

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
Полевского городского округа  
«Средняя общеобразовательная школа № 8»

Утверждаю:

Приказ № 163/1-Д от 29.08.2022



Петрова О.С.

**Программа профилактики асоциального поведения  
обучающихся группы риска начальной школы  
«Я в мире, мир во мне!»**

**Разработчик программы:**

Строителева Оксана Павловна, педагог-психолог

**Участники программы:** педагоги, дети с девиантным поведением и группы риска, родители

**Место реализации программы:** МАОУ ПГО «СОШ № 8».

**Сайт:** <https://8pol.uralschool.ru/>

**Телефон:** +7 (909) 000-15-33

**Электронная почта:** school8\_pl@mail.ru

**Руководитель:** Петрова Оксана Сергеевна

**Контактное лицо:** Строителева Оксана Павловна

## **Вид программы, проблемная ситуация**

Программа профилактики асоциального поведения обучающихся группы риска начальной школы «Я в мире, мир во мне!» направлена на профилактику трудностей обучения, воспитания и социализации, отклонений в развитии и поведении обучающихся, что соответствует профилактическим видам психолого-педагогических программ.

Проблемная ситуация глобальна, только комплексный подход всех субъектов образовательного пространства и действия в достижении единой цели, приведет к стабилизации нормопатичного развития подрастающего поколения и вхождения обучающихся в социум с адекватной самооценкой и высокой адаптированностью к изменяющемуся обществу. Проблемные ситуации, рассматриваемые в данной программе: большое количество неблагополучных семей, которые мало внимания уделяют воспитанию, развитию и обучению детей, а также отсутствие сознательного воспитательного воздействия на ребенка; низкий уровень общей культуры детей «группы риска» в микро и макросоциуме; защита прав и интересов ребенка из неблагополучной семьи, оказание комплексной помощи; сохранении физического, психического и духовного здоровья, как основа для полноценного и гармоничного развития личности.

## **Аннотация программы**

Изменения социально-экономической ситуации в стране, социальная дифференциация, которая происходит в обществе, оказали и продолжают оказывать негативное влияние на подрастающее поколение. Низкий уровень жизни, безнадзорность, незащищённость детей, часто меняющееся и развивающееся общество, приводит к тому, что дети вынуждено и неумело адаптируются к данным условиям. Дезадаптация к жизненным условиям, неумение выживать в социуме, правильно расставить приоритеты, приводит к нежеланию учиться, к демонстративному и вызывающему поведению, проявлению жестокости, агрессивности. Для того чтобы оказать необходимую и квалифицированную помощь, подрастающему поколению, необходимо

создавать благоприятные условия формирующейся личности для физического, психического и социального благополучия на ранних этапах развития и становления личности.

Программа по профилактике асоциальных явлений предполагает комплекс социально-профилактических и развивающих технологий и мер, которые направлены на повышение условий семейного и школьного воспитания, на индивидуальную психолого-педагогическую коррекцию личности ребенка, восстановлению его социального статуса в коллективе сверстников.

Одним из наиболее важных моментов деятельности данной программы определяется проблема сохранения физического, психического и духовного здоровья обучающихся, в связи с этим определена фундаментальная основа для полноценного и гармоничного развития личности, защиты прав и интересов ребенка из неблагополучной семьи, оказание ранней комплексной помощи. Программа направлена на коррекционно-развивающую и профилактическую работу с детьми асоциального поведения, отвлечения от негативного влияния социума, приобщение через психолого-педагогические технологии к здоровому образу жизни, расширения благоприятного общения обучающихся асоциальных семей.

### **Описание проблемной ситуации**

Проблемная ситуация глобальна, только комплексный подход всех субъектов образовательного пространства и действия в достижении единой цели, приведет к стабилизации нормопатичного развития подрастающего поколения и вхождения обучающихся в социум с адекватной самооценкой и высокой адаптированностью к изменяющемуся обществу. Проблемные ситуации, рассматриваемые в данной программе: большое количество неблагополучных семей, которые мало внимания уделяют воспитанию, развитию и обучению детей, а также отсутствие сознательного воспитательного воздействия на ребенка; низкий уровень общей культуры детей «группы риска» в микро и макросоциуме; защита прав и интересов

ребенка из неблагополучной семьи, оказание комплексной помощи; сохранении физического, психического и духовного здоровья, как основа для полноценного и гармоничного развития личности.

**Цели программы:** профилактика асоциального поведения в социуме, формирование личностных нравственных качеств детей, повышение ответственности за свои поступки, а также выработка позитивных жизненных целей.

**Задачи программы:**

- Осуществление психолого-педагогической помощи детям, испытывающим трудности в школьной адаптации.
- Формирование жизненных навыков социальной компетентности.
- Формирование умения контролировать свои эмоции, развивать у детей эмпатию, толерантность к окружающим.
- Развитие коммуникативных компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными потребностями и возможностями ребенка учитывая его индивидуальные особенности развития.
- Повышение психологической защищенности детей, поддержка и укрепление психологического здоровья подрастающего поколения.

**Целевая аудитория, описание ее  
социально-психологических особенностей:**

Основная целевая аудитория данной программы – это социально-педагогически запущенные дети, обучающиеся с девиантным поведением и непсихотическими видами дезадаптационных реакций, а также работающие с ними педагоги школы. Возраст целевой аудитории – 7-11 лет, обучающиеся 1-4 классов. По результатам психологических анкет и диагностики дети по различным направлениям отнесены в группу риска: дети с отклоняющимся поведением, дезадаптированные дети, опекаемые дети и с низкими образовательными потребностями. Младший школьный возраст является особым периодом в жизни каждого ребёнка. С приходом ребёнка в начальную

школу происходит перестройка всей системы отношений ученика с действительностью. В школе, возникает новая структура отношений между детьми и между учителем. Новая социальная ситуация вводит ребенка в мир строго нормативных отношений и требует от него организованной произвольности, ответственной за дисциплину, за развитие исполнительских действий, связанных с обретением навыков учебной деятельности; она значительно ужесточает условия жизни ребенка. Л.И. Божович отмечает, что младший школьный возраст - это период рождения социального «Я» ребенка [Божович, 2008]. В связи с этим, данная целевая аудитория нуждается ранней в помощи специалистов.

## **Методическое обеспечение**

*(научно-методические и нормативно-правовые основания программы)*

Методологической основой данной программы явились идеи культурно-исторической концепции Л.С.Выготского, теоретические положения деятельностного подхода А.Н.Леонтьева, личностного подхода С.Л.Рубинштейна, а также основные принципы гуманистической психологии Карла Роджерса, Абрахама Маслоу, Виктора Франкла и Джеймса Бьюдженталя. Эта программа основана на концептуально обоснованных технологиях обучения здоровью, разработанных отделом профилактики НИИ наркологии Министерства здравоохранения РФ. Оказание психолого-педагогической помощи обучающимся является важным направлением

сопровождения и поддержки детей, нуждающихся в заботе, включая защиту их прав и интересов, необходимым условием создания среды для благополучного и безопасного детства. Оказание комплексной помощи содействует максимально возможным достижениям в развитии ребенка, поддержанию его здоровья, а также успешной социализации и включению ребенка в образовательную среду с последующей интеграцией в общество.

При составлении комплементивной развивающей программы, направленной на профилактику нарушений поведения, обучающихся через развитие интеллектуально-личностного потенциала, формирование и развитие их социально-психологических умений и навыков, развитие креативности (в том числе для детей с ограниченными возможностями здоровья) педагог-психолог опиралась на следующие нормативно-правовые документы.

### **Законодательные правовые акты, регламентирующие деятельность педагога-психолога**

- Конвенция ООН о правах ребенка.
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями от 05.12.2022 г.)
- Федеральный закон от 24 июня 1999 г. № 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»

### **ФГОС**

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. № 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного

образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»

**Иные нормативные правовые акты и документы, регламентирующие деятельность педагога-психолога.**

- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 июля 2015 г. № 514н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог-психолог»
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 20 сентября 2013 г. № 1082 «Об утверждении Положения о психолого- медико-педагогической комиссии»
- Письмо Министерства образования Российской Федерации «Об обеспечении успешной адаптации обучающегося при переходе со ступени начального общего образования – на основную» от 21.05.2004 №14-51-140/13
- Этический кодекс педагога-психолога службы практической психологии образования России (принят на Всероссийском съезде практических психологов образования, май 2003г., г. Москва)

**Локальные нормативно-правовые акты образовательной организации**

- Должностная инструкция педагога-психолога
- Положение о психолого-педагогическом консилиуме (ППк) с приложением (приказ о создании ППк, приказ о составе ППк на начало нового учебного года, должностные обязанности членов ППк и др.).
- Годовой план работы педагога-психолога, скоординированный с планом работы ОО.

## **Описание используемых методик, технологий, инструментария со ссылкой на источники**

Программа предназначена для социально-психологической работы с детьми группы риска. Основная идея программы заключается в том, чтобы не заставлять и не ломать формирующуюся личность, а помочь стать самим собой, принять и полюбить себя. Программа направлена на саморазвитие личности обучающихся, т.е. на осознание своих сил и индивидуальности, повышение представлений о собственной значимости, формирование мотивации самовоспитания и саморазвития.

Для предварительного наблюдения и диагностики детей группы риска используется: ориентировочный тест школьной зрелости Керна-Йерасека, Диагностическая программа по определению психологической готовности

детей к школьному обучению. Н.И. Гуткина, Психологические рисуночные тесты (рисунок человека, рисунок несуществующего животного, рисунок семьи). А.Л. Венгер, Тест тревожности. Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен, Беседа о школе (модифицированная методика Т.А. Нежновой, А.Л. Венгера, Д.Б. Эльконина), Тест Розенцвейга. Методика рисуночной фрустрации. Детский вариант (модификация Н.В. Тарабриной), Диагностика предрасположенности личности к конфликтному поведению К. Томаса (в адаптации Н.В. Гришиной), Графическая методика «Кактус». М.А. Панфилова, Социометрия, Цветовой тест Люшера, Самооценка психических состояний по Г. Айзенку и т.п.

Одним из направлений программы является раздел работы с педагогами по профилактике эмоционального выгорания с применением технологии системного тренинга учительской эффективности, которая нацелена на то, что содержательной стороной взаимодействия учителя с детьми, особенно с девиантными, должны стать процессы психотехнического и диалогового взаимодействия учителя с психикой, душой, личностью ребёнка, что выражается в 4 главных принципах общения учителя и ученика: -уважение ученика как конструктивной личности; -искренности; -понимание глубинных чувств ученика и мотивов его поведения; -конкретности общения. (Кривцова С.В., Мухаматулина Е.А. «Тренинг «Навыки конструктивного взаимодействия с подростками». Практическое руководство для школьного психолога», М., «Генезис», 2015г.; Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. - СПб.: Питер, 2005.и т.п.). В данной программе указана тематика тренингов и семинаров, по работе с педагогами, так как в дополнение к данной программе автором разработана компелятивная программа «Эмоциональный интеллект. Профилактика эмоционального выгорания», за основу взята авторская программа Глазыриной Л. Профилактика синдрома эмоционального выгорания. Тренинг для педагогов «Люби себя» [Электронный ресурс] – 2012 г.

Одним из важных аспектов деятельности данной программы уделена работе с родителями и семьёй. Используются следующие формы

взаимодействия с семьей: лекторий, индивидуально-групповые консультации и тренинги. Раздел работы с родителями составлен на основе трудов Винникот Д.В. Разговор с родителями. М.: НФ «Класс», 1994.

В работе с обучающимися используются здоровьесберегающие, сказкотерапевтические и музыкотерапевтические технологии, нейропсихологические технологии, тренинговые занятия, которые позволяют эффективно влиять на внутренний мир и духовно-ценностную ориентацию детей, а асоциальным поведением, на бессознательно-символическом уровне проработать с детьми темы любви, одиночества, поиска смысла, понятий душевного покоя, детства и взрослоти. Данные методы помогают откорректировать деструктивные аспекты поведения, снизить уровень агрессивности и тревожности, проработать внутриличностные конфликты. (Емельянова Е. В. Психологические проблемы современного подростка и их решение в тренинге. - СПб.: Речь, 2008. - 336 с.; Вачков И.В. Групповые методы работы школьного психолога: учебно-методическое пособие. - М.: «Ось-89», 2009.; Горбушина О.П. Психологический тренинг. Секреты проведения. - СПб.: Питер, 2007.; Чекина Т. И. Шесть шагов к уверенному поведению. / Программа тренинговых занятий. – Нижний Новгород: Изд-во ООО «Педагогические технологии», 2009. и т.п.)

Применение психогимнастического метода в ходе реализации заключительной части программы позволяет сохранить и стабилизировать психическое здоровье обучающихся, а также предупредить развитие эмоциональных расстройств. Занимаясь психогимнастикой дети изучают различные эмоции, возможность управлять ими, их дружеские взаимоотношения улучшаются. А это очень важно для нормопатичного развития и эмоционального здоровья подрастающего поколения.

Психотерапевтические техники: музыкотерапия; сказкотерапия; арт-терапия; рефлексивный тренинг; ролевые игры, упражнения; коммуникативные игры, упражнения и т.п.

(Чистякова М.И. «Психогимнастика» под ред. М.И. Буянова, М., «Просвещение», «Владос», 2015 г.)

### **Сроки, этапы и алгоритмы реализации программы**

Срок реализации программы – 9 месяцев. Программа рассчитана на 36 часов внеурочного времени. Занятия проводятся 1 раз в неделю группами по 5-10 человек. Продолжительность занятий – 40 минут. Реализация программы проходит в 3 этапа: подготовительный, прогностический; практический; аналитический.

1-ый этап – подготовительный, прогностический (2 месяца – сентябрь, апрель).

Предварительно, перед началом работы организуется систематическое наблюдение за детьми группы риска, в ходе которого фиксируются различные формы поведения, свидетельствующие об их девиантности и дезадаптации. На основе данных наблюдений, составляются индивидуальные карты, где

отражаются доминирующие синдромы девиантности и симптомы диффисильности. Также на данном этапе формулируются конкретные задачи и ожидаемые результаты относительно каждого участника программы. Затем, по окончании наблюдений и диагностических обследований, формируются группы и начинается профилактическая работа, реализуемая в рамках данной программы.

2-ой этап – практический (5 месяцев: ноябрь-март), включает в себя 2 блока:

### 1 блок «Я в мире» (октябрь-декабрь)

Цель: Познакомить обучающихся с социальными ролями общества, помочь в осознании своих личных социальных ролей, жизненной перспективы, цели и способов их достижения; Создавать условия для формирования способности обучающихся анализировать конкретную ситуацию, видеть взаимосвязь между своими решениями, своим поведением и результатом. Способствовать формированию способности осознанного управления собой в ситуациях выбора, конфликтных ситуациях.

Основное средство – поведенческая терапия, игротерапия, обсуждение (разыгрывание) типичных проблемных ситуаций и реальных индивидуальных проблемных ситуаций, релаксации и визуализации.

### 2 блок «Мир во мне» (январь-март)

Цель: Расширение представлений о собственной значимости, ценности, уникальности, формирование позитивного «образа Я». Помочь увидеть существующие негативные установки, обучить позитивному мышлению, целеполаганию, планированию своего будущего.

Основное средство – арт-терапия, диалог с психологом, визуализации.

### 3-ий этап – аналитический (май).

Подведение итогов реализации программы, постановка задач на дальнейшую групповую и индивидуальную работу с детьми с асоциальным поведением и педагогами, работающими с детьми группы риска.

**Перечень и описание программных мероприятий, функциональные модули/ дидактические разделы/ учебно-тематические планы и т.д.**

1 этап. Подготовительный, прогностический

Первичная и итоговая психодиагностика. Методики применяются не все, в зависимости от направления ребенка «группы риска».

Ориентировочный тест школьной зрелости Керна-Йерасека

Диагностическая программа по определению психологической готовности детей к школьному обучению. Н.И. Гуткина,

Психологические рисуночные тесты (рисунок человека, рисунок несуществующего животного, рисунок семьи).

А.Л. Венгер, Тест тревожности.

Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен, Беседа о школе (модифицированная методика Т.А. Нежновой, А.Л. Венгера, Д.Б. Эльконина).

Тест Розенцвейга. Методика рисуночной фрустрации. Детский вариант (модификация Н.В. Тарабриной).

Диагностика предрасположенности личности к конфликтному поведению К. Томаса (в адаптации Н.В. Гришиной).

Графическая методика «Кактус». М.А. Панфилова.

Социометрия.

Цветовой тест Люшера.

Самооценка психических состояний по Г. Айзенку.

2 этап. Практический.

Эффективность работы отслеживается по данным психологической диагностики обучающихся, планируется направление коррекционной и профилактической деятельности педагога-психолога.

1 блок «Я в мире» - по развитию и совершенствованию коммуникативных навыков

2 блок «Мир во мне» - по профилактике ассоциативного поведения

Каждое занятие имеет свою структуру и включает в себя следующие виды упражнений и формы групповой работы, представленные в определенной последовательности:

1. Ритуал приветствия. (самоопределение обучающихся, обсуждение происходящего в промежуток между занятиями, направленное на анализ изменений в поведении);

2. Разминка, упражнения - активаторы, способствующие включению в групповую работу, созданию доброжелательной рабочей обстановки и снятию психологических барьеров в общении;

3. Основная часть:

-упражнения, направленные на формирование адекватной самооценки;

-упражнения, предназначенные для развития способностей планирования поведения и анализа ситуации с прогнозом их разрешения;

-упражнения, способствующие формированию позитивных жизненных целей и развитию мотивации к их достижению;

4. Рефлексия - подведение итогов занятия, получение обратной связи обучающимися.

## **5. Ритуал прощания.**

### **3-этап - аналитический**

Проведя итоговую диагностику Лаврентьева Г.П., Титаренко Т.М. для выявления уровня агрессивности ребенка, методику школьной мотивации Н.Г.Лускановой и социометрию, есть возможность структурировать данные психологического анализа, составить список трудностей и проявления нарушений обучающихся. Также сделать вывод об источнике недостатков и проблем ребенка, его индивидуально-личностных особенностях. Спланировать стратегию оказания психокоррекции, произвести выбор методов и технологий психокоррекционного воздействия и профилактики асоциального поведения, а также внести поправки в календарно-тематическое планирование.

### **Ресурсы, которые необходимы для эффективной реализации программы.**

*Требования к специалистам, реализующим программу:*

Специалист должен иметь: высшее психологическое образование, навыки групповой работы, опыт личного участия в тренингах, навык работы со следующими категориями детей: обучающиеся, склонные к аддиктивным формам поведения, имеющие эмоциональные, поведенческие расстройства. Реализация программы предполагает наличие у специалиста определенных качеств: эмпатийности, открытости, уверенности, гибкости, рефлексии, готовности делиться своими идеями или придумывать новое, уверенности в успехе, позитивном настрое, навыками поддерживающего поведения. Задача специалиста - создать рабочую, доброжелательную обстановку в группе.

*Перечень учебных и методических материалов, необходимых для реализации программы:*

Пакет диагностического инструментария; стимульный материал к диагностическим методикам; картотека игр и упражнений; сюжетные картинки; раздаточный материал к занятиям; печатные пособия.

*Требования к материально-технической оснащённости организации для реализации программы ( помещение, оборудование, инструментарий и т.д.):*

Обязательным требованием при проведении программы является наличие помещения для тренинговых занятий, позволяющее активно перемещаться при выполнении психогимнастических упражнений. Необходимо наличие стульев по количеству участников, доски, набора маркеров, бумаги для участников и другого инструментария, необходимого для проведения конкретного занятия (мяча, наборов карандашей, красок, ручек и т.д.).

*Требования к информационной обеспеченности организации для реализации программы (библиотека, Интернет и т.д.):*

Для реализации программы в учреждении необходим выход в Интернет, библиотека психолого-педагогической литературы.

### **Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы (специалистов, детей, родителей, педагогов)**

Руководитель образовательного учреждения выступает с инициативой о внедрении программы «Профилактика асоциального поведения обучающихся «группы риска»» в учебно-воспитательный процесс.

Заместитель директора по воспитательной работе создает условия для сотрудничества обучающихся.

Педагог-психолог – организует и проводит работу с обучающимися «группы риска» по программе «профилактики асоциального поведения обучающихся группы риска начальной школы «Я в мире, мир во мне!». Обучающийся, родитель, педагог – активный участник в развивающей и коррекционной деятельности.

## **Ожидаемые результаты реализации программы**

Реализация намеченных мероприятий по программе существенно повысит уровень развития воспитания детей, приведет к снижению роста негативных явлений в детской среде, будет способствовать духовно-нравственному оздоровлению социума, предполагает сформировать у ребенка навыков социальной компетентности, критического отношение к психоактивным веществам, формирование самооценки, контроль эмоциональных проявлений к окружающим.

Формирование умений и навыков в области межличностного взаимодействия: сформируется адекватная самооценка, снизится потребность в самоутверждении посредством демонстративного отклоняющегося поведения; сформируется способность к планированию своего поведения и прогнозу разрешения конфликтных ситуаций.

Создание устойчиво позитивных психоэмоциональных состояний.

## **Система организации внутреннего контроля за реализацией программы**

Контроль за реализацией программы осуществляется администрацией образовательного учреждения. Психолого-педагогическая программа утверждается на педагогическом совете. По завершению занятий педагогом-психологом проводится итоговая диагностика; составляется итоговый отчет, в котором отражаются качественные и количественные результаты реализации программы, с которым знакомятся педагоги на педагогическом совете.

## **Критерии оценки достижения планируемых результатов: качественные и количественные**

- качественные: самоотчеты обучающихся о психологическом самочувствии; улучшение психологического климата в коллективе обучающихся;
- количественные: результаты психологического тестирования обучающихся на предмет сформированности самооценки личности подростков, склонности к асоциальному поведению.

## **Факторы, влияющие на достижение результатов.**

Факторы, влияющие на достижение результатов программы непосредственно связаны с отслеживанием эффективности всей программы в целом. Контроль, направленный на достижение результатов программы должны осуществлять: заместитель директора по учебно-воспитательной работы, педагог-психолог, родители.

Формы отслеживания факторов: анкетирование, наблюдение, беседа, открытое письмо, социометрия.

Критерии, которые необходимо учитывать и считать за факторы, влияющие на достижение результатов:

- появление у детей «группы риска» устойчивых интересов;
- повышение успеваемости;
- изменение причин, по которым дети попадают в «группу риска»;
- изменение количества детей «группы риска».

### **Сведения о практической аprobации программы на базе образовательной организации**

*Место аprobации программы:* муниципальное автономное общеобразовательное учреждение Полевского городского округа «Средняя общеобразовательная школа №8».

*Срок аprobации:* сентябрь 2022 – май 2023 год (программа рассчитана на 1 учебный год, 1 занятие в неделю, всего 36 групповых занятий для обучающихся. Мероприятия с родителями организовываются в течении года по запросу и необходимости, не менее 9 встреч. С педагогами 9 организовано тренингов, по каждому указанному направлению составлена дополнительная компелятивная программа).

Количество участников – 45 обучающихся начальной школы «группы риска» и их родителей, 30 педагогов.

*Результаты, подтверждающие эффективность:*

Педагогические показатели - повышение мотивации учения, сохранность контингента учащихся «группы риска», их успеваемость,

дисциплина, включенность во внеклассные занятия, улучшение показателей развития, уровня обученности, снижение педагогической запущенности.

Социально-психологические показатели - улучшение психоэмоционального состояния, положительное изменение образа «Я», сглаживание отклонений в поведении, социальная адаптация, как результат успешной социальной личности.

Повышение общей культуры поведения и формирование образа социального успешного человека.

## **Описание самой программы**

*(тематический план, конспекты занятий)*

### Работа с родителями

Цель: обеспечение психолого-просветительской работы с родителями, создание благоприятных условий для сотрудничества детей и родителей через формирование семейных ценностей, здорового образа жизни, развитие и реализация способностей и интересов в различных видах деятельности.

№	Темы	Форма работы	Сроки
1	Психологическое развитие ребенка. Как научить ребенка осознавать свои эмоции и управлять ими. Стили семейного воспитания и их влияние	Лекторий	по запросу, по необходимости в течение года

	на развитие личности ребенка.  Семейные конфликты: их значение и позитивные функции, эффективные способы их разрешения.		
2	Техники эффективного общения.  Мой ребенок не понимает и слышит меня.  Ребенок не хочет учиться и ему не интересно.  Дисциплина и режим дня	Индивидуально-групповые консультации	
3	Совместное проведение свободного времени (игры и досуг).  Личный пример родителей.  Вредные привычки и последствия.	Тренинг	

### Работа с педагогами

Цель: формирование и развитие профессиональной компетентности педагогов через развитие эмоциональной устойчивости и профилактику профессионального выгорания педагогов.

№	Тема	Содержание (конспект)	Срок
1	Семинар практикум с элементами тренинга «Эмоциональный интеллект.	I. Упражнение «Баланс реальный и желательный», «Мозговой штурм»	Сентябрь

	Профессиональное «выгорание» педагога: причины, коррекция и профилактика»	II. Теоретическая часть «Эмоциональный интеллект» III. Практическая часть Упражнение «Я работаю воспитателем» IV. Заключительная часть. Рефлексия. Памятки с рекомендациями.	
2	Психологическая гостиная «Призвание – учитель»	I. Введение в занятие. Знакомство с темой. Упражнения «Грецкий орех», «Три цвета личности» II. Основная часть. Тест геометрических фигур Упражнения «Моя копилка», «Или – или», «Мораль сей сказки такова», «Креативная деятельность: «Герб профессии», «Вверх по радуге» III. Рефлексия. Упражнение «Круг света».	Октябрь
3	Тренинг «Здравствуй, стресс»	I. Введение в занятие. Упражнение «Я учусь у тебя» II. Основная часть. Тест «Уровень стресса» Упражнения «Дыхание», «Дыши животом», «Внутренний огонек», «Настроение»	Ноябрь

		III. Рефлексия. Упражнения «Вопросы к самому себе», «Смех»	
4	Тренинг «Давай дружить»	I. Приветствие. Упражнения «Качество имени», «Поменяйтесь местами все те, кто».  II. Практическая часть: Упражнения «Веселый счет», «Щит», «Ящики-хрящики- спички». «Новоселы-ураган- переезд».  III. Заключительная часть.  Упражнение «Аплодисменты».	Декабрь
5	Семинар-практикум с элементами тренинга «Конструктивное поведение в конфликтах»	I. Лекция на тему: «Конфликты». Мозговой штурм на тему «Конфликт - это...»  II. Практическая часть: Самодиагностика Методика Томаса «Стратегии поведения в конфликте». Упражнения «Сказка о тройке», «Невидимая связь»  III. Заключительная часть.  Обратная связь. Памятки с рекомендациями.	Февраль
7	Тренинг	I. Введение в занятие.  Упражнения «Домики»,	Март

	«Мышечное напряжение и расслабление»	<p>«Дыхание животного», «Портрет»</p> <p>II. Практическая часть:</p> <p>Упражнения «Мороженое», «Дотянуться до звезд», «Клубок». «Лимон», «Пища машина».</p> <p>III. Заключительная часть.</p> <p>Упражнение «Звуковая гимнастика», «Шум дождя».</p>	
8	Тренинг «Люби себя»	<p>I. Введение Мини-лекция о профессиональном выгорании.</p> <p>II. Практическая часть.</p> <p>Упражнения «Лимон», «Ластик», «Моющая машина», «Я в лучах солнца», «Пять добрых слов»</p> <p>III. Заключительная часть.</p> <p>Упражнение «Мишень»</p>	Апрель
9	Тренинг «Саморегуляция и самореализация»	<p>I. Приветствие. Упражнение «Молекулы», «Части тела».</p> <p>II. Практическая часть.</p> <p>Упражнения «Танец с листком», «Автопортрет», «Правда или действие», «К счастью. К сожалению», «Пять добрых слов»</p> <p>III. Заключительная часть.</p> <p>Упражнение «Арка».</p>	Май

## Работа с обучающимися

*Цель:* создание условий для повышения ответственности у обучающихся за свое собственное поведение; развитие самосознания; саморегуляции; способности планирования поступков, и приобщение к здоровому образу жизни.

*Задачи:*

- Развитие личностных качеств, способствующих самопознанию, саморазвитию, самовоспитанию;
- Формирование у несовершеннолетних представлений о правах и обязанностей;
- Развитие у обучающихся осознанной мотивации к обучению;
- Обучение приемам и методам снятия нервно-психического напряжения в стадии возбуждения;
- Формировать предпосылки здорового образа жизни;
- Формировать адекватную самооценку у обучающихся, снизить потребности в самоутверждении посредством демонстративного отклоняющегося поведения;
- Выработать позитивные жизненные цели и мотивацию к их достижению;
- Снятие излишнего эмоционального напряжения.

### Учебно-тематический план

№	Тема	Кол-во часов
1-ый этап – подготовительный, прогностический (сентябрь, апрель)		
1	Диагностика Ориентировочный тест школьной зрелости Керна-Йерасека Диагностическая программа по определению психологической готовности детей к школьному обучению. Н.И. Гуткина,	7

	<p>Психологические рисуночные тесты (рисунок человека, рисунок несуществующего животного, рисунок семьи).</p> <p>А.Л. Венгер, Тест тревожности.</p> <p>Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен, Беседа о школе (модифицированная методика Т.А. Нежновой, А.Л. Венгера, Д.Б. Эльконина).</p> <p>Тест Розенцвейга. Методика рисуночной фрустрации. Детский вариант (модификация Н.В. Тарабриной).</p> <p>Диагностика предрасположенности личности к конфликтному поведению К. Томаса (в адаптации Н.В. Гришиной).</p> <p>Графическая методика «Кактус». М.А. Панфилова.</p> <p>Социометрия.</p> <p>Цветовой тест Люшера.</p> <p>Самооценка психических состояний по Г. Айзенку.</p>	
2	Составление плана, списка	2

### 2–ой этап – практический (6 месяцев: октябрь-март)

#### 1 блок «Я в мире» (октябрь-декабрь)

1	Давайте познакомимся	1
2	Я и Друг	1
3	Я и мир вокруг	1
4	Учимся говорить «да и нет»	1
5	Если я не такой, как все	1
6	Тайна моего Я	1
7	Делаю приятное	1
8	Мои интересы и увлечения	1
9	Кто Я? Какой Я?	1

#### 2 блок «Мир во мне (январь-март)

10	Я среди людей, люди вокруг меня	1
----	---------------------------------	---

11	Каждый приятен по-своему	1
12	Как прекрасен этот мир	1
13	Друг познаётся в беде	1
14	Жить в мире с собой и с другими	1
15	Если друг отвернулся вдруг...	1
16	Язык общения	1
17	Каждый привлекателен по-своему	1
18	Мы разные-мы вместе	1
19	Я и другие	1
20	Правила дружбы	1
21	Мы постараемся	1
22	Я и мир вокруг	1

### 3-ий этап – аналитический (май)

1	Итоговая диагностика Лаврентьева Г.П., Титаренко Т.М. для выявления уровня агрессивности ребенка Методика школьной мотивации Н.Г.Лускановой Социометрия	3
2	Проведение операции «Занятость несовершеннолетних» (вовлечение в кружки, клубы, секции, планирование летних каникул)	1
3	Планирование деятельности, заполнение индивидуальных карт	1

Содержание (конспекты) практических занятий:

#### **1 занятие «Давайте познакомимся»**

1. Введение в программу, тему занятия
2. Правила нашей группы «Этические правила групповой работы»
3. Упражнение «Знакомство»

Инструкция: «Ведущий читает вопросы (могут быть поверхностными или же глубокими - их придумывает ведущий). Отвечайте (письменно) откровенно и

будьте готовы к тому, что ваши ответы узнают другие. 1. Кто ваш любимый актер? 2. Какой ваш любимый цвет? 4. Какое ваше любимое блюдо? 5. Какое качество вы больше всего цените в людях? 6. Какое время года вы любите больше? 7. Если бы у вас была возможность провести неделю в любой стране мира, какую страну вы бы выбрали? Собираются листы. Ведущий по очереди читает ответы каждого. Выслушав их, постараитесь понять, кому они принадлежат. Каждый может высказать одно предположение. Если автор будет назван, он раскрывает себя, если нет - остается анонимным».

4. Упражнение «Объединение» Участники свободно разбредаются по комнате  
*Инструкция:* «Найдите друг друга те, у кого одинаковый цвет глаз», «Те, у кого день рождения летом», «Те, в чьем имени 5 букв» и т.д.

#### 5. Упражнение «Мои соседи»

*Инструкция:* «Стоящий в центре круга предлагает поменяться местами (пересесть) всем тем, кто обладает общим признаком. Например, я скажу: «Пересядьте все те, кто родился весной» - и все, кто родился весной, должны поменяться местами. При этом, тот, кто стоит в центре круга, должен постараться успеть занять одно из освободившихся мест, а кто останется в центре без места, продолжает игру». После выполнения упражнения можно спросить у участников: – Как вы себя чувствуете? – Как ваше настроение? – Не правда ли, общего в нас больше, чем различий?

#### 6. Упражнение «Рисунок настроения»

*Инструкция:* «Возьмите лист бумаги и карандаши и нарисуйте рисунок, который будет соответствовать вашему настроению. Вы можете показать, что у вас сейчас «плохая погода» или «штормовое предупреждение», а может быть, для вас солнце уже светит во всю».

#### 7. Упражнение «Наш Плакат»

*Инструкция:* Каждому участнику необходимо по очереди изобразить один предмет, так чтобы в конце картина имела смысл. Все упражнение выполняется молча.

#### 8. Упражнение «Пожелания»

*Инструкция:* «Группа высказывает пожелания друг другу на день. Оно должно быть коротким, желательно в одно слово. Вы бросаете мяч тому, кому адресуете пожелание и одновременно говорите его. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь бросает его следующему, высказывая ему пожелания на сегодняшний день. Будем внимательно следить за тем, чтобы мяч побывал у всех, и постараемся никого не пропустить».

Рефлексия:

-Как вы чувствовали себя на занятии? Что нового узнали? Что было наиболее сложно, интересно? Понравилось ли занятие?

Ритуал прощания.

## **2 занятие «Я и друг»**

1. Беседа о том, какие люди разные, чем отличаются, чем похожи

2. Упражнение «Назови ласково»

*Инструкция:* «Я кидаю мяч, вы называете себя ласково, как хотите, чтоб вас называли, все в кругу повторят и на занятии называют ребёнка так».

3. Упражнение «Сказка о добре и зле»

*Инструкция:* «Вспомним сказки, где добро побеждает зло. Назовите положительных героев, отрицательных. Какие качества преобладают у тех или иных героев?»

4. Упражнение «Разукрась шары»

*Инструкция:* «Нарисуйте столько воздушных шаров, сколько вам лет. Разукрасьте шары в добрых и злых героев, так, каких качеств у вас больше. Объясните ваш выбор».

5. Упражнение «Бумажка»

*Инструкция:* «Злые шары берем и рвем их в мелкие кусочки, затем из мелких кусков всей группы собираем красивый букет»

6. Упражнение «Букет»

*Инструкция:* «Описать из каких качеств мы собрали букет, в какие качества можем и смогли их превратить, если над собой работать и тренироваться»

Рефлексия:

-Как вы чувствовали себя на занятии? Что нового узнали? Что было наиболее сложно, интересно? Понравилось ли занятие?

Ритуал прощания.

### **Занятие 3 «Я и мир вокруг»**

#### **1. Упражнение «Я чувствую...»**

Инструкция: детям раздаются карточки с изображением различных эмоций. Ребенок называет нарисованное чувство и говорит, когда он его испытывает.

#### **2. Упражнение «Молекула»**

Инструкция: «Вы двигаетесь хаотично, по команде «Молекулы объединились по 2 и т.д., вы ищете команду по названной цифре»

3. Интонационные этюды: детям предлагается произнести фразу «пойдем играть» грустно, весело, со злостью, испуганно, обиженно.

4. Беседа о волшебных средствах понимания: интонации, мимики, пантомимики.

#### **5. Упражнение «Изготовление масок»**

#### **6. Упражнение «Маски»**

Инструкция: ребенок, одев маску, передает настроение этой маски

#### **7. Упражнение «Руки»**

Инструкция: дети работают в парах. Ведущий предлагает: познакомиться руками, поссориться руками, помириться руками.

#### **8. Упражнение «Ниточка с иголочкой»**

Инструкция: «По команде выбираем иголочку, желательно, чтобы это были менее активные дети. Затем к иголочкам прикрепляются ниточки. Желательно, чтобы количество детей в ниточке у каждой иголочки было одинаково, хотя может быть любое. Детям предлагается по команде ведущего начинать движение. Задача участников не отцепиться друг от друга, иначе ниточка порвется. Задача иголочки на пересекаться с другими иголочками, так как можно уколоть друг друга. Движения ведущих произвольны. На пути препятствия»

Рефлексия:

-Как вы чувствовали себя на занятии? Что нового узнали? Что было наиболее сложно, интересно? Понравилось ли занятие?

Ритуал прощания.

#### **Занятие 4 «Учимся говорить «да» и «нет»**

##### **1. Упражнение «Волшебный клубок»**

Инструкция: Заматываем на запястье ниточку, говорим комплимент соседу, передаём клубочек, и также распутываем его.

##### **2. Упражнение «Мозговой штурм»**

Инструкция: Приведите примеры, когда вас просили или принуждали что-либо сделать, а они не хотели выполнять эту просьбу, но согласились.

Вопросы:

1. Кто предлагал (взрослые, сверстники, знакомые, незнакомые люди)?

2. Какую цель преследовал предлагающий?

3. Удалось ли отказаться?

4. Кому труднее всего отказывать в просьбе?

5. Чьему давлению тяжелее сопротивляться?

6. Назвать причины, по которым бывает трудно отказывать в просьбе или не делать того, чего не хочется.

Сделать вывод: что не всегда надо говорить «да»

##### **3. Упражнение «Учимся говорить «нет»**

Инструкция: высказываем свои предположения на данную тему, записываем советы в дневник участника группы

##### **4. Упражнение «Угадай фигуру»**

Инструкция: в чудесный мешочек засовываем руку, нашупываем предмет, не доставая его пытаемся описать, группа – угадывает предмет.

##### **5. Упражнение «Алгоритм двух «О»**

Инструкция: Как вы думаете, можно ли отказаться от предложения, если оно не совпадает с вашими планами, интересами? Как? Учащимся предлагается перечислить несколько ситуаций, в которых им было необходимо отказаться от тех или иных предложений. Например, друзья приглашают на дискотеку,

но у вас другие планы. Ведущий сообщает алгоритм двух «О» (алгоритм «Оптимального Отказа»): Я-сообщение + отказ + аргумент + встречное предложение («Мне приятно, что ты меня пригласил, + но я не могу пойти, + так как у меня важная встреча, + пойдем лучше завтра в кино»). Алгоритм записывается на доске. Далее учащиеся делятся на пары, один из них уговаривает другого (за основу можно взять реальную ситуацию), второй отказывается, используя предложенный алгоритм, затем участники меняются ролями.

Рефлексия:

-Как вы чувствовали себя на занятии? Что нового узнали? Что было наиболее сложно, интересно? Понравилось ли занятие?

Ритуал прощания.

### **Занятие 5 «Если я не такой как все»**

#### **1. Упражнение «Тропинка»**

Инструкция: Дети выстраиваются цепочкой, ведущий дает команды, например, сделать влево 5 шагов и 1 назад, вся команда выполняет команды.

Затем ведущий меняется

#### **2. Упражнение «Слушаем сказку»**

Инструкция: Слушаем аудиосказку: на одной неведомой планете появился зеленый житель. Обсуждаем: чем все похожи, чем отличаются, с кем можно дружить и т.п. Делаем вывод: встречаем по одежке – провожают по уму

#### **3. Упражнение «Камушек в ботинке»**

Инструкция: Глубоко на морском дне спит в твердой раковине красивая маленькая жемчужина. Какое качество в вашем характере самое лучшее? Может быть оно запрятано так далеко, что окружающие не сразу его заметят? Прошепчите его своему камушку. Он останется с вами и поможет вам его растить. Люди все не похожи друг на друга. Что же нужно сделать, чтобы добиться признания, чтобы с тобой было приятно общаться и дружить? (Нужно выбросить камушек-плохую черту и растить жемчужину-хорошую черту).

#### **4. Упражнение «Рисую себя и свои качества»**

Инструкция: нарисуйте себя в центре листа, слева-качества, которые вы хотите у себя развивать, справа – у товарища. Обсудим ваши рисунки

Рефлексия:

-Как вы чувствовали себя на занятии? Что нового узнали? Что было наиболее сложно, интересно? Понравилось ли занятие?

Ритуал прощания.

### **Занятие 6 «Тайна моего Я»**

#### **1. Упражнение «Загадки»**

Инструкция: многие любят загадки. А ты любишь? Отгадывать или загадывать? Отгадай загадку. Сын моего отца, а мне не брат. Кто это? (Я сам) Без чего жить нельзя? (Без имени)

#### **2. Упражнение «Моя семья»**

Инструкция: Расскажите о своей семье. Как зовут твоих близких? Кто из них тебе всех ближе? Почему? Какие качества семьи? Какими делами занимаетесь вместе?

#### **3. Упражнение «Пословица»**

Инструкция: Обсудим с вами - как понимаем пословицу и в какой жизненной ситуации её можно применить (Семья вместе – душа на месте)

#### **4. Упражнение «Пальчиковая живопись»**

Инструкция: Многие любят рисовать, а ты любишь? Нарисуем свою семью, чем любим заниматься? Справа (карандашом) - что не хватает семье, для того чтобы семья была счастлива на 100%. Слева (фломастером) – минуты счастья семьи. Обсудим: что можно сделать для того, чтобы все получалось так, как мы хотим.

#### **5. Игра-тренинг «Проигрывание ситуаций»**

Инструкция: Ведущий читает ситуации, а игроки, разделившись в пары, должны изобразить ее.

а) Ты участвовал в соревновании и занял первое место, а твой друг был почти последним. Он очень расстроился. Помоги ему не огорчаться.

б) Твой друг попросил у тебя поиграть твою любимую игрушку, а отдал ее сломанной.

в) Мама принесла 3 апельсина: тебе и твоему другу (брату, сестре). Как ты их поделишь?

г) Ребята играют в интересную игру, а ты опоздал, и роли тебе не досталось. Как ты попросишь ребят, чтобы они тебя взяли? А что будешь делать, если не возьмут?

Рефлексия.

Что тебе сегодня понравилось? Чему научился?

Релаксация.

Этюд «Любопытная Варвара»

«Любопытная Варвара смотрит влево, смотрит вправо.

А потом опять вперед - тут немножко отдохнет. Шея не напряжена, а расслаблена» (2-3 раза)

### **Занятие 7 «Делаю приятное»**

#### **1. Упражнение «Мудрец»**

Инструкция: Сядьте, пожалуйста, поудобнее. Закройте глаза и постараитесь расслабиться. В течение нескольких минут прислушивайтесь к своему дыханию, почувствуйте, как воздух входит в ваши легкие и выходит из них. Дыхание становится более глубоким и свободным, ваше тело расслабляется...

Под релаксационную музыку зачитаю притчу «Представьте себя мудрецом...», ваша задача – понять и почувствовать гармонию с собой.

Поделитесь: что мудрого вам пришло на ум, в момент расслабления?!

#### **2. Упражнение «Что изменилось?»**

Инструкция: Встаньте в круг, запомните ребенка, стоящего напротив вас, справа и слева от нас, постараитесь запомнить многих. Закрываем глаза.

Ведущий меняет местами детей, открыв глаза все должны сказать, что изменилось. Упражнение проводится с усложнением.

#### **3. Упражнение «Подари цветок»**

Инструкция: Ведущий дарит кому-нибудь цветок и говорит о том, за что и почему он это делает. Затем стимулирует получившего этот цветок сделать то же самое. Обсуждение: Что приятнее, получать или дарить? Что чувствовали при этом? На какие жизненные ситуации похоже?

#### 4. Упражнение «Дорисуй»

Инструкция: садимся в круг. Начинаем рисовать по одному элементу, передаем по кругу лист с рисунком. Обсуждаем: что получилось. Что нет??!

#### 5. Упражнение «Благодарность без слов»

Инструкция: все участники разбиваются на пары и по очереди пытаются без помощи слов выразить чувство благодарности.

Рефлексия:

-Как вы чувствовали себя на занятии? Что нового узнали? Что было наиболее сложно, интересно? Понравилось ли занятие?

Ритуал прощания.

### **Занятие 8 «Мои интересы и увлечения»**

#### 1. Упражнение «Жесты»

Инструкция: покажи с помощью жестов и мимики, какое у тебя сегодня настроение? Угадали? А почему такое настроение, расскажи. У тебя есть друзья? Сколько? Расскажи про своего самого лучшего друга. (Если друга нет, то просим рассказать - о каком друге ребенок мечтает)

#### 2. Упражнение «Подумай и скажи»

Инструкция: послушай этюд «Эгоист». Мама принесла к чаю 3 пирожных. Мальчик взял себе одно пирожное и показал пальцем на два других: «А эти я съем вечером» Мама подумала.....Как ты думаешь, что подумала мама? (Она подумала: «Мой сын-эгоист») Как бы ты поступил на месте мальчика? А на места мамы? У тебя был похожий случай? Расскажи.

#### 3. Упражнение «Свет мой, зеркальце, скажи...»

Инструкция: посмотри на себя в зеркало и проговори такую фразу: «Свет мой, зеркальце, скажи, да всю правду расскажи». Попробуй рассказать о своей внешности как можно больше.

#### **4. Упражнение «Я сегодня и Я - в будущем»**

Инструкция: рисуем себя, большой лист бумаги делится на две части. Обсуждение: Расскажи, что ты нарисовал? Почему? Тебе нравится твой рисунок? Мне очень нравится, можно я положу его в специальную папку, куда мы будем складывать все твои работы?

#### **5. Упражнение «Ты меня понимаешь?»**

Инструкция: Делимся парами. Один из вас играет роль капризного ребенка, который видит в людях только недостатки, а другой - будет играть роль другого ребенка, который всегда добр и заботлив. Ты хороший друг и хочешь, чтобы твой друг тоже стал добрым, не эгоистичным, щедрым. Затем меняемся ролями

Обсуждение: каким ребёнком быть легче? Лучше и т.п.

Рефлексия.

Закончи предложение: «Мне сегодня понравилось.....». «Мне сегодня не понравилось....»

Ритуал прощания

#### **Занятие 9 «Кто Я? Какой Я?»**

##### **1.Упражнение «Необычное приветствие»**

Инструкция: ведущий читает какие народы и как здороваются, участники передвигаясь хаотично здоровятся так, как услышали. Японцы при встрече кланяются. В Тунисе принято сначала поклониться, поднести правую руку ко лбу, затем к губам, затем к сердцу. «Я думаю о тебе, я говорю о тебе, я уважаю тебя» - таков смысл этого приветствия. Тибетцы, здороваясь, снимают головной убор правой рукой, левую руку они закладывают за ухо и при этом высовывают язык. Жители Тонго при встрече останавливаются, покачивают головой, топают ногами и пощелкивают пальцами.

##### **2.Упражнение «Неоконченные предложения»**

Инструкция: ведущий показывает одну из карточек с началом предложения. Игрок, которому показали карточку заканчивает предложение. (например, я люблю, когда я вырасту, не люблю, как ученик я, как ребенок я и т.д.)

### 3.Упражнение «Разговор о себе»

Инструкция: ведущий проводит беседу и обсуждение: – Кто я? Какой я? Почему я такой? На первый взгляд очень простые вопросы, но для большинства из нас ответить на них труднее всего. Между тем ответы на эти вопросы определяют наше отношение к себе, к другим людям и к жизни в целом.

– Когда я задаю вопрос каждому из вас " Кто ты? ", то вы, прежде всего, говорите:

– Я – человек!

Сегодня мы с вами будем говорить, размышлять о человеке. Ещё древние люди говорили, что Человек – самый загадочный Сфинкс на земле. Человек – это самое простое и самое сложное. Что же представляет собой это маленькое, но такое ёмкое слово Я? К концу занятия мы постараемся ответить на два главных вопроса: Кто Я? Какой я?

Человек – клубок тайн. Мы постараемся сегодня распутать этот клубок, раскрыть тайны человека. С каждой раскрытой тайной будем узнавать себя всё больше и больше.

### 4.Упражнение «Мы похожи - мы отличаемся»

Инструкция: приглашают двух участников в центр круга и обращают внимание группы на явные различия в их внешности. Затем он предлагается постараться найти у них пять сходных качеств и пять различных. После этого пары испытуемых сменяются другой и т.д. В процессе обсуждения делается вывод: «Оказывается, все в чем-то похожи на каждого из людей».

### 5.Упражнение «Ладошка»

Инструкция: необходимо положить свою ладошку на лист бумаги, раздвинув пальцы. Затем ее контуры обвести карандашом. На каждом пальце нужно написать что-либо хорошее о себе. Затем ведущий собирает «ладошки», поочередно прочитывает их группе, а участники догадываются, где чья «ладошка».

Рефлексия

## Ритуал прощания

### **Занятие 10 «Я среди людей, люди вокруг меня»**

#### **1. Упражнение «Запоминание имен»**

Инструкция: все участники становятся в круг. Придумывается ситуация. Например, все вместе идут в поход и каждый должен взять с собой вещь, название которой начинается на ту же букву, что и его имя и по очереди это сообщает. Первый человек говорит: «Меня зовут Вова, и я беру с собой валенки». Второй говорит: «Меня зовут Миша, я беру с собой Васю с валенками и магнитофон». И так каждый следующий участник проговаривает имена предыдущих. Можно придумать другую ситуацию и запустить цепочку в обратном порядке (т.к. имена последних запоминаются, естественно, меньше).

#### **2. Упражнение «Грибы»**

Инструкция: участники сидят на стульях по кругу, по сигналу ведущего, называющего определенное число (не более числа участников группы) должно встать столько человек, сколько названо. Договариваться друг с другом нельзя.

#### **3. Упражнение «Эффективный контакт»**

Инструкция: тайно каждому сообщается цифра и цвет (красный или черный). Таким образом, образуется две команды. Задача выстроиться по порядку в шеренгу от меньшей цифры к большей (по цвету). Соблюдать условие – общаться только с глазу на глаз не больше 2-х человек.

#### **4. Упражнение подвижная игра «Близнецы»**

Инструкция: действовать только по сигналу. Ведущий предлагает написать на маленьком листе бумаги то, что дети любят (из еды, из занятий, из игр и т.д.). По сигналу дети расходятся по группе, по сигналу «Найди друга» - ищут пару - того, с кем совпадают вкусы, интересы. Игра заканчивается тем, что пара (или группа) детей с помощью жестов показывает, что их объединяет. Варианты: дети могут объединяться с противоположными вкусами, с

близкими по значению. Постепенно вводятся более сложные задания: о чём любим поговорить, посмеяться, что любим читать, какой у меня характер.

#### 5. Упражнение «На спине»

Инструкция: одному участнику вешают карточку на спину с каким-либо словом отвлеченного содержания «велосипед», «зима», «выходной». Задача группы по очереди показать без слов, что написано у него на спине. Задача хозяина карточки догадаться какое слово.

#### 6. Упражнение «Собираемся в поход»

Инструкция: предлагается двум, трем участникам выйти за дверь. Задача оставшихся купить в магазине все необходимое снаряжение и еду, но только на букву «С» (записать на бумагу). Задача продавцов – догадаться, по какому принципу покупаются товары. Покупатели могут отвечать только «да» или «нет». Задача продавцов вежливо продать товар. Обсуждение.

#### 7. Упражнение «Испорченный телефон»

Инструкция: из группы выбирается пять человек, четыре из них выходят из комнаты. Пятым даётся текст: «У отца было 3 сына. Старший умный был детина, средний был ну так себе, младший сын был не в себе». Он должен без слов показать этот текст четвёртому человеку, тот третьему, тот второму, и затем первому.

Рефлексия: Понравилось ли вам занятие? Что нового вы узнали?

Ритуал прощания.

### **Занятие 11 «Каждый приятен по-своему»**

#### 1. Упражнение «Лото настроений»

Инструкция: участники встают парами так, чтоб 1 участник был лицом к ведущему, а другой – спиной. Ведущий показывает карточки с различным выражением лица. Игрок, который видит карточку, показывает, что изображено, другой отгадывает. Затем игроки меняются ролями.

#### 2. Упражнение «Испорченный телефон»

Инструкция: все участники игры, кроме двоих, «спят». Ведущий молча показывает первому участнику какую-либо эмоцию при помощи мимики или

пантомимики. Первый участник, «разбудив» второго игрока, передает увиденную эмоцию, как он её понял, тоже без слов. Далее второй участник «будит» третьего и передает ему свою версию увиденного. И так до последнего участника игры. После этого ведущий опрашивает всех участников игры, начиная с последнего и заканчивая первым, о том, какую эмоцию, по их мнению, им показывали. Так можно найти звено, где произошло искажение, или убедиться, что «телефон» был полностью исправен. Вывод: не верим тому, что тебе пересказали. Доверяй, но проверяй»

### 3. Упражнение «Один мелок»

Инструкция: вы одна команда, которая должна нарисовать картину. Вам даётся один только карандаш. Вы должны по очереди рисовать одну картину, передавая, друг другу карандаш, каждый рисует один элемент. В этой игре есть такое правило – нельзя разговаривать во время рисования. На рисунок вам отводится 5 минут. Обсуждение: Что ты планировал нарисовать и что получилось? Сложно ли вам было рисовать молча? Пришли ли вы к единому мнению со своими товарищами? Трудно ли тебе было оттого, что изображение постоянно менялось?

### 4. Упражнение «Записки»

Инструкция: участники пишут пожелания друг другу или всей группе, без автора, далее все записки собираются и зачитываются ведущим, предполагается кому написано сообщение.

Рефлексия:

-Как вы чувствовали себя на занятии? Что нового узнали? Что было наиболее сложно, интересно? Понравилось ли занятие?

Ритуал прощания.

## Занятие 12 «Как прекрасен этот мир»

### 1. Упражнение «Ладонь в ладонь»

Инструкция: группа разбивается на пары и, прижимая ладони, друг к другу, передвигается по воображаемому пути препятствий, необходимо выполнять все инструкции ведущего, не размыкая ладоней. - Вы отправляетесь в путь. Но

вам будут нелегко, так как у вас ладони приклеились друг к другу, вы не можете их разъединить. По дороге вам попадается большая яма, которую необходимо преодолеть, а вот справа от вас коряга, которая не пускает вперед и обойти ее невозможно, вы сообща пытаетесь ее обогнать и помочь друг другу пройти мимо нее. Внимание, перед вами мостик, он очень шаткий, но вам предстоит по нему пройти, дощечки узкие, и необходимо аккуратно идти по нему, перила давно прогнили, будьте внимательны. Тропинка ведет вас вперед к реке. Река, только энергичными совместными махами руками, как в стиле «кроль», вы можете ее преодолеть. И вот вы переплыли реку. Поляна, здесь вы можете отдохнуть в тени деревьев, но для этого вам надо присесть.....Теперь вам пора возвращаться, и первое, что вы делаете, - встаете, помогая друг другу, на вашем пути река...., тропинка...,мостик...,снова коряга.., яма. Вот вы снова здесь. Сейчас можно опустить руки и сесть на свои места. Рефлексия чувств

## 2. Упражнение «Мост»

Инструкция: участники делятся на группы, потом по парам. Необходимо построить мост придумать ему оригинальное название и место построения.

## 3. Упражнение. «Рисунок себя»

Инструкция: надо нарисовать себя. Но только один фрагмент рисунка. Далее передайте рисунок соседу справа. Он должен дорисовать еще один фрагмент и т.д. Таким образом, вы получите свой портрет глазами группы».

Обсуждение: «Насколько соответствует ваше представление о себе представлению группы? Какие чувства вызвало у вас данное упражнение? Что нового вы узнали из этого упражнения?»

## 4. Упражнение «Найди и коснись»

Инструкция: задача - активно отдохнуть. Участники распределяются по всему кабинету. Ведущий читает задания, участники должны в течение 5 секунд их выполнить. Опаздывающие выбывают из игры. Задания, например, найди и коснись чего-то стеклянного, деревянного; белого цвета, зеленого, красного;

что весит около 5- кг.; чем можно украсить дом; что в два раза ниже тебя; прозрачного и лёгкого и т.д.

#### 5. Упражнение «Наоборот»

Инструкция: ведущий читает слово с карточки вслух и на мгновенье показывает участникам. Участники должны сказать слово наоборот, например – кот-ток, шалаш-шалаш, нос-сон (играем от простых слов к сложным...)

#### 6. Упражнение «Несколько мячей»

Инструкция: для этой игры понадобятся несколько небольших мячиков или мягких игрушек. Участники достаточно свободно становятся в круг. Задача – перекидывать мячик или игрушку от одного человека к другому так, чтобы он побывал в руках у каждого игрока только один раз. Как только играющие запомнили порядок перебрасывания, ведущий вводит в игру второй мячик. Теперь по кругу идут два мяча. Если ребятам удается поддерживать ритм и не сбиваться, в игру вводится третий мяч. Со сколькими мячами удастся играть вашей группе?

Рефлексия. Понравилось ли вам занятие? Что нового вы узнали?

Ритуал прощания.

### **Занятие 13 «Друг познается в беде»**

#### 1. Упражнение «Цвет настроения»

Инструкция: ведущий показывает «радугу цветов» по Люшеру и предлагает детям выбрать цвет своего настроения, зачитывается результат

#### 2. Упражнение «Друг познается в беде»

Инструкция: проводится беседа о дружбе, кого можно назвать другом? Какие качества ценятся и т.п.

#### 3. Упражнение «Бег ассоциаций»

Инструкция: Участники рассаживаются в круг. Ведущий произносит два случайных слова. Один из участников вслух описывает образ, соединяющий второе слово ведущего с первым. Затем создавший образ участник предлагает свое слово следующему игроку, тому, кто сидит от него по левую руку. Тот связывает это третье слово со вторым словом ведущего, а свое собственное

слово - уже четвертое в этой цепочке - передает в качестве задания своему соседу слева. Игра движется кругами, и в конце каждого круга ведущий по секундомеру объявляет время, затраченное на его прохождение.

#### 4. Упражнение «Гусеница»

Инструкция: нужно встать цепочкой, между спиной одного участника и животом другого помещается воздушный шарик. Нужно двигаться вслед за ведущим, стараясь удерживать шарик без помощи рук. Упражнение проводится под песню «Вместе весело шагать». После выполнения упражнения рефлексия: что помогло удерживать шарик?

#### 5. Упражнение «Арабское письмо»

Инструкция: необходимо восстановить пословицу: ышеанзу ен агурд ыдеб зеб - *Без беды друга не узнаешь.* .ышижолс ен – ышёбозар, олкетс ен абжурД - *Дружба не стекло, разобьёшь – не сложишь.* После выполнения задания на доске проверить.

Обсуждение: как понимаем и в какой ситуации можно применить данную пословицу?!

Рефлексия

Ритуал прощания

### **Занятие 14 «Жить в мире с собой и с другими»**

#### 1. Упражнение «Запретное слово».

Инструкция: ведущий задает вопросы, а игрок отвечает. Ответы могут быть разными, только нельзя произносить одно запретное слово, о котором вы заранее договариваетесь, например, слово «нет». Например, «Ты спишь в ванной?» и т.д.

#### 2. Упражнение «Это здорово!»

Инструкция: один из участников выходит в круг и говорит о любом своем качестве, умении или таланте (например, «я обожаю танцевать», «я умею прыгать через лужи»). В ответ на каждое такое высказывание все те, кто стоит в кругу, должны хором ответить «Это здорово!» и одновременно поднять вверх большой палец. В круг участники выходят по очереди.

### **3. Упражнение «Порадуй меня»**

Инструкция: в центр круга выходит один из участников. Предполагается, что у него сегодня день рождения. Задача всех остальных – доставить ему радость. Каждый из участников решает, что ему подарить – вещь, или событие, или что-то еще (например, гоночный автомобиль, кругосветное путешествие, виллу на побережье, пятерку по математике). Тот, чей подарок окажется самым удачным, получает в награду улыбку от «именинника». Затем становится «именинником» и получает подарки другой участник.

### **4. Упражнение «Замороженный»**

Инструкция: участники разбиваются на пары. В каждой паре один участник играет роль «замороженного», а второй – «реаниматора». По сигналу ведущего «замороженный» застывает в неподвижности. В течение одной минуты «реаниматор» должен оживить его, при этом он не имеет права ни прикасаться, ни обращаться к «замороженному» со словами. Он может действовать только при помощи взгляда, мимики и пантомимы. Критерий «размораживания» – изменения в выражении лица, улыбка или смех «замороженного».

### **5. Упражнение «Ванька-встанька»**

Инструкция: Участники становятся в круг как можно плотнее друг к другу. Один из них выходит в центр круга. Он пытается максимально расслабиться, а остальные игроки, вытянув руки перед собой, покачивают участника, находящегося в центре, из стороны в сторону, поддерживая его и не давая упасть. В центре круга могут побывать все желающие.

Обсуждение: Кто действительно сумел расслабиться, снять зажимы, довериться людям в кругу? Что мешало?

Рефлексия

Ритуал прощания

## **Занятие 15 «Если друг отвернулся вдруг»**

1. Упражнение Сценка «Вместе и порознь». Лисенок и Медвежонок дружили давно, любили играть вместе. Однажды Лисенок очень сильно захотел

поиграть с машинкой Медвежонка, но и Медвежонок хотел поиграть с машинкой. В конце концов, они поссорились. Им стало очень плохо, скучно. А потом они поговорили и помирились. Обсуждение.

## 2. Упражнение «Конфликтная ситуация»

Инструкция: Каждый из нас время от времени попадает в конфликтные ситуации: с кем-то ссорится, получает незаслуженные обвинения. Каждый по-своему выходит из подобных ситуаций – кто-то обижается, кто-то «дает сдачи», кто-то пытается найти конструктивное решение. Можно ли выйти из конфликтной ситуации с помощью толерантного поведения, сохранив собственное достоинство и не унизив другого? Ведущий предлагает кому-нибудь из участников группы вспомнить и рассказать ситуацию, когда его или кого-нибудь из его знакомых обидели. Этот участник выступит в роли того, кого обидели, а другой в роли обидчика. Участники должны разыграть эту сцену. Используя предложенную ниже схему, «обиженный» попытается достойно выйти из ситуации. Например, мама отчитала сына при друзьях за то, что он не вымыл посуду.

Схема достойного выхода из ситуации:

1. Начни разговор с конкретного и точного описания ситуации, которая тебя не устраивает: «Когда ты накричала на меня при ребятах ...».
2. Вырази чувства, возникшие у тебя в связи с этой ситуацией и поведением человека по отношению к тебе: «...я почувствовал себя неудобно...».
3. Скажи человеку, как бы тебе хотелось, чтобы он поступил. Предложи ему другой вариант поведения, устраивающий тебя: «... поэтому в следующий раз я прошу тебя высказывать свои замечания не в присутствии моих друзей...».
4. Скажи, как ты себя поведешь в случае, если человек изменит свое поведение: «... тогда я буду прислушиваться к твоим замечаниям»,  
Предложите выполнить это задание нескольким парам участников.

## 3. Упражнение «Будь внимательным»

Инструкция: Участники сидят по кругу. Ведущий предлагает им внимательно посмотреть друг на друга и, по возможности, запомнить, кто во что одет.

Потом члены группы садятся спинами друг к другу, и ведущий спрашивает участников: «Аня, вспомни, как одет Олег?», «Леша, какого цвета Сережины брюки?», «Катя, кто сегодня пришел в белой футболке и черных джинсах?» и т.п.

Рефлексия

Ритуал прощания

### **Занятие 16 «Язык общения»**

#### **1. Упражнение «Поговорим»**

Инструкция: участники сидят в кругу, беседуют: Какое у тебя настроение? Почему? Как тебя называют дома, в школе? А как тебе больше всего нравится? Можно ли тебя так называть?

#### **2. Упражнение «Шалтай-болтай»**

Инструкция: Ведущий читает стихотворение С.Я.Маршака «Шалтай-болтай» После прочтения необходимо показать, как Шалтай-болтай болтает руками, ногами, вертит головой.

#### **3. Упражнение «Гимнастика»**

Инструкция: ведущий просит (посмотри головой направо, налево, вверх, вниз; одними плечи, резко опусти; участники выполняют

#### **4. Упражнение «Глаза в глаза»**

Инструкция: участники разбиваются на пары. В течение 3 минут партнеры молча смотрят друг другу в глаза, пытаясь понять мысли и чувства, как бы общаясь глазами. Затем участники делятся своими ощущениями с группой.

Обсуждение: Удалось ли кому-то понять друг друга без слов? Какие чувства испытывают люди при длительном контакте глазами? Возникает ли ощущение понимания, доверия, духовной близости?

#### **5. Упражнение «Паутина предрассудков»**

Инструкция: Ведущий рассказывает о негативной роли предрассудков в отношениях между людьми. Опутанный паутиной предрассудков человек чувствует себя бесправным, беззащитным, обиженным, лишенным права голоса. В отношении некоторых национальностей, этнических меньшинств

ходит множество анекдотов, основанных на отрицательных стереотипах и ярлыках. Ведущий просит участников вспомнить и назвать какой-либо народ, который традиционно является объектом насмешек и анекдотов. Например, называют чукчу, «лиц кавказской национальности». Ведущий предлагает кому-то из участников сыграть роль выбранного народа. Этот участник садится в центр круга на стул, а остальные начинают рассказывать о названной национальности анекдоты, основанные на отрицательных стереотипах и предрассудках, или высказывать бытующие негативные представления. После каждого негативного высказывания ведущий обматывает участника, представляющего «народ», веревкой, как бы опутывая «паутиной предрассудков», до тех пор, пока тот не сможет пошевелиться.

Ведущий спрашивает «народ» о том, что он сейчас чувствует. «Народ» рассказывает о своем состоянии и своих чувствах. Затем ведущий задает участникам вопросы: «Какие у вас возникли чувства? Вы бы хотели оказаться в роли такого «народа»?» У членов группы возникает желание распутать «народ». Для этого ведущий предлагает всем вспомнить что-то хорошее об этом «народе», посочувствовать ему. Участники по очереди высказываются, а ведущий в это время постепенно распутывает «паутину». Упражнение заканчивается, когда «народ» полностью освобожден от «паутины предрассудков».

### Рефлексия

### Ритуал прощания

## Занятие 17 «Каждый привлекателен по-своему»

### 1. Упражнение «Узнай по голосу»

Инструкция: участник встают в круг, закрывают глаза. Ведущий задевает одного из участников по плечу, он произносит имя участника группы, кого назвали должен понять о ответить: кто его позвал

### 2. Упражнение «Ухо-нос»

Инструкция: ведущий называет слова «ухо» или «нос», участники должны взять себя одной рукой за ухо, другой за нос-затем поменять руки.

### **3. Упражнение «Круг друзей»**

Инструкция: участники встают в круг взявшись за руки, затем по очереди передают пожимание кулаков, дотрагиваются локтями, коленями, плечами

### **4. Упражнение «Зеркало»**

Инструкция: один из участников показывает какое-либо движение, а другой должен точно его скопировать, отразить, как в зеркале. Затем дети меняются ролями, упражнение повторяется. По окончании упражнения обсуждение: кому больше понравилось показывать упражнения, кому повторять их, а не придумывать самому

### **5. Упражнение «Слепой и поводырь»**

Инструкция: участники делятся парами один «слепой» (ему завязывают глаза), другой – «поводырь». «Поводырь» должен провести «слепого» от одного конца зала в другой, преодолев все преграды на пути.

Рефлексия

Ритуал прощания

## **Занятие 18 «Мы разные, мы вместе»**

### **1. Упражнение «Беседа: толерантность»**

### **2. Упражнение «Каждый из нас по-своему хороши»**

Инструкция: ведущий просит встать тех, у кого (добавляет признаки, например, карие глаза).

Обсуждение: У нас разные вкусы, разные привычки, разные интересы, разные мнения. А еще мы дети разного роста, разного возраста (кто-то постарше, а кто-то чуть помоложе, разной внешности: разный цвет волос, разный цвет глаз.

### **3. Упражнение «Компот»**

Инструкция: каждому участнику присваивается название фрукта (*яблоко, груша, апельсин*). Один участник встает. Его стул убирается из круга. Когда вставший говорит «яблоко», пересаживаются только яблоки, когда «груша» – только груши, когда «апельсин» – апельсины, когда «компот» – пересаживаются все. Тот, кому не достается стула, становится ведущим.

#### 4. Упражнение «Пофантазируем»

Инструкция: упражнение проводится в кругу. Участник сидят на стульях, обсуждение темы. Представим себе, что наступит время, когда все люди на Земле станут совершенно одинаковыми (*рост, цвет волос и глаз, одежда, сумма знаний и т. д.*).

Обсуждение: Каким будет этот мир? Как люди в нем будут жить? Хорошо или плохо, что мы все разные? Как жить в мире, где столько разных людей?

#### 5. Упражнение «Мы все разные, но мы все вместе»

Инструкция: Посмотрите на соседа слева, положите левую руку ему на плечо, взгляните друг другу в глаза и скажите: «Я уважаю, стараюсь понять и принимаю тебя», а теперь соседу справа положите правую руку на плечо, посмотрите друг другу в глаза и скажите: «Я уважаю, стараюсь понять и принимаю тебя». Не торопитесь отпускать руки, ведь пока мы все вместе, мы можем окрасить мир в яркие цвета, сделать его хоть капельку добре и лучше.

Рефлексия

Ритуал прощания

### Занятие 19 «Я и другие»

#### 1. Упражнение «Рассматривание фотографий»

Обсуждение: расскажи, кто здесь сфотографирован. Почему ты выбрал именно эти фотографии? Тебе кто-нибудь помогал их отобрать?

#### 2. Упражнение «Психогимнастика»

Инструкция: упражнение выполняется на коврике в парах. Дети садятся на пол, подтянув колени к животу обхватив их руками, голову спрятать в колени. Представь себя цыпленком, который будет вылупляться из яйца. Другой член пары садится позади «цыпленка», обхватывает его руками и ногами, изображая скорлупу, и предлагает «цыпленку» вылупиться. Происходит смена ролей.

#### 3. Упражнение «Дыхательные»

Инструкция: выполняется задание на коврике, участники хаотично распределены в зале. Исходная позиция, лежа на спине. Вдох. Мышцы живота расслаблены, начинай делать выдох, надувая в животе воображаемый шарик, например, красного цвета. Пауза (задержка дыхания) Выдох. Втяни живот сильнее. При вдохе губы вытягиваются трубочкой и «пьют» воздух с шумом.

### 3. Упражнение «Проигрывание, инсценирование ситуаций»

«Хмурый орел» В.Викторов.

Вот за решеткой хмур и зол сидит орел.

Могучих крыльев гордый взмах внушиает страх.

Давно ль громады грозных скал он облетал.

И камнем падал на врага свысока.

Он был свободный властелин своих вершин.

Теперь в неволе хмур и зол сидит орел.

Инструкция: участникам предлагается изобразить орла в клетке, вместо камня использовать стул.

### 4. Упражнение «Проигрывание, инсценирование ситуаций»

«Гневная гиена» (по Чистяковой).

Я страшная гиена,

я гневная гиена,

от гнева на моих губах

всегда вскипает pena.

Гиена стоит у высокой пальмы (стул). В листвах пальмы прячется обезьяна.

Гиена ждет, когда обезьяна обессилеет от голода и жажды и спрыгнет на землю. Тогда она ее съест. Гиена приходит в ярость, если кто-нибудь подходит к пальме, желая помочь обезьянке. Выразительные движения, усиленная жестикуляция. Мимика: сдвинутые брови, сморщеный нос, оттопыренные губы, зубы оскалены.

Инструкция: участникам предлагается изобразить гиену

Обсуждение: Какие чувства испытывали, когда изображали орла, гиену?

Часто ли испытываете эти чувства дома или в школе?

## 5. Упражнение «Тренинг на снятие гнева»

Инструкция: предлагается участникам научиться, как можно выплеснуть гнев, избавиться от злости, чтобы они не накапливались в тебе, не портили тебе настроение. (*На выбор проигрываются некоторые или все способы*)

Способ 1. Комкать и рвать бумагу

Способ 2. Бить боксерскую грушу или вот эту подушечку.

Способ 3. Громко кричать, используя вот этот стаканчик для крика

Способ 4. Написать на бумаге все слова, которые ты хочешь сказать обидчику, а потом скомкать бумагу и сжечь ее или изорвать и выбросить (закопать).

Способ 4. Можно втирать с силой пластилин в картонку

Способ 5. Можно медленно просчитать до 10 про себя, отдохнуться, расслабиться.

## 6. Упражнение «Австралийский дождь»

Инструкция: участники встают в круг. Знаете ли вы что такое австралийский дождь? Нет? Тогда давайте вместе послушаем, какой он. Сейчас по кругу цепочкой вы будете передавать мои движения. Как только они вернутся ко мне, я передам следующие. Следите внимательно!

- В Австралии поднялся ветер. (Ведущий трет ладони).
- Начинает капать дождь. (Клацание пальцами).
- Дождь усиливается. (Поочередные хлопки ладонями по груди).
- Начинается настоящий ливень. (Хлопки по бедрам).
- А вот и град – настоящая буря. (Топот ногами).
- Но что это? Буря стихает. (Хлопки по бедрам).
- Дождь утихает. (Хлопки ладонями по груди).
- Редкие капли падают на землю. (Клацание пальцами).
- Тихий шелест ветра. (Потирание ладоней).
- Солнце! (Руки вверх).

Обсуждение: Легко ли вам было выполнять это упражнение? Не запутывались ли вы в ходе выполнения заданий? Ваши впечатления по проведенному упражнению?

Рефлексия: Чему ты сегодня научился? Что бы ты хотел повторить? Что не понравилось?

Ритуал прощания

### **Занятие 20 «Правила дружбы»**

#### **1. Упражнение «Стихотворение»**

«Кто людям помогает, И я вам предлагаю  
теряет время зря, всем делать точно так  
хорошими делами как делает старуха  
прославиться нельзя по кличке .....» (Шапокляк)

Обсуждение: Кто такая Шапокляк? Что она делает в сказке? У нее были друзья? Почему не было? Как ты думаешь, у каких людей друзей не бывает?

#### **2. Упражнение «Рисуем сказочных героев»**

Инструкция: лист делится на 2 части. Слева ребенок рисует различных сказочных героев - добрых, сильных, умных, хороших, а справа – злых, слабых, глупых, плохих.

Обсуждение: Какие герои тебе нравятся? Почему? На кого бы ты хотел быть похожим? Почему? Что нужно сделать сказочному герою, чтобы тебе понравиться?

#### **3. Упражнение «Разыгрывание ситуаций»**

Инструкция: участники делятся на пары, каждой паре вдается карточка со сценкой, участникам необходимо инсценировать ситуацию. Поменяться ролями.

- Два мальчика поссорились - помири их.
- Ты и твой друг хотят играть одной и той же игрушкой
- Твой друг обижен на тебя – извинись перед ним и попробуй помириться.
- Ты нагрубил учителю, считаешь, что он не прав. Как изменить ситуацию?

Обсуждение: что понравилось? Что не понравилось? Что мешало? Что помогало?

#### **4. Упражнение Составление «Правил дружбы».**

Инструкция: участники высказывают своё мнение о правилах дружбы, принимаю самые важные, оформляют на листе.

### 5. Упражнение «Огонь и лед»

Инструкция: участникам необходимо выполнять действия: «Огонь» - интенсивные произвольные движения всем телом.

«Лед» - тело застывает, напряжено.

Рефлексия

Ритуал прощания

## Занятие 21 «Мы постараемся»

### 1. Упражнение «Новости»

Инструкция: участники садятся в круг, рассказывают о прожитой неделе - новостях, событиях.

### 2. Упражнение «Я знаю».

Инструкция: со словами «Я знаю пять имен девочек (названий животных, игрушек, месяцев и т.д.), участник, сидя в кругу, бросает мяч другому участнику и называет одно слово.

### 3. Упражнение «Артист»

Инструкция: изобразить мимикой, движениями различные эмоции, настроения.

### 4. Упражнение «Корабль среди скал».

Инструкция: участники делятся на пары. Один из них – капитан (будет отдавать команды, другой – моряк (у него завязаны глаза, он исполняет команды). Класс-это море. Стулья - (стоят по всему классу) - это скалы. Завязать глаза матросу, капитан говорит, куда должен двигаться матрос. (например, два шага вперед, один шаг налево и т.д. В конце пути - «Ты достиг своей цели!» и обняться с капитаном.

Обсуждение: Что вы чувствовали? Чувствовали ли матросы себя в безопасности? Что было для командира самым трудным? Понравилась тебе игра?

### 5. Упражнение «Плохо - хорошо»

Инструкция: участникам предлагаются различные ситуации, например, «Ученик сбежал с урока», необходимо в коллективном обсуждении составить список полезного и вредного в каждой ситуации

Рефлексия: Закончи предложение «Самое важное для меня.....»

«Сегодня на занятии я испытал чувства.....»

Ритуал прощания

### **Занятие 22 «Я и мир вокруг»**

1. Упражнение «Настроение».

Инструкция: показать и рассказать о своем настроении

2. Упражнение «Канатоходец».

Инструкция: участник-канатоходец имитирует проход по канату (идет по прямой воображаемой линии по полу): скользит и балансирует, удерживает равновесие. Остальные участники дуют на него со стороны, как бы пытаясь «сдуть» канатоходца с каната, с расстояния вытянутой руки, но не в лицо, а примерно в грудь. Цель канатоходца - удержаться, несмотря на любые помехи.

Обсуждение.

3. Упражнение «Мои друзья»

Инструкция: необходимо нарисовать участнику его друзей (учителей, родственников) но не как людей, а в виде животных, птиц, цветов, деревьев.

Обсуждение.

4. Упражнение «Будь внимательнее»

Инструкция: участники под музыку хаотично двигаются по всему залу, по команде ведущего «Волшебная дудочка» - дети танцуют, прыгают, бегают. По команде «Земляничка» - приседаю, обхватывают руками колени и опускают голову на колени.

5. Упражнение «Двадцать желаний»

Инструкция: участникам предлагается двадцать раз закончить предложение «Я хочу...». Они записывают всё, что приходит в голову, все желания, не заботясь об их реальности или приемлемости.

Обсуждение: какие желания возможно выполнить здесь и сейчас? Какие не исполнимы? Что необходимо сделать, чтобы желания сбылись?

Рефлексия

Ритуал прощания

### **Подтверждение соблюдения правил заимствования**

*(список используемых источников)*

Хухлаева О.В., Хухлаев О.Е. Лабиринт души. Терапевтические сказки. М., 2014.

Хухлаева О.В. Тропинка к своему я: уроки психологии в начальной школе (1-4). - М.: «Генезис», 2014.

Прихожан А.М. Программа для детей, поступивших в школу. Прихожан А.М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст. СПб., 2009.

Прихожан А.М. Программа по развитию уверенности в себе и способности к самопознанию как личностных образований, препятствующих возникновению тревожности у подростков. Прихожан А.М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст. СПб, 2009.

Шелест Е.С. Коррекционно-развивающая программа, направленная на оптимизацию межличностных отношений у детей младшего подросткового возраста посредством игротерапии.

Практическая нейропсихология. Опыт работы с детьми, испытывающими трудности в обучении. Под общей редакцией Ж.М. Глозман. М.: Генезис, 2016.

Фопель К. Групповая сплоченность. - М., 2011.

Шарапановская Е.В. Социально-психологическая дезадаптация детей и подростков. М.:2015.

Сайт школьных служб примирения [www.школьные-службы-примирения.рф](http://www.школьные-службы-примирения.рф)  
Методические рекомендации по организации обследования детей с тяжелыми и легкими поведенческими нарушениями и созданию для них специальных образовательных условий. Москва: ФГБОУ ВО МГППУ, 2017. - 113 с.  
URL:<http://www.inclusive-edu.ru/wp-content/uploads/2018/01/Metodich.-rekomend.-PMPK-s-oblozhkoj.pdf>.