АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ТОМСКА
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 53 Г.ТОМСКА

«Согласовано»
на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1
от «31» 08 2020 года

«Утверждаю»
Директор МАОУ СОШ № 53
_____ А.Е.Иванов
Приказ № 197-о
от «31» 08 2020 года

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Говорю правильно»
5-7 классы

2020

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта общего образования, утвержденного Приказом №1897 Минобрнауки РФ от 17 декабря 2010 г.
- Федерального закона РФ «Об образовании в Российской Федерации».
- Конвенции о правах ребенка.
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 10.07.2015 № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (зарегистрировано в Минюсте России 14.08.2015 № 38528);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 №189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (с изменениями
- Основной образовательной программы основного общего образования МАОУ СОШ № 53 г. Томска.
- Учебного плана внеурочной деятельности МАОУ СОШ № 53 г.Томска.

Данная рабочая программа может быть реализована с использованием электронной информационно-образовательной среды, в том числе дистанционных образовательных технологий.

Известно, что возрастные периоды развития детей связаны с определёнными новообразованиями, и когда на одной из возрастных ступеней нарушаются нормальные условия развития, то возникает необходимость восполнения недостатков предшествующего периода.

Переход в среднее звено школы сопряжён с проблемами личностного развития и межличностных отношений ребят, а это, как правило, сопровождается появлением разного рода трудностей – повышением тревожности, появлением неуверенности, страхов, частых волнений в ситуациях, связанных с решением каждодневных задач.

Общение в жизни детей подросткового возраста играет важнейшую роль. Именно в общении дети усваивают систему нравственных принципов, типичных для общества и конкретной социальной среды, поэтому в работе с младшими подростками отдаётся предпочтение групповой форме проведения психологических занятий. Младший подростковый возраст является очень благоприятным временем для начала проведения подобной работы.

Общение со сверстниками воспринимается подростками как нечто очень важное и личностное. Программа составлена на основе программ разработанных кандидатом психологических наук Н.П. Слободник «Учимся общению», А.С. Прутченкова «Трудное восхождение к себе», М. Евлампиевой «Перекрёстки возможностей».

Цель данной программы:

Развитие эмоционально – личностной сферы детей и формирование навыков адекватного общения со сверстниками и взрослыми в окружающем социуме.

Задачи:

- Формировать позитивную мотивацию к взаимодействию.

- Развивать потребности в саморегуляции и освоение навыков регуляции собственного состояния и поведения.
- Обучать конструктивным способам выхода из конфликтных ситуаций.
- Обучать способам внутреннего самоконтроля и сдерживания негативных импульсов.
- Овладеть определёнными социально – психологическими знаниями.
- Диагностика и коррекция личностных качеств и умений, снятие барьеров, мешающих реальным и продуктивным действиям.
- Изучение и овладение индивидуализированными приёмами межличностного взаимодействия для повышения его эффективности.

Программа занятий рассчитана на работу в течение трёх лет, для обучающихся 5-7 классов.

Занятия проводятся 1 час в неделю: 5 кл – 1 час в неделю – 34 часа в год;
6 кл – 1 час в неделю – 34 часа в год;
7 кл – 1 час в неделю – 34 часа в год;

В группе 10 - 12 участников.

Форма проведения промежуточной аттестации – парные/групповые проекты.

Большое внимание на занятиях уделяется обсуждению различных ситуаций, групповым дискуссиям, ролевому проигрыванию, творческому самовыражению, самопроверке и групповому тестированию.

1.**Планируемые результаты освоения программы.**

Овладение участниками определёнными социально – психологическими знаниями по модулям «Я и мои особенности» 5 класс, «Я и другие» 6 класс**,** «Привет, индивидуальность!» 7 класс. Осмысление и решение своих личных проблем. Выработка адекватной самооценки и корректировка своего поведения. Изучение и овладение индивидуализированными приёмами межличностного взаимодействия для повышения его эффективности. Применение полученных знаний на практике.

В результате прохождения программы у участников будут сформированы *личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные* универсальные учебные действия.

В ***сфере личностных универсальных учебных действий у*** участников занятий будет сформировано умение оценивать жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей: отмечать конкретные поступки в предложенных ситуациях, которые можно оценить, самостоятельно определять и высказывать общие для всех правила поведения в социуме.

В сфере коммуникативных универсальных учебных действий участники научатся навыкам сотрудничества. Овладеют методами убеждения, аргументации своей позиции, установления контактов с окружающими.

В сфере познавательных универсальных учебных действий участники научатся работать с информацией, пользоваться словарями, анализировать и делать логические выводы по создавшимися ситуациям. Диагностировать и корректировать личностные качества и умения.

В сфере регулятивных универсальных учебных действий участники овладеют навыками управления своими действиями, научатся контролировать и корректировать свою самостоятельную деятельность.

Оценка эффективности осуществления программы.

- сформированность у обучающихся системы знаний о конструктивном общении (итоговый тест по пройденному модулю);
- умение мыслить, исследовать и анализировать свои действия в социуме (наблюдение, беседа);

- умение решать собственные проблемы без агрессии и конфликта (социометрия, тестирование сформированности социального опыта участников, анализ воспитательной работы в классе);
- мотивация к формированию активно – социальной позиции у обучающихся (мониторинг посещения занятий, анкетирование обучающихся);

5класс

Планируемые результаты освоения модуля.

В результате прохождения 1 модуля «Я и мои особенности» у участников будут сформированы *личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные* универсальные учебные действия.

В ***сфере личностных универсальных учебных действий*** будет сформировано умение оценивать жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей: отмечать конкретные поступки в предложенных ситуациях, которые можно оценить, самостоятельно определять и высказывать общие для всех правила поведения в социуме.

В сфере коммуникативных универсальных учебных действий обучающиеся научатся навыкам сотрудничества.

В сфере познавательных универсальных учебных действий обучающиеся научатся работать с информацией, анализировать и делать логические выводы по создавшимися ситуациям.

В сфере регулятивных универсальных учебных действий обучающиеся овладеют навыками управления своими действиями, научатся контролировать и корректировать свою самостоятельную деятельность.

6 класс

Планируемые результаты освоения модуля.

В результате прохождения модуля «Я и другие» у участников будут сформированы *личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные* универсальные учебные действия.

В ***сфере личностных универсальных учебных действий*** будет сформировано умение оценивать жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей: отмечать конкретные поступки в предложенных ситуациях, которые можно оценить, самостоятельно определять и высказывать общие для всех правила поведения в социуме.

В сфере коммуникативных универсальных учебных действий обучающиеся научатся навыкам сотрудничества.

В сфере познавательных универсальных учебных действий обучающиеся научатся работать с информацией, анализировать и делать логические выводы по создавшимися ситуациям.

В сфере регулятивных универсальных учебных действий обучающиеся овладеют навыками управления своими действиями, научатся контролировать и корректировать свою самостоятельную деятельность.

7 класс

Планируемые результаты освоения модуля.

В результате прохождения 3 модуля «Привет, индивидуальность!» у участников будут сформированы *личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные* универсальные учебные действия.

- В ***сфере личностных универсальных учебных действий*** повышение уровня психологической культуры.

- ***В сфере коммуникативных универсальных учебных действий*** участники научатся навыкам сотрудничества, снятию барьеров, мешающих реальным и продуктивным действиям.
- ***В сфере познавательных универсальных учебных действий*** участники научатся анализировать и делать логические выводы по создавшимися ситуациям.
- ***В сфере регулятивных универсальных учебных действий*** участники изучат и овладеют индивидуализированными приёмами межличностного взаимодействия для повышения его эффективности

2. Содержание программы.

5 класс

Раздел 1. Личностные ресурсы (14ч)

Теория (4ч)

Понятие «общение». Общение в жизни человека. Личностные ресурсы, границы. Эмоциональная сфера.

Практика (10ч)

Анкета «Незаконченное высказывание». Игры, упражнения, динамическая пауза.

Раздел 2. Личностные границы (8ч)

Теория (2ч)

Понятие, свойство и функция границ. Значимость своих границ и создание условий уважительного отношения к чужим границам.

Практика (6ч)

Актуализация личностных ресурсов. Рисунок своих границ. Игры, упражнения.

Раздел 3. Эмоциональная сфера (12ч)

Теория (2ч)

Знакомство с понятиями «чувства», «эмоции», «страх», «гнев», «эмпатия». Типичные проявления эмоциональной сферы. Интеграция и обобщение полученных знаний. Ресурсы и ограничения эмоций гнева. Ресурсы и ограничения страха и тревоги.

Практика (10ч)

Актуализация и анализ опыта, полученного на занятиях. Игры, упражнения, диагностика.

6 класс

Раздел 1. Самопознание (9ч)

Теория (4ч)

Зачем нужно знать себя? Я глазами других. Понятие «самооценка». Мои внутренние друзья и враги. Понятие «самооценка». Самопонимание и самосознание. Я - концепция.

Практика (5ч)

Упражнение «Цвет настроения». Упражнение «Я рад общаться с тобой». Игра «Ассоциации». Игра «Ярмарка». Тренинг.

Раздел 2. Барьеры и конфликты (15ч)

Теория (5ч)

Понятие «общение». Общение в жизни человека. Какие бывают барьеры общения. Понятие «конфликт», «агрессия»». Стили разрешения конфликтов.

Практика (10ч)

Тест «Коэффициент моей общительности». Тест – игра «С тобой приятно общаться». Барьеры на пути информации. Барьеры, которые создаю я сам. Упражнение «Снежинки». Игра «Разожми кулак». Игра «Толкалки без слов». Игра «Необитаемый остров». Упражнение «Рисуем вдвоём». Упражнение «Кулак». Тест «Как я ориентируюсь в разных ситуациях». Тренинг.

Раздел 3. Конструктивное общение (10ч)

Теория (4ч)

Знакомство с терминами «проблема», «обида», «критика», «вежливость». Способы конструктивного поведения в конфликте. Творческое разрешение конфликтных ситуаций.

Практика (6ч)

Тест К. Томаса «Описание поведения». Игра «Испорченный телефон». Игра «Пойми меня». Тест «Умеешь ли ты слушать?» Тренинг.

Тест «Как я ориентируюсь в разных ситуациях». Упражнение «Скажи комплимент».

7 класс

Раздел 1. Привет, индивидуальность!

Тренинг личностного роста(12ч)

Принятие себя таким, какой ты есть сегодня.

Практика (2ч)

Тест «Каков я на самом деле?». Анкета «Какой я человек?». Зарядка позитивного мышления.

Раздел 2. Здравствуйте, люди!

Тренинг коммуникативных умений (12ч)

Формирование навыков и умений общения личности с разными группами людей.

Практика (1.30)

Тест «Диагноз, или какой я в общении?». Анкета «Общественное мнение». Инструкция «Как укреплять свою коммуникабельность»

Раздел 3. Голосуйте за меня!

Тренинг лидерских качеств (6ч)

Сравнение понятий «менеджер» и «лидер». Образ «Я концепция». Участник проверит себя, свою готовность к лидерской деятельности. Увидит и почувствует свои сильные и слабые стороны. Наметит конкретную программу дальнейшего самосовершенствования.

Практика (30 мин)

Избирательный бюллетень. Автобиография. Кодекс поведения в конфликте.

3.Тематическое планирование занятий
5 класс
«Я и мои особенности».

Тема занятия	Цель	Всего часов	Форма проведения, ответственный
Личностные ресурсы			
1. Вводное занятие. Общение в жизни человека.	Ознакомление детей с целью курса занятий. Дать первоначальное представление о значении общения в жизни человека.	2	Беседа с элементами тренинга, диагностика. Психолог
2. Какая бывает информация?	Формирование у обучающихся представления о соотношении вербальной и невербальной информации в общении. Создание условий для анализа обучающимися собственного опыта общения. Развитие навыка понимания невербальной информации.	2	Лекция, практическая работа, диагностика. Психолог, зам. директора по ВР.
3. Я здесь для того, чтобы…	Создание условий для презентации участниками своих ресурсных качеств.	2	Тренинг. Психолог, зам. директора по ВР
4. Я уникальный! Где искать ресурсы?	Раскрытие участников у себя личностных ресурсов, необходимых для адаптации в социуме.	2	Тренинг, диагностика Психолог
5. Я общаюсь! Зачем?	Формирование мотивации, направленной на исследование процессом коммуникации. Создание условий для исследования собственных	2	Тренинг. Психолог

	коммуникативных сценариев.		
6. Хочу общаться! Где ресурс?	Раскрытие участниками у себя личностных ресурсов, необходимых в социуме.	2	Тренинг. Психолог
7. Интеграционное занятие по исследованию ресурсов	Создание условий для анализа, освоения и закрепления участниками своих ресурсных возможностей через проживание нового опыта преодоления трудностей.	2	Игра. Психолог, зам. директора по ВР
Личностные границы			
8. Я и мои границы	Создание условий для безопасного исследования подростками особенностей своих личностных границ.	2	Тренинг. Психолог
9. Границы – моя безопасность	Развитие и коррекция социальных умений, связанных с освоением своего личностного пространства, осознание особенностей своих границ.	2	Лекция с элементами тренинга. Психолог
10. Мои и чужие границы	Развитие и коррекция социальных умений, связанных с освоением своего и чужого личностного пространства, исследование своих и чужих границ.	2	Тренинг Психолог
11. Интеграционное занятие по исследованию границ	Актуализация личностных	2	Тренинг Психолог

	ресурсов, необходимых для построения контактов с другими участниками, освоение коммуникативных навыков, связанных с контактом.		
Эмоциональная сфера			
12. Язык чувств	Осознание участниками особенностей и типичных проявлений своей эмоциональной сферы. Расширение ролевого репертуара; освоение новых способов эмоционального реагирования.	2	Тренинг Психолог
13. Мои чувства и их выражение	Создание условий для анализа и исследования участниками многообразия способов предъявления эмоций, формирование культуры эмоциональных проявлений. Исследование чувств и эмоциональных состояний участников.	2	Тренинг, диагностика Психолог
14. Агрессия и гнев	Обобщение и структурирование знаний и опыта участников о проявлениях агрессивности. Формирование культуры эмоциональных проявлений.	2	Тренинг, диагностика Психолог

15. Страх и тревога	Обобщение и структурирование знаний и опыта участников о проявлениях страха и тревоги. Формирование культуры эмоциональных проявлений.	2	Тренинг, диагностика Психолог
16. Интеграционное занятие по первому модулю	Актуализация и анализ опыта, полученного на прошедших занятиях. Повышение у участников личностной активности.	2	Тренинг Психолог
17. Гора моей индивидуальности	Интеграция и обобщение полученного опыта на занятиях.	2	Тренинг - презентация, диагностика Психолог
Всего:		34	

Тематическое планирование занятий
6 класс
«Я и другие».

Цель	**Всего часов**	**Форма проведения, ответственный**
Самопознание		
Представление о значении общения в жизни человека	1	Беседа, тестирование. Психолог
Формирование у участников представление о себе	1	Беседа Психолог
Формирование способности к самоанализу, самосовершенствованию.	2	Беседа, тестирование, упражнения. Психолог
Развитие навыков самоанализа и самооценки.	2	Беседа, тестирование, упражнения. Психолог
Определение эмоциональных состояний других людей.	1	Беседа, упражнения. Психолог
Тренировка умения владеть своими	1	Беседа, тренинг. Психолог

эмоциями.		
Закрепление навыков самоанализа. Преодоление барьеров на пути самокритики.	1	Игра с элементами тренинг Психолог
Барьеры и конфликты		
Знакомство с понятием «конфликт».	1	Беседа, тестирование. Психолог
Определение особенностей поведения в конфликтной ситуации	1	Беседа, игры. Психолог
Определение понятия вербальный барьер общения, поиск альтернативных вариантов.	1	Беседа, игры. Психолог
Формирование представлений о причинах возникновения конфликта между близкими; умение устанавливать причинно-следственные связи, характеризующие конфликтную ситуацию с родителями.	1	Беседа, игры. Психолог
Оптимизация внутригруппового сотрудничества; формирование привычки считаться с различиями между людьми.	2	Беседа, игры. Психолог
Обработка ситуаций предотвращения конфликтов. Диагностика конфликтности.	2	Беседа, тестирование, упражнения. Психолог
Подвести к пониманию необходимости жить в согласии с собой и другими	2	Беседа, тестирование, упражнения. Психолог
Понятие сильной личности, выработка уверенного поведения.	2	Беседа, тестирование, упражнения. Психолог
Формирование собственного представления и отношения к проблеме. Выработка приемлемого способа разрядки гнева и агрессии.	2	Беседа, тестирование, упражнения. Психолог

Формирование умения понимать друг друга и принимать обратные связи.	1	Беседа, игры. Психолог
Конструктивное общение		
Знакомство с термином «проблема», осознание проблем и их обсуждение.	1	Беседа, игры. Психолог
Выйти на понятие «обида», на способы того, как с ней справляться.	1	Беседа, игры. Психолог
Знакомство с понятием «критика» и отработка навыков правильного реагирования на критику.	1	Беседа, игры. Психолог
Умение видеть в других людях положительные качества и находить нужные слова для общения.	1	Беседа, игры. Психолог
Совершенствование навыков самоанализа и поиск приемлемых способов избавления от вредных привычек	1	Беседа, игры. Психолог
Определение понятия «вежливость» и осмысление своего отношения к окружающим.	1	Беседа, игры. Психолог
Закрепление полученных знаний	2	Беседа, игры. Психолог
Показать биологическую основу различий в поведении людей. Понимание необходимости позитивной реалистической самооценки и самопринятия. Формирование позитивного образа будущего.	2	Тренинг Психолог
	34	

Тематическое планирование занятий
7 класс
«Привет, индивидуальность!».

Тема занятия	Цель	Всего часов	Форма проведения, ответственный
1 раздел. Привет, индивидуальность!			
1. Вводное занятие. Привет, индивидуальность!	Создание благоприятных условий для работы в группе. Принятие правил, освоение приёмов самодиагностики и способов самораскрытия.	2часа	Упражнения, игра, диагностика Психолог
2. Скажу откровенно	Самораскрытие и осмысление участниками сильных сторон своей личности.	2	Беседа, упражнения, игра. Психолог
3. Приятный разговор	Развитие умений самоанализа и преодоление психологических барьеров мешающих полноценному самовыражению участников.	2часа	Упражнения, игра, диагностика Психолог, зам. директора по ВР.
4. Принимаю ответственность на себя	Закрепление навыков самоанализа и самовыражения.	2часа	Упражнения, игра, диагностика Психолог, зам. директора по ВР.
5. Каким меня видят окружающие	Закрепление стиля доверительного общения	2часа	Упражнения, игра, диагностика Психолог, зам. директора по ВР.
6. Творческая личность	Закрепление полученных навыков и умений самораскрытия и самоанализа.	2	Беседа, упражнения, игра. Психолог
2 раздел. Здравствуйте, люди!			
7. Здравствуйте, люди!	Освоение активного стиля общения.	2часа	Упражнения, игра, диагностика Психолог, зам. директора по ВР.
8. Я тебя понимаю…	Осмысление своего отношения к окружающим. Формирование коммуникативных навыков.	2часа	Упражнения, игра, диагностика Психолог, зам. директора по ВР.
9. Землетрясение	Преодоление психологических барьеров, мешающих полноценному самовыражению.	2	Беседа, упражнения, игра. Психолог
10. Как джентльмен джентльмену	Закрепление полученных коммуникативных навыков и умений. Углубление представлений о способах	2	Беседа, упражнения, игра. Психолог

	самоанализа и самораскрытия в сфере общения.		
11. Необитаемый остров	Совершенствование умений эффективного общения, коммуникативных навыков.	2часа	Беседа, упражнения, игра. Психолог
12. Мне приятно тебе сказать	Оказание необходимой психологической поддержки и настрой на активное и продуктивное общение в будущем.	2	Беседа, упражнения, игра. Психолог
3 раздел. Голосуйте за меня!			
13. Самопрезентация, или кто Я?	Самораскрытие членов группы.	2часа	Упражнения, игра, диагностика Психолог, зам. директора по ВР.
14. Харизматический лидер	Закрепление навыков активного диалогового стиля общения. Составление идеальной модели лидера.	2	Упражнения, игра, диагностика Психолог, зам. директора по ВР.
15. Стратегия жизни	Завершение работы группы. Составление перспективного плана конкретных действий для каждого участника на ближайшее время	2	Стратегическое планирование конкретных действий на ближайшее время. Психолог
Всего:		34	

Приложение

Разработки занятий.
Модуль 1.
«Я и мои особенности».
5 класс.

Занятие 1. Общение в жизни человека.

Цель: ознакомление детей с целью курса занятий. Дать первоначальное представление о значении общения в жизни человека.

Задачи:

- Познакомить детей с целью курса занятий.
- Дать первоначальное представление о значении общения в жизни человека.
- Принять правила проведения занятий.

Материалы:

Тетради, ручки, небольшие листочки бумаги для записей, тест «Какой я в общении?» приложение1.

Ход занятия:

1. ***Знакомство с целями курса занятий***.

- На занятиях мы будем учиться общению, получая от этого не только полезные знания и умения, но и хорошее настроение.

- Кто может попытаться объяснить понятие «*общение*»?

Общение – это взаимодействие людей друг с другом с целью передачи знаний, опыта, обмена мнениями. В отличие от простого взаимодействия в процессе общения происходит открытие друг другом самих себя.

- Скажите, всегда ли ваше общение с другими людьми бывает успешным и вызывает положительные эмоции? Нужно ли учиться общению? Как вы считаете, для чего и для кого это нужно?

(общение требуется каждому человеку, чтобы чувствовать себя человеком).

Вывод: общение играет в жизни человека важную роль и общению нужно учиться, чтобы оно приносило человеку пользу и радость.

2. Принятие правил.

1. Активная работа на занятии каждого участника.
2. Внимательность к говорящему.
3. Недопустимость насмешек.
4. Не выносить обсуждения за пределы занятия.
5. Право каждого на своё мнение.

3. Работа по теме.

1. Беседа. Трудно представить себе жизнь без общения, оно рано входит в нашу жизнь. Если мы проанализируем, с кем и как мы общаемся, то, наверное, станет понятно, что общение не всегда нас радует и, довольно, часто доставляет нам неприятности. Почему это происходит? Многочисленные исследования свидетельствуют, что ссоры между людьми чаще всего возникают из-за отсутствия культуры общения. В ссорах люди чаще обвиняют других. Давайте попытаемся проверить с помощью теста, какие мы в общении. Отвечайте, по возможности, откровенно и сразу.

2. *Тест «Коэффициент моей общительности».* 13 вопросов теста (приложение1).

3. *Тест – игра «С тобой приятно общаться».* Умеем ли мы общаться, лучше всего знают те, с кем мы общаемся. Давайте проверим, какие вы в общении, как мы знаем друг друга. Детям раздают листочки по количеству участников, на которых они пишут соответствующие значения для каждого ученика. *Расшифровка*: +2 – с тобой очень приятно общаться; +1 – ты не самый общительный человек; 0 – не знаю, я мало с тобой общаюсь; -1 – с тобой иногда неприятно общаться; -2 – с тобой очень тяжело общаться. Записка складывается и на обороте пишется имя того, кому записка предназначена. Все записки собираются в коробку и раздаются по «адресатам», предупреждая, что подсчёт баллов нужно сделать самому. Если результаты не нравятся, то не стоит огорчаться, а лучше вспомнить, что всё зависит от тебя самого.

Если мы не знаем, как общаться с другими, то мы несчастны. Научиться общению можно, если ты сам этого захочешь. Будем вместе учиться общению.

Напишите на одном листочке «Я хочу, чтобы со мной обращались ласково, нежно», на другом «Я хочу, чтобы со мной обращались строго и требовательно». Сдайте тот листочек, на котором написан приемлемый для вас вариант общения.

4. Анализ занятия.

Делимся впечатлениями о занятии. Что понравилось? Что хотели бы изменить? Как оцените наше занятие: покажите на пальцах по пятибалльной шкале, насколько вы оценили наше занятие.

Занятие 2. Какая бывает информация?

Задачи:

- Формировать у обучающихся представления о соотношении вербальной и невербальной информации в общении;
- Создать условия для анализа обучающимися собственного опыта общения;
- Создать условия для развития у обучающихся навыка понимания невербальной информации.

Материалы:

Колпачок от шариковой ручки, текст для упражнений.

Ход занятия:

1. Повторение предыдущего занятия.

2. Работа по теме.

Упражнение «Час редактора» (приложение 2).

Обучающиеся делятся на подгруппы и дополняют текст: Что же нам, друзья мои, делать с _____? Почему мы так околдованы ими, да ещё околдовываем наших _____, их_____, всю _____? Делаем это ради _____? А может быть, для того, чтобы свалить на них _____? Мы сознательно создаём идола, слепо веруем в его чудодейственную силу и превращаемся в его служителей!

Результаты работы зачитываются. Выясняется, что у всех темы разные (философские, прозаичные и т.п.). А в оригинале текст принадлежит Ш. Амонашвили и посвящён школьной оценке.

Вывод. Люди по-разному понимают одну и ту же информацию.

Игра «Колпачок». Ребята сидят, положив сжатые в кулаки ладони на парту. Выбирается «водящий номер один», который выходит к доске и отворачивается. Ведущий проходит между рядами и отдаёт кому-то из сидящих колпачок от шариковой ручки, который тот зажимает в кулаке. Водящий должен отгадать, у кого колпачок. На это у него есть три попытки.

Обсуждение. Сформулировать основные способы невербальной передачи информации: жесты, пантомимика, мимика, интонация.

Практическая работа.

Описать, как уживаются в общении вербальная и невербальная информация, проанализировав пример:

1. Ситуация общения. *Я разговариваю с другом.*
2. Вербальная информация. *Он мне говорит, что сегодня его гулять не отпустят*.
3. Невербальная информация. *Явно врёт.*

Рассмотреть 2 примера из жизни: несогласованность вербальной и невербальной информации у человека, с которым я общаюсь. Что это значит? *Я уже писал про друга на прошлом уроке. А я никогда не вру*. Несогласованность вербальной и невербальной информации в моём поведении. *Одноклассница упала. Я ей сказал: «Ты не ушиблась?» Улыбался. Мне было смешно.*

4. Анализ занятия.

Делимся впечатлениями о занятии. Что понравилось? Что было трудно выполнять? Как оцените наше занятие: покажите на пальцах по пятибалльной шкале, насколько вы оценили наше занятие.

Занятие 4. Я уникальный! Где искать ресурсы?

Цель. Создание условий для презентации участниками своих ресурсных качеств.

Задачи:

- Создать благоприятную и доверительную атмосферу.
- Познакомить участников с понятием «ресурс».
- Снизить ситуативную и межличностную тревожность.
- Создать условия для раскрытия участниками своих ресурсных качеств.

Материалы: приложение 10 «Виды ресурсов»; список характеризующих качеств, помогающих в общении; листочки с контурами человечка; картинки из цветных журналов; музыка.

Ход занятия

I. Вводная часть.

1. Двигательная разминка. Проводится комплекс упражнений на дыхание, оптимизацию мышечного тонуса, растяжек и ритмического блока. Обсуждение того, что изменилось в состоянии после разминки.
Используются упражнения из программы нейропсихологической коррекции, объединённые общим контекстом.
2. ***Вводный круг «Успешность в общении»***

Участники вспоминают одну – две наиболее успешных ситуаций общения, а также описывают качества партнёра по общению и те черты, которые они сами проявили во взаимодействии. После этого обсуждается понятие «ресурс».
Ресурс – это
II. Основная часть.
1. ***Упражнение «Приветствие разными частями тела»***». Участники свободно двигаются по классу и приветствуют друг друга, взаимодействуя руками, ногами, спинами. Ведущий объявляет, с помощью какой части тела следует взаимодействовать в тот или иной момент. По завершении упражнения участники называют три наиболее ярких ощущений от необычного приветствия.
2. Визуализация «Моё ресурсное место». Участники ищут в зале удобное для себя место. Ложатся, закрывают глаза и слушают текст ведущего (приложение 3), после чего происходит обсуждение полученного опыта. Ведущий записывает на доске ресурсы, которые получили ребята в своём путешествии.
3. «Наполнение ресурсами».

Участникам выдаются листочки с контурами человечка, куда они вписывают основные имеющиеся у них ресурсу. Затем осуществляется знакомство с информированным плакатом «Виды ресурсов» и организуется обсуждение того, какими бывают ресурсы: внешние и внутренние; актуальные в прошлом, настоящем и в ближайшем будущем; свои и чужие; взрослые и детские. Какие из ресурсов представляются особенно важными?
4. Динамическая пауза «Стоп - игра».

Ведущий сигнализирует тремя разными способами: 1) хлопает в ладоши, 2) показывает зелёную карточку или 3) звенит в колокольчик. По первому сигналу ведущего участники должны быстро двигаться по залу, здороваясь, друг с другом за руку, по второму – сесть на корточки и положить правую руку на голову, а левую - на левое плечо, по третьему – передвигаться по залу на четвереньках. Ведущий может путать участников, давая ложные команды.
5. Формирование группового ресурса.

Участники создают общий коллаж «Наши ресурсы», используя картинки из цветных журналов.

III. Заключительная часть.
- Какие из имеющихся у тебя ресурсов ты использовал на занятии в максимальной степени?

Каждый участник говорит по одному предложению, формулируют высказывания с опорой на плакат «Виды ресурсов» (приложение 4).

Занятие 5. Я общаюсь! Зачем?

Цель. Создание условий для исследования собственных коммуникативных сценариев.
Задачи:
- Формировать мотивацию, направленную на исследование процессов коммуникации.
- Ознакомить с коммуникативными сценариями и актуальным ролевым репертуаром участников.
- Создать благоприятную и доверительную атмосферу.

Материалы: бланки с вопросами, перчатки, носки.

Ход занятия

I. Вводная часть.

1. Двигательная разминка. Проводится комплекс упражнений на дыхание, оптимизацию мышечного тонуса, растяжек и ритмического блока. Обсуждение того, что изменилось в состоянии после разминки.

2. *Вводный круг.*

- Что больше всего запомнилось с прошлого занятия?

Обсуждение и анализ.

II. Основная часть.

1. Упражнение «Снежный ком». Участники сидят в кругу. Необходимо назвать своё имя и поприветствовать соседа справа, назвав его по имени, он делает то же самое и так далее по кругу. Последний участник называет имена всех участников группы.

2. ***Игра «Аукцион идей». Я*** будем называть то, что люди делают, а вы должны продолжить фразу, объяснив, для чего они это делают. Итак:

Люди ходят в гости…

Пекут пироги…

Пишут эсэмэс…

Сплетничают…

Смотрят кино…

Читают книги…

Общаются друг с другом…

Гуляют в парке…

На завершение каждого высказывания даётся 40 секунд. Чтобы принять участие в аукционе, участники поднимают руки. Можно использовать «аукционный молоточек». Победителем признаётся тот участник, чьё суждение прозвучало на сороковой секунде.

3. ***Упражнение «Интервью».***

1- ***й этап***. Инструкция: «Закрой глаза, вытяни вперёд руки, осторожно двигаясь по комнате, найди пару для выполнения следующего упражнения. Открой глаза и объясни партнёру, почему ты его выбрал».

2- ***й этап***. Участники берут интервью друг у друга в парах, опираясь на вопросы, записанные на бланках:

- Здравствуйте, как Вас зовут?
- Какое издание Вы представляете? Кого Вы представляете?
- Расскажите о самом ярком событии Вашей жизни.
- Какие Ваши качества проявились в этом событии?
- Вы можете назвать свою жизнь: счастливой и лёгкой, счастливой и трудной, несчастливой и лёгкой или несчастливой и трудной и почему?
- О чём Вы мечтаете?

3- й этап. Участники представляют своего партнёра в кругу, рассказывая, что удалось узнать о нём в процессе интервью.

4. Динамическая пауза «Общее брёвнышко».

Участники ложатся на живот вплотную друг к другу в ряд. Участник, который лежит первым, перекатывается по остальным и ложится на животе вплотную к последнему участнику. Ведущие помогают ему катиться, держа его за руки. Затем то же самое делает следующий участник, и так до последнего. Упражнение разработано на основе нейропсихологического упражнения «брёвнышко».

4. Упражнение «Театр перчаток и носков»

Один из участников рассказывает какую-то историю, например сказочную, а остальные участники группы изображают действия её персонажей с помощью рук, на которые надеты носки и перчатки. Задача – как можно точнее передать характер героев. Затем организуется групповое обсуждение того, как общение персонажей зависит от особенностей их характера.

III. Заключительная часть.

- Чем сегодняшнее занятие отличалось от предыдущего?

Занятие 6. Хочу общаться! Где ресурс?

Цель. Раскрытие участниками у себя личностных ресурсов, необходимых в социуме.

Задачи:

- Формировать мотивацию, направленную на исследование своих ресурсных возможностей.
- Создать условия для анализа и освоения участниками своих коммуникативных ресурсных возможностей.
- Создать благоприятную и доверительную атмосферу.

Материалы: мячи, бокал, соль, сахар, перец, видеофильмы.

Ход занятия

I. Вводная часть.

***1. Двигательная разминка*.** Проводится комплекс упражнений на дыхание, оптимизацию мышечного тонуса, растяжек и ритмического блока. Обсуждение того, что изменилось в состоянии после разминки.

2. ***Вводный круг.***

Ведущий напоминает содержание предыдущих занятий и предлагает выделить из них наиболее запомнившиеся моменты. Затем обсуждается, какой актуальный ресурс подросток использовал в эти моменты. Названные ситуации и использованные в них ресурсы записываются.

II. Основная часть.

1. Упражнение «Качества, наполняющие бокал».

Опираясь на свой личный опыт (конкретную ситуацию), ведущий анализирует совокупность ресурсов, которые ему были необходимы для успешного общения в данной ситуации, а также личностные качества, которые препятствовали эффективному общению. Используя метод предметной аналогии, ведущий демонстрирует, как соединяются ресурсы и антиресурсы. Затем участники выбирают ситуацию со сверстниками (в школе) и анализируют её по аналогии с демонстрацией ведущих.

Для моделирования качеств можно использовать: бокал с водой, соль, сахар, перец и т. Д. Важно показать, что при добавлении любого нового компонента меняются свойства раствора в целом.

2. Динамическая пауза «Перекидывание мячей на поле противника».

Участники делятся на две команды. Зал делится на две части верёвкой, на которую вешается большой кусок материи. Одна команда находится по одну сторону перегородки, другая команда – по другую сторону. Команды не видят друг друга. На поле каждой команды выкидывается одинаковое количество маленьких лёгких мячей. Задача каждой команды – за 40 секунд перекинуть через загородку на поле противника как можно больше мячей. Выигрывает та команда, на поле у которой в конце раунда будет меньше мячей. Проводится три раунда. Ведущий сигнализирует о завершении раунда при помощи свистка.

3. Просмотр видеосюжета.

Участникам демонстрируют отрывок из фильма или мультфильма. В котором герои вынуждены решать сложную коммуникативную задачу. После этого проводится анализ коммуникативных ресурсов и затруднений героев сюжета в группах по три человека. участники ищут варианты ответа на вопрос: «Что бы я сделал, оказавшись на месте героев?»

Ведущий записывает на доске ресурсы и антиресурсы, которые ребята обнаружили при анализе ситуации.

III. Заключительная часть.

Участники формулируют ответы на вопросы: «Что для меня было важно, когда я делал сам и когда видел, что делали другие? Что было важно, когда я говорил сам и когда слушал других?

Модуль 2.
«Я и другие».
6 класс

Занятие 2. Зачем нужно знать себя?

Цель: Формирование у участников представление о себе.

Задачи:

- Создать у обучающихся мотивацию на познание самих себя.
- Формировать представления о себе.
- Способствовать самопознанию и рефлексии обучающихся.

Материалы:

Тетради, ручки, карандаши, полоски 6 разных цветов, коробочки.

Ход занятия:

1. Настрой на занятие.

Упражнение «Цвет настроения». Каждый участник выбирает полоску, цвет которой соответствует его настроению на данный момент и кладёт в коробочку с той полоской, которая соответствует выбранному цвету. Подсчитываются полоски всех цветов, и сообщается детям, с каким настроением пришли некоторые из них.

Упражнение «Я рад общаться с тобой». Предложить каждому протянуть другому руку со словами: «Я рад общаться с тобой», а тот, кому протянули руку, протягивает её другому с этими же словами. Так по «цепочке» все берутся за руки и образуют круг.

2. Повторение предыдущего занятия.

Давайте вспомним тему предыдущего занятия. О чём мы говорили? Вы замечали, что с разными людьми вы ведёте себя по - разному? А кто знает себя очень хорошо? Чем мы отличаемся от других? Нужно ли знать себя?

3. Работа по теме.

1. Самоанализ: «Кто я? Какой я?».

Ответьте письменно на три вопроса:

- Я думаю, что я…
- Другие считают, что я…
- Мне хочется быть…

На каждый вопрос подберите от 5 до 10 определений из списка (приложение 5).

2. *Упражнение «Горячий стул».* Каждый по очереди садится на стул в центре, и участники отвечают на вопрос: «Какой он?». Сидящий в центре отмечает в своём списке слова, которые совпадают с его определением под заголовком «Я думаю, что я…». Количество совпадений подсчитывается.

3. *Задание*. Предлагается нарисовать круг и в центре написать букву «Я», от круга нарисовать отходящие лучи по количеству отмеченных совпадений. Совпадения положительных качеств рисуем красным карандашом, а отрицательные – синим.

Обсуждение задания.

Рассмотреть все рисунки «Я в лучах солнца». Количество лучей показывает, как вы хорошо знаете себя. Красными лучами отмечались положительные совпадения – ваши положительные качества. Синими лучами отмечались отрицательные совпадения. Как вы думаете, почему у многих мало лучей?

Вывод: в общении нужно больше проявлять свои положительные качества. Тогда и конфликтов будет меньше.

4. Анализ занятия.

Делимся впечатлениями о занятии. Что понравилось? Какие испытывали трудности? Кого трудней оценить – себя или других? Как оцените наше занятие: покажите на пальцах по пятибалльной шкале, насколько вы оценили наше занятие.

Занятие 3. Я глазами других.

Цель: Формирование способности к самоанализу, самосовершенствованию.

Задачи:

- Формировать способность к самоанализу.
- Способствовать желанию самосовершенствования.
- Развивать способности принимать друг друга.

Материалы:

Тетради, ручки, мячик.

Ход занятия:

1. Повторение предыдущего занятия.

2. Работа по теме.

1. *Методика «Твоё имя».* Участники встают в круг, а один, передавая мяч соседу, называет своё полное имя. Задача других – назвать, передавая мяч по кругу, как можно больше вариантов его имени (Екатерина – Катя, Катюша, Катенька, Катерина, Катюшка). Задание повторяется для каждого участника. Дети делятся чувствами, испытавшими во время игры.

Вывод: наше имя звучит для нас, как лучшая в мире музыка.

2. *Игра «Ассоциации».* Выбирается доброволец, и все остальные говорят, какие он вызывает у них ассоциации, т.е. что он нам напоминает: растение, животное, предмет. Затем идёт обсуждение: что чувствовал? Какое сравнение было неожиданным?

3. *Запишите в тетрадях начало нескольких предложений и закончите их*:

Я словно птица, когда…

Я превращаюсь в тигра, когда…

Я словно муравей, когда…

Я словно рыба, когда…

Я прекрасный цветок, если…

3. Анализ занятия.

Делимся впечатлениями о занятии. Что было самым интересным? Какие испытывали трудности? Что оказалось неожиданным? Как оцените наше занятие: покажите на пальцах по пятибалльной шкале, насколько вы оценили наше занятие.

Занятие 4 . Самооценка.

Цель: Развитие навыков самоанализа и самооценки.

Задачи:

- Дать понятие о самоценности человеческого «Я».
- Продолжать развитие навыков самоанализа и самооценки.
- Закрепить навыки групповой работы.

Материалы:

Тетради, ручки, альбомные листы, карандаши, планшетки.

Ход занятия:

1. Повторение предыдущего занятия.

По кругу отвечаем на вопросы 5 задания предыдущего занятия.

Обсуждение. Много ли похожих ответов? Какие ответы характеризуют чувства, а какие поведение в общении? Чего больше – одинаковых чувств или одинакового поведения?

Вывод: в общении нужно управлять своим поведением. Чувства не оправдывают плохое поведение человека.

2. Работа по теме.

1. Методика «Самооценка». Рисуем восемь кружков в 1 ряд. Вписываем в один кружок букву «Я». Чем ближе к правому краю, тем ниже самооценка.

2. Дискуссия «Самое – самое».

Запишите в тетради, что для вас самое важное и самое ценное в жизни. Затем всё зачитывается. *Обсуждение.*

Вывод: самое ценное в жизни человека – это сам человек. Каждый человек не повторим, и представляет ценность. Любить себя - это и признавать право на любовь других людей к самим себе.
Обсуждение прописанных ценностей. Желательно каждому ответить на вопросы. Почему для меня главное здоровье…? Чем мне дороги родители…?
*Вывод**:*** всё это нужно мне, а значит, я самый важный и ценный для себя. Однако это не значит, что нужно себя противопоставлять другим людям. Человек должен любить себя и принимать то, что не только он, но и каждый человек «самоценен». Любить себя – значит гордиться своими поступками и быть уверенным, что поступаешь правильно. Тот, кто не любит себя, не может любить другого человека. Если самооценка низкая, то он ощущает беспомощность, бессилие и одиночество.
3. Методика «Моя вселенная». На альбомных листах начертить круг (солнце) и от него лучи к другим кругам (планеты и звёзды). В центре написать «Я», а в других кругах – планетах написать окончание предложений:
- Моё любимое занятие…
- мой любимый цвет…
- Мой лучший друг…
- Моё любимое животное…
- Моё любимое время года…
- Мой любимый сказочный герой…
- Моя любимая музыка…
- Я знаю, что смогу…
- Я уверен в себе, потому что…

Обсуждение. «Звёздная карта» каждого показывает - у всех много возможностей, много того, что делает каждого из нас *уникальным*, и того, что для всех нас – *общее*. Поэтому мы нужны друг другу, и каждый человек может добиться в жизни успеха и сделать так, чтобы людям рядом с ним было веселее и радостно жить.
4. Беседа. Вспомните, пожалуйста, какое настроение чаще у вас бывает, и ответьте на вопросы:
- Всегда ли вы спокойны и веселы?
- Всегда ли вы внимательны и сосредоточены?
- Были ли вспышки гнева?
- Было ли вам неудобно за какое-то своё поведение?
- От каких вредных привычек вы бы хотели избавиться?

3. Анализ занятия.

Делимся впечатлениями о занятии. Что нового узнали о себе? Как могут пригодиться полученные сегодня знания о себе? Как оцените наше занятие: покажите на пальцах по пятибалльной шкале, насколько вы оценили наше занятие.

Занятие 5. Мои внутренние друзья и враги.

Цель: Определение эмоциональных состояний других людей.
Задачи:

- Ознакомить с эмоциями.
- Определить эмоциональные состояния других людей.
- Тренировка умения владеть своими эмоциями.

Материалы:

Схематичное изображением эмоций (приложение 6), карточки с заданиями, бланки с названиями эмоций, мяч.

Ход занятия:

***1. Повторение предыдущего занятия*.**

Опрос по кругу – «Вспомните, какое настроение чаще всего было за неделю, и ответьте на вопросы домашнего задания».

При обсуждении эмоционального опыта желательно добиться информации от каждого участника.

Вывод: все люди иногда бывают злыми и раздражительными, а иногда добрыми и весёлыми, «внутри нас живут» наши друзья и наши враги – эмоции.

2. Работа по теме.

1. *Обсуждение понятия «эмоции»*. **Эмоции** – это выражение нашего отношения (чувства) к происходящему вокруг нас или внутри нас. – Могут ли эмоции нанести вред человеку? Какой вред? Перечислите, какие эмоции можно назвать нашими врагами (злость, гнев, агрессия т.д.). Посмотрите на плакат, где хорошо видно, что даже лицо становится неприятным. Общаться 31

с такими людьми тоже неприятно. Положительные эмоции помогают бороться с нашими врагами, поэтому положительные эмоции можно назвать нашими друзьями. Назовите положительные эмоции (радость, нежность, доброжелательность, спокойствие, уверенность и т.д.).

Как можно побороть своих внутренних врагов? Досчитать до 20. Побыть одному. Улыбнуться в ответ. Подумать о чём-то хорошем. Написать на листке бумаге и разорвать.

2. *Игра «Угадай эмоцию».*

Участники угадывают, какие эмоции изображены на плакате.

3. *Игра «Назови эмоцию».* Передавая мяч по кругу, участники называют эмоции, мешающие общению. Затем мяч передаётся в другую сторону, и называются эмоции, помогающие общению.

4. *Игра «Изобрази эмоцию».* Участникам раздаются карточки, на каждой написана эмоция, которую нужно изобразить без слов, через мимику, жест, позу, интонацию и т.д., остальные угадывают, какая эмоция изображалась.

5. *Игра «Поставь балл эмоции».* Участникам раздаются карточки с перечисленными эмоциями, и предлагается поставить балл (от 1 до 10) около каждой эмоции в зависимости от того, как часто её испытывает отвечающий.

Обсуждение. – Если эмоции ваши враги, то можно научиться управлять ими? Как этому научиться?

Вывод: владеть эмоциями – это:

- Уважать права других.
- Проявлять терпимость к чужому мнению.
- Не причинять вреда и насилия.
- Мириться с чужим мнением.
- Не возвышать самого себя над другими.
- Уметь слушать.

6. Задание. Вспомните, пожалуйста, как ведёте себя вы в разных ситуациях общения и отметьте, как вы владеете своими эмоциями

3. Анализ занятия.

Что для вас было новым на занятии? Что было уже известно? Как оцените наше занятие: покажите на пальцах по пятибалльной шкале, насколько вы оценили наше занятие.

Занятие 7. «Ярмарка» достоинств.

Цель: Закрепление навыков самоанализа. Преодоление барьеров на пути самокритики.

Задачи:

- Закрепить навыки самоанализа.
- Преодолеть барьеры на пути самокритики.
- Развить уверенность в себе.

Материалы:

Листы с надписями **продаю, покупаю** (на каждого участника по 2 листа).

Ход занятия:

***1. Повторение предыдущего занятия*.**

Всем участникам предлагается зачитать записи в тетрадях о том, что, значит владеть эмоциями. Поощряются самостоятельные выводы и добавления к тому, что записали на прошлом занятии.

Обсуждение. Можете ли вы с уверенностью сказать, что всегда владеете своими эмоциями?

Вывод: нужно учиться владеть своими эмоциями.

2. Работа по теме.

1. Игра «Ярмарка достоинств». Участники игры получают по два листа с названиями: **продаю и покупаю**. На одном листе, под надписью **продаю**, написать все свои недостатки, от которых вы хотели бы избавиться, а на другом листе с надписью **покупаю** написать достоинства, которых вам не хватает в общении. Затем все листы прикрепляются на груди участников, и они становятся посетителями «**Ярмарки**», начинают ходить и предлагают купить (или продать) то, что им нужно.

2. Обсуждение.

- Что удалось купить? Что удалось продать?
- Что было легче купить или продать и почему?
- Каких качеств больше продавалось?

Вывод: не надо бояться признавать свои недостатки - это проявление мужества, от этого человек становится только сильнее и обретает уважение окружающих.

3. Обучение расслаблению «Вверх по радуге».

Сидя на стульях, все закрывают глаза, делают глубокий вдох и представляют, как они взбираются вверх по радуге, преодолевая все препятствия, а на выдохе - съезжают с неё, как с горки. Избавляясь от недостатков. Повторить 3-4 раза.

Обсуждение: что чувствовали.

4. Задание. Подумайте и запишите: какие люди тебе нравятся? С каким человеком ты хотел бы дружить? Должны ли друзья быть во всём похожи?

3. Анализ занятия.

Трудно ли было признавать свои недостатки? Были ли вы откровенны в оценке своих достоинств? Как оцените наше занятие: покажите на пальцах по пятибалльной шкале, насколько вы оценили наше занятие.

3 модуль.
«Привет, индивидуальность!».
7 класс
Занятие 1. Привет, индивидуальность!

Глуп тот человек, который остаётся
всегда неизменным.
Вольтер

Цель. Освоение приёмов самодиагностики и способов самораскрытия.

Задачи:

- Создать благоприятные условия для работы в группе.
- Принять правила работы группы.
- Приступить к освоению активного стиля общения и способов передачи и приёма обратной связи.

Материал: бумага для изготовления визитки (можно готовые визитки), список правил группы, тест, тетрадь для записей.

Ход занятия

I. Вводная часть.

1. Упражнение «Здравствуй, я рад познакомиться!»

Ведущий предлагает участникам оформить свои визитки. Оговаривает, что участники вправе себе любое имя: своё, чужое, сказочного героя, любимой героини и т.п. Затем вы должны подойти к другим участникам и поприветствовать их, начиная со слов:

«Здравствуй, я рад с тобой познакомиться…» (далее следует назвать имя человека, которого вы приветствуете, по его визитной карточке).

II. Основная часть.

1. Правила нашей группы. Приступим к изучению основных правил наших занятий и особенностей нашего общения. (Приложение 7).

2. Самодиагностика «Каков я на самом деле?» (Приложение 8).

3. Упражнение «Принятие себя». А теперь давайте поработаем с некоторыми своими недостатками, привычками, которые помог выявить проведённый тест, и которые вы хорошо знали ещё до начала занятий. Для этого разделите лист бумаги на две половинки. Слева, в колонку «Мои недостатки», справа, в колонку «Мои достоинства, напротив каждого недостатка напишите свои достоинства.

А теперь объединитесь в группы по 3 человека и приступайте к обсуждению всех своих записей. Во время обсуждения будьте предельно откровенны в своих высказываниях и внимательны к тому, что вам говорит ваш партнёр.

5. Упражнение «Какой я человек?».

Возьмите лист бумаги и ответьте на вопросы.

1. Мой жизненный путь: каковы мои основные успехи и неудачи?
2. Влияние семьи: как на меня влияют мои родители, братья и сёстры, близкие?

6. Упражнение «Привет, индивидуальность!» сейчас вам нужно записать 34 в таблицу «Индивидуальность» то, что вы запомнили о каждом человеке, то есть суть высказывания каждого участника о своей индивидуальности. Вспомните всё то, что говорил он о себе, и что говорили о нём другие.

Индивидуальность

№	Тренинговое имя	Его собственное высказывание	Мои представления о его индивидуальности
1. 2. 3.	Ирина	Я умею слушать	Отличается от всех своим достойным спокойствием

III. Заключение.

1. Анкетирование «Мнение».

«Мнение»

Тренинговое имя _____

Дата занятия _____

1. Степень твоей включённости: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

(обведи кружком соответствующий балл) Что мешает тебе быстро включиться в работу?

2. Твои основные ошибки в ходе занятия:

а) по отношению к себе

б) по отношению к группе

в) по отношению к ведущему

3. Самые значимые для тебя эпизоды, упражнения, во время которых тебе удалось сделать определённый «прорыв», что-то лучше понять в себе, в чём-то разобраться:

4. Что тебе очень не понравилось на прошедшем занятии и почему?

5. Что ты ещё хотел бы написать?

Подпись

2. Подведение итогов.

Занятие закончилось. Вы высказали своё мнение о нём, но если что-то осталось в душе, особенно неприятное или тревожное, выскажите это вслух прямо сейчас. Это не всегда легко сказать кому-то, что он обидел вас, но ещё труднее переживать чувство обиды, не сказав об этом «обидчику». А вдруг он и не хотел, и совсем другой смысл вкладывал в свои слова, на которые вы обиделись. Итак, кто хочет взять слово…

Занятие 2. Скажу откровенно…

Свои способности человек может узнать,

Только попытавшись приложить их.
Сенека младший

Цель: Самораскрытие и осмысление участниками сильных сторон своей личности, то есть таких качеств, навыков, умений, которые человек принимает и ценит в себе.

Задачи:

- Создать благоприятные условия для работы в группе.
- Продолжать самораскрытие участников.

Материал: тетрадь для записей.

Ход занятия

I. Вводная часть.

Упражнение «Привет, индивидуальность!» Подойдите и поприветствуйте друг друга. При этом обязательно подчерните индивидуальность того, к кому подошли.

II. Основная часть.

1. Упражнение «Точка опоры» У каждого из вас есть сильные стороны, то есть то, что мы ценим, принимаем и любим в себе, что даёт нам чувство внутренней свободы и уверенности в своих силах. Именно эти наши качества помогают нам в трудную минуту. Назовите их.

2. Упражнение «Эмиграция». Многие из нас годами живут в одном и том же городе, на одной и той же улице. Всё хорошо знакомо, ко всему привыкли, в том числе и к окружающим людям. Но случается разное… предположим, что вы решили переехать с родителями в другой город. С одной стороны, это всегда интересно, с другой…? Как вы думаете, сколько человек и кто конкретно пожалеет о том. Что вы уехали? Почему? Что вас связывает с этими людьми? Какие у вас были отношения с ними? А скольких и кого именно обрадует ваше решение уехать? Почему? В чём причина такого отношения к вам? Вы чем-то «насолили» этим людям? Может быть вы просто «не сошлись характерами»? ответьте честно на эти вопросы.

3. Упражнение «Какой я человек?» Возьмите листок и ответьте на вопросы:

- Мои конфликты: В чём состоят мои конфликты с окружающим миром? Чем я их объясняю?
- Мои дружеские связи: С кем я дружен? И почему?

4. Упражнение «Интересный вопрос». Сформулируйте один вопрос для каждого члена группы, ответ на который поможет вам лучше узнать и понять его.

III. Заключительная часть.

1. Анкетирование «Мнение». См. занятие 1.

2. Подведение итогов. См. занятие 1.

Занятие 3. Приятный разговор

Люди, не имеющиеся недостатков,
Имеют очень мало достоинств.
А. Линкольн

Цель: Развитие умений самоанализа и преодоление психологических барьеров мешающих полноценному самовыражению участников.

Задачи:

- Создать благоприятные условия для работы в группе.
- Продолжать самораскрытие участников.
- Закреплять навыки групповой работы.

Материал: бумага для рисования, тетрадь для записей.

Ход занятия

I. Вводная часть.

Упражнение «Привет, индивидуальность!» Подойдите и поприветствуйте друг друга. При этом обязательно подчерните индивидуальность того, к кому подошли.

II. Основная часть.

1. Упражнение «Мой герб». Был в старину обычай изображать на воротах замка, на щите рыцаря родовой герб и девиз, т.е. краткое изречение, выражающее руководящую идею или цель деятельности владельца. Мы не будем писать девиз, а нарисуем герб. Каждый из вас должен изобразить свой герб, который отражает ваше жизненное кредо, отношение к себе и миру в целом. Не смущайтесь, если вы не умеете рисовать, начинайте и у вас обязательно получиться. После завершения рисунков мы организуем их выставку. Каждый из ваших рисунков получит свой номер. Все остальные будут отгадывать, чей, где герб. Свои догадки фиксируйте на листке бумаги. Затем мы обменяемся мнениями.

2. Упражнение «Свободный микрофон». Вы уже хорошо всех присутствующих и готовы отвечать на любые вопросы друг друга. Вспомните свои приготовленные вопросы и по очереди задавайте их тому, кто первый захочет на них ответить. Старайтесь отвечать точно и откровенно.

3. Упражнение «Приятный разговор». Человеку обычно нравится, когда окружающие говорят о нём: «Приятный собеседник». Это действительно полезное умение легко и приятно войти в контакт, поддержать разговор и также приятно расстаться со своим собеседником. Умение вести разговор позволяет человеку чувствовать себя более уверенно в этом мире, не избегать людей и получать удовольствие от общения с ними. Сейчас мы проведём серию встреч, причём каждый раз с новым человеком. Вам нужно начать разговор, сказать что-то приятное своему собеседнику и также приятно расстаться с ним.
*Например. Перед вами человек, который вам очень нравится. Вы давно хотели с ним поговори*ть.

4. Упражнение «Под микроскопом». У многих из вас есть мелкие слабости, привычки, от которых мы хотели бы избавиться как можно скорее. Они не столь заметны, сразу не бросаются в глаза, но тем не менее часто мешают в жизни. Давайте попробуем выявить эти неприятные мелочи собственного характера, как бы взглянем на себя через окуляр микроскопа. Что мы там можем увидеть?

5. «Какой я человек?» возьмите ваш лист бумаги, на котором уже есть ответы за прошедшие занятия. Сегодня вам предстоит ответить на два очередных вопроса. Может вы что-то хотите добавить или изменить в написанном. Это ваше право. *Вопросы*:

1. Мои увлечения: Чем я увлекался? Почему бросил? Чем увлекаюсь сейчас? Что мне это даёт?

2. Мои страхи: Чего я боюсь? Какие опасности, трудности могут передо мной возникнуть? В каких областях? Какие меры я хочу предпринять для их предотвращения?

6. Упражнение «Объявление». Вы знаете, что сегодня все газеты публикуют объявления частных лиц, в том числе и желающих найти друзей, увлечённых тем же хобби. Попробуйте и вы. Ваша задача составить текст объявления в газету с подзаголовком «Ищу друга». В нём нужно указать свои основные увлечения, любимые занятия. Чем вы занимаетесь в свободное время? текст объявления не должен превышать одной странички.

III. Заключительная часть.

1. Анкетирование «Мнение». См. занятие 1.

2. Подведение итогов. См. занятие 1.

Занятие 4. Принимаю ответственность на себя.

Признавшись в своей слабости,
Человек становится сильным.
Бальзак

Цель: Закрепление навыков самоанализа и самовыражения.

Задачи:

- Создать благоприятные условия для работы в группе.

- Продолжать самораскрытие участников.

Материал: тетрадь для записей.

Ход занятия

I. Вводная часть.

Упражнение «Привет, индивидуальность!» Подойдите и поприветствуйте друг друга. При этом обязательно подчерните индивидуальность того, к кому подошли.

II. Основная часть.

1. Упражнение «Откровенно говоря». (Приложение 9) Давайте попробуем пооткровенничать друг перед другом, но без предварительной подготовки. Перед вами карточки. Вы будете по очереди брать по одной карточке и сразу продолжать фразу, начало которой написано в этой карточке. Ваше высказывание должно быть предельно искренним и откровенным!

2. Упражнение «Принимаю ответственность на себя». Давайте поговорим о том, за что каждый из вас отвечает в жизни. Думаю. Вы согласны, что человек становится личностью только тогда, когда он добровольно и сознательно принимает на себя ответственность. Если этого нет, то мы так и остаёмся малыми детьми, сколько бы нам лет не исполнилось. Так за что вы отвечаете в этой жизни? Лично вы? Подумайте и запишите всё, что вы вспомните. Затем вы всё обсудите в микрогруппах по 3 человека. Постарайтесь определить самого ответственного.

3. Упражнение «Обратная сторона медали». Вы уже многое узнали о себе и других членах группы. Сегодня каждый из вас должен рассказать остальным участникам о своих слабых сторонах, т.е. о том, что он осознаёт в себе как комплекс, как внутренний барьер, страх или иную помеху, которая в 38

чём-то мешает.

4. Упражнение «Какой я человек?». Возьмите лист бумаги и напишите ответы на вопросы:

1. Мои стимулы: Кто или что стимулирует мою жизненную активность?
2. Мои проблемы: Что мне мешает жить? Что я хочу в связи с этим сделать?

5. Упражнение «Каким меня видят окружающие?». Ответьте на вопрос: «Каким человеком меня воспринимает группа и отдельные участники?» опишите подробно, как оценивает вас группа.

III. Заключительная часть.

1. Анкетирование «Мнение». См. занятие 1.

2. Подведение итогов. См. занятие 1.

Занятие 5. Каким меня видят окружающие.

Путь к постижению собственной души
тернист и извилист
В. Каппони, психолог

Цель: Закрепление стиля доверительного общения.

Задачи:

- Создать благоприятные условия для работы в группе.
- Отработать навыки понимания окружающих людей.
- Продолжать самораскрытие участников.

Материал: тетрадь для занятий.

Ход занятия

Вводная часть.

Упражнение «Привет, индивидуальность!» Подойдите и поприветствуйте друг друга. При этом обязательно подчерните индивидуальность того, к кому подошли.

II. Основная часть.

1. Упражнение «Преодоление». Жизнь борьба. Эту формулу вы, слышали много раз. С ней можно не соглашаться и спорить. Действительно, лучше жить в мире и согласии с собой и с окружающими. Но жизнь часто ставит перед нами серьёзные проблемы, создаёт

препятствия, которые нужно преодолевать. Именно это в значительной мере стимулирует рост и развитие личности. Вспомните о тех препятствиях, которые вам пришлось преодолевать за последнее время. После этого найдите общее, что помогло вам преодолеть эти трудности. А теперь мы выслушаем всех, особое внимание уделите способам преодоления препятствий. Мы составим обобщённый перечень и назовём его «Преодоление». У каждого из вас в трудную минуту буде под рукой наш общий опыт успешного преодоления трудностей.

2. Упражнение «Прощай». Представьте себе, что наши занятия уже закончились, и вы расстались. Но всё ли вы успели сказать друг другу? У вас есть этот шанс сейчас. Сделайте то, что вы не успели сделать на предыдущих занятиях. Не откладывайте своё решение на завтра. Действуйте здесь и теперь.

3. Упражнение «Какой я человек?». Возьмите лист бумаги и ответьте на вопросы:

1. Негативные воздействия: Какие негативные для меня воздействия я хочу устранить?
2. Позитивные воздействия: Какие позитивные воздействия на меня я хочу поддержать, использовать?

4. Упражнение «По секрету». У каждого человека есть самые сокровенные цели и желания. Мы о них стараемся не говорить в силу разных причин. Боимся, что не правильно поймут окружающие, начнут высмеивать или будут завидовать и т.д. сегодня вы сформулируете основные цели, которые вы хотели бы достичь в ближайшее время. Подумайте, какие конкретные шаги нужно сделать для их достижения. Затем вы объединитесь с человеком, которому больше всего доверяете, и поделитесь с ним своими планами на будущее. Постарайтесь быть максимально откровенными.

5. Упражнение «Автопилот». Вы должны записать не менее пяти фраз установок типа: «Я самый!», «Я сильный!», «Я обаятельная!» и т.п.

III. Заключительная часть.

1. Анкетирование «Мнение». См. занятие 1.

2. Подведение итогов. См. занятие 1.

Занятие 15. Стратегия жизни (заключительное)

Для достижения успеха надо ставить цели
несколько выше, чем те, которые в насто-
ящее время могут быть
достигнуты.
М. Планк

Цель: Завершить работу группы. Составить чёткий перспективный план конкретных действий для каждого участника на ближайшее время.

Задачи:

- Создать благоприятные условия для работы в группе.
- Проанализировать работу группы.
- Дать возможность участникам определиться по отношению к тому, что происходило на занятиях.

Материал: тетрадь для занятий.

Ход занятия

I. Вводная часть.

Упражнение «Мои задачи». Это последнее занятие нашего тренинга. У вас есть ещё время чётко и ясно сформулировать основные задачи, которые ты должен решить на занятии. Запишите их в порядке значимости для вас.

II. Основная часть.

1. Упражнение «Я – подарок для человечества». Каждый человек – это уникальное существо. И верить в свою исключительность необходимо любому из нас. Подумайте, в

чём проявляется ваша уникальность. Аргументируйте своё утверждение: «Я подарок для человечества, так как я…» 40

2. Упражнение «Стратегия жизни». Попробуйте сформулировать цели вашей дальнейшей жизни. Важно, чтобы они были реальными и достижимыми.

3. Упражнение «Твоё будущее», или «оракул». Желающий член группы садится на отдельный стул и просит всех остальных участников, сказать ему о его будущем. Отдельно выделить: а) профессиональное, то есть кем будет этот человек, каким видом деятельности будет заниматься, б) личное, то есть кем он будет в личной жизни, в) психологическое, то есть человеческие качества. Хронологические рамки – через год, через пять лет, через 10 лет.

4. Упражнение «Девиз лидера». Каждый человек должен чувствовать себя владельцем огромного состояния, которое заключается в его внутренних резервах в способностях. Ведь в жизни решающим является не только коэффициент умственного развития, а убеждение: «Я хочу, Я могу, Я буду». Поэтому старайтесь определить как можно точнее, чего вы хотите в действительности и каково ваше жизненное предназначение.

5. Упражнение «Автобиография». Составьте свою автобиографию. Я соберу листочки, зачитаю, а вы постарайтесь узнать о ком идёт речь.

6. Упражнение «Что же у нас получилось?» вернёмся к началу этого занятия. Какие задачи вы ставили перед собой? Что смогли решить? А что не получилось? Почему? Что или кто вам помешал?

III. Итог занятия.

Литература

1. Воропаева, И.П. Коррекция эмоциональной сферы младших школьников [Текст]: Практическое пособие / И.П. Воропаева. – М.: Айрис – пресс, 2008. – 136 с.

2. Евлампиева М. Перекрёстки возможностей [Текст]: Программа развития социальных навыков младших подростков / М. Евлампиева. – М.: Чистые пруды, 2010. – 31с.

3. Микляева, А.В. Я-подросток. Я среди других людей [Текст]: Программа уроков психологии/И.В. Микляева. СПб.: Издательство «Речь», 2005. – 118с.

4. Слободяник, Н.П. Психологическая помощь школьникам с проблемами в обучении [Текст]: Практическое пособие / Н.П. Слободяник. – 3-е изд. – М.: Айрис – пресс, 2006. – 536 с.

5. Прутченков, А.С. Трудное восхождение к себе [Текст]: Практическое пособие / А.С. Прутченков. – М.: Российское педагогическое агенство, 1995. – 140.

6. Понамаренко Л.П. Основы психологии для старшеклассников [Текст]: Пособие для педагога / Л.П.Пономаренко. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2001. – 192 с.

7. Игры – обучение, тренинг, досуг. Педагогические игры [Текст]: Практическое пособие / под редакцией В.В. Петрусинского. – М.: ГЦ «ЭНРОФ», 1994. – 132 с.

8. Я и другие. Тренинги социальных навыков [Текст]: для учащихся 1-11-х классов / под ред. В.А. Родионова. – Ярославль: Академия развития, 2003. – 224 с.

9. Фоппель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения [Текст]: Практическое пособие / К. Фоппель – в 4-х томах. Т.2. – М.: Генезис, 1998. – 160 с.

Приложение 1

Тест «Какой я в общении»

Инструкция: «Вашему вниманию предлагается несколько простых вопросов. Отвечайте быстро, однозначно: «да», «нет», «и, да и нет» Будьте искренни в своих ответах».

1. Много ли у тебя друзей?
2. Всегда ли ты можешь поддержать беседу в обществе друзей?
3. Можешь ли ты преодолеть замкнутость, стеснение в общении с людьми?
4. Бывает ли тебе скучно наедине с собой?
5. Всегда ли можешь найти тему для разговора при встрече со знакомым?
6. Можешь ли своё раздражение при встрече с неприятным тебе человеком?
7. Всегда ли умеешь скрыть плохое настроение, не срывая злость на близких?
8. Умеешь ли сделать первый шаг к примирению после ссоры с другом?
9. Можешь ли сдержаться от резких замечаний при общении с близкими людьми?
10. Способен ли идти в общении на компромисс?
11. Умеешь ли в общении ненавязчиво отстаивать свою точку зрения?
12. Воздерживаешься ли ты в разговоре от осуждения знакомых в их отсутствие?
13. Если узнал о чём-то интересном, возникает ли желание рассказать об этом друзьям?

Спасибо за искренность и откровенность!

Обработка результатов

За каждый ответ «да» 3 очка, за каждый ответ «и да и нет» 2 очка, за каждый ответ «нет» 1 очко. Затем очки сложить.

Интерпретация результатов

От 30 до 39 очков. Ты человек общительный, испытывающий больше удовлетворение от контактов с близкими, знакомыми и незнакомыми людьми. Ты интересен в общении, чаще всего ты «душа общества», друзья и знакомые ценят тебя за умение выслушать и понять, дать совет. Но не переоценивай своих возможностей, иногда ты бываешь просто болтлив. Будь внимателен к собеседникам. Следи за их реакцией, старайся не стать навязчивым.

От 20 до 29 очков. Ты человек в меру общительный, но в общении испытываешь некоторые затруднения. Друзей у тебя мало, со знакомыми не всегда можешь найти общий язык. Иногда в разговоре бываешь несдержанным, неуравновешенным. Следует быть искренним, внимательным, доброжелательным к своим собеседникам. Кроме того, не мешало бы преодолеть некоторую неуверенность в себе.

До 20 очков. Ты человек стеснительный, замкнутый, в кругу знакомых в основном отмалчиваешься, общению с людьми предпочитаешь одиночество. Однако это вовсе не означает, что у тебя нет друзей и знакомых. Вполне вероятно, они ценят тебя за умение выслушать, понять, простить. Ну, а если тебе хочется высказать свою точку зрения, спорить на равных, стать интересным собеседником, следует, преодолев свою застенчивость, быть искренним в споре, активно поддерживать беседу. А чтобы высказывания не показались неуместными, тебе следует развивать и совершенствовать

навыки общения. Кроме того, возможно, ты слишком критически относишься к себе, к своим знаниям, умениям, способностям.

Приложение 2

Упражнение «Час редактора»

Обучающиеся делятся на подгруппы и дополняют текст:

Что же нам, друзья мои, делать с _____? Почему мы так околдованы ими, да ещё околдовываем наших _____, их_____, всю _____? Делаем это ради _____? А может быть, для того, чтобы свалить на них _____? Мы сознательно создаём идола, слепо веруем в его чудодейственную силу и превращаемся в его служителей!

Результаты работы зачитываются. Выясняется, что у всех темы разные (философские, прозаичные и т.п.). А в оригинале текст принадлежит Ш. Амонашвили и посвящён школьной оценке.

Приложение 3

Моё ресурсное место

Найдите удобное место. Закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха. Вы сейчас перенесётесь в «Место Силы». Это такое место, которое придаёт вам силу, уверенность и бодрость. Может быть, это какое-то реальное место, а может быть, оно воображаемое, сказочное. Теперь представьте себе, что вы перенеслись в своё «Место Силы». Оглядитесь вокруг. Посмотрите по сторонам. Что это за место? Это город? Улица, дом, комната, стадион?. Или природное место: лес, река, сад, море, пустыня, поле, гора, дорога? Посмотрите, если кто-то рядом с вами? Прислушайтесь, что вы слышите? Постарайтесь уловить всё до мельчайших деталей. Найдите источник, который придаст вам силы. Что это? Свет, вода, огонь, земля, камень, какое-то существо, может быть волшебный предмет или растение, а может быть, особая атмосфера места? Рассмотрите свой источник силы внимательно. Теперь получите силу от этого источника. Почувствуйте, как сила наполняет ваше тело. Что изменилось в вас после того, как вы наполнились силой? Как теперь чувствует себя ваше тело? Побудьте там ещё немного. Хорошенько наполнитесь силой, уверенностью, здоровьем, бодростью. Скажите спасибо своему источнику. Когда вам необходима будет сила и энергия, вы всегда можете посетить это место и взять их там.

А теперь вспомните что-нибудь приятное, весёлое из вашей реальной жизни – недавнее или из вашего детства. Может быть, это какая-то ситуация, в которой проявились ваши сильные стороны, или человек, с которым вам было комфортно находиться, а может быть, это радостное событие, которое с вами произошло? Ведь воспоминания о чём-то приятном, удавшемся, весёлом придаёт много сил. И когда жизнь кажется трудной и несправедливой, вы всегда можете вспомнить о чём-то приятном, о том времени, когда вам было хорошо и уютно. Это поможет вам справиться с трудной ситуацией.

А теперь пора возвращаться в зал. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха, медленно откройте глаза, потянитесь и сядьте в общий круг.

Приложение 4

Виды ресурсов

Внутренние ресурсы			**Внешние ресурсы**				
Физические (ресурсы тела)	***Психологические (характерны особенности)***	***Знания, умения, навыки***	***События***	***Природа***	***Люди***	***Занятия, увлечения***	***пространство, время***
Тихий голос Громкий голос	Устойчивость к обидам	Умение рассуждать	Возможность побыть в одиночестве	Яркое солнце	Близкие люди	Игра в мяч	Свободное время
Подвижная мимика	Спокойствие, равновесие	Умение интересно рассказывать	Один на отдыхе	Свежий воздух	Друзья	Занятия историей	
Обильная жестикуляция	Улыбчивость	Умение писать	В центре внимания	Белые облака	Известные люди	Пение	Школа
Зрение	Весёлый нрав	Умение считать	Отдых с друзьями	Дождь, ливень	Особенные люди	Игра на музыкальных инструментах	Дом
Слух	Яркость	Умение читать	Один дома	Море	Герои	Спорт	Крыша
Здоровье	Энергичность	Умение быстро бегать	На публике	Прибой	Певцы	Отдых на природе	Природа
Высокий интеллект	Изобретательность	Знание иностранных языков	Вечеринки, дискотеки	Небо	Мыслители	Фильмы	Двор
Тонкое тело Крупное тело	Дружелюбие	Умение видеть, чувствовать состояние другого человека	Праздники	Высокие горы	Спортсмены	Интернет	Другие страны
Сила слабость	Чуткость	Умение поддерживать	каникулы	Колючий мороз	Актёры Киноактёры	Компьютерные игры	Комната
	Скромность	Умение слушать		Зелёный лес, джунгли		Корабли	Кухня
	Смелость			Ветер		Самолёты	Ванная
	Самостоятельность			Костёр		Общение с	

						друзьями	
	Честность			Поле цветов		Танец	
	Заботливость			Мелкий снег		Движение	
	Осторожность						

Приложение 5

симпатичный слабый приятный грубый справедливый хвастливый трудолюбивый скучный смелый жадный хитрый смешной терпеливый надёжный неприятный хороший вежливый здоровый робкий честный глупый одинокий красивый резкий сильный задиристый лживый сообразительный дружелюбный

Приложение 6

Правила группы

1. ***Постоянная обратная связь***. Равноправное полноценное межличностное общение на занятиях группы, основного на взаимном уважении участников, на их полном доверии друг другу.
2. ***Правило диагностики***. Самораскрытие участников, осознание и формулирование ими собственных личностно значимых проблем.
3. ***Правило добровольного участия***. Участник должен иметь естественную внутреннюю заинтересованность в изменениях своей личности в ходе работы группы.
4. ***Правило постоянного состава группы***.
5. ***Правило погружения.*** Продолжительность занятий должна быть определена в самом начале работы.
6. ***Правило изолированности.*** Безусловное требование является полная уверенность участников в том, что их никто не подслушивает.
7. ***Правило свободного пространства.*** У участника занятий должна быть возможность свободного передвижения по классу.

Приложение 7

Тест «Каков я на самом деле?»

Инструкция: ответьте на вопросы «да» или «нет».

А1. Есть ли у тебя чувство юмора?
А2. Доверчив и откровенен ли ты с друзьями?
А3. Легко ли тебе просидеть больше часа, не разговаривая?
А4. Охотно ли ты одалживаешь свои вещи?
А5. Много ли у тебя друзей?
Б1. Умеешь ли ты занять гостей?
Б2. Точность, пунктуальность тебе свойственны?
Б3. Делаешь ли ты денежные сбережения?
Б4. Любишь ли ты строгий стиль в одежде?
Б5. Считаешь ли ты, что правила внутреннего распорядка необходимы?
В1. Проявляешь ли ты публично свою антипатию к кому-либо?
В2. Заносчив ли ты?
В3. Силён ли в тебе дух противоречия?
В4. Стараешься ли ты стать центром внимания в компании?
В5. Подражают ли тебе?
Г1. Употребляешь ли ты грубые слова, разговаривая с людьми, которых это шокирует?
Г2. Любишь ли ты похвастаться на кануне экзамена, что отлично всё знаешь?
Г3. Имеешь ли ты обыкновение делать замечание, читать нотации и т.п.?
Г4. Бывает ли у тебя желание, во что бы то ни стало поразить друзей оригинальностью?
Г5. Доставляет ли тебе удовольствие высмеивать мнение других?

Д1. Предпочитаешь ли ты профессию жокея, актёра, телевизионного диктора профессиям инженера, лаборанта, библиографа?
Д2. Чувствуешь ли ты себя в обществе малознакомых людей непринуждённо?
Д3. Предпочитаешь ли ты заняться вечером спортом вместо того, чтобы посидеть спокойно дома и почитать книгу?
Д4. Способен ли ты хранить секреты?
Д5. Любишь ли ты праздничную атмосферу?
Е1. Строго ли ты соблюдаешь в письмах правила пунктуации?
Е2. Готовишься ли ты заранее к воскресным развлечениям?
Е3. Можешь ли ты точно отчитаться в своих поступках и расходах?
Е4. Любишь ли ты наводить порядок?
Е5. Свойственна ли тебе мнительность?

Обработка результатов теста. Подсчитайте количество ответов «да» в каждой части теста, обозначенной буквой. В тех частях, где большинство ответов «да» ставьте индекс: А, Б, В, Г, Д, или Е. там же, где большинство ответов «нет», ставьте «0». У вас должен получиться один из вариантов ответа, например, АВГ или 0Д0

Интерпретация результатов.

1. *По трём группам (А, Б, и В) или «Каким ты кажешься окружающим*»

А00 – Тебя часто считают надёжным человеком, хотя в действительности ты чуть-чуть легкомыслен. Ты весел и разговорчив, делаешь подчас меньше, чем обещаешь. Друзьям нетрудно увлечь тебя за собой, и поэтому они иногда думают. Что ты легко поддаёшься влиянию других. Однако в серьёзных вещах ты умеешь настоять на своём.

А0В - Ты производишь впечатление человека не слишком застенчивого, иногда даже невежливого. Стремясь к оригинальности, противоречишь другим, а подчас и себе, и, опровергая сегодня то, что утверждал вчера. Ты кажешься человеком беспечным, неаккуратным, необязательным. Но стоит захотеть – станешь проворным и энергичным. Тебе не хватает того, что называется уравновешенностью.

АБ0 – Ты очень нравишься окружающим. Ты общителен, серьёзен, уважаешь мнение других, никогда не оставляешь друзей в трудную минуту. Но дружбу твою заслужить нелегко.

АБВ – Ты любишь командовать окружающими, но неудобство от этого испытывают только близкие люди. Со всеми остальными ты сдерживаешься. Высказывая своё мнение, не думаешь о том: как отзовутся на людях твои слова. Окружающие подчас избегают тебя, боясь, что ты обидишь их.

000 – Ты сдержан, замкнут. Никто не знает, о чём ты думаешь. Понять тебя трудно.

00В – Не исключено, что о тебе говорят: «Какой не сносный характер». Ты раздражаешь собеседников, не даёшь им возможности высказаться, навязываешь своё мнение и никогда не делаешь уступок.

0Б0 – Такие люди, как ты, примерные ученики, вежливые, аккуратные, дисциплинированные. Всегда с хорошими отметками. Учителя уважают их и доверяют им. Что же касается товарищей, то одни считают таких «задаваками», другие предлагают им свою дружбу.

0БВ – Возможно, кое-кто считает тебя человеком, которому постоянно кажется, что его обижают. Ты ссоришься из-за пустяков. Иногда бываешь в хорошем настроении, но это случается нечасто. В общем, ты производишь впечатление обидчивого и мнительного человека.

2. *По трём последним группам (Г, Д, Е) или «Каков ты на самом деле».*

000 – Тебя привлекает всё новое, у тебя пылкое воображение, однообразие в тягость. Но мало кто до подлинно знает твой характер. Тебя считают человеком спокойным, тихим, довольным своей судьбой, тогда как в действительности ты стремишься к жизни, наполненной яркими событиями.

00Е – Скорее всего ты застенчивый человек. Это видно, когда тебе приходится иметь дело с незнакомыми людьми. Самим собой бываешь только в кругу семьи или ближайших друзей. В присутствии посторонних чувствуешь себя спокойно, но стараешься скрыть это. Ты добросовестен,
трудолюбив. У тебя есть много хороших замыслов, идей. Проектов, но из-за своей скромности ты нередко остаёшься в тени.

0Д0 – Ты очень общителен. Любишь встречаться с людьми, собирать их вокруг себя. Как только ты остаёшься один, всё пропало. Тебе трудно даже запереться в комнате, чтобы написать какую-нибудь важную бумагу. Очень силён дух противоречия, постоянно хочется сделать что–нибудь не так, как другие. Иногда поддаёшься такому порыву, но большей частью сдерживаешься.

0ДЕ – Ты сдержан, но робок, весел, но в меру, общителен, вежлив со всеми. Привык, что тебя часто хвалят.
Хотел бы, чтобы тебя любили безо всяких усилий с твоей стороны. Без общества друзей тебе не по себе. Тебе приятно делать добро людям. Но тебя можно упрекнуть в некоторой склонности к витанию в облаках.

Г00 – Ты склонен высказывать и яростно защищать весьма парадоксальные мнения. Поэтому у тебя не мало противников, даже друзья не всегда тебя понимают. Но тебя это мало волнует.

Г0Е – Тебе придётся выслушать не очень приятные слова. Как это тебе удалось подобрать такое сочетание букв? Характер довольно трудный. Крайне неуступчивый. Недостаточно развито чувство юмора, не переносишь шуток. Часто критикуешь чужие действия и заставляешь других поступать на свой лад. А если тебе не подчиняются, начинаешь злиться. Поэтому у тебя мало друзей.

ГД0 – Ты - большой оригинал и любишь удивлять друзей. Если кто – нибудь даст совет, делаешь всё наоборот только ради того, чтобы посмотреть, что из этого получится. Тебя это забавляет, а других раздражает. Только самые близкие друзья знают, что ты не так самоуверен, как кажется.

ГДЕ – Ты энергичен. Всюду чувствуешь себя на своём месте. Всегда владеешь собой. Общителен. Но похоже, что любишь общество друзей только при условии, что ты играешь в нём главную роль. Любишь быть арбитром в спорах и организовывать игры. Окружающие признают твой авторитет, так как в твоих суждениях всегда есть большая доля здравого смысла. Но, тем не менее, твоё стремление вечно получать – утомляет окружающих.

Приложение 8

Примерное содержание карточек

Откровенно говоря, когда я иду в школу…

Откровенно говоря, я скучаю, когда…

Откровенно говоря, мне очень трудно забыть…

Откровенно говоря, я до сих пор …

Откровенно говоря, когда я вижу ребёнка…

Откровенно говоря, мне радостно, когда…

Откровенно говоря, я думаю, что самое важное в жизни…

Откровенно говоря, я всей душой ненавижу…

Откровенно говоря, я бывает, говорю не правду…

Откровенно говоря, когда я вижу красивого парня…

Откровенно говоря, когда я вижу красивую девушку…

Откровенно говоря, когда я болею…