось погулять и себя показать. Но что такое? Вся поляна разделена на части бурными реками! Как же могут встретиться все волшебные жители этой поляны?

Ведущий просит детей продолжить сказку с помощью фигурок.

В задачу детей входит:

— попробовать познакомиться с каждым сектором ящика;

— сходить в гости к друг другу.

Если дети не находят решения проблемы, ведущий предлагает им построить мостик.

Окончание сказки

Вот и встретились все жители этого волшебного леса. Оно радостно заплясали, взялось за руки и поняли, что умеют творить настоящие чудеса!

А когда наступил вечер, наши жители разошлись по своим домикам. Теперь они могло видеться друг с другом, когда им захочется.

Рефлексия:

- ▲ Трудно ли было играть в эту игру?
- ▲ Что было трудно делать в ходе игры?
- ▲ Чему вы научились в ходе игры?

В конце занятия учитель просит детей разобрать своих героев и песок. После небольшого обсуждения возникших затруднений в ходе игры и нахождения выхода из ситуации, учащиеся разбирают преграды в песке.

Упражнение 3. «Рука друга»

Цель: Развитие эмпатии; снятие тревожности учащихся; преодоление неприятных ощущений, связанных с использованием песка.

Необходимые материалы: Ящик с песком размером 1 м x 1 м;

Ход упражнения: Учащимся предлагается погрузить руки в песок и, не вынимая рук из песка, взяться за руки. При этом каждый участник должен сказать каждому вслух хорошие пожелания.

Рефлексия:

- ▲ Понравилось ли упражнение?
- ▲ Насколько приятно-неприятно было ощущение нахождения рук в песке?

Рефлексия занятия: Учащимся раздаются маленькие альбомы, в которых учитель просит учащихся охарактеризовать занятие.

Прощание

Занятие 9. «Страна рисования»

Цель занятия: Развитие умения высказывать свое мнение; воспитание культуры общения, умения прислушиваться к высказываниям других учащихся; закрепить результаты, достигнутые на предыдущих занятиях; раскрытие ранее незатронутых проблемных для учащихся тем.

Необходимые материалы: Именные альбомы; карандаши, фломастеры, краски; тонкие палочки, кисти; контурные изображения для раскраски.

Время занятия: 45 минут

План занятия

Приветствие

Упражнение 1. «Воспоминание»

Цель: Развитие умения высказывать свое мнение; воспитание культуры общения, умения прислушиваться к высказываниям других учащихся; закрепить результаты, достигнутые на предыдущих занятиях.

Необходимые материалы: Именные альбомы; карандаши, фломастеры.

Ход упражнения: Ведущий предлагает учащимся вспомнить прошлое занятие и нарисовать в именных альбомах все то, что их более всего поразило в сказочной стране.

Затем ведущий устраивает мини-выставку под названием «Привет из Песочной страны».

Рефлексия: Ребята рассказывают о том, что они хотели выразить своими рисунками.

Упражнение 2. «Изотерапия»

Цель: Раскрытие ранее незатронутых проблемных для учащихся тем

Необходимые материалы: Именные альбомы; краски; тонкие палочки, кисти; контурные изображения для раскраски.

Ход упражнения: Ведущий: Ребята! Сейчас мы с вами снова будем рисовать. Но не так как вы привыкли. Сейчас вы возьмете свои альбомы и в них нарисуете все, что захотите. Но рисовать сегодня мы будем не кисточками и не карандашами, а косметическими палочками.

(Вначале дети пробуют на отдельном листе бумаги точками нарисовать что-либо по собственному желанию. По окончании рисования происходит обсуждение рисунков, дети рассказывают, что у них получилось.)

Ведущий: А теперь каждый из вас выберет любое понравившееся ему контурное изображение. Раскрашивать его вы тоже будете палочками.

Дети приступают к раскраске контурного изображения.

В процессе рисования ведущий спрашивает, нравится ли детям такая техника. Если да, то почему. Если нет, то почему.

Ребята рассказывают о том, что они хотели выразить своими рисунками.

Обсуждение занятия:

- ▲ Что для вас было новым на занятии?
- ▲ Что наиболее понравилось, а что наоборот вызвало неудовольствие?

Прощание

Занятие 10. «Я+Я=МЫ»

Цель занятия: Снижение тревожности, достижение внутригрупповой сплоченности, осмысление своего персонального «Я» как части общего «Мы».

Необходимый материал: Ватман, карандаши, фломастеры, краски, журналы, клей, картонные кружки по три штуки каждому учащемуся (цвета: красный, желтый, зеленый).

Время занятия: 45 минут

План занятия

Приветствие

Упражнение 1. «Светофор»

Цель: Обменяться мнениями о цикле проведенных занятий, настроить учеников на участие в следующем занятии.

Необходимые материалы: Картонные кружки по три штуки каждому учащемуся (цвета: красный, желтый, зеленый).

Ход упражнения: Ребятам раздаются «сигналы светофора» (картонные кружки разных цветов). С их помощью участники высказывают своё мнение о прошедших занятиях.

Ведущий: Итак, если во время наших прошлых встреч (в общем) вам было неуютно или неинтересно, то вы поднимаете красный кружочек.

Если на прошлых занятиях (в общем) вам было интересно, но вам что-то не понравилось, или какое-то упражнение вызвало у вас чувство дискомфорта, то вы поднимаете желтый кружок.

А если вам очень понравилась прошлые наши встречи, вам было интересно, вы узнали для себя что-то новое, то вы поднимаете зеленый кружок.

Я считаю до трех, и мы включаем светофор. Раз... Два... Три...

Рефлексия:

- ▲ Почему вы сделали такой выбор?
- ▲ Аргументируйте свой выбор.

(Особое внимание уделяет детям, поднявшим красный кружок)

Упражнение 2. «Портрет класса»

Цель: Снижение тревожности, достижение внутригрупповой сплоченности, осмысление своего персонального «Я» как части общего «Мы»

Необходимые материалы: Ватман, карандаши, фломастеры, краски, журналы, клей

Ход упражнения: Составление внутригруппового коллажа, как портрета группы

Рефлексия:

- ▲ Что больше всего понравилось в данном задании?
- ▲ Какие возникали сложности при выполнении данного задания?

Прощание

Занятие № 11 «Я и учеба».

Цель занятия: Формирование положительного отношения подростков к учению, мотивов учения.

Необходимый материал: Альбомные листы, карандаши, бланки с незаконченными предложениями, спокойная музыка.

Время занятия: 45 минут.

1. Упражнение «От всей души...»

Дарить друг другу (воображаемые) подарки. Подарки изображаются движениями без слов. Участники угадывают, что это такое.

Цель: создание доброжелательной атмосферы в группе.

Инструкция: Участники сидят в кругу. Ведущий предлагает подросткам подарить друг другу что-то от всей души. Подростки по очереди обращаются к партнеру, сидящему справа, и дарят ему свой подарок и так до тех пор, пока все участники не выскажутся. Самое главное преподнести свой подарок, исходя из личных особенностей участника группы. Спрашивать у самого человека: «Что тебе подарить» или «Что ты хочешь?» нельзя. На этот вопрос каждый отвечает самостоятельно, ориентируясь на конкретного человека, думая о нем, его увлечениях, привязанностях. После того как вы вручите свой подарок, ваш партнер должен высказать свое отношение к нему. Если подарок понравился, то чем, если нет, то почему и что в действительности он хотел бы получить в качестве подарка.

2. Методика «Незаконченные предложения».

Цель: диагностика преобладающих мотивов в учении подростков.

Инструкция: ведущий предлагает воспитанникам написать начало каждого предложения и самостоятельно его закончить.

- В свободное время я занимаюсь...
- Все познать невозможно, но хочется знать...
- Учусь для того (что бы?)....
- Мои любимые книги (и почему?)...
- Смысл жизни для меня (в чем?)...
- Я повседневно реализую свои (что?)...
- Занятия, которые мне безразличны (какие?)...

3. Мини-лекция «Как организовать свои занятия»

Цель: информирование подростков об эффективных способах организации самоподготовки.

Ведущий сообщает подросткам небольшую по объему информацию о том, как правильно организовать процесс самоподготовки.

Лекционный материал:

Прежде чем приступить к выполнению домашнего задания необходимо организовать правильно свое рабочее пространство.

Общие правила организации рабочего места:

1. Прежде всего, на рабочем месте не должно быть ничего лишнего. Иначе придется терять время на поиски нужной вещи.
2. Очень важно также обеспечить на рабочем месте чистоту. Чем чище рабочее место, тем легче работать.
3. На рабочем месте надо обеспечить соответствующий предстоящей работе порядок. Так, источник света должен находиться слева. Всё, что вам понадобится, лучше держать с одной стороны (чаще слева), сделанное и использованное перекладывать на право.
4. Поставьте на стол предметы или картинку в желтой и фиолетовой тональности, поскольку эти цвета повышают интеллектуальную активность.
5. За работу никогда не надо браться круто, натиском, сразу. Начинай готовиться понемногу, по частям, сохраняя спокойствие. Если очень трудно собраться с силами и с мыслями, постарайся начать сначала с самого легкого, а потом переходи к изучению трудного материала.
6. Условия поддержки работоспособности
7. Чередуйте умственный и физический труд.
8. Обязательно делайте перерывы для отдыха: каждый час последние 10 минут надо или лежать, закрыв глаза или посидеть, закрыв глаза.

Обсуждение. Как вы организуете свою работу? Исходя из вышесказанного, как вы оцениваете организацию своих занятий, что собираетесь изменить?

4. Игра «Выпутываемся из проблем».

Выбирается водящий а остальные участники образуя круг начинают запутываться, меняя своё положение в круге, но не отрывая рук друг от друга. Задача водящего- распутать получившуюся фигуру, вернув каждого в первоначальное положение.

5. Релаксационное упражнение.

А теперь представьте, что вы пытаетесь жевать очень тягучую большую жвачку. Вам очень трудно её жевать, челюсти движутся с трудом, но вы пытаетесь её прокусить. Надавливайте сильнее. Вы так стараетесь сжать её зубами, что напряглась даже шея. А теперь остановитесь, расслабьтесь. Почувствуйте, как свободно свисает ваша нижняя челюсть, как это приятно — расслабиться. Но давайте опять примемся за эту жвачку. Двигайте челюстями, пытайтесь её прожевать. Сильнее сжимайте её, так, чтобы она выдавливалась сквозь зубы. Хорошо! Вам удалось ее продавить сквозь зубы. А теперь расслабьтесь, приоткройте рот, пусть ваши челюсти отдохнут. Как хорошо вот так отдохнуть и не бороться с этой жвачкой. Но пора с ней покончить. На этот раз мы её разжует. Двигайте челюстями, сдавливайте её как можно сильнее. Вы стараетесь изо всех сил. Ну, всё, наконец-то вы с ней справились! Можно отдохнуть. Расслабьтесь, пусть отдохнет всё ваше тело. Почувствуйте, как расслабились все ваши мускулы.

6. Дискуссия «Школьная оценка».

Цель: формирование положительной учебной мотивации, снятие чувства тревоги подростков связанной с системой оценивания знаний.

Ход дискуссии:

Ведущий ставит перед группой дискуссионные вопросы:

Зачем нужна оценка? Можно ее заменить, если да то чем? Может быть «2» это не такая уж плохая оценка, а совсем наоборот? Хорошая оценка всегда ли это показатель хороших знаний и наоборот (плохая оценка - показатель отсутствия знаний)? Что важнее знания или оценка?

Обсуждение: Важно, чтобы каждый подросток высказал свое отношение.

7. Рисунок «Мое настроение в школе»

Цель: эмоционально-графическое отреагирование состояний подростка, снятие напряжения.

Инструкция: Ведущий предлагает подросткам вспомнить в каком настроении они чаще прибывают, находясь в школе, на уроках. Затем ведущий просит ребят изобразить свое состояние на альбомном листе с помощью цветных карандашей.

После того как подростки справились с заданием, ведущий предлагает желающим рассказать о своем рисунке, поделиться своими чувствами, переживаниями.

8. Рефлексия занятия.

Прощание

Занятие № 12 «Наши эмоции».

Цель занятия: Осознание обучающимися своих эмоций; определение эмоционального состояния других людей.

Необходимый материал: Альбомные листы, карандаши, плакат с эмоциями, карточки с эмоциями, спокойная музыка.

Время занятия: 45 минут.

1. Упражнение «Дорисуй и передай»

Цель: снятие психофизического напряжения, сплочение группы.

Инструкция: Возьмите по листу белой бумаги и выберите самый приятный цвет карандаша. Как только я хлопну в ладоши, вы начнете рисовать что хотите. По хлопку передайте свой лист вместе с карандашом соседу слева, тот дорисовывает. Затем я опять хлопаю в ладоши, и лист передается дальше по кругу до тех пор, пока не вернется назад к хозяину.

Обсуждение. Трудно ли было поддерживать тему рисунка другого человека? Понравилось ли вам то, что получилось? Поделитесь своими чувствами и настроением.

2. Обсуждение домашнего задания

Ведущий проводит опрос учащихся по кругу, обсуждается эмоциональный опыт учащихся, анализируются чувства и жизненные ситуации (они записываются на доске).

3. Игра «Угадай эмоцию»

Вывешивается плакат со схематичным изображением эмоций, без указаний состояний человечков. Участники угадывают, какие эмоции изображены на плакате.

4. Упражнение «Фигуры эмоций»

Ребята рисуют пять больших фигур на листе А4. Потом, подписав имена четырех из них (гнев, радость, страх, ярость), раскрашивают цветными карандашами. Придумывают имя 5-й фигуре, раскрашивают, используя такие цвета, которые соответствуют ее эмоциональному состоянию.

5. Игра «Назови эмоцию»

Передавая мяч по кругу, участники называют эмоции, мешающие общению. Затем мяч передается в другую сторону и называются эмоции, помогающие общению.

6. Игра «Изобрази эмоцию»

Эмоции можно выразить с помощью движений, мимики, жестов, интонации. Необходимо подготовить карточки, на которых будет написана та или иная эмоция (радость, грусть, насмешка, обида, страх, удивление и т.д.). Каждый из ребят по очереди достает из конверта карточку и пытается изобразить доставшуюся ему эмоцию без слов. Остальные должны угадать, что это за эмоция, далее ребята «примеряют» эту эмоцию или настроение.

«Любопытство». Выразительные движения: Голова поворачивается в сторону происходящего действия, пристальный взгляд. Поза: выдвинуть одну ногу вперед, перенести на нее вес тела, одна рука на бедре, другая рука опущена. Походить таким образом, посмотреть друг на друга, почувствовать свое тело.

«Сосредоточенность». Выразительные движения: левая рука упирается локтем в стол и поддерживает голову, наклоненную влево; указательный палец правой руки движется по воображаемому тексту. Мимика: слегка сощуренные глаза, нижняя губа зашнурена. Походить таким образом, посмотреть друг на друга, почувствовать свое тело.

«Удивление». Рот раскрыт, брови и верхние веки приподняты. Походить таким образом, посмотреть друг на друга, почувствовать свое тело.

«Удовольствие, радость». Чтение текста, девочки изображают действие сюжета: «теплый луч упал на землю и согрел в ней семечко. Из семечка проклюнулся росток. Из ростка вырос прекрасный цветок. Нежится цветок на солнце, подставляет теплу и свету каждый свой лепесток, поворачивая свою голову вслед за солнцем». Мимика: глаза полузакрыты, улыбка, мышцы лица расслаблены. Походить таким образом, посмотреть друг на друга, почувствовать свое тело.

«Встреча друга»: Выразительные движения: объятия, улыбки

«Хорошее настроение». Выразительные движения: походка – быстрый шаг, иногда переходящий на подскоки. Улыбка. Походить таким образом, посмотреть друг на друга, почувствовать свое тело.

«Усталость». Выразительные движения: руки висят вдоль тела, плечи опущены. Походить таким образом, посмотреть друг на друга, почувствовать свое тело.

«Печаль». Выразительные движения: поникшая голова, сведенные брови, опущенные уголки губ, замедленная походка. Поза: Походить таким образом, посмотреть друг на друга, почувствовать свое тело.

«Отвращение». Выразительные движения: голова наклонена назад, брови нахмурены, глаза сощурены, верхняя губа подтягивается к носу, нос сморщен. Походить таким образом, посмотреть друг на друга, почувствовать свое тело.

«Гнев». Выразительные движения: усиленная жестикуляция. Мимика: сдвинуты брови, сморщенный нос, оттопыренные губы. Походить таким образом, посмотреть друг на друга, почувствовать свое тело.

7. Релаксационное упражнение.

Закройте глаза. Давайте представим, что мы маленькие птички. Мы летаем по душистому летнему лесу, вдыхаем его ароматы и любим его красотой. Вот мы присели на красивый полевой цветок и вдохнули его легкий аромат, а теперь полетели к самой высокой липе, сели на ее макушку и почувствовали сладкий запах цветущего дерева. А вот подул теплый летний ветерок, и мы вместе с его порывом понеслись к журчащему лесному ручейку. Сев на краю ручья, мы

почистили клювом свои перышки, попили чистой, прохладной водицы, поплескались, и снова поднялись ввысь. А теперь приземлимся в самое уютное гнездышко на лесной полянке. Вы снова ребята. Открывайте глазки, каждый в каком удобно ритме.

8. Упражнение «Поставь балл эмоциям»

На бланках с различными эмоциями предлагается поставить балл (от 1 до 10) каждой эмоции в зависимости от того, как часто ее испытывает отвечающий. Затем идет обсуждение и делается вывод.

8. Рефлексия занятия.

Ведущий задает вопросы для обсуждения:

Как считаете, какую роль играют эмоции в нашей жизни?

Что для вас было новым на занятии?

Что было уже известно?

Прощание

Занятие №13 «Хозяин эмоций».

Цель занятия: Наблюдение за переключением с одной эмоции на другую, тренировка умение владеть своими эмоциями.

Необходимый материал: Спокойная музыка.

Время занятия: 45 минут.

1. Игра «Пчелы» (звукоподражание, снятие речевых зажимов, речевая разминка). Все «превратились» в пчел. Ведущий держит руку горизонтально на уровне груди – пчелы деловито трудятся, спокойно жужжат. Когда рука поднимается вверх – пчелы злятся, показывая это голосом, когда вниз – пчелы добрые – добрые, тоже выделяют настроение голосом. Основная часть: хождение по кругу или вперемешку, изображая заданную ведущим эмоцию. По команде: «замри!» - замирают на месте и, не меняя характера позы и выражения лица, разглядывают друг друга. Проигрываются 5 вышеупомянутых эмоций.

2. Игра «Изобрази ногами» (наблюдение, развитие эмоциональной сферы и выразительных движений ребенка). В кругу: ведущий называет эмоцию, все показывают ногами как можно эту эмоцию изобразить. Обращается внимание на самый интересный вариант решения.

3. Игра «Расскажи стишок» (наблюдение за интонациями, мимикой, развитие эмоциональной сферы). Группа делится по парам. Один работает, второй – помогает. На карточках раздаются детские стихи (4 строчки). Ведущий назначает каждой паре эмоцию, с которой та будет работать. Задача – рассказать или прочитать стих с «полученной» эмоцией. Тренируются в парах, затем – рассказывают в кругу. Когда все рассказали, помогающие «получают» другую эмоцию, а стишок остается прежним, и работают аналогично.

Например:

Мой приятель Валерий Петров Никогда не кусал комаров, Комары же об этом не знали	Микроб – ужасно вредное животное, Коварное, и главное, щекотное. Такое вот животное в живот	Дама сдавала багаж: Диван, чемодан, саквояж Картину, корзину, картонку И маленькую
---	--	---

И Петрова часто кусали.	Залезет и прекрасно там живет.	собачонку
Ехали медведи на велосипеде, А за ними – кот задом наперед! А за ним комарики на воздушном шарике!	Нет, напрасно мы решили Прокатить кота в машине! Кот кататься не привык – Опрокинул грузовик.	Подражаю я слону, Губы хоботком тяну, А теперь их отпускаю И на место возвращаю.

Беседа: у кого получилось передавать эмоции? Что получалось легче, в чем были трудности? Легко ли было «переключаться» с одной эмоции на другую?

4. Игра «Ха-ха». (Снятие зажимов, барьеров). В кругу, сидя на стульчиках, положить голову на плечо соседке справа по кругу. Ведущий назначает, кто начинает. Задача девочек – говорить «Ха - Ха» или смеяться по нарастающей: начинается с простого «Ха!» - 1 раз, следующая слева девочка говорит: «Ха – Ха!» - 2 раза, далее – «Ха – Ха – Ха!» - 3 раза и т. д. Если порядок нарушается и игроки сбиваются – все начинается сначала. Начинаящего можно менять.

5. Игра «Походки» (анализ, наблюдение, снятие напряжения, эмоциональное раскрепощение). Каждая девочка загадывает эмоцию и обладателя эмоции (например, глубокий старик, маленький ребенок, лев, котенок, медведь и др.).

По-очереди ходят в кругу, походкой показывают загаданное, а все остальные – отгадывают, что было задумано.

Заключительная часть: подведение итогов занятия, обсуждение внутренних ощущений при выражении той или иной эмоции. Выделение наиболее активных девочек.

6. Релаксация «Цветок»

Цель: саморегуляция психологического состояния.

Процедура проведения: Ведущий заранее подготавливает спокойную музыку и предлагает подросткам сесть поудобней, расслабиться и подготовиться слушать инструкцию, закрыв глаза.

Инструкция: «Представьте цветочный горшок с землей. У вас на ладони - семечко цветка. Вы сажаете его в землю - и цветок начинает расти. Вот появляется стебель, он вытягивается ... Листья ... Бутон ... Наконец, бутон раскрывается, и вы видите свой чудесный цветок...Рассмотрите его внимательно и отметьте, какие чувства он у вас вызывает...Вы берете горшок с цветком и уносите его в место, про которое никто не знает, кроме вас. Прощайтесь со своим цветком.. Вам пора возвращаться, но вы всегда сможете прийти к нему, когда вам будет грустно. Ваше дыхание становится глубоким и энергичным. Вы отдохнули и чувствуете прилив сил... Откройте глаза, потянитесь... Вы вернулись из своего путешествия».

Обсуждение: Какое ваше настроение, удалось ли вам расслабиться? Если нет, то, что помешало? Какие чувства, образные представления возникли в ходе релаксации? Знаете ли вы другие способы расслабления? Для чего необходимо овладеть различными приемами релаксации?

7. Игра: «Зверята»

Группа делится на 4 подгруппы. 1 – поросята, 2 – кутята, 3 – котята, 4 – утята. Посмотреть друг на друга и закрыть глаза. Должны с закрытыми глазами «перемешаться» и по команде ведущей вести поиски «своих», издавая звуки. Побеждает та группа, которая в общем гаме быстрее сориентировалась и нашла «своих».

8. Игра «любящий взгляд». (Осознание своего невербального эмпативно – экспрессивного арсенала). Водящий выходит за дверь. Среди участников выбирается тот, кто будет смотреть на водящего любящим взглядом, равнодушным, заинтересованным, обиженным, угрожающим и т. д. водящий должен по мимике и позе участников догадаться кто на него как смотрит. После – обсуждение: что помогло догадаться, как удалось изобразить взгляд.

9. Рефлексия занятия.

Прощание

Занятие № 14 «Понимаем ли мы друг друга?»

Цель занятия: Настрой на значимость собственного «Я»; содействие пониманию необходимости жить в согласии с собой и другими; важность взаимопонимания.

Необходимый материал: Бланки с вопросами, карандаши, листы бумаги, спокойная музыка.

Время занятия: 45 минут.

1. Ролевая гимнастика:

(снятие напряжения, эмоциональное оживление)

- улыбнуться как кот на солнышке; как само солнышко
- попрыгать как кузнечик, козлик, кенгуру
- нахмуриться как осенняя туча, рассерженная мама, разъяренный лев
- походить как младенец, глубокий старик, лев
- катание с горы: на 1 – 2 – 3 – вдох, подъем на гору; на 4 – громкий веселый выдох – скатиться с горы.

2. Упражнение: «Где я?»

В этом упражнении ведущий игрок – детектив должен назвать с закрытыми глазами, где находится человек, издающий звуки.

3. Обсуждаем, сравниваем понятия «слушать» и «слышать».

Сравнение понятий «слушать» и «слышать».

- Подумайте, почему человеку даны два уха, два глаза и только один язык?
- Что важнее: чтобы тебя слышали или слушали?
- Что для вас является самым ценным и самым главным в жизни? (Варианты записать на доске.)
- Когда человеку бывает хорошо? (Когда его любят, когда он здоров,
- когда его понимают.)
- Когда человека понимают? (Когда его слушают.)

4. Тест «Умеете ли вы слушать?»

Каждый учащийся получает бланк с вопросами. Всего 7 вопросов, сразу на занятии ребята изучают результат

Тест «Умеете ли вы слушать?»

Каждый учащийся получает бланк с вопросами:

1. Ты часто отвлекаешься, когда с кем-то разговариваешь?
2. Делаешь ли ты только вид, что слушаешь, а сам думаешь о другом?

3. Реагируешь ли ты эмоционально на слова рассказчика?
4. Ты часто перебиваешь собеседника?
5. Ты слушаешь или только делаешь вид, что слушаешь?
6. Ты мечтаешь о чем-то своем, когда слушаешь других?
7. Возможно, ты обдумываешь, что сказать, когда слушаешь собеседника?

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

Психолог обобщает ответы учащихся.

5. Упражнение «Рисунок по инструкции»

Это упражнение требует сосредоточенности и умения действовать по правилу. Сначала все рисуют свой домик. Потом, убрав рисунок, достают чистый лист и работают в парах – один рисует с закрытыми глазами дом под диктовку соседа-автора. В конце сравнивают, похож ли рисунок на авторский. Затем ребята меняются местами. После упражнения обмениваются впечатлениями: партнерам дается возможность обсудить ход совместной работы.

6. Игра «Пойми меня»

Одновременно все участники громко произносят свое слово, а водящий повторяет все слова, которые удалось услышать.

7. Релаксационное упражнение.

А теперь представьте, что вы стоите босиком в большой с илистым дном луже. Постарайтесь вдавить пальцы своих ног глубоко в ил. Попытайтесь достать до самого дна, где ил кончается. Напрягите ноги, чтобы лучше вдавить ступни в ил. Растопырьте пальцы ног, почувствуйте, как ил продавливается вверх между ними. А теперь выйдите из лужи. Дайте своим ногам отдохнуть и согреться на солнышке. Пусть пальцы ног расслабятся... Не правда ли, какое это приятное чувство?.. Опять шагните в лужу. Вдавливайте пальцы ног в ил. Напрягите мышцы ног, чтобы усилить это движение. Всё сильнее вдавливайте ноги в ил, постарайтесь выдавить весь ил наружу. Хорошо! Теперь выходите из лужи. Расслабьте ноги, ступни и пальцы ног. Как приятно ощущать сухость и солнечное тепло. Всё, напряжение ушло. Вы чувствуете в ногах лёгкое приятное покалывание. Чувствуете, как по ним разливается тепло.

8. Драматизация истории.

Каждый участник по кругу говорит свое предложение. Следующий добавляет к предложениям свое, между ними должна быть смысловая связь. Участники распределяют роли и разыгрывают историю, затем проводится обсуждение.

9. Рефлексия занятия.

Ведущий задает вопросы для обсуждения:

Трудно ли было оценивать себя?

Что нового вы узнали о себе?

Прощание

Занятие №15 «Самоорганизация».

Цель занятия: Обучение подростков приемам самоорганизации деятельности.

Необходимый материал: Карандаши, листы бумаги, спокойная музыка.

Время занятия: 45 минут.

1. Упражнение «Привет и комплимент в подарок»

Цель: снятие напряжения, сплочение группы, поддержание доброжелательной атмосферы.

Инструкция: Как только зазвучит музыка, вы будете передвигаться по аудитории, подходить друг к другу, устанавливая контакт глаз, здороваться, дарить комплементы, записывая их на листе тому, кому они адресованы. После выполнения упражнения каждый зачитывает все подаренные ему комплименты.

Вопросы для обсуждения:

Изменилось ли ваше самочувствие? Если «да», то как? Как вы думаете, почему изменилось ваше настроение?

2. Мини-лекция «Как организовать свои занятия»

Цель: информирование подростков об эффективных способах организации самоподготовки.

Ведущий сообщает подросткам небольшую по объему информацию о том, как правильно организовать процесс самоподготовки.

Лекционный материал:

Прежде чем приступить к выполнению домашнего задания необходимо организовать правильно свое рабочее пространство.

Общие правила организации рабочего места:

1. Прежде всего, на рабочем месте не должно быть ничего лишнего. Иначе придется тратить время на поиски нужной вещи.
2. Очень важно также обеспечить на рабочем месте чистоту. Чем чище рабочее место, тем легче работать.
3. На рабочем месте надо обеспечить соответствующий предстоящей работе порядок. Так, источник света должен находиться слева. Всё, что вам понадобится, лучше держать с одной стороны (чаще слева), сделанное и использованное перекладывать на право.
4. Поставьте на стол предметы или картинку в желтой и фиолетовой тональности, поскольку эти цвета повышают интеллектуальную активность.
5. За работу никогда не надо браться круто, натиском, сразу. Начинай готовиться понемногу, по частям, сохраняя спокойствие. Если очень трудно собраться с силами и с мыслями, постарайся начать сначала с самого легкого, а потом переходи к изучению трудного материала.
6. Условия поддержки работоспособности
7. Чередуйте умственный и физический труд.
8. Обязательно делайте перерывы для отдыха: каждый час последние 10 минут надо или лежать, закрыв глаза или посидеть, закрыв глаза.

Обсуждение. Как вы организуете свою работу? Исходя из вышесказанного, как вы оцениваете организацию своих занятий, что собираетесь изменить?

3. Кинезиологическое упражнение

Цель: стимуляция познавательных способностей.

Инструкция: Большим и указательным пальцами одной руки с силой сдавливаем фалангу каждого пальца другой руки, начиная с ногтевой фаланги, сначала с тыльно-ладонной,

затем в межпальцевой плоскости. Потом меняем руки. После большим пальцем правой руки нажимаем на середину левой ладони. С ощутимым нажимом совершаем круговые движения от центра ладони к периферии, по спирали с выходом на большой палец. Затем то же другой рукой.

4. Релаксация «Цветок»

Цель: саморегуляция психологического состояния.

Процедура проведения: Ведущий заранее подготавливает спокойную музыку и предлагает подросткам сесть поудобней, расслабиться и приготовиться слушать инструкцию, закрыв глаза.

Инструкция: «Представьте цветочный горшок с землей. У вас на ладони - семечко цветка. Вы сажаете его в землю - и цветок начинает расти. Вот появляется стебель, он вытягивается ... Листья ... Бутон ... Наконец, бутон раскрывается, и вы видите свой чудесный цветок...Рассмотрите его внимательно и отметьте, какие чувства он у вас вызывает...Вы берете горшок с цветком и уносите его в место, про которое никто не знает, кроме вас. Попрощайтесь со своим цветком.. Вам пора возвращаться, но вы всегда сможете прийти к нему, когда вам будет грустно. Ваше дыхание становится глубоким и энергичным. Вы отдохнули и чувствуете прилив сил... Откройте глаза, потянитесь... Вы вернулись из своего путешествия».

Обсуждение: Какое ваше настроение, удалось ли вам расслабиться? Если нет, то, что помешало? Какие чувства, образные представления возникли в ходе релаксации? Знаете ли вы другие способы расслабления? Для чего необходимо овладеть различными приемами релаксации?

5. Упражнение: «Настоящий школьник – это...»

Каждая группа получает листок, на котором написаны различные качества и свойства человека. Среди них есть качества, важные для учебной деятельности, есть и нейтральные.

Задача каждой группы – отметить в списке те качества, которые обязательно должны быть у настоящего школьника. Списки у всех групп одинаковые, но выбирают они нередко разные качества. Работа проводится в течение 5 минут. Затем каждая группа выбирает одного представителя. Он остается у доски, остальные садятся на свои места. Сравниваются выборы групп.

Листки с выбранными качествами прикрепляются в центр листа ватмана (будущего цветка).

6. Дискуссия по вопросам:

Можете ли вы мне сказать, зачем человеку нужны друзья? Много ли друзей ему нужно? Каким должен быть хороший друг (хорошая подруга)? Что ты сам делаешь для своего друга (подруги)? Хороший друг похож на брата или сестру? А чем отличается?

Ведущий предлагает участникам написать окончания предложений у себя в тетради: «Откровенно говоря, мне до сих пор трудно...»;

«Откровенно говоря, для меня очень важно...»

Затем участникам предлагается, по желанию, зачитать свои ответы вслух.

7. Упражнение «Ищу друга» (единомышленника)

Ребятам предлагается попытаться составить объявление под названием «Ищу друга».

В нем необходимо рассказать немного о себе, указать свои увлечения, любимые занятия. Объявление не должно быть большим. Можно не подписывать свой текст или придумать себе псевдоним.

Затем объявления собираются и зачитываются. Участники отгадывают, кто является автором

каждого объявления: если отгадывают, то дополнительно называют положительные качества автора.

Желающие могут поместить свои объявления на стенде в кабинете психолога.

8. Анализ занятия (обратная связь).

Давайте посмотрим, как прошло наше занятие. Выберите две рожицы из четырех, каждая из них подписана: интересно или неинтересно; трудно или легко. Запишите свой вариант на нашем импровизационном нарисованном портфеле.

