

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СОВЕТСКОГО РАЙОНА ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ  
«ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И  
СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ»

РЕКОМЕНДОВАНО  
Методическим советом  
МБУ ЦППМС  
Протокол  
от «06» 09.2016 № 1

УТВЕРЖДАЮ  
Директор



Т.В.Наконечная

Приказ  
от «23» 08.2016 № 49

Дополнительная общеразвивающая программа  
**«Развитие способности к  
самопознанию и уверенности к себе»**

Продолжительность программы:	10 часов
Возраст обучающихся:	11-13 лет
Составитель:	Немченко О.В., педагог-психолог

Ростов-на-Дону  
2016

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СОВЕТСКОГО РАЙОНА ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ  
«ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И  
СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ»**

РЕКОМЕНДОВАНО  
Методическим советом  
МБУ ЦППМС  
Протокол  
от «    » \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
\_\_\_\_\_ Т.В.Наконечная  
Приказ  
от «    » \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_

Дополнительная общеразвивающая программа  
**«Развитие способности к  
самопознанию и уверенности к себе»**

Продолжительность программы:	10 часов
Возраст обучающихся:	11-13 лет
Составитель:	Немченко О.В., педагог-психолог

Ростов-на-Дону  
2016

## **Оглавление**

I Целевой раздел .....	4
Пояснительная записка .....	4
II Содержательный раздел.....	8
2. Структура и содержание программы .....	8
3. Учебный план программы.....	9
4. Учебно-тематический план программы.....	10
III Организационный раздел .....	11
Система условий реализации программы.....	11
5. Материально-техническое обеспечение .....	11
6. Список литературы .....	11
7. Приложение .....	12
Конспекты занятий.....	12

## **I Целевой раздел**

### **Пояснительная записка**

#### *1.1. Актуальность и перспективность*

Многогранное интеллектуальное и личностное развитие обучающихся требует создания оптимальных психологических и педагогических условий, обеспечивающих полноценное проживание детьми каждого возрастного периода и тем самым способствующих реализации их индивидуальных творческих потенций. Возрастные особенности существуют как наиболее типичные, наиболее характерные общие особенности возраста, указывающие на общее направление развития. Тот или иной возрастной период сенситивен к развитию определённых психических процессов и свойств, психологических качеств личности, а потому и к определённому типу воздействий. Поэтому ребёнок на каждом возрастном этапе нуждается в особом к себе подходе. Именно полноценное проживание ребёнком каждого возрастного периода подготовит его к переходу на следующую возрастную ступень, позволит сформироваться необходимым для этого психологическим новообразованиям. В основе наиболее благоприятных психолого-педагогических условий лежит реализация в работе с детьми всех возрастов принципа «зоны ближайшего развития» (Л.С.Выготский). Взрослый человек (родитель, воспитатель, учитель) задаёт (создаёт) «зону ближайшего развития», организуя ведущую деятельность ребёнка, обеспечивающую развитие основных психологических новообразований на данной ступени онтогенеза. «Зона ближайшего развития подростков и старшеклассников предполагает сотрудничество со взрослыми в пространстве проблем самосознания, личностной самоорганизации и саморегуляции, интеллектуальной и личностной рефлексии. 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 своё будущее, иными словами – формируются личностные смыслы жизни. Основными новообразованиями в подростковом возрасте являются: сознательная регуляция своих поступков, умение учитывать чувства, интересы других людей и ориентироваться на них в своём поведении. Для того, чтобы эти качества развивались, они должны быть «заложены», воспитаны. Развитие не может происходить «из ничего», новообразования не возникают сами по себе, они являются итогом собственного опыта ребёнка, полученного им в результате активной включённости в выполнение самых разных форм общественно полезной

деятельности. При этом школьники вступают в определённые отношения со сверстниками и взрослыми, что формирует у них способности строить общение с окружающими в зависимости от различных задач и требований жизни, ориентироваться в личных особенностях и качествах людей, сознательно подчиняться нормам, принятым в коллективе. Общение подростков и старшеклассников со сверстниками и взрослыми необходимо считать важнейшим психологическим условием их личностного развития. Однако, как показывает анализ современного педагогического процесса, потребность учащихся подросткового и старшего школьного возраста в благоприятном доверительном общении со взрослыми в школе очень часто не получает своего удовлетворения. Это обстоятельство ведёт к формированию повышенной тревожности, развитию чувства неуверенности в себе, связанного с неадекватной и неустойчивой самооценкой, со сложностями в личностном развитии, установлении межличностных контактов, мешает профессиональному самоопределению, ориентации в жизненных ситуациях и пр. Всё это во много раз усугубляется, если у ребёнка отсутствует благоприятное общение в семье. В школе никто не занимается специальной организацией деятельности общения. Поэтому перед психологом встаёт сложная задача: специально организовать ведущую для подросткового и старшего школьного возраста деятельность, создать внутри этой деятельности атмосферу сотрудничества, взаимного доверия – детей друг с другом, детей и взрослого. Одно из возможных решений этой задачи – разработка, составление психологом личностных развивающих программ. Наиболее эффективно реализуются эти программы в групповых формах работы. По существу, грамотно составленные и профессионально реализованные в группах развивающие программы могут рассматриваться как «зона ближайшего развития» подростков и старших школьников.

Подростковый возраст условно делится на младший (10-12 лет), являющимся началом отрочества, как бы связующим звеном между младшим школьным и подростковым возрастами, и старший (12-14 лет), приближающийся по своим характеристикам к ранней юности. Поэтому при работе с младшими подростками упор следует сделать на пробуждение интереса и развитии доверия к самому себе, на постепенном понимании своих возможностей, способностей, особенностей характера и пр. Этот возраст является благоприятным временем для работы над развитием и укреплением у подростков уверенности в себе, чувства собственного достоинства.

### *1.2. Научные, методологические, нормативно-правовые и методические основания программы*

Данная образовательная программа является модифицированной, при её разработке за основу была взята программа разработанная А.М.Прихожан.

Основополагающими документами при написании программы стали:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 годы (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 15 мая 2013г. №792-р);
- Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях: Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 г. N 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;

### *1.3. Практическая направленность*

Актуальность предлагаемой программы определяется неудовлетворённой потребностью учащихся подросткового возраста в благоприятном доверительном общении со взрослыми в школе. Отсутствием в школе специальной организации деятельности такого общения. А общение для подростков является ведущей деятельностью, обеспечивающей развитие основных психологических новообразований, важнейшим психологическим условием их личностного развития

### *1.4. Цель и задачи программы*

*Цель данной программы:* Развитие способности к самопознанию и уверенности в себе у детей 11-13 лет.

*Задачи:*

- Помочь детям лучше узнать себя, свои сильные стороны.
- Развить у них (детей) чувство собственного достоинства.
- Научить их преодолевать неуверенность, страх, повышенное волнение в различных ситуациях.
- Обеспечение школьника средствами самопознания.
- Повышение представлений школьника о собственной значимости.
- Развитие навыков и умений, необходимых для уверенного поведения, для преодоления затруднений в учёбе, других видах деятельности, в общении.
- Формирование мотивации самовоспитания, саморазвития и обеспечение

необходимыми психологическими средствами.

- Развитие фантазии, воображения.

### *1.5. Адресат*

Программа предназначена для обучающихся 11-13 лет, которые не уверены в себе, испытывают страх и повышенное волнение в различных ситуациях.

Оптимальным количеством участников является 10-12 человек, так как атмосфера малой группы способствует сплочению группы, созданию атмосферы доверия, проявлению активности каждого участника и получению продуктивной обратной связи.

### *1.6. Продолжительность программы, структура занятий*

Продолжительность данной программы – 10 часов. Предполагается проведение занятий с периодичностью – 2 раза в неделю. Продолжительность занятия – 1 час.

Программа включает **3 этапа**:

1. Ориентировочный.
2. Развивающий.
3. Проективный.

Каждый этап предполагает работу по 4-м основным блокам:

- Вербальные и невербальные формы уверенного поведения.
- Способы преодоления трудностей и решения проблем.
- Средства и формы самопознания.
- Поддержка и повышение представлений школьника о собственной значимости, ценности.

### *1.7. Методы, используемые при реализации программы*

В процессе реализации программы используются словесные, наглядные и практические методы обучения:

- Игровые методы. Ролевые, ситуационные игры.
- Метод групповой дискуссии.
- Элементы психогимнастики.

Формы проведения занятий: беседа, занятие-игра, «мозговой штурм», практическое занятие, тренинг.

### *1.8. Требования к результату усвоения программы*

Программу можно считать эффективной, если достигнуты поставленные цели и задачи. В связи с этим можно выделить следующие критерии эффективности:

- Осознание собственной значимости, ценности;
- Освоение навыков уверенного поведения;
- Сформированность адекватной самооценки.

### *1.9. Система оценки достижения планируемых результатов*

Для оценки эффективности используются следующие психологические диагностические методы:

- Методика «Самооценка» или лестница Дембо-Рубинштейна (выполняется на первом и заключительном этапе);
- Люшер, ЦТО;
- Обсуждение с персональными высказываниями;
- Заметки ведущего;
- Анкета.

## **II Содержательный раздел**

### **2. Структура и содержание программы**

*Цель программы:* развитие способности к самопознанию и уверенности в себе у детей 11-13 лет.

*Категория обучающихся:* программа предназначена для обучающихся 11-13 лет, которые не уверены в себе, испытывают страх и повышенное волнение в различных ситуациях.

*Продолжительность программы:* 10 часов.

*Режим занятий:* периодичность занятий – 2 раза в неделю, продолжительность занятия – 1 час.

*Содержание программы:*

#### **Занятие 1. «Знакомимся и становимся группой. Введение правил группы».**

Игра «Снежный ком», «Когда я шел сюда...», правила работы в группе, игра «Все-некоторые-только я», «Молекулы», «Интервью», рефлексия, подведение итогов.

#### **Занятие 2. «Представление об уверенном, неуверенном и грубом поведении».**

Игра «Слон, пальма, крокодил», «Разведчик», положение об обратных связях, «Уверенные, неуверенные и грубые ответы», «Сила слова», рефлексия,



домашнее задание.

**Занятие 3. «Сплочение группы. Чувство собственного достоинства».**

Игра «Абракадабра», упражнение «Зеркало», «Хвалить или ругать?», «Мой портрет в лучах солнца», рефлексия, подведение итогов.

**Занятие 4. «Вербальные и невербальные формы выражения наличия и отсутствия чувства собственного достоинства. Обратная связь».**

Разминка, упражнение «Скульптура», «Мои права», домашнее задание, подведение итогов.

**Занятие 5. Наши чувства, желания, настроения. «Стоп! Подумай! Действуй»**

Разминка, игра «Замороженный», упражнение «Стоп! Подумай! Действуй», рефлексия, подведение итогов.

**Занятие 6. «Как наши чувства влияют на просьбу».**

Разминка «Поздоровайся разными способами», упражнение «Чемпионат», «Хвалить или ругать», рефлексия, подведение итогов.

**Занятие 7. «Я в своих глазах и глазах других».**

Разминка, «Ассоциации», упражнение «Интервью», «Кто я?», «Игра в мяч», рефлексия, подведение итогов.

**Занятие 8. «Я для себя, я для других. Обида».**

Разминка «Захват рук», упражнение «Я в глазах других», «Волшебный ящик», «Детские обиды», «Я обижаюсь, когда...», рефлексия, подведение итогов.

**Занятие 9. «Как выразить обиду и досаду».**

Разминка «Восхищенная рука», упражнение «Как выразить досаду и обиду», «Копилка обид», рефлексия, подведение итогов.

**Занятие 10. «Как справиться с раздражением, плохим настроением».**

Разминка «Слепой и поводырь», упражнение «Пять ситуаций», «Аукцион», «Вверх по радуге», рефлексия, подведение итогов.

### **3. Учебный план программы**

№ п/п	наименование блоков (разделов)	всего часов	в том числе		форма контроля
			теоретических	практических	
1	Ориентировочный	1	0,2	0,8	наблюдение, рефлексия

2	Развивающий	7	1,4	5,6	наблюдение, рефлексия
3	Проективный	2	0,4	1,6	наблюдение, рефлексия
<b>Итого</b>		<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	

#### 4. Учебно-тематический план программы

№ п/п	наименование блоков (разделов)	всего часов	в том числе		форма контроля
			теоретич еских	практи ческих	
	<b>1. Ориентировочный</b>				
1	Знакомимся и становимся группой. Введение правил группы.	1	0,2	0,8	наблюдение, рефлексия
	<b>2. Развивающий</b>				
2	Представление об уверенном, неуверенном и грубом поведении.	1	0,2	0,8	наблюдение, рефлексия
3	Сплочение группы. Чувство собственного достоинства	1	0,2	0,8	наблюдение, рефлексия
4	Вербальные и невербальные формы выражения наличия и отсутствия чувства собственного достоинства. Обратная связь.	1	0,2	0,8	наблюдение, рефлексия
5	Наши чувства, желания, настроения. «Стоп! Подумай! Действуй»	1	0,2	0,8	наблюдение, рефлексия
6	Как наши чувства влияют на просьбу.	1	0,2	0,8	наблюдение, рефлексия
7	Я в своих глазах и глазах других.	1	0,2	0,8	наблюдение, рефлексия
8	Я для себя, я для других.	1	0,2	0,8	наблюдение,

	Обида.				рефлексия
	<b>3. Проективный</b>				
9	Как выразить обиду и досаду	1	0,2	0,8	наблюдение, рефлексия
10	Как справиться с раздражением, плохим настроением.	1	0,2	0,8	наблюдение, рефлексия
<b>Итого</b>		<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	

### Ш Организационный раздел

#### Система условий реализации программы

##### 5. Материально-техническое обеспечение

Групповая работа должна проводиться в просторном, хорошо проветренном помещении со стульями и столами (с возможностью их перемещения).

Для реализации программы необходимо следующее оснащение: доска меловая или маркерная, магнитная доска, бумага, ручки, цветные карандаши, фломастеры, маркеры, магниты, дидактические материалы и литературное обеспечение согласно программному содержанию.

##### 6. Список литературы

1. Развивающие и коррекционные программы для работы с младшими школьниками и подростками / Под ред. И.В. Дубровиной. - М., - Тула, 1993.
2. Берн Э. Игры, в которые играют люди: Психология человеческих взаимоотношений; Люди, которые играют в игры: Психология человеческой судьбы. М., 1988
- 2 Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика. М., 1990
- 3 Макшанова С.И., Хрящева Н.Ю. Психогимнастика в тренинге. СПб., 1993
- 4 Мелибруда М. Я-Ты-Мы. М., 1986
- 5 Немов Р.С. Психология. Учеб. для студентов высш. Пед. Учеб. заведений. В 2 кн. М., 1994
- 6 Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога. М., 1995
- 7 Рудестам К. Групповая психотерапия. М., 1990
- 8 Шевандрин Н.И. Социальная психология в образовании. М., 1995.

## 7. Приложение

### Конспекты занятий

#### **Занятие 1. Знакомимся и становимся группой. Введение правил.**

*Цель занятия:* знакомство с членами группы, знакомство с целями и содержанием программы, сплочение группы, введение правил группы.

Ход занятия.

##### **1. Слово ведущего.**

Участники сидят в кругу, у каждого – бейдж (именная карточка).

- Здравствуйте! Я рада вас видеть. Наверное, у всех вас возникает вопрос: « А что мы здесь будем делать, зачем нам это нужно, что изменится во мне и в моей жизни после занятий в этой группе?» Сегодня мы все вместе ответим на эти вопросы. Но сначала нужно познакомиться. У каждого из вас есть бейджик, возьмите его и напишите на нем свое имя.

А теперь, мы поиграем в игру, которая поможет нам лучше запомнить друг друга

##### **2. Игра «Снежный ком»**

Каждый участник должен назвать свое имя с каким-либо качеством, начинающимся на первую букву своего имени. Например: Оксана-обворожительная и т.д. Следующий участник повторяет имя с качеством первого участника и называет свое. Следующий должен назвать имена с качествами всех предыдущих участников. Так делают все г о очереди до тех пор, пока круг' не вернется к первому участнику.

##### **3. Выяснение ожиданий « Когда я шел сюда.....»**

- Ребята, мы уже немножко разогрелись и познакомились, и теперь мне бы хотелось бы объяснить, какой в наших занятиях может быть смысл для вас. Мы все сюда пришли с какими-то чувствами, надеждами, ожиданиями. Сделаем так: я кидаю мячик и произношу начало предложения, а вы повторяете его за мной и завершаете фразу.

Примеры предложений:

Когда я шел на это занятие...

Мне интересно будет узнать...

Не знаю, удастся ли мне...

Я хочу, чтобы в нашей группе.

На занятиях я хочу

Я надеюсь, что...

Было бы здорово, если бы...

Я пришел сюда, чтобы...

Когда я решил записаться в группу, я...

-Хорошо, первое впечатление у всех есть. А теперь попробуем серьезно выразить смысл нашего пребывания здесь.

#### **4. Определение целей и содержания программы. Правила работы в группе.**

Ведущий предлагает правила поведения на занятиях, особо подчеркивая, что эти правила в равной степени относятся и к нему, и к участникам.

1. Добровольность участия при четком определении своей позиции (не хочешь говорить или выполнять какое-нибудь задание — не делай этого, но сообщи об этом с помощью условного знака).

2. Не существует правильных или неправильных ответов. Правильный ответ - тот, который на самом деле выражает твое мнение

3. Анонимность рассказываемых ситуаций, случаев из жизни и т.п. Нельзя превращать занятия в классный час по разбору поведения кого-либо.

4. Лучше промолчать, чем говорить не то, что ты думаешь, или просто врать.

5. Нельзя давать оценку выступлению другого участника, если он сам тебя об этом не просит.

6. Нельзя вне занятий обсуждать то, что мы узнаем, друг о друге на занятиях, и то, как разные ребята ведут себя на них. Все, что происходит на занятиях, должно остаться нашей общей тайной.

Ведущий «торжественно обещает» следовать этим правилам и предлагает школьникам сделать то же самое. Придумывается какой-нибудь общий знак и восклицание, которые будут открывать, и завершать каждое занятие, напоминая участникам об их обещании.

#### **5. Работа по теме.**

- А сейчас друзья, продолжим знакомиться! Сыграем в игру «Все-некоторые-только я».

Ведущий стоит в центре круга и называет любой признак, который относится к некоторым участникам (а может быть, и ко всем), например: « Поменяться местами всем, кто сегодня проснулся рано!» Тот, кого это касается, вскакивает с места и бежит на другое, ведущий тоже старается занять чье-то место. Кто не успел занять место - водит.

- Молодцы! Скажите, а в каких случаях все менялись местами? Вот видите, мы уже нашли что-то общее для нас.

Когда вставал только один человек? Смотрите, у каждого из нас есть и отличительные черты, и это здорово!

#### **6. Молекулы.**

- А теперь сыграем в подвижную игру «Атомы и молекулы». Когда я назову какое-нибудь число, например «три», вы объединитесь в «молекулы» по три «атома» в каждой взявшись за руки и т.д.

Участники движутся хаотично и беспорядочно по комнате, как атомы. По команде ведущего все объединяются в «Молекулы», в каждой из которых столько атомов, сколько назвал ведущий. Лучше провести эту игру несколько раз, разбивая участников на пары, тройки, для того чтобы процесс деления на группы был более спонтанным.

### **7. Интервью.**

Это упражнение продолжает предыдущее: в конце игры «Атомы и молекулы» ведущий предлагает всем игрокам объединиться в «молекулы» по два «атома», а затем говорит:

- Итак, у нас получилось несколько групп. Каждый из вас должен взять у партнера интервью. Можно спрашивать обо всем, что вас интересует в этом человеке: о его любимых занятиях, местах, в которых он бывал, о его хобби, любимых блюдах, мечтах и т. д. Через 5 минут вы меняетесь ролями, а через 10 минут мы соберемся в круг, и каждый из вас представит своего партнера, расскажет о нем. После этого тот, о ком говорили, скажет, согласен он с услышанным, и при желании что-то добавит. А теперь распределитесь по комнате так, чтобы пары не мешали друг другу, и начинайте интервью.

Проводится обсуждение. Что было легче, рассказывать о себе партнеру или интервьюировать его? Слушать рассказ о себе или рассказывать о другом?

### **8. Рефлексия**

Обсуждение участниками итогов работы. Что понравилось, что было затруднительным в работе? Что было нового и полезного для каждого?

#### **Подведение итогов**

Оценивают по 10 бальной шкале степень усталости, интерес.

### **Занятие № 2**

**Тема: Становимся группой и вводим понятие обратной связи. Начинаем разговор и сравниваем уверенное, неуверенное и грубое поведение.**

*Цель занятия:* продолжение сплочения группы, знакомство с обратной связью, знакомство с уверенной, неуверенной и грубой формами поведения.

Ход занятия.

#### **1. Разминка. Слон, пальма, крокодил**

- Здравствуйте ребята! Давайте встанем в круг и поиграем в одну веселую игру. Сначала я расскажу вам, как нужно будет изображать 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 справа и слева - ветви пальмы, машут руками. «Крокодил»- двумя руками человек изображает пасть крокодила, сосе )и изображают внизу расставленными кистями рук лапки крокодила.

Ведущий в очень быстром темпе называет одну из трех фигур и указывает на любого из участников. Этот человек должен быстро сориентироваться и, изобразить названную фигуру, а его соседи - помочь ему. Тот, кто показал неверно или ничего не показал (не важно, центральный участник или сосед), становится водящим. Если ребята недостаточно разогреты, можно провести еще одну игру.

### **Разведчик.**

Все стоят в кругу. Ведущий очень быстро задает вопрос, а отвечать на него должен не тот, кого спросят, а его сосед справа. Кто ошибся, водит.

## **2. Положение об обратных связях**

Обратная связь — это сообщение, адресованное другому человеку, о том, что я о нем думаю, как я воспринимаю наши с ним отношения, какие чувства у меня вызывают его слова, действия, поступки.

### **Помни:**

1. Давай обратную связь только тогда, когда тебя об этом попросят.
2. Говоря о своих мыслях и чувствах, скажи о том, какие конкретно слова поступки их вызвали. Не говори о человеке в целом.
3. Говори так, чтобы не обидеть и не оскорбить другого человека.
4. Не давай оценок.
5. Не давай советов Слова ~ «Я бы на твоём месте...», «Ты должен...» — под запретом.

### **Внимание:**

Обратная связь — не повод свести счеты с тем, кто тебе давно не нравится.

Если ты чувствуешь, что не можешь быть объективным, лучше промолчи.

Обратная связь говорит о тебе столько же, сколько ты говоришь о другом.

Говори о том, что тебе приятно, и о том, что тебе неприятно.

## **3. Уверенные, неуверенные и грубые ответы.**

Ведущий предлагает определенную ситуацию. Участники между собой ее разыгрывают (нужно показать как ведет себя в данной ситуации, что говорит уверенный, неуверенный в себе и грубый человек). После нескольких ситуаций, предложенных ведущим, можно обратиться к школьникам, чтобы они придумали собственные ситуации. Если желающих нет, предлагаются ситуации, заранее заготовленные ведущим. Важно, чтобы в упражнении участвовали все школьники, причем ведущий обращает внимание на то, чтобы школьники сами квалифицировали ответ как уверенный, неуверенный или грубый.

Примеры предлагаемых ситуации.

- поставили незаслуженную двойку;
- хочешь посмотреть телевизор, а друзья зовут гулять;
- не принимают в игру;
- несколько человек играют, хочешь поиграть с ними, просишь, чтобы тебя приняли играть;
- взрослые не разрешают тебе...
- просишь у взрослых разрешить тебе...
- просишь у сверстников помочь тебе выполнить поручение взрослого;
- друг рассказывает тебе о чем-то, а тебе нужно идти;
- отказываешь кому-нибудь в просьбе;
- хочешь познакомиться со сверстником.

На каждую сценку должно уходить в среднем не более 3-4 мин, В конце проводится краткое обсуждение и определяется, что значит уверенное, неуверенное, грубое поведение.

#### **4. Упражнение «Сила слова».**

Составляются три списка слов, характерных для уверенных, неуверенных, грубых ответов. Ведущий записывает, слова на доске, участники — на листке. Краткое обсуждение.

#### **5. Рефлексия**

Обсуждение участниками итогов работы. Что понравилось, что было затруднительным в работе? Что было нового и полезного для каждого?

#### **6. Подведение итогов**

Оценивают по 10 бальной шкале степень усталости, интерес.

#### **Рефлексия**

Обсуждение участниками итогов работы. Что понравилось, что было затруднительным в работе, Что было нового и полезного для каждого

**Домашнее задание:** Проективный рисунок «Я - реальный» и «Я - идеальный»

**Ритуал конца занятия.**

### **Занятие № 3**

**Тема: Сплочение группы. Как наша уверенность и неуверенность зависят от других людей. Чувство собственного достоинства.**

*Цель занятия:* продолжение сплочения группы, знакомства с различными формами поведения, умения выражать свои чувства

*Ход занятия.*

#### **1. Разминка. Абракадабра.**

-Добрый день! Сегодня мы продолжаем наши занятия и начнем, мы его с упражнения, которое называется «Абракадабра».



Все разбиваются на пары. Оставшийся без пары ( или ведущий) становится водящим. По команде водящего пары должны быстро принять определенную позу. Например, «спина к спине» - партнеры должны в парах соприкоснуться спинами; «правая ступня к правой ступне», «правая ладонь к левой ладони», - необходимо как можно быстрее выполнять, команды. Но если произнесено слово «Абракадабра», нужно срочно поменять партнера и образовать новую пару. Водящий тоже находит себе пару, а его место занимает тот, кто остался без партнера.

## **2. Упражнение «Зеркало».**

Участники образуют два круга — внутренний и внешний (если это невозможно, то делятся на две команды — тех, кто сидит на правой и на левой стороне.) По сигналу ведущего тот, кто стоит во внутреннем круге, должен изобразить без слов, с помощью жестов, позы, мимики — уверенного, неуверенного или грубого человека, а стоящий во внешнем круге должен догадаться, кого он изображал. Если он угадал правильно, оба участника поднимают руку вверх. Затем по сигналу ведущего, стоящие во внешнем круге делают шаг в сторону и, оказавшись перед другим участником, пытаются понять, что изобразил тот. После того, как будет пройден весь круг, роли меняются. Теперь стоящие во внешнем круге принимают определенные позы, а стоящие во внутреннем - разгадывают их. Ведущий фиксирует количество правильно угаданных поз. После выполнения-упражнения проводится краткое обсуждение

- Какие позы чаще загадывались, почему?
- Какие легче угадывались, почему?

## **3. Упражнение «Хвалить или ругать?»**

Упражнение удобно выполнять, стоя в небольшом кругу. Если участников больше 10 и позволяют условия, хорошо организовать два круга. Участники перебрасываются легким мячом или мягкой игрушкой. Сначала ведущий просит каждого, кто поймает мяч, сказать, что значит «ругать», «критиковать». Каждый последующий должен повторить то, что было сказано до него, и предложить что-то свое. Затем участникам предлагают без слов, с помощью мимики и жестов выразить, что они испытывали бы, если бы все сказанное относилось к ним. Затем все по кругу называют свои переживания.

*Вторая часть упражнения* — перебрасываясь мячом, говорить слова похвалы, поощрения. Правила те же — каждый повторяет все, что было сказано до него, и предлагает свое. После чего попой и жестами, а затем словами выражаются и называются переживания, вызываемые похвалой.

В обсуждении подчеркивается влияние других людей на то, чувствуем ли мы себя уверенно или неуверенно. Указывается на то, как трудно принимать критику и похвалу. Ставится проблема: что требуется, чтобы вести себя в этой ситуации достойно.

Задача ведущего — вывести школьников на представление о чувстве собственного достоинства.

#### **4. Упражнение «Мой портрет в лучах солнца».**

Ведущий просит ОТВЕТИТЬ на вопрос «Почему я заслуживаю уважения?» — следующим образом: нарисуй солнце, в центре солнечного круга напиши свое имя или нарисуй свой портрет.

Затем вдоль лучей напиши все свои достоинства, все хорошее, что ты о себе знаешь. Постарайся, чтобы было как можно больше лучей.

Желающие зачитывают список своих достоинств, показывают нарисованное ими солнце.

Если в группе уже установилась достаточно откровенная и вместе с тем безопасная атмосфера, ведущий может предложить тому, кто читает свое самописание обратиться к другим участникам за «обратной связью».

После того как несколько человек прочли свои самописания и получили обратную связь (ведущий внимательно следит, чтобы выполнялись требования к обратной связи (см. тему №2) и прерывает тех, кто их не выполняет)), проводится обсуждение по следующим вопросам:

Трудно ли было выполнять это задание? Понадобилось много лучей или мало? Много ли потребовалось времени?

Поощряются самописания, в которых есть самоирония, шутливое отношение к себе. Если подобных самописаний нет, то так может описать себя ведущий.

#### **5. Рефлексия**

Обсуждение участниками итогов работы. Что понравилось, что было затруднительным в работе? Что было нового и полезного для каждого?

#### **6. Подведение итогов**

Оценивают по 10 бальной шкале степень усталости, интерес.

### **Занятие № 4**

**Тема: Вербальные и невербальные формы выражения наличия и отсутствия чувства собственного достоинства. Мои права и права других людей.**

*Цель занятия:* Ознакомление с личными правами человека, знакомство с чувством собственного достоинства.

Ход занятия.

#### **1. Разминка.**

- Здравствуйте! Умение увидеть сильные стороны, положительные качества у любого человека и, главное, найти нужные слова, чтобы сказать ему об этом, — вот что необходимо для приятного и продуктивного общения. Давайте попробуем проверить, насколько мы доброжелательны друг к другу, умеем ли видеть хорошее в других и говорить об этом, не стесняясь своих слов, не отводя стыдливо глаза в сторону.

А как мы умеем принимать комплименты, которые нам говорят наши знакомые? Что мы при этом испытываем? Какие чувства вызывает комплимент, сказанный в наш адрес? Чувство удовлетворения или недоумения? Желание стать лучше или раздражение от бестактности человека, сказавшего вам несколько слов? Итак, давайте попробуем, и говорить комплименты и слушать, благосклонно принимая их в свою честь.

Участники садятся в круг. Каждый должен внимательно посмотреть на партнера, сидящего слева, и подумать, какая черта характера, какая привычка этого человека ему больше всего нравится, и он хочет сказать об этом, т. е. сделать комплимент. Начинает любой из членов группы, который готов сказать приятные слова своему партнеру, сидящему слева от него. Во время высказывания все остальные участники должны внимательно слушать выступающего. Тот участник, которому сделан комплимент, должен как минимум поблагодарить, а затем, установив контакт с партнером, сидящим слева от него, сделать свой комплимент и т. д. по кругу, до тех пор, пока все участники тренинга не скажут что-то приятное партнеру.

Если кто-то из участников не готов к тому, чтобы сделать комплимент, он имеет право пропустить ход и сказать после всех.

## **2. Упражнение «Скульптура».**

Группа делится на две части. Одна должна вылепить скульптуру человека с чувством собственного достоинства. Другая - человека без чувства собственного достоинства. Фигура «лепится» из одного из участников, которому все участники группы придают необходимую позу, показывают мимику. Каждая подгруппа выбирает «экскурсовода», который будет описывать скульптуру, рассказывать, что и как она выражает. «Экскурсанты» могут соглашаться или не соглашаться, вносить свои коррективы.

## **3. Упражнение «Мои права».**

Ведущий напоминает школьникам о разыгрываемых на первом занятии сценках, спрашивает, с чем связано уверенное, неуверенное и грубое поведение. Задача этого разговора — подвести школьников к понятию прав человека, соблюдение которых способствует его уверенности в себе.

Затем школьникам предлагается, разбившись на 3-4 группы, написать «Декларацию о правах пяти-(шести-) классника. На выполнение задания дается 10-12 минут.

После этого начинает работать «Конституционная комиссия» по выработке общей Декларации. Ведущий вводит правила, на основании которых «Конституционная комиссия» утверждает эти права. Эти критерии подростки могут выработать сами вместе с ведущим, или он может предложить эти критерии сам.

К таким критериям относятся:

- 1) твои права не должны ущемлять прав других людей;
- 2) осуществление этих прав должно зависеть не от других людей, а от тебя самого.

Далее в театрализованной форме проводится принятие прав, предложенных каждой из групп разработчиков. Остальные группы выполняют роль «Конституционной комиссии». Членам «группы разработчиков» дается право отстаивать свои предложения. Принятые предложения фиксируются на доске. Затем ведущий зачитывает окончательный список. Он может делать это, играя роль Постоянного председателя Конституционной комиссии.

Вы имеете право:

- иногда ставить себя на первое место,
- просить о помощи и эмоциональной поддержке;
- протестовать против несправедливого обращения или критики;
- на свое собственное мнение и убеждения;
- совершать ошибки, пока не найдете правильный путь;
- предоставлять людям решать свои собственные проблемы;
- говорить «нет, спасибо», «извините, НЕТ»;
- не обращать внимания на советы окружающих и следовать своим собственным убеждениям;
- побыть одному(ой), даже если другим хочется вашего общества;
- на свои собственные чувства — независимо от того, понимают ли их окружающие;
- менять свои решения или избирать другой образ действий;
- добиваться перемены договоренности, которая вас не устраивает;

Вы никогда не обязаны:

- быть безупречным(ой) на 100%;
- следовать за толпой;
- любить людей, приносящих вам вред;
- делать приятное неприятным людям;
- извиняться за то, что были самим(ой) собой;

- выбиваться из сил ради других;
  - чувствовать себя виноватым за свои желания, мириться с неприятной ситуацией;
  - жертвовать своим внутренним миром ради кого бы то ни было;
  - сохранять отношения, ставшие оскорбительными;
  - делать больше, чем вам позволяет время;
  - делать что-то, что на самом деле не можете сделать;
  - выполнять неразумные требования;
  - отдавать что-то, что на самом деле не хочется отдавать;
  - нести на себе тяжесть чьего-то неправильного поведения;
  - отказываться от своего «я» ради кого бы то или чего бы, то ни было.
- «Заявляя о своих личных правах, надо помнить; они есть и у всех остальных людей. Учитесь уважать личные права других так же, как вы хотите, чтобы уважат ваши». Проводится обсуждение.

Особое внимание уделяется соотношению собственных прав и прав других людей.

#### **4. Рефлексия**

Обсуждение участниками итогов работы. Что понравилось, что было затруднительным в работе? Что было нового и полезного для каждого?

#### **5. Подведение итогов**

Оценивают по 10 бальной шкале степень усталости, интерес.

### **Занятие 5.**

**Тема: Наши чувства, желания, настроения. «Стоп! Подумай! Действуй!»**

*Цель занятия:* овладение навыками умения выражать свои чувства, овладение навыком управления эмоциями.

Ход занятия.

#### **1. Разминка. «Замороженный»**

-Добрый день! Сегодня мы продолжаем, наши занятия и начнем мы его с упражнения, которое называется «Замороженный».

Все сидят в кругу или стоят. Водящий (из числа подростков) командует: «Заморозились!» Все принимают любую позу, но нельзя зажмуриваться или закрывать лицо руками, нельзя смотреть вниз. Водящий в течение определенного времени (1—3 минуты) пытается вызвать у участников какую-то реакцию (смех, улыбку, шевеление рукой и т.д.), участники стараются не «разморозиться». Ведущий следит за выполнением правил («размораживая» одного участника, он может и не увидеть, что другой в это время улыбается) и подсчитывает очки. Водящему запрещается кричать участникам на ухо, дотрагиваться до них, брать их вещи, оскорблять кого-то,

В остальном способы «размораживания» — дело фантазии водящего. За каждого «размороженного» водящий получает 1 очко. Тот, кто не «разморозился», тоже получает 1 очко. Так в течение игры каждый набирает определенное количество очков, подсчет которых ведется на листе ватмана или на доске.

Если есть желание, можно спросить «чемпионов» о том, как им удастся не «разморозиться», и предложить другим участникам опробовать эти способы.

## **2. Упражнение «Стоп! Подумай! Действуй!»**

Каждому участнику дается задание на выражение определенного чувства: радости, скуки, грусти, заинтересованности, раздражения. Листок с заданием никому не показывается. Ведущий говорит, что во время последующей игры каждый должен будет выразить заданное чувство, а остальные догадаться какое чувство он выразил. Затем ребятам предлагается в течение 15 минут поиграть в игру «!» объединившись в группы по 3-4 человека. Каждая группа получает описание ситуаций, три карточки и чистую бумагу для ответов. Для каждой группы ситуации разные, но все они связаны с какими-либо реальными опасностями которые могут встретиться в жизни школьника. Например: большие ребята требуют денег, зовут «попробовать» водку, табак или наркотики; нашли снаряд или гранату»

Игра проходит следующим образом. После того как школьники ознакомятся с ситуацией, они берут первую карточку «СТОП!» На карточке раскрываются переживания, чувства, желания школьника, которые могут возникнуть в этой ситуации. Задача участников - в течение 4 минут обсудить ситуацию и те переживания, которые она вызывает и либо согласиться с ними, поставив на листке «+», либо отказаться (поставив «-») и записать свои (в этом случае добавляется 3 мин.).

Затем берется" вторая карточка «ПОДУМАЙ!» На ней записаны три возможные реакции. В течение 3-4 минут члены группы должны обсудить, подходят ли эти реакции к предложенной ситуации, и при желании дописать на листке свои.

На последней карточке написано одно слово «ДЕЙСТВУЙ». На листах бумаги школьники должны изложить каждый свое решение проблемы.

После этого в течение 10 минут проводится общее обсуждение. Каждая группа рассказывает предложенную ей ситуацию и те способы выхода из нее, которые он и нашли. Ведущий выделяет конструктивные решения и обращает внимание участников на значимость трех предложенных этапов «Стоп! Подумай! Действуй!» для избежания неприятностей, несчастных случаев, уверенного поведения в трудных и опасных ситуациях.

Ведущий напоминает о задании «выразить чувство», предлагает каждому написать, какое чувство выразили, по его мнению, другие члены его группы, и затем сравнить с тем, каково было задание на самом деле.

Обсуждение: наши чувства, настроения, желания: когда они помогают, когда мешают нам. Как они соотносятся между собой. Что важнее — уметь выражать свои чувства в открытой и вместе с тем «культурной» форме или уметь скрывать их. Умение выражать свои чувства и умение управлять ими.

### **3. Рефлексия**

Обсуждение участниками итогов работы. Что понравилось, что было затруднительным в работе? Что было нового и полезного для каждого?

### **4. Подведение итогов**

Оценивают по 10 бальной шкале степень усталости, интерес,

### **Занятие 6.**

**Тема: Как наши чувства и желания влияют на просьбу. Умение ее высказать, принять согласие или отказ в ее выполнении. Умение отвечать отказом на просьбу.**

*Цель занятия:* моделирование ситуаций просьбы и отказа, осмысление опыта полученного в игре.

Ход занятия.

#### **1. Разминка. Поздороваться разными способами.**

- Доброе утро ребята! Сейчас мы будем ходить по залу и здороваться. Но здороваться необычными способами ладошками, одной рукой, сжимая руку партнера двумя руками, спинами, ногами, локтями обнимаясь.

Если для кого-то из ребят тот или иной способ здороваться, неприемлем, тогда он знаком «руки крест-накрест» отказывается от этого способа, но взамен обязательно предлагает свой.

- Молодцы! Я надеюсь, ваше настроение улучшилось. А теперь давайте вспомним два предыдущих занятия. На них мы говорили о наших правах и чувствах. Вы наверное заметили, какое большое место во всех «списках прав» занимает право высказать просьбу и отказаться от выполнения просьбы.

#### **2. Упражнение «Чемпионат».**

-Сейчас вы разобьетесь на пары. Каждая пара должна будет вытащить из ящика задание, которое надо выполнить, разыграв сценку. На подготовку вам дается одна минута, на выполнение — не более трех минут. Все остальные - судьи. Они оценивают выступление».

Для выполнения этого упражнения ведущий должен заранее заготовить описания ситуаций с просьбой и способом реагирования на нее по количеству пар участников, а также наборы цифр, как в фигурном катании, по числу

участников. Описания ситуаций помещаются в «волшебный ящик». Участники делятся на пары. Пока одна пара выполняет задание, остальные являются судьями и выставляют отметки: а) за точность выполнения задания, б) за использованные средства. Ведущий выполняет роль «главного судьи», подсчитывая очки.

Ведущий рассказывает о критериях оценки, что позволяет школьникам осознать те умения, которые необходимы, чтобы правильно высказать просьбу, принять отказ ее выполнить или, услышав просьбу другого, отказаться от ее выполнения.

После каждого выступления ведущий просит «судей» обосновать свои отметки и спрашивает у участников, как они сами оценивают: чувствовали ли они уверенность? Проанализировать, как в жизни ты высказывал просьбу, реагировал на отказ ее выполнить, как реагировал на просьбы других?

Подводятся общие итоги, награждаются чемпионы, а также занявшие второе и третье места.

### **3. Упражнение «Хвалить или ругать»**

С использованием начал предложений: «Просить - это...», «Когда отказывают в моей просьбе, я...», «Когда я вынужден кому-нибудь отказать в просьбе, я...».

### **4. Рефлексия**

Обсуждение участниками итогов работы. Что понравилось, что было затруднительным в работе? Что было нового и полезного для каждого?

### **5. Подведение итогов**

Оценивают по 10 бальной шкале степень усталости, интерес.

## **Занятие 7**

### **Тема: Просьба. Я в своих глазах и в глазах других людей.**

*Цель занятия:*, моделирование ситуаций просьбы и отказа, осмысление опыта полученного в игре, актуализация мотивации самопознания.

Ход занятия.

#### **1. Разминка. Ассоциации.**

Добрый день! Сегодня мы продолжаем наши занятия и начнем мы его с упражнения, которое называется «Ассоциации».

Один человек выходит за дверь. Остальные загадывают кого-то из оставшихся. Водящий входит и, задавая вопросы остальным, пытается понять, кого загадали. Например: «Если бы этот человек был цветком, то каким?», «Если бы это был фильм, то о чем?» Вопросов должно быть не больше пяти, после чего нужно назвать того, кого загадали.

После игры можно обсудить различие собственных представлений о себе и представлений других людей.



## **2. Упражнение «Интервью» (продолжение «Чемпионата»).**

Сначала ведущий, а затем желающие из участников берут интервью у чемпионов и тех, кто занял второе и третье места, выясняя, что им помогло добиться успеха, как они представляют уверенное поведение, реализацию своих прав.

Ведущий просит чемпионов и занявших вторые-третьи места поделиться опытом, как в жизни они высказывали просьбу, реагировали на отказ ее выполнить, как реагировали на просьбы других.

Проводится обсуждение успешных и неуспешных форм поведения.

## **3. Упражнение «Кто я?».**

Закончить предложения, ответив на вопрос: «Кто Я?»:

Я словно птичка, потому что...

Я превращаюсь в тигра, когда...

Я могу быть ветерком, потому что...

Я словно муравей, когда...

Я — стакан воды...

Я чувствую, что я кусочек тающего льда...

Я — прекрасный цветок..

Я чувствую, что я — скала...

Я сейчас — лампочка...

Я — тропинка...

Я словно рыба...

Я — интересная книжка...

Я — песенка...

Я — мышь...

Я словно буква "О"...

Я — макаронина..

Я — светлячок.

Я чувствую, что я вкусный завтрак...

Законченные предложения (не подписанные), зачитываются вслух, и участники стараются отгадать, кому оно принадлежит,

Если участник хочет (в тех случаях, когда по окончании предложений его узнали), он заявляет, что он автор. По желанию участник может получить «обратную связь».

## **4. Упражнение «Игра в мяч (воздушный шар)».**

Желательно разбить учащихся на две подгруппы. Игра состоит из двух частей.

*Первая часть:* кидающий мяч называет начало предложения из заготовленного им дома списка и говорит, как надо закончить - в манере

неуверенного, уверенного или грубого человека тот, кто ловит, выполняет это задание и в свою очередь предлагает следующему. Ведущий следит, чтобы игра проходила, по возможности, в быстром темпе.

*Вторая часть:* бросающий называет начало предложения (любое из предложенного ведущим или собственного списка), а тот, кто ловит, должен закончить в одной из трех предложенных манер. Все остальные должны догадаться, какую манеру он избрал. Если они догадываются, то он называет свое предложение, если нет — получает штрафное очко. После трех штрафных очков - выбывает из игры.

## **5. Рефлексия**

Обсуждение участниками итогов работы. Что понравилось, что было затруднительным в работе? Что было нового и полезного для каждого?

## **6. Подведение итогов**

Оценивают по 10 бальной шкале степень усталости, интерес.

### **Занятие № 8,**

#### **Тема: Я для себя, я для других. Обида.**

*Цель занятия:* учимся вживаться в образ других, смотрим на себя со стороны Знакомство с чувством обиды.

Ход занятия.

#### **1. Разминка. Захват рук.**

- Я рада вас видеть сегодня. Нашу сегодняшнюю встречу, мы начнём как всегда с игры. Участники стоят в кругу. По команде ведущего все закрывают глаза и начинают двигаться к центру с вытянутыми вперед руками. По команде «Хватай» каждый пытается схватить как можно больше рук. Потом глаза открываются, все смотрят, кто, сколько рук захватил, чьи это руки, кто остался в стороне.

#### **2. Упражнение «Я в глазах других».**

Учащимся предлагается список предложений, которые надо закончить с точки зрения того, какими, по их мнению, их видят окружающие: Мне хорошо, когда... Мне грустно, когда... Я чувствую себя глупо, когда... Я сержусь, когда... Я чувствую себя неуверенно, когда... Я боюсь, когда... Я чувствую себя смело, когда... Я горжусь собой, когда...

Кроме того, надо нарисовать выражение своего лица.

Когда ты чувствуешь себя: хорошо, грустно, глупо, сердито, неуверенно, испуганно, смело, гордо.

#### **3. Упражнение «Волшебный ящик».**

В «волшебный ящик» складываются предложения, законченные с точки зрения «Я в глазах других».

Подробное обсуждение значения собственного представления о себе и представления других людей, их совпадения, несовпадения. Из-за чего возникают трения? Непреднамеренные и преднамеренные обиды.

#### **4. Упражнение «Детские обиды».**

Вспомнить случай из детства, когда ты почувствовал сильную обиду. Вспомнить свои переживания и нарисовать или описать их — в любой (конкретной или абстрактной) манере. Как ты сейчас относишься к этой обиде (нарисуй или опиши). Желающие рассказывают о том, что они вспомнили, и показывают рисунки (зачитывают описания) «тогда» я «сейчас».

#### **5. Упражнение «Я обижаюсь когда...»**

Закончи предложение: «Я обижаюсь, когда... »,

Нарисуй выражение лица обиженного человека. Подумай и запиши или нарисуй, как реагируют на обиду уверенные, неуверенные и грубые люди.

#### **6. Рефлексия**

Обсуждение участниками итогов работы. Что понравилось, что было затруднительным в работе? Что было нового и полезного для каждого?

#### **7. Подведение итогов**

Оценивают по 10 бальной шкале степень усталости, интерес.

### **Занятие № 9.**

#### **Тема: Обида. Как выразить обиду и досаду.**

*Цель занятия:* моделирование ситуаций как выразить обиду, досаду.

Осмысление опыта полученного в игре:

Ход занятия.

#### **1. Разминка. Восхищенная рука.**

- Здравствуйте! садитесь, пожалуйста, в круг. Сейчас я попрошу вас по очереди изобразить:
- восхищенную руку;
- агрессивный нос;
- кокетливое плечо.
- танцующий живот;
- обиженный палец;
- стеснительную ладонь.

#### **2. Упражнение «Как выразить обиду и досаду».**

Из «волшебного ящика» все по очереди вытаскивают половинки открыток. На этих половинках записаны: а) роль «обидчика», в чем состоит обида; б) роль «обиженного», как он реагирует на обиду, как ведет себя (уверенно, неуверенно, грубо).

Задача — соединить открытку вместе (найти свою половину) и разыграть сценку для всех. Ведущий подчеркивает, что сценка должна быть сыграна в утрированной форме, подчеркнутым, акцентированным поведением. Сложность в том, что половинок с ролью «обидчика» в три раза меньше, чем с ролью «обиженного». В результате должны получиться группки по 4 человека, в чем ребята и убеждаются сами, как бы увидев воочию, что возможна разная реакция на одну и ту же ситуацию. В случае необходимости можно добавить роли «обиженного»: например, людей с высоким и низким чувством собственного достоинства, наблюдателя и т.п.

Дается 10-15 минут на подготовку выступления. Затем каждая группа проигрывает свою сценку.

После того как все выступили, проводится обсуждение, о чем говорят те или иные формы поведения. Составляются и записываются на доске эффективные или неэффективные способы выражения обиды, досады. Обсуждение. Что такое обида? Как долго сохраняются обиды? Справедливые и несправедливые обиды и т.д.

В группах обсуждается — что чувствует обидчик, когда ему отвечают уверенно, неуверенно или грубо. Затем каждая группа предлагает свои варианты для всех.

*Обсуждение.* В чем смысл реакции на обиду: Стремление «сохранить лицо» и «чувство реванша». Какой цели стремится достичь человек, даже успешно выражая обиду.

### **3. Упражнение «Копилка обид».**

Учащимся предлагается нарисовать или описать «копилку» и поместить в нее все обиды, которые они пережили до сегодняшнего дня. На выполнение этого задания дается 8-10 мин. После этого проводится обсуждение, что делать с этой копилкой. Ведущий говорит о бесплодности накопления обид, о жалости к самому себе как одной из самых плохих привычек. Все решают, что можно сделать с копилкой. Ведущий поддерживает предложение разорвать ее и предлагает действительно сделать то. После этого обрывки складываются в какой-нибудь подходящий сосуд и торжественно сжигаются.

*Обсуждение.* Что делать с «текущими» обидами?

Еще раз подчеркивается, что умение выразить обиду, досаду важно для самого себя, но не является решением проблемы, равно как я реванш, месть и т.д. Поддерживаются предложения типа записывать обиду, а лотом рвать записку, мысленно отправлять обиду в небо (или пускать по ветру).

### **4. Рефлексия**

Обсуждение участниками итогов работы. Что понравилось, что было затруднительным в работе? Что было нового и полезного для каждого?

## **5. Подведение итогов**

Оценивают по 10 бальной шкале степень усталости, интерес, воде), следя как по мере удаления она становится все меньше и меньше.

### **Занятие № 10**

#### **Тема: Как справиться с раздражением, плохим настроением**

*Цель занятия:* знакомство со способами помогающими справиться- с плохим настроением, раздражением. Релаксация. Завершение занятий.

Ход занятия.

#### **1. Разминка. Слепой и поводырь.**

Доброе утро! Как всегда нашу работу мы начнем с игры! Разделитесь, пожалуйста, на пары. Кто в паре будет первым, а кто - вторым!

Первые номера — слепые, вторые — поводыри. Слепые, закройте глаза и ходите по комнате. Почувствуйте, каково быть слепым в одиночку. Слепые, остановитесь. К каждому слепому подходит свой поводырь, берет его за руку и знакомит с миром, с комнатой, с другими слепыми.

Теперь поводыри оставляют «своих» слепых и подходят к другим. Затем слепые открывают глаза, делятся впечатлениями со вторыми поводырями, возвращаются к первым, тоже делятся впечатлениями и меняются ролями.

Это упражнение можно проводить в полной тишине, можно разрешить разговаривать только слепому, только поводырю или обоим.

#### **2. Упражнение « Пять ситуаций».**

«Назови 5 ситуаций, вызывающих ощущение «Чувствую себя хорошо» Воспроизведи их в своем воображении и запомни чувства, которые при этом возникнут. Теперь представь, что ты кладешь эти ощущения в надежное место и можешь достать их оттуда, когда пожелаешь» Нарисуй это место и назови эти ощущения. Краткое обсуждение выполнения задания

#### **3. Упражнение «Аукцион».**

Разговор об обидах подводит к мысли о необходимости уметь справляться со своим плохим настроением, раздражением и т. п.

По типу аукциона предлагается, как можно больше способов ПОМОГАЮЩИХ справляться с плохим настроением. Все способы, принятые ведущим фиксируются па доске.

#### **4. Упражнение «Вверх по радуге».**

Участников просят встать закрыть глаза сделать глубокий вдох и представить что вместе с этим вдохом они взбираются вверх по радуге, а выдыхая - съезжают с нее, как с горки. Упражнение повторяется 3 раза. После этого желающие делятся впечатлениями. Затем упражнение повторяется еще раз с открытыми глазами, причем количество повторений увеличивается до семи. После краткого обсуждения впечатлений учащимся предлагают простые

способы расслабления (например: максимально напрячь все мускулы, а затем расслабить их). Указывается на значение каждого из этих упражнений или их комплекса для регуляции собственных эмоциональных состояний.

#### **5. Итоговая диагностика. Заключительное слово ведущего. Прощание.**

#### **6. Рефлексия**

Обсуждение участниками итогов работы. Что понравилось, что было затруднительным в работе? Что было нового и полезного для каждого? Оправдались ли ожидания?

#### **7. Подведение итогов**

Оценивают по 10- бальной шкале степень своего участия в тренинге.

### **АНКЕТА**

Уважаемые ребята!!!

Вы приняли участие в тренинговых занятиях, на которых обсуждались многие вопросы. Было бы интересно узнать Ваше личное мнение о нашей совместной работе. Ответь, пожалуйста, на несколько вопросов, это поможет сделать такие занятия еще интересней и полезней.

Спасибо!

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

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

3. Что тебе совсем не понравилось? \_\_\_\_\_

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

5. О чем бы ты хотел(а) узнать на других тренинговых занятиях? \_\_\_\_\_

6. Оцени тренинг по 10 - бальной шкале:

0      1      2      3      4      5      8      9      10