|  |  |
| --- | --- |
| Принято  на заседании Педагогического совета  Г(О)БУ ППМСП-центра  Протокол №\_\_\_от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_20\_\_г. | Утверждаю  Директор Г(О)БУ ППМСП-центра  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.В.Стебенева  Приказ №\_\_\_от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_20\_\_г. |

**Дополнительная общеразвивающая программа по работе с детьми подросткового возраста, имеющих проблемы эмоционально-личностного характера в условиях обучения и воспитания социально-педагогической направленности**

**«Не такой, как все!»**

Возраст: обучающиеся 10-16 лет

Срок реализации программы: 3 месяцев

**Автор-составитель:**

*Паршина Елена Анатольевна* – педагог-психолог Государственного (областного) бюджетного учреждения Центра психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи

г. Липецк

**Оглавление**

1. Пояснительная записка ………………………………………………… 4
2. Цель и задачи Программы………………………………......................... 5
3. Планируемые результаты……………………………………………… 6
4. Вид и формы реализации программы…………………………………… 6
5. Учебный план……………………………………………………………. 7
6. Календарный учебный график………………………………………….. 7
7. Форма аттестации………………………………………………………… 7
8. Организационно - педагогические условия…………………………… 7
9. Оценочные материалы………………………………………………… 10
10. Методические материалы………………………………………………. 20
11. Содержание программы с приложениями…………………………… 20
12. Глоссарий………………………………………………………………… 74
13. Список литературы……………………………………………………… 77
14. **Пояснительная записка.**

**1.1. Направленность дополнительной Общеразвивающей программы по работе с детьми подросткового возраста, имеющих проблемы эмоционально-личностного характера в условиях обучения и воспитания «Не такой, как все!» (далее по тексту Программа):** социально-педагогическая.

**1.2. Новизна, практическая значимость, актуальность и целесообразность Программы.**

Актуальность Программы.

В любом детском коллективе, а тем более в подростковом, есть отвергаемые дети, которые в силу различных обстоятельств не могут найти общий язык со сверстниками или отстоять свою точку зрения. Таких детей часто называют «изгоями», они не такие как «все». Данная категория детей имеет низкие адаптационные ресурсы, проблемы в коммуникативной, эмоционально-личностной сфере, что приводит к неблагоприятным последствиям. Если дети младшего школьного возраста имеют более устойчивые психологические механизмы защиты, то подростки становятся зависимы от мнения окружающих, что делает их психику очень ранимой. Страх показаться смешным в глазах ровесников беспокоит большинство подростков. Так как в этом возрасте формирующееся самосознание делает их чувствительными к критике окружающих, эмоционально неуравновешенными и неуверенными в себе. Работа с такой категорией детей должна проводиться по двум направлениям: групповая работа с классом и индивидуальная работа с ребенком.

Актуальность Программы заключается в том, что она позволяет осуществить индивидуальный подход к подросткам, имеющим проблемы эмоционально-личностного характера, что позволит в дальнейшем подростку принимать участие в групповых занятиях для отработки и закрепления полученных навыков.

Программа предназначена для развития навыков самоконтроля, осознания и выражения своих негативных чувств и эмоций, формирование уверенности в себе.

**Новизна Программы.**

Новизна Программы состоит в использовании современных технологий коррекции индивидуально-личностных особенностей с использованием техник и элементов арт-терапии. Данная форма работы позволяет скорректировать эмоционально-личностную сферу подростков, развить навыки самоконтроля и уверенного поведения.

**Педагогическая целесообразность Программы.**

Педагогическая целесообразность Программы заключается в возможности средствами арт-терапии помочь подростку научиться конструктивному взаимодействию со сверстниками, развить свои психологические и нравственные качества, а также повысить уровень эмоциональной сферы.

Найти общий язык со сверстниками – это одна из важнейших потребностей детей подросткового возраста. В этой связи необходимым является развитие таких личностных качеств, которые помогают понять и осознать свою значимость и индивидуальность, развить навыки конструктивного сотрудничества.

**1.3. Нормативно-правовые и методические основания Программы.**

**1.3.1. Нормативно-правовые основания Программы.**

Нормативно-правовую основу для разработки Программы коррекционно-развивающей образовательной деятельности педагога-психолога составляют:

- Конвенция о правах ребенка;

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 – ФЗ «Об образования в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;

- Устав Г(О)БУ ППМСП-центра.

**1.3.2. Методические основания Программы.**

В основу Программы положены базовые психолого-педагогические методы:

- метод тестов;

- метод опроса;

- метод внешнего наблюдения;

- метод психолого-педагогического консультирования;

- метод психологической коррекции;

- метод арт-терапии;

- библиотерапии;

- метод кинезиологии.

**2 Цель и задачи Программы.**

***Цель Программы****:* развитие навыков самоконтроля, умения осознавать и выражать свои негативные чувства и эмоций, формирование уверенности в себе.

***Задачи*** *(обучающие, развивающие, воспитывающие):*

– повышение уровня самооценки и самоуважения;

– развитие навыков эффективного самопознания, позволяющих осознать свои сильные и слабые стороны характера;

– формирование позитивных установок по отношению к себе и окружающим;

– обучение умению преодолевать свои страхи и негативные эмоциональные состояния;

– формирование и развитие коммуникативных умений и навыков уверенного поведения.

**3. Планируемые результаты.**

В ходе проведения занятий по Программе у подростка проявится:

- адекватная самооценка и самоуважение;

- осознание своих сильных и слабых сторон;

- сформируется позитивная установка по отношению к себе и к окружающим;

- разовьется способность верить в себя, свои силы и возможности;

- умение преодолевать свои страхи и негативные эмоциональные состояния;

- частично сформируются навыки уверенного поведения, конструктивного взаимодействия с окружающими;

- расширится диапазон творческих способностей.

**4. Вид и формы реализации Программы.**

*Вид Программы:* коррекционно-развивающая психолого-педагогическая программа.

*Форма реализации Программы -* индивидуальная.

Занятия проводятся 1 раз в неделю на базе Государственного (областного) бюджетного учреждения Центра психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи (далее по тексту – Центр).

Участниками Программы являются дети подросткового возраста (10-16 лет), имеющие проблемы в эмоционально - личностной сфере.

Программа реализуется в течение 3-х месяцев (11 недель), в 7 этапов:

1 этап – подготовительный;

2 этап – диагностический;

3 этап – аналитический;

4 этап – коррекционно-развивающий;

5 этап - информационно-обучающий;

6 этап – консультативный.

7 этап - компьютерное и программное обеспечение.

Психолого-педагогическое сопровождение ребенка на всем протяжении и после окончания занятий.

*Структура занятий:*

1. Ритуал приветствия.

2. Упражнение на выявление настроения подростка.

3. Обсуждения домашнего задания.

4. Упражнение «Я – личность».

5. Упражнение – схема.

6. Упражнение на снятие психоэмоционального напряжения.

7. Анализ притчи.

8. Обратная связь.

9. Ритуал прощания.

**5. Учебный план.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование курса** | **Кол-во занятий** | **Форма промежуточной аттестации** |
| 1 | Помоги себе сам | 10 | диагностика |

**6. Календарный учебный график.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата начала обучения по программе | Дата завершения обучения по программе | Кол-во учебных недель | Всего занятий | Кол-во часов | Режим проведения занятий |
| 3.09.18 | 5.11.18 | 10 | 10 | 10 | 1 раз в неделю по 40 минут |

Сроки промежуточной аттестации **–** на последнем занятии по изучаемому курсу.

1. **Форма аттестации.**

Формы промежуточной аттестации – диагностика в виде тестирования.

**8. Организационно-педагогические условия.**

Требования к условиям реализации Программы включают в себя:

***8.1. Педагогические условия.***

Для успешной реализации Программы в Центре обеспечены следующие психолого – педагогические условия, которые гарантируют охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, обеспечивают их эмоциональное благополучие:

- уважительное отношение к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;

- использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих возрастным и индивидуальным особенностям;

- построение образовательной деятельности на основе взаимодействия педагогов с детьми, ориентированного на интересы и возможности ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;

- поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;

- возможность выбора детьми материалов и видов активности;

- защита детей от всех форм физического и психического насилия;

- поддержка родителей (законных представителей) в воспитании детей, охране и укреплении здоровья, вовлечение семей в непосредственно образовательную деятельность.

***8.2. Кадровые условия.***

Программу реализует педагог-психолог, имеющий высшее профессиональное образование в области психологи.

В ходе занятий педагог-психолог взаимодействует с родителями (законным представителями) ребенка, систематически обменивается информацией с целью отслеживания динамики происходящих изменений.

***8.3. Материально-технические условия.***

В Центре созданы условия для самостоятельного, активного и целенаправленного действия детей во всех видах деятельности: двигательной, изобразительной, конструктивной, познавательной и т.д. Имеются разнообразные материалы для развивающих игр и занятий. Организация и расположение предметов развивающей среды отвечает возрастным особенностям и потребностям детей. Расположение мебели, игрового и другого оборудования отвечают требованиям техники безопасности, санитарно-гигиеническим нормам, физиологии детей.

Для реализации Программы имеются необходимые материалы и оборудование:

- комплекты для творческой деятельности (краски, карандаши, пастель, гуашь, бумага, пластилин и т.д.);

- раздаточный материал (схемы, притчи, метафорические карты);

- магнитофон и кассеты с тематическим музыкальным содержанием (звуки природы, классическая музыка);

- компьютеры и иное ИКТ оборудование.

- сенсорная комната.

***8.4. Информационно-методические условия.***

*Методическая литература:*

Вестник практической психологии образования №1(22) январь - март 2010г. А.И. Копытин «Техники семейной арт-терапии».

Вестник ТГПУ. 2010. Выпуск 5 (95)А.А. Папура «Формирование уверенности в себе подростков».

Грецов А. Г. Тренинг общения для подростков. - СПб.: Питер, 2008.

Кравцова М.М. Дети-изгои. Психологическая работа с проблемой. - (Психо­лог в школе). - М.: Генезис, 2005.

Кривцова С.В. Навыки конструктивного взаимодействия. М., 1999.

Лютова Е.К. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. СПб, 2000.

Самоукина Н.В. Практический психолог в школе: лекции, консультирование, тренинги. М.: ИНТОР, 1997.

Симонов П.В., Ершов П.М. Темперамент, характер, личность. Изд-во «Наука», 1984.

Смид Р. Групповая работа с детьми и подростками. М., 1999.

*Перечень учебных и методических материалов,* необходимых для реализации Программы описан в каждом занятии и для каждого упражнения отдельно.

*Дидактический материал,* используемый педагогом-психологом на занятиях, соответствует следующим принципам:

- принцип доступности;

- принцип самостоятельной деятельности;

- принцип индивидуальной направленности;

- принципы наглядности и моделирования;

- принцип прочности;

- принцип познавательной мотивации.

*Дидактический материал в Программе имеет большое значение, и направлен на:*

- активизацию познавательной деятельности ребенка;

- формирование умений самостоятельно осмысливать и усваивать материал;

- развитие творческого воображения посредством изобразительной и конструктивной деятельности в ходе занятий. Рисунки в дидактическом материале позволяют «опредметить» абстрактные понятия;

- обратную связь по результатам диагностики, практической деятельности;

- самоконтроль, саморегуляцию, коррекцию;

- тренировку практических умений и навыков.

Виды дидактического материалаприводятсяв описании каждого занятия и упражнения.

***Описание используемых методик.***

В ходе реализации Программы для диагностического этапа мы использовали следующий диагностический материал:

- Диагностика самооценки Дембо-Рубинштейн (модификация А. Прихожан) (testoteka.narod.ru);

- Незаконченные предложения (Д.В. Лубовский) ([practic.childpsy.ru](http://yandex.ru/clck/jsredir?from=yandex.ru%3Bsearch%2F%3Bweb%3B%3B&text=&etext=1453.r_l2AKXwuEM2fN_SosXSM9JbxoheUmt2hXF-3QNKSJKh6MZF9wK8L5LBvuz0KPfzfSvhO3Xf5QfjEVcV0J6ShNlLANiGunzwp4s0WXh1kb-xsxdF5an5xdeWP16pTAFn.039eb71c669b835e504f354d61e1278399ee3d62&uuid=&state=PEtFfuTeVD4jaxywoSUvtJXex15Wcbo_PN27SaXvvNSrjOss3Xh6TRkVp9nw1WgJ&&cst=AiuY0DBWFJ4RhQyBNHa0ixlCEeTQjh2BZ-HXVCBmtQz95F-q7FnsazKVC62MTjjHybCvmg1MCfSIuxfGiqLKuO8OBccEZWC0gL6c2n5aqwU8xFOX5GZwB5SyaUvErsMOW982t2AARASZCSNecoNal-9_KG3DWKPfK3aygC4nwDIhoNwBlwrXUmcc56fP9pgpSJlnnBHH2hyVXuiyPoH5kKaEKQfNhz5vQ8V13uxB5P99VJSRciVwr0EqQZgI7WQ5ZwkEMCynESmvM-H3AEPFtvUvSuFB0P_OdM74z5QY5gPO8UwbLdmSAamGim6F4Nw8z4aPfgxFTWq_3JuHbKEORSX1wW8lYGBs_082Ypw0UyNlCfWLo7xErsBGkhYzG2tqQoGFzN43hQWAa78XKFR630PlJ1nklN0O6qy0cUQqxZEbi9BfY6Zhfwfofgvpga35vpjPI3jN6lwYcPCipqUGyvToJyG-bNfiyPn551pZCUD0sjtGLFtba-VitUIG6yXHeskMMVyIgxx2_xhNjPJbstddRV_hqs-dVjBRQaD9PzfmvvKYatL6HBF-R6MrX-rAcFvATPC1rd5Ub99IqNrdXUnEZSmASXdeMIwSnYQfLP06iP_0ll2YBqBk2vDR8-mHTn8Mo29CCweVA8xynr-c4NFo7-QiiWEJf6EMZakAuCtMYwYWNGFkM07PJH51wAC0Y__6Rb_B-xY,&data=UlNrNmk5WktYejR0eWJFYk1Ldmtxc1JVRHBDVTI5ZmtKNlJwV0ZIeV9VNzN3dnRuVkRQeVgzSEZ3dFBMUlpUWFdtMnZfNEFDVGRWX0pKdFloTEFjbkh0RXBFR2FhQlE2aXFqcEowNjVZOE0s&sign=4c51825a09cf036ce194955a054986d5&keyno=0&b64e=2&ref=orjY4mGPRjk5boDnW0uvlrrd71vZw9kpFMROkZxNbVEq1qBcixGDfugVGDbDEJ_3W4gqtjVv3GtdHTqO5cgRbTq_0hkz10vcSTmC0xGjIuTSzIR5rmZczqAXfVVkR1vJaNuV8EiC-NFH9kUPjdzk8ZeFrvrbHLTSvpmkbYxSx71uQ21iYDifdJ3lTnIKwPlfi1bSGv8GJ7ds_Hf5F9NsxOr9hZ8yt4259tR0GVirLOf7Xx3RKFpdZE0eWOkbLvbGaX5WNkDqkgHA87p8a-OFJ8NLg_NwWFXcEChSDZ9flZAAv2JIlmD0RBUzEIcwRWpRcQBKtQWfnOkGqoF2SUnvgOQYl9KWELHYUYf1DTOfPDCIqGyacNrCGwCPUUTAiMPdamq1bHw6siM,&l10n=ru&cts=1497527910467&mc=5.298088586713886));

- Шкала тревожности (А.М. Прихожан) (testoteka.narod.ru);

- Проективная методика «Семейная социограмма» (Эйдемиллер Э.Г.) (testoteka.narod.ru);

- Оценка уровня общительности (тест В.Ф. Ряховского) (testoteka.narod.ru);

- Интервью для получения информации о жизни и развитии подростка, семейной ситуации, социальном, интеллектуальном развитии, увлечениях.

Для реализации Программы мы использовали современные психолого-педагогические технологии:

- информационные, применение которых, способствует формированию знаний, умений и навыков;

- операционные - обеспечивают формирование способов умственных действий;

- саморазвития - направлены на формирование самоуправляющих механизмов личности;

- эвристические - способствуют развитию творческих способностей личности;

- прикладные - развивают действенно-практическую сферу личности;

- здоровьесберегающие - направлены на сохранение и укрепление физического, психологического, социального, нравственного и духовного здоровья.

Используемый в Программе психологический инструментарий адекватен решению поставленных нами задач, а его использование учитывает границы применимости.

Педагог-психолог, работающий по Программе, знает границы достоверности, валидизации, стандартизации и другие особенности применения инструментария и не допускают неквалифицированного использования.

Педагог-психолог обеспечивает сохранность, целостность и безопасность психологического инструментария в соответствии с законом, должностными обязанностями.

***8.5. Финансовые условия.***

Финансовые условия реализации Программы отражают структуру и объём расходов, необходимых для реализации Программы, а также механизм их формирования.

Объём финансового обеспечения реализации Программы достаточен для осуществления расходов:

- на оплату труда работников, реализующих Программу;

- на средства обучения, соответствующие материалы, в том числе расходные, игровые, оздоровительное оборудование, инвентарь, оплату услуг связи, в том числе расходов, связанных с подключением к информационной сети Интернет;

- связанных с повышением квалификацией педагогических работников по профилю их деятельности.

**9. Оценочный материал.**

Проведение промежуточной аттестации по Программе в форме диагностики в виде тестирования.

*Педагог оценивает:*

- развитие навыков самоконтроля, произвольности, самоорганизации, саморегуляции, управления своим поведением;

- формирование навыков уверенного поведения, умения отстаивать свою позицию;

- уровень самооценки;

- уровень тревожности.

*Оценочный материал.*

**Исследование самооценки по методике Дембо-Рубинштейн**

**(в модификации А.М. Прихожан).**

*Цель:* тест предназначен для психологической диагностики **самооценки.**

*Техника проведения:*  подростку выдается бланк, на котором изображено семь линий, высота каждой – 100 мм, с указанием верхней, нижней точек и середины шкалы. При этом верхняя и нижняя точки отмечаются заметными чертами, середина – едва заметной точкой. Ребенок выполняет предложенную ему инструкцию.

*Инструкция: л*юбой человек оценивает свои способности, возможности, характер и т.п. Уровень развития каждого качества, человеческой личности можно условно изобразить вертикальной линией, нижняя точка которой будет символизировать самое низкое развитие, а верхняя – самое высокое. Тебе предлагается семь таких линий. Они обозначают:

- здоровье;

- ум, способности;

- характер;

- авторитет у сверстников;

- умение многое делать своими руками, умелые руки;

- внешность;

- уверенность в себе.

На каждой линии чертой (–) отметь, как ты оцениваешь развитие у себя этого качества, в данный момент времени. После этого крестиком (х) отметь, при каком уровне развития этих качеств, ты был бы удовлетворен собой или почувствовал гордость за себя.

*Обработка и интерпретация результатов.*

Обработка проводится по шести шкалам (первая, тренировочная - «здоровье» - не учитывается). Каждый ответ выражается в баллах. Как уже отмечалось ранее, длина каждой шкалы 100мм, в соответствии с этим ответы получают количественную характеристику (например, 54мм = 54 баллам).

По каждой из шести шкал определить:

- уровень притязаний – расстояние в мм от нижней точки шкалы («0») до знака «х»;

- высоту самооценки – от «о» до знака «–»;

- значение расхождения между уровнем притязаний и самооценкой – расстояние от знака «х» до знака «–», если уровень притязаний ниже самооценки, он выражается отрицательным числом.

Рассчитать среднюю величину каждого показателя уровня притязаний и самооценки по всем шести шкалам.

*Уровень притязаний.*

Норму, характеризует результат от 60 до 89 баллов.

Оптимальный – сравнительно высокий уровень – от 75 до 89 баллов, подтверждающий оптимальное представление о своих возможностях, что является важным фактором личностного развития.

Результат от 90 до 100 баллов обычно удостоверяет нереалистическое, некритическое отношение к собственным возможностям.

Результат менее 60 баллов свидетельствует о заниженном уровне притязаний, что свидетельствует о неблагоприятном развитии личности.

*Высота самооценки.*

Количество баллов от 45 до 74 («средняя» и «высокая» самооценка) удостоверяют реалистическую (адекватную) самооценку.

Количество баллов от 75 до 100 и выше свидетельствует о завышенной самооценке и указывает на определенные отклонения в формировании личности. Завышенная самооценка может подтверждать личностную незрелость, неумение правильно оценить результаты своей деятельности, сравнивать себя с другими; такая самооценка может указывать на существенные искажения в формировании личности — «закрытости для опыта», нечувствительности к своим ошибкам, неудачам, замечаниям и оценкам окружающих.

Количество баллов ниже 45 указывает на заниженную самооценку и свидетельствует о крайнем неблагополучии в развитии личности. Подростки с такими показателями составляют «группу риска», их, как правило, мало. За низкой самооценкой могут скрываться два совершенно разных психологических явления: подлинная неуверенность в себе и «защитная».

Дельта = УП – СО:

0 – 7 – уровень притязания не является стимулом для развития, особенно для низкой самооценки;

8 – 22 – умеренная. Ребенок ставит задачи, которые может реально достичь.

Более 23 – конфликт. Низко оценивает себя, а уровень притязаний слишком высокий.

Отрицательная дельта – при низкой самооценке человек не развивается, махнул на себя рукой.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| здоровье | ум, способности | характер | авторитет  у сверстников | умение делать своими руками, умелые руки | внешность | уверенность в себе |

**Незаконченные предложения**

**(методика Д.В. Лубовский)**

*Цель:* выявление отношения ребенка к школе, сверстникам, родным, к самому себе, выявление проблем свя­занных с его интересами, страхами и мечтами.

*Техника проведения:* подростку предлагается закончить предложения.

*Инструкция:* предлагаю тебе поиграть. Я буду называть начало предложения, а ты – заканчивать его. Отвечай быстро, что первым придет в голову, но так, чтобы получилось законченное по смыслу предложение.

**Предложения**

1.​ Я думаю, что людей больше…

2.​ Ребенок в семье…

3.​ Мы любим маму, а …

4.​ Бываем среди детей, но…

5.​ Мой брат (сестра)…

6.​ Я достаточно ловкий, чтобы…

7.​ Отцы иногда…

8.​ Дети, с которыми я играю…

9.​ Чтобы наш папа…

10.​ Мои близкие думают обо мне, что я …

11.​ Если бы мой брат (сестра)…

12.​ Мои друзья меня часто…

13.​ Я хочу, чтобы у меня не было…

14.​ Больной ребенок…

15.​ Я думаю, что мама чаще всего…

16.​ Если бы не было школы…

17.​ Я весь трясусь, когда…

18.​ Когда думаю о школе…

19.​ Если бы все ребята знали, как я боюсь…

20.​ Я был бы очень счастлив, если бы…

21.​ Я самый слабый…

22.​ Когда я буду взрослым…

23.​ Мой учитель…

24.​ Всегда мечтаю…

***Обработка результатов:***

​ • Негативные переживания и страхи – 13, 17, 19 .

​ • Отношение к собственным способностям – 6, 21.

​ • Отношение к людям в целом – 1.

​ • Отношение к ровесникам – 4, 8,12.

​ • Отношение к учителям и к школе – 23, 16, 18.

​ • Отношение к папе – 7, 9.

​ • Отношение к маме – 3, 15.

​ • Отношение к брату (сестре) – 5, 11.

​ • Отношение к близким людям – 10.

​ • Выявление целей – 22, 24, 20.

​ • Детско-родительские отношения – 2, 14.

**Шкала тревожности А.М. Прихожан**

*Цель:* диагностика школьной, самооценочной, межличностной тревожности.

*Техника проведения:* ребенку дается бланк с заданием. Задача представить себе каждую ситуацию и обвести кружком ту цифру, которая указывает, в какой степени эта си­туация может вызвать опасение, беспокойство, тревогу или страх.

*Инструкция:* на следующих страницах перечислены ситуации, с ко­торыми ты часто встречаешься в жизни. Некоторые из них могут быть для тебя неприятными, вызвать волнение, беспокойство, страх.

Внимательно прочитай каждое предложение и обведи одну из цифр справа 0, 1, 2, 3, 4.

Если ситуация совершенно не кажется тебе неприятной, обведите цифру 0. Если она немного волнует и беспокоит тебя, обведите цифру 1.

Если ситуация достаточно неприятна и вызывает такое беспокойство, что ты предпоел бы избежать ее, обведи цифру 2.

Если она для тебя очень неприятна и вызывает сильное беспокойство, тревогу, страх, обведите цифру 3.

Если ситуация для тебя крайне неприятна, если ты не можешь перенести ее, и она вызывает у тебя очень сильное беспокойство, очень сильный страх, обве­ди цифру 4.

Твоя задача представить себе как можно яснее каждую ситуацию и обвести кружком ту цифру, которая указывает, в какой степени эта си­туация может вызвать у тебя опасение, беспокойство, тревогу или страх.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Текст методики** | | |
| 1. | Отвечать у доски | 1 2 3 4 |
| 2. | Пойти в дом к незнакомым людям | 1 2 3 4 |
| 3. | Участвовать в соревнованиях, конкурсах, олимпиадах | 1 2 3 4 |
| 4. | Разговаривать с директором школы | 1 2 3 4 |
| 5. | Думать о своем будущем | 1 2 3 4 |
| 6. | Учитель смотрит по журналу, кого бы спросить | 1 2 3 4 |
| 7. | Тебя критикуют, в чем-то упрекают | 1 2 3 4 |
| 8. | На тебя смотрят, когда ты что-нибудь делаешь (наблюдают за тобой во время работы, решения задачи) | 1 2 3 4 |
| 9. | Пишешь контрольную работу | 1 2 3 4 |
| 10. | После контрольной учитель называет отметки | 1 2 3 4 |
| 11. | На тебя не обращают внимания | 1 2 3 4 |
| 12. | У тебя что-то не получается | 1 2 3 4 |
| 13. | Ждешь родителей с родительского собрания | 1 2 3 4 |
| 14. | Тебе грозит неудача, провал | 1 2 3 4 |
| 15. | Слышишь за своей спиной смех | 1 2 3 4 |
| 16. | Сдаешь экзамены в школе | 1 2 3 4 |
| 17. | На тебя сердятся (непонятно почему) | 1 2 3 4 |
| 18. | Выступать перед большой аудиторией | 1 2 3 4 |
| 19. | Предстоит важное, решающее дело | 1 2 3 4 |
| 20. | Не понимаешь объяснений учителя | 1 2 3 4 |
| 21. | С тобой не согласны, противоречат тебе | 1 2 3 4 |
| 22. | Сравниваешь себя с другими | 1 2 3 4 |
| 23. | Проверяются твои способности | 1 2 3 4 |
| 24. | На тебя смотрят, как на маленького | 1 2 3 4 |
| 25. | На уроке учитель неожиданно задает тебе вопрос | 1 2 3 4 |
| 26. | Замолчали, когда ты подошел (подошла) | 1 2 3 4 |
| 27. | Оценивается твоя работа | 1 2 3 4 |
| 28. | Думаешь о своих делах | 1 2 3 4 |
| 29. | Тебе надо принять для себя решение | 1 2 3 4 |
| 30. | Не можешь справиться с домашним заданием | 1 2 3 4 |

Методика включает ситуации трех типов:

1) ситуации, связанные со школой, общением с учителями;

2) ситуации, актуализирующие представление о себе;

3) ситуации общения.

Соответственно виды тревожности, выявляемые с помощью данной шкалы, обозначены так: школьная, самооценочная, межличностная. Дан­ные о распределении пунктов шкалы представлены в таблице 1.

Таблица 1.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вид тревожности** | **Номер пункта шкалы** | | | | | | | | | |
| Школьная | 1 | 4 | 7 | 10 | 13 | 16 | 19 | 22 | 25 | 28 |
| Самооценочная | 2 | 5 | 8 | 11 | 14 | 17 | 20 | 23 | 26 | 29 |
| Межличностная | 3 | 6 | 9 | 12 | 15 | 18 | 21 | 24 | 27 | 30 |

Подсчитывается общая сумма баллов отдельно по каждому разделу шкалы и по шкале в целом. Полученные результаты интерпретируются в качестве показателей уровней соответствующих видов тревожности, по­казатель по всей шкале - общего уровня тревожности.

Таблицы стандартных данных, позволяющих охарактеризовать показатели уровня тревожности в различных половозрастных группах.

Таблица 1

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровень  тревожности | Класс | Школьная  тревожность | | Общая тревожность | |
| Д | М | Д | М |
| 1 - нормальный | 9 кл | 7 - 19 | 4 -17 | 30-62 | 17-54 |
| 8 , 10 кл | 2 - 14 | 1 – 13 | 17-54 | 10-48 |
| 11 кл | 5 - 17 | 5 – 14 | 35-62 | 23-47 |
| 2 – несколько  повышен | 9 кл | 19-25 | 18-23 | 63-78 | 55-73 |
| 8 ,10 кл | 15-20 | 14-19 | 55-72 | 49-67 |
| 11 кл | 18-23 | 15-19 | 63-76 | 48-60 |
| 3 - высокий | 9 кл | 26-31 | 24-30 | 79-94 | 74-91 |
| 10 кл | 21-26 | 20-25 | 73-90 | 68-86 |
| 11кл | 24-30 | 20-24 | 77-90 | 61-72 |
| 4 – очень высокий | 9 кл | более 31 | более 30 | более 94 | более 91 |
| 10 кл | более 26 | более 25 | более 90 | более 86 |
| 11 кл | более 30 | более 24 | более 90 | более 72 |
| 5 «чрезмерное» спокойствие | 9 кл | меньше 7 | меньше 4 | меньше 30 | меньше 17 |
| 10 кл | меньше 2 | - | меньше 17 | меньше 10 |
| 11 кл | меньше 5 | меньше 5 | меньше 35 | меньше 23 |

Таблица 2

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровень  тревожности | Класс | Межличностная  тревожность | | Самооценочная тревожность | |
| Д | М | Д | М |
| 1 - нормальный | 9 кл | 7 - 20 | 5 -17 | 11-21 | 4 -18 |
| 10 кл | 4 -19 | 3 -17 | 6 -19 | 1 -17 |
| 11 кл | 5 -20 | 5 – 14 | 12-23 | 8 -17 |
| 2 – несколько  повышен | 9 кл | 21-27 | 18-24 | 22-26 | 19-25 |
| 10 кл | 20-26 | 18-25 | 20-26 | 18-26 |
| 11 кл | 21-28 | 15-19 | 24-29 | 18-22 |
| 3 - высокий | 9 кл | 28-33 | 25-30 | 27-31 | 26-32 |
| 10 кл | 27-33 | 26-32 | 27-32 | 27-34 |
| 11кл | 29-36 | 20-23 | 30-34 | 23-27 |
| 4 – очень высокий | 9 кл | более 33 | более 30 | более 31 | более 32 |
| 10 кл | более 33 | более 32 | более 33 | более 34 |
| 11 кл | более 36 | более 23 | более 34 | более 27 |
| 5- «чрезмерное» спокойствие | 9 кл | меньше 7 | меньше 5 | меньше 11 | меньше 4 |
| 10 кл | меньше 4 | меньше3 | меньше 6 | ------- |
| 11 кл | меньше 5 | меньше 5 | меньше 12 | меньше 8 |

**Проективная методика «Семейная социограмма» Эйдемиллер Э.Г.**

*Цель:* позволяет выявить положение субъекта в системе межличностных отношений, определить характер коммуникаций в семье – прямой или опосредованный.

*Материалы и оборудование:* бланк с нарисованным кругом диаметром 110 мм, простой карандаш.

*Техникам проведения:* ребенку выдается бланк с нарисованным кругом диаметром 110 мм и предлагается нарисовать в нем самого себя, членов семьи в форме кружков и подписать их имена.

*Инструкция:* посмотри, перед тобой на листе изображен круг. Нарисуй в нем самого себя и членов семьи в форме кружков, а затем подпиши их имена.

*Интерпретация и обработка данных.*

Часть 1.

Критерии, по которым производится оценка результатов психодиагностики:

1. Число членов семьи, попавших в площадь круга.

2. Величина кружков.

3. Расположение кружков относительно друг друга.

4. Дистанция между ними.

Оценивая результат по первому критерию, необходимо сопоставить число членов семьи, изображенных испытуемым, с реально существующим. Далее обращается внимание на величину кружков. Больший, по сравнению с другими, кружок «Я» говорит о достаточной самооценке, меньший – о заниженной. Величина кружков других членов семьи говорит об их значимости в глазах испытуемого. Следует обратить внимание на расположение кружков в площади тестового поля и по отношению друг к другу (третий критерий). Расположение испытуемым своего кружка в центре круга может говорить об эгоцентрической направленности личности, а размещение себя внизу, в стороне от других членов семьи – на переживание эмоциональной отверженности. Наконец, определенную информацию можно получить, проанализировав расстояния между кружками (четвертый критерий). Удаленность одного кружка от других может говорить о конфликтных отношениях в семье, эмоциональном отвержении испытуемого. Своеобразное «слипание», когда кружки наслаиваются один на другой, соприкасаются или находятся друг в друге, свидетельствует о недифференцированном «Я» у членов семьи, наличии симбиотических связей.

Часть 2.

*1. Число членов семьи, попавших или не попавших в площадь круга.*

Число членов реальной семьи, не попавших в площадь круга, указывает на наличие бессознательных негативных чувств к этим членам семьи или отсутствие эмоционального контакта с ними (они как бы отсутствуют во внутреннем мире). В некоторых случаях эти члены семьи могут быть нарисованы очень тоненькой (дрожащей) линией.

Отсутствие в круге реальной семьи самого испытуемого может указывать на трудности его самовыражения в отношениях с близкими людьми в результате чувства неполноценности или безразличия к родным. Появление собственного изображения испытуемого в идеальной семье предполагает стремление этого человека занять свое место, быть вовлеченным в процессы семейных взаимоотношений.

Изображение в социограмме персонажа, который к реальной семье официально не принадлежит, например, члена семьи друга или сказочного персонажа, говорит о неудовлетворенности потребностей по отношению к данному лицу. Можно предположить, что субъект реализует свои желания в фантазиях, в воображаемом общении с этим персонажем, что может отображаться и в варианте социограммы реальной семьи. (Из нашей практики в случае не пережитого горя утраты, например, смерти одного из членов семьи, может быть также нарисован умерший член семьи).

*2. Величина кружков.*

Величина кружков, обозначающих членов семьи и самого испытуемого, свидетельствует о значимости, самооценке, иерархии. Если кружок, обозначающий «Я» автора рисунка, не меньше кружков других членов семьи, то это говорит о достаточной самооценке автора рисунка. Если кружок, обозначающий «Я» по сравнению с другими членами семьи меньшего размера, то предполагается низкая самооценка и непринятие образа «Я». Если кружок «Я» идеального больше кружка «Я» реального, то можно допустить наличие внутриличностного конфликта и (или) повышенного уровня невротизации. Величина кружков других членов семьи свидетельствует об их значимости в глазах испытуемого

*3. Расположение кружков относительно друг друга.*

Расположение кружков по отношению друг к другу указывает на особенности психологической дистанции. Кто к субъекту ближе всех в психологическом отношении, того испытуемый изображает ближе к себе пространственно.

Кружки, которые непосредственно соприкасаются друг с другом, говорят о тесном психологическом контакте этих членов семьи. Удаленность одного кружка от других может указывать на конфликтные отношения в семье, эмоциональное отторжение испытуемого, переживание им чувства эмоционального отвержения. Изменение дистанции между кружками в реальной и идеальной семьях предполагает потребности в более близких или более отдаленных отношениях. Расположение испытуемым своего кружка в центре круга может говорить об эгоцентрической направленности личности, а размещение себя внизу, в стороне от других членов семьи – на переживание эмоционального отвержения. Наличие симбиотической связи изображается наслоением кружков один на другой. Такое расположение, свидетельствует о недостаточной дифференцированности «Я» у членов семьи.

Изображение членов семьи в одну линию, также указывает на недостаточную дифференциацию этих членов семьи. Изменение в идеальном варианте сообщает об осознании неудовлетворенных отношений и желание их поправить.

Если члены семьи в круге расположены в один ряд, необходимо мысленно провести горизонтальную линию по самому нижнему кружку. Опору в реальности, с точки зрения автора рисунка, имеют те члены семьи, которые «стоят» на этой линии. Остальные, «повисшие в воздухе», по мнению испытуемого самостоятельной опоры в жизни не имеют. В идеальном варианте прослеживается возможность принятия самостоятельности членами семьи, если их кружочки «поставлены» на линию. Если они по-прежнему остаются в «воздухе», то, вероятнее всего, испытуемый предполагает, что они не хотят принимать ответственность и проявлять самостоятельность.

Если члены семьи в виде маленьких кружочков изображены внизу круга, это указывает на сочетание низкой оценки с низким уровнем притязаний. Если маленький кружок помещен наверху круга, а большая часть круга пуста, то низкая оценка сочетается с высоким уровнем притязаний. Изменение расположения кружков в реальной и идеальной семье говорит о желании испытуемого изменить оценку и уровень притязаний.

Согласно принципу вертикальной иерархии, выше всех расположен кружок члена семьи, обладающего, по мнению испытуемого, большей властью. Ниже всех расположен тот, чья власть в семье минимальна. В идеальном варианте может прослеживаться желание перераспределить или сохранить власть в семье.

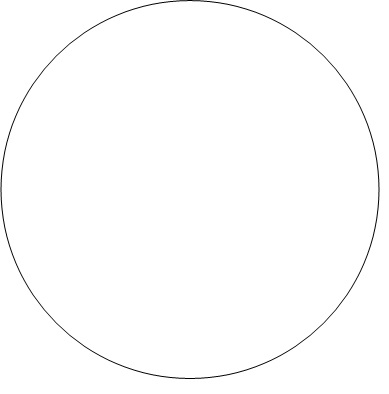
*4. Пространство круга.*

Пространство круга – это аналог жизненного пространства.

Как и в реальной жизни, каждый член семьи бессознательно стремится занять столько места, сколько он заслуживает. Иными словами, если у него низкая самооценка, то он занимает мало места, напротив, уверенные, хорошо приспособленные люди, рисуют свободно и занимают достаточную часть круга. Удовлетворенность своим жизненным пространством испытуемый сообщает, занимая одинаковое пространство в реальной и идеальной семье. Если пространство по объему разное в разных вариантах социограммы, то можно говорить о неудовлетворенности человека своим жизненным пространством.

Конфликтность, как трудноразрешимое противоречие, возникающее между испытуемым и членами семьи, связанное с несовместимостью их взглядов, интересов и целей диагностируется при изображении только своего кружка в варианте идеальной семьи. Рядом с собой в качестве членов семьи могут быть изображены кто-то из посторонних лиц, животных или любимых предметов. В варианте реальной семьи пациент свой кружок может вообще не нарисовать или изобразить его в стороне от всех членов семьи. Член семьи, вызывающий наибольшую тревогу изображается в виде сильно заштрихованного кружка или его контур обведен в несколько раз.

Бланк теста



**10. Методический материал.**

Методические материалы представлены в содержании программы для каждого занятия:

- сборник притч (Е.К. Климова, О.А. Помазина, О.Н. Бакурова, Из-во «Речь»);

- схемы рисунки.

**11. Содержание Программы.**

**Занятие 1**

***Тема: «Знакомство и первичная диагностика».***

***Цель: создание доверительной обстановки, диагностика эмоционально-личностной сферы, уровня коммуникабельности, эмоционального состоянии.***

***Время: 1 академический час.***

***Материалы и оборудование: бумага формата А 4, ручка, простой карандаш, клей, ножницы, рисунок солнца, карточки с изображением смайликов, бланки к тестовым заданиям, компьютер, диск с тестовыми заданиями.***

**1. Упражнение «Давай познакомимся».**

*Цель:* раскрепощение, предоставление возможности для самопрезентации, самораскрытия.

*Техника проведения:* педагог-психолог предлагает ребенку познакомиться, назвав свое имя и любимое занятие.

*Инструкция:* сегодняшнее занятие мы начнем со знакомства*.* Я назову свое имя и любимое занятие, а затем ты называешь свое имя и любимое занятие.

*Анализ:*

Для чего нужно это упражнение?

Как твое настроение?

**2. Упражнение «Лучезарные смайлики»** *(****Приложение 1.1).***

*Цель:* выражение своего эмоционального состояния, активизация готовности к работе.

*Материалы и оборудование:* рисунок солнца, карточки с изображением смайликов.

*Техника проведения:* педагог-психолог предлагает ребенку представить свое настроение в виде смайлика. Затем вырезать его из бумаги и приклеить на один из лучей солнца.

*Инструкция:*  подумай, какое у тебя сегодня настроение, выбери один из предложенных смайликов, вырежи его и приклей на один из лучей солнца.

*Анализ:*

Какое у тебя настроение?

Готов работать дальше?

**3. Первичная диагностика.**

***3.1. Диагностика самооценки Дембо-Рубинштейн (модификация А. Прихожан) (Приложение 1.2).***

*Цель:*исследование самооценки.

*Материалы и оборудование:* бланки с заданием, ручка.

***3.2. Незаконченные предложения (Д.В. Лубовский) (Приложение 1.3).***

*Цель*: определение уровня коммуникабельности человека.

*Материалы и оборудование:* бланки с заданием, ручка.

***3.3. Шкала тревожности (А.М. Прихожан) (Приложение 1.4).***

*Цель:* диагностика школьной, самооценочной, межличностной тревожности.

*Материалы и оборудование:*бланк с тестовыми заданиями, ручка.

***3.4. Проективная методика «Семейная социограмма» (Эйдемиллер Э.Г.) (Приложение 1.5).***

*Цель:* диагностика семейных межличностных отношений, степени коммуникаций в семье – прямой или опосредованный.

*Материалы и оборудование:*бланк с тестовыми заданиями, простой карандаш.

**4. Обратная связь.**

*Цель:* осознание своих чувств и внутренних процессов, анализ и закрепление опыта, постановка целей на будущее.

- Чем мы сегодня занимались?

- Какие выводы ты сделал для себя?

- Какое у тебя настроение?

**5. Упражнение «Узелок на память*».***

*Цель:* формирование позитивного отношения к окружающим.

*Материалы и оборудование:* клубки ниток.

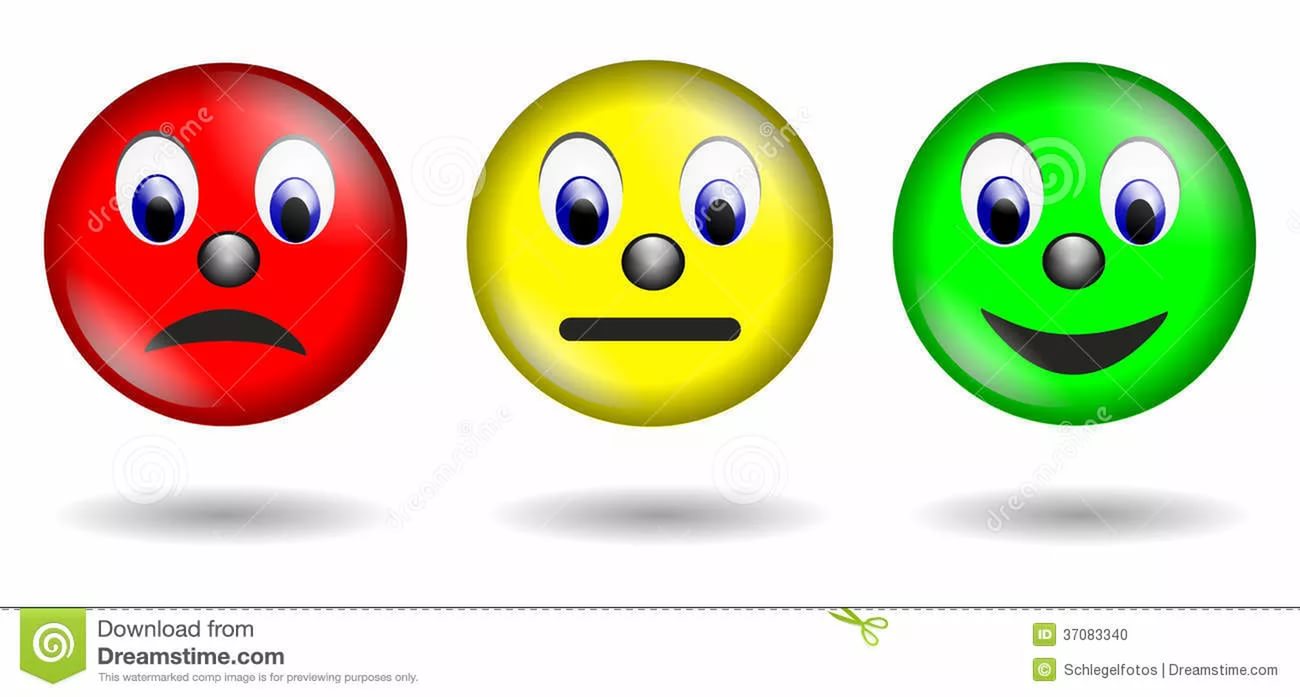
*Техника проведения:* ребенку предлагается клубки ниток. Нужно отрезать нитку той длинны, которой хочется и завязать узелок с пожеланиями. Узелок можно завязывать из той же нитки или отрезать другую.

*Инструкция:*  наше занятие подошло к концу. Посмотри, перед тобой клубок ниток. Это клубок пожеланий. Отрежь то количество нитки, которое тебе хочется. Подумай, что бы ты хотел пожелать в конце занятия. Теперь завяжи узелок или красивый бантик, проговаривая свое пожелание. Это только первый узелок пожеланий. На каждом занятии мы будем продолжать нить пожеланий.

***Приложение к занятию 1***

***Приложение 1.1***

**Методический материал**



**Оценочный материал.**

***Приложение 1.2***

**Исследование самооценки по методике Дембо-Рубинштейн**

**(в модификации А.М. Прихожан).**

*Цель:* тест предназначен для психологической диагностики **самооценки.**

*Техника проведения:*  подростку выдается бланк, на котором изображено семь линий, высота каждой – 100 мм, с указанием верхней, нижней точек и середины шкалы. При этом верхняя и нижняя точки отмечаются заметными чертами, середина – едва заметной точкой. Ребенок выполняет предложенную ему инструкцию.

*Инструкция: л*юбой человек оценивает свои способности, возможности, характер и т.п. Уровень развития каждого качества, человеческой личности можно условно изобразить вертикальной линией, нижняя точка которой будет символизировать самое низкое развитие, а верхняя – самое высокое. Тебе предлагается семь таких линий. Они обозначают:

- здоровье;

- ум, способности;

- характер;

- авторитет у сверстников;

- умение многое делать своими руками, умелые руки;

- внешность;

- уверенность в себе.

На каждой линии чертой (–) отметь, как ты оцениваешь развитие у себя этого качества, в данный момент времени. После этого крестиком (х) отметь, при каком уровне развития этих качеств, ты был бы удовлетворен собой или почувствовал гордость за себя.

*Обработка и интерпретация результатов.*

Обработка проводится по шести шкалам (первая, тренировочная - «здоровье» - не учитывается). Каждый ответ выражается в баллах. Как уже отмечалось ранее, длина каждой шкалы 100мм, в соответствии с этим ответы получают количественную характеристику (например, 54мм = 54 баллам).

По каждой из шести шкал определить:

- уровень притязаний – расстояние в мм от нижней точки шкалы («0») до знака «х»;

- высоту самооценки – от «о» до знака «–»;

- значение расхождения между уровнем притязаний и самооценкой – расстояние от знака «х» до знака «–», если уровень притязаний ниже самооценки, он выражается отрицательным числом.

Рассчитать среднюю величину каждого показателя уровня притязаний и самооценки по всем шести шкалам.

*Уровень притязаний.*

Норму, характеризует результат от 60 до 89 баллов.

Оптимальный – сравнительно высокий уровень – от 75 до 89 баллов, подтверждающий оптимальное представление о своих возможностях, что является важным фактором личностного развития.

Результат от 90 до 100 баллов обычно удостоверяет нереалистическое, некритическое отношение к собственным возможностям.

Результат менее 60 баллов свидетельствует о заниженном уровне притязаний, что свидетельствует о неблагоприятном развитии личности.

*Высота самооценки.*

Количество баллов от 45 до 74 («средняя» и «высокая» самооценка) удостоверяют реалистическую (адекватную) самооценку.

Количество баллов от 75 до 100 и выше свидетельствует о завышенной самооценке и указывает на определенные отклонения в формировании личности. Завышенная самооценка может подтверждать личностную незрелость, неумение правильно оценить результаты своей деятельности, сравнивать себя с другими; такая самооценка может указывать на существенные искажения в формировании личности — «закрытости для опыта», нечувствительности к своим ошибкам, неудачам, замечаниям и оценкам окружающих.

Количество баллов ниже 45 указывает на заниженную самооценку и свидетельствует о крайнем неблагополучии в развитии личности. Подростки с такими показателями составляют «группу риска», их, как правило, мало. За низкой самооценкой могут скрываться два совершенно разных психологических явления: подлинная неуверенность в себе и «защитная».

Дельта = УП – СО:

0 – 7 – уровень притязания не является стимулом для развития, особенно для низкой самооценки;

8 – 22 – умеренная. Ребенок ставит задачи, которые может реально достичь.

Более 23 – конфликт. Низко оценивает себя, а уровень притязаний слишком высокий.

Отрицательная дельта – при низкой самооценке человек не развивается, махнул на себя рукой.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| здоровье | ум, способности | характер | авторитет  у сверстников | умение делать своими руками, умелые руки | внешность | уверенность в себе |

***Приложение 1.3***

**Незаконченные предложения**

**(методика Д.В. Лубовский)**

*Цель:* выявление отношения ребенка к школе, сверстникам, родным, к самому себе, выявление проблем свя­занных с его интересами, страхами и мечтами.

*Техника проведения:* подростку предлагается закончить предложения.

*Инструкция:* предлагаю тебе поиграть. Я буду называть начало предложения, а ты – заканчивать его. Отвечай быстро, что первым придет в голову, но так, чтобы получилось законченное по смыслу предложение.

**Предложения**

1.​ Я думаю, что людей больше…

2.​ Ребенок в семье…

3.​ Мы любим маму, а …

4.​ Бываем среди детей, но…

5.​ Мой брат (сестра)…

6.​ Я достаточно ловкий, чтобы…

7.​ Отцы иногда…

8.​ Дети, с которыми я играю…

9.​ Чтобы наш папа…

10.​ Мои близкие думают обо мне, что я …

11.​ Если бы мой брат (сестра)…

12.​ Мои друзья меня часто…

13.​ Я хочу, чтобы у меня не было…

14.​ Больной ребенок…

15.​ Я думаю, что мама чаще всего…

16.​ Если бы не было школы…

17.​ Я весь трясусь, когда…

18.​ Когда думаю о школе…

19.​ Если бы все ребята знали, как я боюсь…

20.​ Я был бы очень счастлив, если бы…

21.​ Я самый слабый…

22.​ Когда я буду взрослым…

23.​ Мой учитель…

24.​ Всегда мечтаю…

***Обработка результатов:***

​ • Негативные переживания и страхи – 13, 17, 19 .

​ • Отношение к собственным способностям – 6, 21.

​ • Отношение к людям в целом – 1.

​ • Отношение к ровесникам – 4, 8,12.

​ • Отношение к учителям и к школе – 23, 16, 18.

​ • Отношение к папе – 7, 9.

​ • Отношение к маме – 3, 15.

​ • Отношение к брату (сестре) – 5, 11.

​ • Отношение к близким людям – 10.

​ • Выявление целей – 22, 24, 20.

​ • Детско-родительские отношения – 2, 14.

***Приложение 1.4***

**Шкала тревожности А.М. Прихожан**

*Цель:* диагностика школьной, самооценочной, межличностной тревожности.

*Техника проведения:* ребенку дается бланк с заданием. Задача представить себе каждую ситуацию и обвести кружком ту цифру, которая указывает, в какой степени эта си­туация может вызвать опасение, беспокойство, тревогу или страх.

*Инструкция:* на следующих страницах перечислены ситуации, с ко­торыми ты часто встречаешься в жизни. Некоторые из них могут быть для тебя неприятными, вызвать волнение, беспокойство, страх.

Внимательно прочитай каждое предложение и обведи одну из цифр справа 0, 1, 2, 3, 4.

Если ситуация совершенно не кажется тебе неприятной, обведите цифру 0. Если она немного волнует и беспокоит тебя, обведите цифру 1.

Если ситуация достаточно неприятна и вызывает такое беспокойство, что ты предпоел бы избежать ее, обведи цифру 2.

Если она для тебя очень неприятна и вызывает сильное беспокойство, тревогу, страх, обведите цифру 3.

Если ситуация для тебя крайне неприятна, если ты не можешь перенести ее, и она вызывает у тебя очень сильное беспокойство, очень сильный страх, обве­ди цифру 4.

Твоя задача представить себе как можно яснее каждую ситуацию и обвести кружком ту цифру, которая указывает, в какой степени эта си­туация может вызвать у тебя опасение, беспокойство, тревогу или страх.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Текст методики** | | |
| 1. | Отвечать у доски | 1 2 3 4 |
| 2. | Пойти в дом к незнакомым людям | 1 2 3 4 |
| 3. | Участвовать в соревнованиях, конкурсах, олимпиадах | 1 2 3 4 |
| 4. | Разговаривать с директором школы | 1 2 3 4 |
| 5. | Думать о своем будущем | 1 2 3 4 |
| 6. | Учитель смотрит по журналу, кого бы спросить | 1 2 3 4 |
| 7. | Тебя критикуют, в чем-то упрекают | 1 2 3 4 |
| 8. | На тебя смотрят, когда ты что-нибудь делаешь (наблюдают за тобой во время работы, решения задачи) | 1 2 3 4 |
| 9. | Пишешь контрольную работу | 1 2 3 4 |
| 10. | После контрольной учитель называет отметки | 1 2 3 4 |
| 11. | На тебя не обращают внимания | 1 2 3 4 |
| 12. | У тебя что-то не получается | 1 2 3 4 |
| 13. | Ждешь родителей с родительского собрания | 1 2 3 4 |
| 14. | Тебе грозит неудача, провал | 1 2 3 4 |
| 15. | Слышишь за своей спиной смех | 1 2 3 4 |
| 16. | Сдаешь экзамены в школе | 1 2 3 4 |
| 17. | На тебя сердятся (непонятно почему) | 1 2 3 4 |
| 18. | Выступать перед большой аудиторией | 1 2 3 4 |
| 19. | Предстоит важное, решающее дело | 1 2 3 4 |
| 20. | Не понимаешь объяснений учителя | 1 2 3 4 |
| 21. | С тобой не согласны, противоречат тебе | 1 2 3 4 |
| 22. | Сравниваешь себя с другими | 1 2 3 4 |
| 23. | Проверяются твои способности | 1 2 3 4 |
| 24. | На тебя смотрят, как на маленького | 1 2 3 4 |
| 25. | На уроке учитель неожиданно задает тебе вопрос | 1 2 3 4 |
| 26. | Замолчали, когда ты подошел (подошла) | 1 2 3 4 |
| 27. | Оценивается твоя работа | 1 2 3 4 |
| 28. | Думаешь о своих делах | 1 2 3 4 |
| 29. | Тебе надо принять для себя решение | 1 2 3 4 |
| 30. | Не можешь справиться с домашним заданием | 1 2 3 4 |

Методика включает ситуации трех типов:

1) ситуации, связанные со школой, общением с учителями;

2) ситуации, актуализирующие представление о себе;

3) ситуации общения.

Соответственно виды тревожности, выявляемые с помощью данной шкалы, обозначены так: школьная, самооценочная, межличностная. Дан­ные о распределении пунктов шкалы представлены в таблице 1.

Таблица 1.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вид тревожности** | **Номер пункта шкалы** | | | | | | | | | |
| Школьная | 1 | 4 | 7 | 10 | 13 | 16 | 19 | 22 | 25 | 28 |
| Самооценочная | 2 | 5 | 8 | 11 | 14 | 17 | 20 | 23 | 26 | 29 |
| Межличностная | 3 | 6 | 9 | 12 | 15 | 18 | 21 | 24 | 27 | 30 |

Подсчитывается общая сумма баллов отдельно по каждому разделу шкалы и по шкале в целом. Полученные результаты интерпретируются в качестве показателей уровней соответствующих видов тревожности, по­казатель по всей шкале - общего уровня тревожности.

Таблицы стандартных данных, позволяющих охарактеризовать показатели уровня тревожности в различных половозрастных группах.

Таблица 1

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровень  тревожности | Класс | Школьная  тревожность | | Общая тревожность | |
| Д | М | Д | М |
| 1 - нормальный | 9 кл | 7 - 19 | 4 -17 | 30-62 | 17-54 |
| 8 , 10 кл | 2 - 14 | 1 – 13 | 17-54 | 10-48 |
| 11 кл | 5 - 17 | 5 – 14 | 35-62 | 23-47 |
| 2 – несколько  повышен | 9 кл | 19-25 | 18-23 | 63-78 | 55-73 |
| 8 ,10 кл | 15-20 | 14-19 | 55-72 | 49-67 |
| 11 кл | 18-23 | 15-19 | 63-76 | 48-60 |
| 3 - высокий | 9 кл | 26-31 | 24-30 | 79-94 | 74-91 |
| 10 кл | 21-26 | 20-25 | 73-90 | 68-86 |
| 11кл | 24-30 | 20-24 | 77-90 | 61-72 |
| 4 – очень высокий | 9 кл | более 31 | более 30 | более 94 | более 91 |
| 10 кл | более 26 | более 25 | более 90 | более 86 |
| 11 кл | более 30 | более 24 | более 90 | более 72 |
| 5 «чрезмерное» спокойствие | 9 кл | меньше 7 | меньше 4 | меньше 30 | меньше 17 |
| 10 кл | меньше 2 | - | меньше 17 | меньше 10 |
| 11 кл | меньше 5 | меньше 5 | меньше 35 | меньше 23 |

Таблица 2

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровень  тревожности | Класс | Межличностная  тревожность | | Самооценочная тревожность | |
| Д | М | Д | М |
| 1 - нормальный | 9 кл | 7 - 20 | 5 -17 | 11-21 | 4 -18 |
| 10 кл | 4 -19 | 3 -17 | 6 -19 | 1 -17 |
| 11 кл | 5 -20 | 5 – 14 | 12-23 | 8 -17 |
| 2 – несколько  повышен | 9 кл | 21-27 | 18-24 | 22-26 | 19-25 |
| 10 кл | 20-26 | 18-25 | 20-26 | 18-26 |
| 11 кл | 21-28 | 15-19 | 24-29 | 18-22 |
| 3 - высокий | 9 кл | 28-33 | 25-30 | 27-31 | 26-32 |
| 10 кл | 27-33 | 26-32 | 27-32 | 27-34 |
| 11кл | 29-36 | 20-23 | 30-34 | 23-27 |
| 4 – очень высокий | 9 кл | более 33 | более 30 | более 31 | более 32 |
| 10 кл | более 33 | более 32 | более 33 | более 34 |
| 11 кл | более 36 | более 23 | более 34 | более 27 |
| 5- «чрезмерное» спокойствие | 9 кл | меньше 7 | меньше 5 | меньше 11 | меньше 4 |
| 10 кл | меньше 4 | меньше3 | меньше 6 | ------- |
| 11 кл | меньше 5 | меньше 5 | меньше 12 | меньше 8 |

***Приложение 1.5***

**Проективная методика «Семейная социограмма» Эйдемиллер Э.Г.**

*Цель:* позволяет выявить положение субъекта в системе межличностных отношений, определить характер коммуникаций в семье – прямой или опосредованный.

*Материалы и оборудование:* бланк с нарисованным кругом диаметром 110 мм, простой карандаш.

*Техникам проведения:* ребенку выдается бланк с нарисованным кругом диаметром 110 мм и предлагается нарисовать в нем самого себя, членов семьи в форме кружков и подписать их имена.

*Инструкция:* посмотри, перед тобой на листе изображен круг. Нарисуй в нем самого себя и членов семьи в форме кружков, а затем подпиши их имена.

*Интерпретация и обработка данных.*

Часть 1.

Критерии, по которым производится оценка результатов психодиагностики:

1. Число членов семьи, попавших в площадь круга.

2. Величина кружков.

3. Расположение кружков относительно друг друга.

4. Дистанция между ними.

Оценивая результат по первому критерию, необходимо сопоставить число членов семьи, изображенных испытуемым, с реально существующим. Далее обращается внимание на величину кружков. Больший, по сравнению с другими, кружок «Я» говорит о достаточной самооценке, меньший – о заниженной. Величина кружков других членов семьи говорит об их значимости в глазах испытуемого. Следует обратить внимание на расположение кружков в площади тестового поля и по отношению друг к другу (третий критерий). Расположение испытуемым своего кружка в центре круга может говорить об эгоцентрической направленности личности, а размещение себя внизу, в стороне от других членов семьи – на переживание эмоциональной отверженности. Наконец, определенную информацию можно получить, проанализировав расстояния между кружками (четвертый критерий). Удаленность одного кружка от других может говорить о конфликтных отношениях в семье, эмоциональном отвержении испытуемого. Своеобразное «слипание», когда кружки наслаиваются один на другой, соприкасаются или находятся друг в друге, свидетельствует о недифференцированном «Я» у членов семьи, наличии симбиотических связей.

Часть 2.

*1. Число членов семьи, попавших или не попавших в площадь круга.*

Число членов реальной семьи, не попавших в площадь круга, указывает на наличие бессознательных негативных чувств к этим членам семьи или отсутствие эмоционального контакта с ними (они как бы отсутствуют во внутреннем мире). В некоторых случаях эти члены семьи могут быть нарисованы очень тоненькой (дрожащей) линией.

Отсутствие в круге реальной семьи самого испытуемого может указывать на трудности его самовыражения в отношениях с близкими людьми в результате чувства неполноценности или безразличия к родным. Появление собственного изображения испытуемого в идеальной семье предполагает стремление этого человека занять свое место, быть вовлеченным в процессы семейных взаимоотношений.

Изображение в социограмме персонажа, который к реальной семье официально не принадлежит, например, члена семьи друга или сказочного персонажа, говорит о неудовлетворенности потребностей по отношению к данному лицу. Можно предположить, что субъект реализует свои желания в фантазиях, в воображаемом общении с этим персонажем, что может отображаться и в варианте социограммы реальной семьи. (Из нашей практики в случае не пережитого горя утраты, например, смерти одного из членов семьи, может быть также нарисован умерший член семьи).

*2. Величина кружков.*

Величина кружков, обозначающих членов семьи и самого испытуемого, свидетельствует о значимости, самооценке, иерархии. Если кружок, обозначающий «Я» автора рисунка, не меньше кружков других членов семьи, то это говорит о достаточной самооценке автора рисунка. Если кружок, обозначающий «Я» по сравнению с другими членами семьи меньшего размера, то предполагается низкая самооценка и непринятие образа «Я». Если кружок «Я» идеального больше кружка «Я» реального, то можно допустить наличие внутриличностного конфликта и (или) повышенного уровня невротизации. Величина кружков других членов семьи свидетельствует об их значимости в глазах испытуемого

*3. Расположение кружков относительно друг друга.*

Расположение кружков по отношению друг к другу указывает на особенности психологической дистанции. Кто к субъекту ближе всех в психологическом отношении, того испытуемый изображает ближе к себе пространственно.

Кружки, которые непосредственно соприкасаются друг с другом, говорят о тесном психологическом контакте этих членов семьи. Удаленность одного кружка от других может указывать на конфликтные отношения в семье, эмоциональное отторжение испытуемого, переживание им чувства эмоционального отвержения. Изменение дистанции между кружками в реальной и идеальной семьях предполагает потребности в более близких или более отдаленных отношениях. Расположение испытуемым своего кружка в центре круга может говорить об эгоцентрической направленности личности, а размещение себя внизу, в стороне от других членов семьи – на переживание эмоционального отвержения. Наличие симбиотической связи изображается наслоением кружков один на другой. Такое расположение, свидетельствует о недостаточной дифференцированности «Я» у членов семьи.

Изображение членов семьи в одну линию, также указывает на недостаточную дифференциацию этих членов семьи. Изменение в идеальном варианте сообщает об осознании неудовлетворенных отношений и желание их поправить.

Если члены семьи в круге расположены в один ряд, необходимо мысленно провести горизонтальную линию по самому нижнему кружку. Опору в реальности, с точки зрения автора рисунка, имеют те члены семьи, которые «стоят» на этой линии. Остальные, «повисшие в воздухе», по мнению испытуемого самостоятельной опоры в жизни не имеют. В идеальном варианте прослеживается возможность принятия самостоятельности членами семьи, если их кружочки «поставлены» на линию. Если они по-прежнему остаются в «воздухе», то, вероятнее всего, испытуемый предполагает, что они не хотят принимать ответственность и проявлять самостоятельность.

Если члены семьи в виде маленьких кружочков изображены внизу круга, это указывает на сочетание низкой оценки с низким уровнем притязаний. Если маленький кружок помещен наверху круга, а большая часть круга пуста, то низкая оценка сочетается с высоким уровнем притязаний. Изменение расположения кружков в реальной и идеальной семье говорит о желании испытуемого изменить оценку и уровень притязаний.

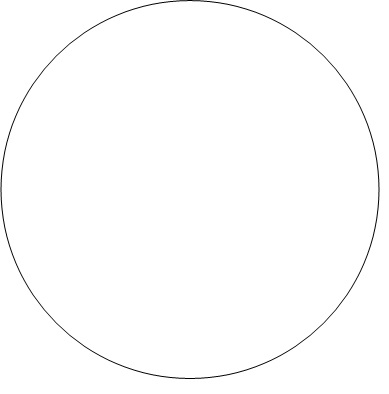
Согласно принципу вертикальной иерархии, выше всех расположен кружок члена семьи, обладающего, по мнению испытуемого, большей властью. Ниже всех расположен тот, чья власть в семье минимальна. В идеальном варианте может прослеживаться желание перераспределить или сохранить власть в семье.

*4. Пространство круга.*

Пространство круга – это аналог жизненного пространства.

Как и в реальной жизни, каждый член семьи бессознательно стремится занять столько места, сколько он заслуживает. Иными словами, если у него низкая самооценка, то он занимает мало места, напротив, уверенные, хорошо приспособленные люди, рисуют свободно и занимают достаточную часть круга. Удовлетворенность своим жизненным пространством испытуемый сообщает, занимая одинаковое пространство в реальной и идеальной семье. Если пространство по объему разное в разных вариантах социограммы, то можно говорить о неудовлетворенности человека своим жизненным пространством.

Конфликтность, как трудноразрешимое противоречие, возникающее между испытуемым и членами семьи, связанное с несовместимостью их взглядов, интересов и целей диагностируется при изображении только своего кружка в варианте идеальной семьи. Рядом с собой в качестве членов семьи могут быть изображены кто-то из посторонних лиц, животных или любимых предметов. В варианте реальной семьи пациент свой кружок может вообще не нарисовать или изобразить его в стороне от всех членов семьи. Член семьи, вызывающий наибольшую тревогу изображается в виде сильно заштрихованного кружка или его контур обведен в несколько раз.

Бланк теста

**Занятие 2**

***Тема: «Какой я».***

***Цель: формирование позитивного образа личности, своей уникальности, развитие навыков саморегуляции, обучение приемам снятия психоэмоционального напряжения.***

***Время: 1 академический час.***

***Материалы и оборудование: бумага формата А 4, ручка, простой карандаш, цветные карандаши, пастель, клубки ниток разного цвета, рисунок солнца, карточки с изображением смайликов, схема «Мои роли и качества», красивый мешочек, музыкальный проигрыватель.***

**1. Упражнение «Привет по секрету».**

*Цель:* развитие коммуникативных навыков, толерантности, эмоциональной рефлексии.

*Техника проведения:* педагог-психолог предлагает ребенку написать несколько записок с приветствием, сложить их и положить ее в волшебный мешочек. Затем каждый по очереди вынимает записку и читает приветствие, как будто это его собственное.

*Инструкция:* нас сегодня ждет необычное приветствие. Каждый возьмет несколько листков бумаги, напишет на них слова приветствия, свернет и положит в волшебный мешочек. Затем по очереди мы достанем по одному приветствию и зачитаем его от своего имени.

*Анализ:*

Легко ли было выполнять задание?

Какие чувства ты испытываешь?

**2. Упражнение «Лучезарные смайлики»** *(****См. занятие 1).***

*Цель:* выражение своего эмоционального состояния, активизация готовности к работе.

*Материалы и оборудование:* рисунок солнца, карточки с изображением смайликов.

**3. Обсуждение домашнего задания.**

**4. Упражнение «Мой портрет».**

*Цель:* формирование позитивного образа личности и ощущения своей уникальности.

*Оборудование и материалы:* лист бумаги формата А 4, цветные карандаши, пастель.

*Техника проведения:* педагог-психолог предлагает ребенку нарисовать свой автопортрет.

*Инструкция:* посмотри, перед тобой чистый лист бумаги. Возьми цветные карандаши и нарисуй свой автопортрет. Постарайся изобразить себя таким, каким ты себя видишь.

*Анализ:*

Тебе нравится твой портрет?

В чем ты видишь сходства?

Какими качествами обладает человек на портрете?

Тебе хочется что-то изменить?

*Характеристика рисунка.*

Если изображение мелкое и значительная часть листа (внутри рамки) остается пустой - можно говорить о заниженной самооценке. И наоборот, несоразмерно большой рисунок может свидетельствовать о завышенной самооценке.

Если маленькая фигурка изображена наверху листа, а большая нижняя часть листа пустая, то можно предположить, что низкая самооценка сочетается с высоким уровнем притязаний.

Расположение фигурки внизу листа, при пустой верхней части, позволяет высказать предположение о сочетании низкой самооценки с низким уровнем притязаний.

Предпочтение цветов.

Если используются преимущественно теплые тона, значит ребенок ощущает внутренний подъем, активность, настроен на действие и подвижные игры - т.е. ему нужно выплеснуть избыток энергии.

Если используются преимущественно холодные цвета, то в данный момент ребенок склонен к размышлению, созерцанию, его состояние достаточно стабильно, он уравновешен.

Если используются спектрально контрастные цвета, да еще в сочетании с резкими, угловатыми линиями, то это говорит о перенапряжении, внутреннем возбуждении, поиске выхода из какой-то ситуации.

Если цвета светлые, насыщенные, а линии плавные, округлые, то ребенок ищет «золотую середину», стремится к целостности и гармонии.

При ответах на вопросы отметьте для себя степень близости и выделенные ребенком личностные качества человека, на которого он хотел бы быть похожим.

Отказ ребенка от выполнения задания может быть результатом низкой самооценки. Тревожное ожидание оценки своей работы ведет к повышенному нервно-психическому напряжению. В таком случае взрослому необходимо подчеркнуть, что он не намерен оценивать качество рисунка, сравнивать его с другими работами. Если ребенок категорически откажется рисовать автопортрет, предложите ему заменить рисунок фотографией и выберите другой метод обследования.

В случае незавершения рисунка, можно предположить, что намечающийся результат, по мнению ребенка, не соответствует ожиданиям взрослого, и ребенок стремится избежать неудачи, что также обнаруживает низкую самооценку. В этом случае приободрите, похвалите ребенка.

**5. Упражнение «Я и мои роли».**

*Цель:* формирование позитивного отношения к себе и окружающим.

*Материалы и оборудование:* схема для заполнения.

*Техника проведения:* ребенку предлагается заполнить схему «Мои роли и качества».

*Инструкция:*  сейчас я предлагаю тебе заполнить следующую схему «Мои роли и качества». В центре буква «Я» символизирует тебя. Ты в повседневной жизни выполняешь много ролей, например: сын (дочь), друг, брат, ученик и т.д. Напиши свои роли. Затем возле каждой роли напиши качества, которые характерны для тебя.

Качества

Качества

Роль

Роль

Роль

**Я**

Качества

Роль

Качества

*Анализ:*

Какие трудности возникли в ходе выполнения упражнения?

Что нового ты узнал о себе?

Какая роль тебе ближе всего?

Какую роль ты чаще всего выполняешь?

**6. Упражнение на снятие напряжения.**

**Дыхательные упражнения.**

*Цель:*  снятие психоэмоционального напряжения, обучение навыкам саморегуляции.

*Техника проведения:* педагог-психолог совместно с ребенком выполняет дыхательные упражнения.

*Инструкция:* после напряженной работы я предлагаю расслабиться и снять напряжение. Для этого мы будем выполнять следующие дыхательные упражнения, которые ты сможешь применять в повседневной жизни.

**1.** **Медленные вдох и выдох.**

Займи удобное положение. Сделай медленный вдох, считая при этом до 4, затем, задержи дыхание на 5-6 секунд и медленно выдохни. Повтори данное упражнение 5 – 6 раз.

**2. «Дыхание» животом.**

Займи удобное положение. Выпрями спину и приподними подбородок чуть вверх. Делай медленный полный вдох через нос так, чтобы сначала наполнить воздухом живот, а затем грудную клетку. Ненадолго задержи свое дыхание и на выдохе сначала расслабь и опусти грудь, а потом слегка втяни живот. Выполни 7-8 повторений, стараясь при этом делать как можно глубже вдох.

**3. Вдох и выдох через разные ноздри.**

Прими удобную позу и закрой глаза. Пальцем руки зажми левую ноздрю и сделай вдох через правую, задержи дыхание и выдохни через левую, зажав при этом правую ноздрю. Затем держи закрытой правую ноздрю и сделай вдох, а выдохни через левую ноздрю, закрыв при этом правую. Повтори данное упражнение несколько раз.

*Анализ:*

Как твое самочувствие?

Какое упражнение понравилось больше остальных?

Что не получилось? Почему?

**7. Притча «Жимолость в царском саду».**

*Цель:*  развитие познавательных способностей, формирование нравственных качеств*.*

*Вы можете быть только собой…*

*Невозможно стать кем-то другим.*

*Можно наслаждаться этим,*

*даря окружающим аромат цветения,*

*но можно и засохнуть,*

*порицая свою сущность.*

Царь пришел в сад и увидел вянущие и гибнущие деревья, кусты и цветы. Сосна сказала, что она умирает, потому что не может давать виноград, подобно виноградной лозе. Лоза умирала, потому что она не могла цвести, словно роза. Лишь одна жимолость цвела как обычно.

Жимолость сказала царю: «Я приняла как само собой разумеющееся то, что, сажая меня, ты хотел, чтобы из семени выросла жимолость. Если бы ты хотел вырастить дуб, виноград или лозу - ты посадил бы их. Поэтому я решила, что раз я не могу быть ни чем иным, а только жимолостью, то постараюсь быть ею как можно лучше».

*Анализ:*

В чем смысл этой притчи?

Чему она учит?

Какие выводы ты сделал для себя?

**8. Обратная связь.**

*Цель:* осознание своих чувств и внутренних процессов, анализ и закрепление опыта, постановка целей на будущее.

- Чем мы сегодня занимались?

- Какие выводы ты сделал для себя?

- Какое у тебя настроение?

**9. Упражнение «Узелок на память*».***

*Цель:* формирование позитивного отношения к окружающим.

*Материалы и оборудование:* клубки ниток.

*Техника проведения:* ребенок выбирает нить понравившегося цвета и говорит пожелание, завязывая ее на общую нить.

*Инструкция:*  наше занятие подошло к концу. Посмотри, перед тобой клубки ниток разного цвета. Выбери понравившейся тебе клубок, отрежь от него нитку и привяжи ее на общую нить со словами пожеланий.

***Домашнее задание.***

***Опиши к следующему занятию 2 ситуации (положительную и отрицательную), которые с тобой произойдут. В каждой ситуации опиши, какие эмоции ты испытывал, какие правила достижения успеха ты применял. А затем сделай рисунок той ситуации, которая тебя больше всего волнует.***

Недоверие

Спокойствие

Удовольствие

Злость

Вина

Скука

Удивление

Растерянность

Тревога

Зависть

Страх

Уныние

Высокомерие

Одиночество

Надежда

Доверие

Восторг

Отрицательная ситуация

Положительная ситуация

-

-

-

-

-

-

*Рисунок*

**Занятие 3**

***Тема: «Те, кто вокруг».***

***Цель: формирование представления о социальном окружении, формах взаимодействия в них, развитие навыков визуализации своих эмоциональных состояний, мировоззрения, обучение приемам снятия напряжения, расслабления мышц, коррекции эмоционального состояния.***

***Время: 1 академический час.***

***Материалы и оборудование: бумага формата А 4, ручка, простой карандаш, цветные карандаши, акварель, кисти, клубки ниток, ножницы, схема «Круги общения», рисунок солнца, карточки с изображением смайликов, музыкальный проигрыватель.***

**1. Упражнение «Позитивное приветствие».**

*Цель:*  создание доброжелательной атмосферы, настрой на работу.

*Техника проведения:* педагог-психолог здоровается с ребенком, добавляя комплимент к словам приветствия, а затем ребенок говорит свое приветствие и комплимент.

*Инструкция:*  начнем наше занятие с приветствия. Мы будем по очереди друг другу называть слова приветствия и добавлять к ним комплимент. Кто начнет первым?

*Анализ:*

Легко ли было выполнять задание?

Какие чувства ты испытываешь?

**2. Упражнение «Лучезарные смайлики»** *(****См. занятие 1).***

*Цель:* выражение своего эмоционального состояния, активизация готовности к работе.

*Материалы и оборудование:* рисунок солнца, карточки с изображением смайликов.

**3. Обсуждение домашнего задания.**

**4. Упражнение «Мой мир в красках».**

*Цель:* визуализация своих эмоциональных состояний, мировоззрения, мироощущения.

*Оборудование и материалы:* лист бумаги формата А 4, акварель, кисти.

*Техника проведения:* педагог-психолог предлагает ребенку нарисовать свой мир - представление об окружающих его людях, вещах, социальных группах.

*Инструкция:* посмотри, перед тобой чистый лист бумаги. У каждого из нас есть свое представление об окружающем нас мире и людях, которые есть в нашей жизни. Подумай, как бы ты мог изобразить свой мир. Используя акварель, нарисуй свое представление о жизни и людях, которые тебя окружают.

*Анализ:*

Что ты изобразил?

Какая часть твоей картины тебе больше всего нравится? Почему?

Какие чувства ты испытываешь, глядя на эту картину?

Тебе хочется что-то изменить?

Что бы ты хотел сделать с этим рисунком?

**5. Упражнение «Три круга».**

*Цель:* формирование представления о социальном окружении, формах взаимодействия в них, развитие образного мышления.

*Материалы и оборудование:* схема «Круги общения», ручка.

*Техника проведения:* ребенку предлагается заполнить схему «Круги общения», которая состоит из трех кругов: семья, друзья, школа. В каждом круге нужно отметить людей, которые для ребенка имеют значимость.

*Инструкция:*  сейчас я предлагаю тебе заполнить следующую схему. Посмотри внимательно на три круга: семья, школа, друзья. Эти круги символизируют три сферы твоей жизни и в каждой из них есть люди, которые для тебя имеют большое значение. В кругах отобрази всех значимых для тебя людей и как ты с ними взаимодействуешь. Использовать можно различные геометрические фигуры, стрелки, значки.

*Схема «Круги общения»*

**Семья**

**Школа**

**Друзья**

*Анализ:*

Какие трудности возникли в ходе выполнения упражнения?

Что нового ты узнал о себе?

Какой круг тебе больше нравится?

Как бы эти круги могли взаимодействовать?

От кого это зависит?

Каково твое значение в каждом из этих кругов?

Что бы ты хотел изменить?

**6. Упражнение на снятие напряжения.**

**Дыхательные упражнения.**

*Цель:* снятие напряжения, расслабление мышц с помощью дыхания, обучение навыкам саморегуляции, стабилизации эмоционального состояния.

*Техника проведения:* педагог-психолог совместно с ребенком выполняет дыхательные упражнения.

*Инструкция:* после напряженной работы я предлагаю расслабиться и снять напряжение. Для этого мы будем выполнять следующие упражнения, которые ты сможешь применять в повседневной жизни.

**1. «Воздушный шарик».**

Прими удобную позу, закрой глаза, дыши глубоко и ровно. Представь себе, что в животе у тебя воздушный шарик. Вдыхай медленно, глубоко-глубоко, и почувствуй, как он надувается... Вот он стал большим и легким. Когда ты почувствуешь, что не можешь больше его надуть, задержи дыхание, не спеша сосчитай про себя до пяти, после чего медленно и спокойно выдыхай. Шарик сдувается... А потом - надувается вновь... А теперь медленно открой глаза и спокойно посиди 1-2 минуты. Упражнение повтори пять-шесть раз.

**2. «Муха».**

Сядь удобно: руки положи на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представь, что на твое лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Твоя задача: не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

**3. «Семь свечей».**

Прими удобную позу, закрой глаза, расслабься. Тебе спокойно, удобно и комфортно... Дыши глубоко и ровно... Представь себе, что на расстоянии метра стоят семь горящих свечей... Сделай медленный, максимально глубокий вдох. А теперь представь, что нужно задуть одну из этих свечей. Как можно сильнее подуй в ее направлении, полностью выдохнув воздух.

Пламя начинает дрожать, свеча гаснет... Вновь сделай медленный глубокий вдох, а потом задуй следующую свечу. И так все семь...

**4. «Абажур».**

Сядь удобно, расслабься и закрой глаза. Представь, что у тебя внутри, на уровне груди, горит яркая лампа, покрытая абажуром. Когда свет идет вниз, тебе тепло, спокойно и комфортно. Но иногда, когда мы начинаем нервничать, абажур поворачивается лампой вверх... Резкий свет бьет в глаза, слепит тебя, становится жарко и некомфортно.

Представь себе такую ситуацию. Но в твоих силах ее исправить.

Представь, как абажур медленно и плавно поворачивается вниз, принимает нормальное положение. Слепящий свет исчезает, тебе вновь становится тепло, уютно и комфортно...

**5. «Тянемся к звёздам».**

Встань прямо, ноги поставь на ширину плеч. Сделай глубокий вдох и подними руки вверх, потянись, будто хочешь достать с неба звезду. Задержись в этом положении. Затем выдохни и опусти руки, расслабь их и встряхни.

*Анализ:*

Как твое самочувствие?

Какое упражнение понравилось больше остальных?

Что не получилось? Почему?

**7. Притча «Лев среди овец».**

*Цель:*  развитие познавательных способностей, формирование нравственных качеств*.*

*Вы являетесь тем,*

*во что верите…*

Однажды львица вышла на охоту с новорожденным детенышем. Преследуя овец, львица сорвалась с крутого обрыва и разбилась. Львенок оставался в отаре и вырос среди овец. Как-то раз на отару напал другой лев. Как же он был удивлен, когда в пылу погони увидел льва, безумно блеющего от страха. Он догнал робкого льва и спросил: «Что на тебя нашло? Почему ты, могучий лев, ведешь себя как трусливая глупая овца?».

Робкий лев объяснил, что он овца и родители учили его блеять и спасаться бегством от могучих львов, наводящих страх на все живое.

Хищник подвел робкого льва к реке и показал ему его отражение в воде. И Лев прозрел, он открыл в себе прежде неведомую отвагу, силу и величие и стал вести себя соответственно.

*Анализ:*

В чем смысл этой притчи?

Чему она учит?

Какие выводы ты сделал для себя?

**8. Обратная связь.**

*Цель:* осознание своих чувств и внутренних процессов, анализ и закрепление опыта, постановка целей на будущее.

- Чем мы сегодня занимались?

- Какое упражнение понравилось больше всего?

- Какие выводы ты сделал для себя?

- Какое у тебя настроение?

**9. Упражнение «Узелок на память*».***

*Цель:* формирование позитивного отношения к окружающим.

*Материалы и оборудование:* клубки ниток.

*Техника проведения:* ребенок выбирает нить понравившегося цвета и говорит пожелание, завязывая ее на общую нить.

*Инструкция:*  наше занятие подошло к концу. Посмотри, перед тобой клубки ниток разного цвета. Выбери понравившейся тебе клубок, отрежь от него нитку и привяжи ее на общую нить со словами пожеланий.

***Домашнее задание.***

***Опиши к следующему занятию 2 (ситуации положительную и отрицательную), которые с тобой произойдут. В каждой ситуации пропиши свои чувства, которые ты испытывал. А затем сделай рисунок той ситуации, которая тебя больше всего волнует.***

Недоверие

Спокойствие

Удовольствие

Злость

Вина

Скука

Удивление

Растерянность

Тревога

Зависть

Страх

Уныние

Высокомерие

Одиночество

Надежда

Доверие

Восторг

Отрицательная ситуация

Положительная ситуация

-

-

-

-

-

-

-

-

*Рисунок*

**Занятие 4**

***Тема: «В чем моя ценность или чем я отличаюсь от других».***

***Цель: формирование представлений о себе, своей индивидуальности, повышение самооценки, дать возможность посмотреть на себя по-другому, развитие коммуникативных навыков, обучение приемам расслабления и снятия напряжения.***

***Время: 1 академический час.***

***Материалы и оборудование: бумага формата А 4, А 3, пастель, ручка, простой карандаш, клей, ножницы, клубки ниток, гимнастический коврик, рисунок солнца, карточки с изображением смайликов, муляж сотового телефона, музыкальный центр.***

**1. Упражнение «Мобильное приветствие».**

*Цель:*  создание доброжелательной атмосферы, настрой на работу.

*Материалы:* муляж сотового телефона, ручки.

*Техника проведения:* педагог-психолог и ребенок пишут приветствие SMS и обмениваются ими.

*Инструкция:* сегодня у нас необычное приветствие, хотя тебе оно хорошо известно. Как ты приветствуешь друзей в социальных сетях? SMSкой. Посмотри, у меня есть необычный сотовый телефон. Давай напишем, друг другу SMS приветствие и добавим смайлик. Затем обменяемся приветствиями.

*Анализ:*

Понравилось ли тебе упражнение?

Какое у тебя настроение?

**2. Упражнение «Лучезарные смайлики»** *(****См. занятие 1).***

*Цель:* выражение своего эмоционального состояния, активизация готовности к работе.

*Материалы и оборудование:* рисунок солнца, карточки с изображением смайликов.

**3. Обсуждение домашнего задания.**

**4. Упражнение «Что в имени тебе моем?».**

*Цель:* формирование представлений о себе, своей индивидуальности, повышение самооценки.

*Оборудование и материалы:* лист бумаги формата А 4, ручка.

*Техника проведения:* педагог-психолог зачитывает ребенку стихотворение «Имена» С.Я.Маршака. После обсуждения стихотворения педагог-психолог предлагает ребенку записать имя в столбик, каждая буква с новой строки, и напротив каждой буквы написать личностные качества, которые начинаются на ту или иную букву.

*Инструкция:* сегодня мы будем работать с твоим именем, но для начала послушай стихотворение.

Имена, имена, имена...

В нашей речи звучат не случайно.

Как загадочна эта страна,

Так и имя - загадка и тайна.

В этой жизни, а может быть, в той

Под земною звездой и небесной

Охраняет любого святой,

Не для каждого, впрочем, известный.

И осыплется с веток листва,

Не убавить уже, не прибавить.

Имена ведь - не просто слова,

А почти воплощенная память.

Имена, имена, имена –

В этой жизни звучат не случайно.

Как загадочна наша страна,

Так и имя - загадка и тайна.

(С. Я.Маршак)

Как ты понимаешь это стихотворение? Что хотел показать автор?

Имя - это первое, что нас отличает от других и делает нас неповторимыми и индивидуальными. Каждый чувствует свое имя по-разному в соответствии с теми качествами, которые у него есть. Изначальный смысл имени - отображение личности человека, попытка одним точным словом обозначить образ человека.

Перед тобой чистый лист бумаги. Напиши свое имя в столбик (каждая буква с новой строки) и напротив каждой буквы напиши качество, которым ты обладаешь на эту букву. Давай посмотрим, что у тебя получилось.

*Анализ:*

Нравится ли тебе твое имя?

Какие трудности возникли?

Какие чувства ты испытываешь?

Для чего ты выполнял это упражнение?

**5. Упражнение «Рисунок имени».**

*Цель:* развитие навыков отслеживания своих эмоций, саморефлексии, повышение самооценки, формирование уверенности в себе, предоставление возможности для самопрезентации.

*Материалы и оборудование:* лист бумаги формата А 3, пастель, музыкальное сопровождение.

*Техника проведения:* ребенку предлагается нарисовать свое имя, украшая его различными рисунками, вензелями, граффити.

*Инструкция:* сейчас я предлагаю тебе нарисовать свое имя. Для этого возьми лист бумаги формата А 3 и пастель. Определись, какое имя ты хотел бы нарисовать, например Саша, Сашок, Александр, Шура, Санек и т.д. Затем начни рисовать, тщательно прорисовывая каждую букву. Для этого каждую букву спрашивай: «Буква А ты какая? Какие свои качества ты хотел бы отобразить в этой букве. Какую смысловую нагрузку она несет?». И так с каждой буквой своего имени. Все буквы будут разные и будут отображать различные стороны твоей личности. Ты можешь использовать различные вензеля и граффити - это твое творчество, твое самовыражение.

Если ребенку не хватает одного листа, то можно приклеить дополнительный лист и по необходимости их добавлять.

Как говорил *Дейл Карнеги* «Помните, что для человека звук его имени является самым сладким и самым важным звуком человеческой речи».

В завершении рисунка педагог-психолог берет рисунок за верхние края и показывает его ребенку.

*Анализ:*

Тебе нравится рисунок твоего имени?

Возникли ли трудности? Почему?

Ты что-то хочешь изменить?

Что ты здесь видишь?

Расскажи немного о каждой букве, что она представляет, какие твои личностные стороны она отображает?

Какие чувства ты испытываешь?

Что тебе хочется сделать? (сделай это).

**6. Упражнение на снятие напряжения.**

*Цель:* снятие напряжения, расслабление мышц с помощью дыхания, способствовать развитию навыков усвоения новой информации.

*Техника проведения:* педагог-психолог совместно с ребенком выполняет предложенные упражнения.

*Инструкция:* после напряженной работы я предлагаю расслабиться и снять напряжение. Для этого мы будем выполнять следующие упражнения, которые ты сможешь применять в повседневной жизни.

**1. «Перекрестные шаги».**

*Цель:* развитие координации и ориентации в пространстве, развитие навыков усвоения новой информации.

Упражнения можно выполнять сидя или стоя.

- Локтем левой руки тянись к колену правой ноги. Легко касаясь, соедини локоть и колено. Повтори правой рукой и левой ногой.

-  Соедини левую ногу и правую руку за спиной и наоборот. Повтори 4–8 раз.

Упражнение желательно делать в медленном темпе и чувствовать, как работают мышцы.

**2. «Рокер»**.

*Цель:* снимает напряжение, способствует творческому мышлению, развитию навыков эмоционального общения.

Упражнение выполняется на гимнастический коврик.

1. Сядь на коврик, и согни колени. Обхвати колени руками, откинься назад и, округлив спину, покачайся назад и вперед, с боку на бок. Вернитесь в исходное положение. Откинься назад, опираясь на локти и кисти. Приподними ноги, согнутые в коленях, плавно начинай описывать коленями «восьмерки». Если возникли трудности, то сначала можно делать круговые вращения ногами.

2. Сидя в кресле, опираясь на подлокотники, подними ноги, согнутые в коленях и делай ими круговые движения.

**3. Упражнение «Помпа».**

*Цель:* улучшение социального поведения, увеличение концентрации внимания, развитие учебных навыков.

Встань, выставив левую ногу вперед с опорой на всю стопу, правая нога – сзади, на носке. Вес тела на левой ноге. Корпус вертикально. При затруднении в этом положении обопрись на стул или стену руками. Начни приседать, при этом правая нога опускается с носка на всю стопу. Вес остается на левой ноге. Поменяй положение ног и повтори упражнение.

**4. «Восьмерка» на удачу.**

*Цель:* развитие внимания , памяти, формированию навыков самоконтроля.

Прими удобную позу. Нарисуй перед собой в воздухе или на бумаге горизонтальную восьмерку. Через ее центр проведи сверху вниз вертикальную линию, разделив тем самым восьмерку на две окружности. Справа или слева от вертикального сечения впиши в окружности восьмерки актуальные фразы, используя ее линию. Таким образом, линия окружности становится частью фразы. Ты сам решаешь, в каком месте восьмерки написать фразу.

*Анализ:*

Как твое самочувствие?

Какое упражнение понравилось больше остальных?

Что не получилось? Почему?

**7. Притча «Притча об имени».**

*Цель:*  развитие когнитивных способностей, формирование нравственных качеств*.*

В древние времена жил был царь. И звали царя – Менуа.

Царь Менуа называл все своими именами.

У него в царстве были Дворец Менуа, Трон Менуа, Скипетр Менуа, Мантия Менуа. Но этого было недостаточно, и вскоре появились Тележки Менуа, Грабли Менуа, Плуг Менуа и многое другое. Наступило время когда все предметы в королевстве были названы, но Менуа не унывал.

Остались ведь природные явления, такие как Вихрь Менуа, Дождь Менуа….. Работы было много.

Количество Имен Менуа и Предметов Менуа в царстве постоянно росло, при этом само имя Царя Менуа стало худеть. Буквы в его собственном имени становились тоньше, меньше, прозрачнее. Позже буквы стали исчезать из имени Царя Енуа.

Царь Нуа сначала этого не замечал, и когда заметил было уже поздно. Он постепенно становился прозрачным и его переставали замечать. Вскоре Царь А и вовсе где-то затерялся.

Наверное, растворился в огромном количестве своих имен.

И действительно, нужен ли царь, если вокруг так много его имен.

*Анализ:*

В чем смысл этой притчи?

Чему она учит?

Какие выводы ты сделал для себя?

**8. Обратная связь.**

*Цель:* осознание своих чувств и внутренних процессов, анализ и закрепление опыта, постановка целей на будущее.

- Чем мы сегодня занимались?

- Какое упражнение понравилось больше всего?

- Какие выводы ты сделал для себя?

- Какие чувства ты испытываешь?

**9. Упражнение «Узелок на память*».***

*Цель:* формирование позитивного отношения к окружающим.

*Материалы и оборудование:* клубки ниток.

*Техника проведения:* ребенок выбирает нить понравившегося цвета и говорит пожелание, завязывая ее на общую нить.

*Инструкция:*  наше занятие подошло к концу. Посмотри, перед тобой клубки ниток разного цвета. Выбери понравившейся тебе клубок, отрежь от него нитку и привяжи ее на общую нить со словами пожеланий.

***Домашнее задание.***

***Опиши к следующему занятию 2 ситуации (положительную и отрицательную). В каждой ситуации пропиши свои качества, которые ты применял. А затем сделай рисунок той ситуации, которая тебя больше всего волнует.***

[Агрессивность](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%B3%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%81%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C)

[Воля](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%BE%D0%BB%D1%8F_(%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F))

[Доверчивость](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%80%D1%87%D0%B8%D0%B2%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C)

[Застенчивость](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BD%D1%87%D0%B8%D0%B2%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C)

[Искренность](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D1%81%D0%BA%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C)

[Оптимизм](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%BF%D1%82%D0%B8%D0%BC%D0%B8%D0%B7%D0%BC)

[Раздражительность](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%B0%D0%B7%D0%B4%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C)

[Решительность](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%B5%D1%88%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C)

[Самоуверенность](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D1%83%D0%B2%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C)

[Сдержанность](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B4%D0%B5%D1%80%D0%B6%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C)

[Скромность](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BA%D1%80%D0%BE%D0%BC%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C)

Сочувствие

[Стыдливость](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%82%D1%8B%D0%B4%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C)

[Терпимость](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%B5%D1%80%D0%BF%D0%B8%D0%BC%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C)

[Тревожность](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%BE%D0%B6%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C)

[Трусость](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D1%80%D1%83%D1%81%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C)

[Уверенность в себе](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A3%D0%B2%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C_%D0%B2_%D1%81%D0%B5%D0%B1%D0%B5)

[Чувство юмора](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D1%83%D0%B2%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE_%D1%8E%D0%BC%D0%BE%D1%80%D0%B0)

[Эгоизм](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AD%D0%B3%D0%BE%D0%B8%D0%B7%D0%BC)

Положительная ситуация

Отрицательная ситуация

**-**

**-**

**-**

-

-

-

*Рисунок*

**Занятие 5**

***Тема: «Палитра моих эмоций».***

***Цель: формирование представлений обо всем спектре эмоций, визуализация своих эмоциональных переживаний, формирование позитивного отношения к своим негативным эмоциональным проявлениям, формирование навыков самоконтроля и нравственных качеств.***

***Время: 1 академический час.***

***Материалы и оборудование: бумага формата А 4, А 3, пастель, ручка, простой карандаш, клей, ножницы, клубки ниток, схема «Два полюса эмоций», гимнастический коврик, рисунок солнца, карточки с изображением смайликов, музыкальный центр.***

**1. Упражнение «Эмоциональное приветствие».**

*Цель:*  создание доброжелательной атмосферы, настрой на работу.

*Техника проведения:* педагог-психолог предлагает ребенку по очереди поприветствовать друг друга словами приветствия с различной эмоциональной окраской: грустно, гордо, игриво, весело. Эмоцию нужно прочувствовать. Если один из участников не чувствует той или иной эмоциональной окраски, то говорит слово «Не верю», задача другого участника произнести фразу так, чтобы ему поверили.

*Инструкция:* подумай, какой фразой ты хотел бы сегодня меня поприветствовать. Сейчас мы по очереди будем приветствовать друг друга своей фразой с различной интонацией. Один из нас произносит фразу с той или иной эмоцией, а другой оценит эмоциональный фон, и если эмоция не похожа, то говорит слово «Не верю», тогда фраза произносится до тех пор, пока эмоция станет похожа. Произнеси приветствие: грустно, гордо, игриво, весело. Начну я.

*Анализ:*

Понравилось ли это упражнение?

Какие трудности возникли?

Какое у тебя настроение?

**2. Упражнение «Лучезарные смайлики»** *(****См. занятие 1).***

*Цель:* выражение своего эмоционального состояния, активизация готовности к работе.

*Материалы и оборудование:* рисунок солнца, карточки с изображением смайликов.

**3. Обсуждение домашнего задания.**

**4. Упражнение «Два полюса эмоций».**

*Цель:* формирование представлений обо всем спектре эмоций, развитие процессов саморефлексии своего эмоционального состояния.

*Оборудование и материалы:* лист бумаги формата А 4, ручка.

*Техника проведения:* педагог-психолог предлагает ребенку заполнить схему «Два полюса эмоций».

*Инструкция:* сегодня мы поработаем с твоими эмоциями. Эмоции делятся на два полюса: положительные и отрицательные, те и другие имеют право на существование. Перед тобой схема. Заполни ее, написав свои положительные эмоции на лучах солнца со знаком « + », а отрицательные напротив каждого лучика солнца со знаком « - ». Посмотри на схему, есть эмоции, которые могут иметь как положительную, так и отрицательную окраску. Что это за эмоции? Запиши их на лучи солнца под знаком «!».

**Эмоции**

**-**

**+**

**!**

*Анализ:*

Какие трудности возникли?

Какие выводы ты сделал?

Какие чувства ты испытываешь?

**5. Упражнение «Рисунок эмоции».**

*Цель:* помочь снизить эмоциональное напряжение от негативных эмоций, визуализация своих эмоциональных переживаний, формирование позитивного отношения к своим негативным эмоциям.

*Материалы и оборудование:* два листа бумаги формата А 4, пастель, музыкальное сопровождение.

*Техника проведения:* ребенку предлагается подумать, какую отрицательную эмоцию он часто испытывал за последние дни. Затем, используя бумагу и пастель, нужно изобразить эту эмоцию, прописывая каждую букву с той эмоциональной окраской, которая кажется наиболее близкой к эмоциональным переживаниям. Каждую букву можно украшать пиктограммами и рисунками. Затем на другом листе бумаги ребенок рисует ту же негативную эмоцию, но с положительной окраской.

*Инструкция:* сегодня мы говорим о твоих эмоциях. Подумай, какую негативную эмоцию ты часто испытывал за последние дни. Возьми лист бумаги и пастель, изобрази эту эмоцию, прописывая каждую букву с той эмоциональной окраской, которая кажется наиболее близкой той или иной букве. Каждую букву можно украшать пиктограммами, рисунками, вензелями.

Отложи этот рисунок. Теперь подумай, какая положительная эмоция могла бы сгладить негативный посыл той эмоции, которую ты изобразил. Возьми еще один лист бумаги и нарисуй ту же негативную эмоцию, но с положительной окраской, также прорисовывая каждую букву.

Положи рядом два рисунка и посмотри на них.

*Анализ:*

Расскажи об эмоциях на каждом рисунке.

Какой рисунок нравится больше?

Что изменилось на втором рисунке?

Изменился ли эмоциональный заряд у негативной эмоции?

Что этому способствовало?

Какой рисунок было рисовать легко? Почему?

Какие чувства ты испытываешь?

Что тебе хочется сделать? (сделай это).

**6. Упражнение на снятие напряжения.**

*Цель:* снятие напряжения, формирование навыков самоконтроля, развитие навыков усвоения новой информации.

*Техника проведения:* педагог-психолог совместно с ребенком выполняет предложенные упражнения.

*Инструкция:* после напряженной работы я предлагаю расслабиться и снять напряжение. Для этого мы будем выполнять следующие упражнения, которые ты сможешь применять в повседневной жизни.

**Упражнение 1**. Слегка помассируй кончики мизинцев.

**Упражнение 2.** Напиши свое имя головой в воздухе. (Повышает работоспособность мозга).

**Упражнение 3**. Пальцем зажми правую ноздрю. Дыши левой ноздрей спокойно, неглубоко.

**Упражнение 4**. Напряги пальцы ног так сильно, как можешь, затем расслабь их.

Напряги и расслабь ступни ног и лодыжки.

Напряги и расслабь икры.

Напряги и расслабь колени.

Напряги и расслабь ягодичные мышцы.

Напряги и расслабь живот.

Расслабь спину и плечи.

Расслабь кисти рук.

Расслабь предплечья.

Расслабь шею.

Расслабь лицевые мышцы.

Посиди спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем.

**Упражнение 5.** Улыбнись себе как можно шире, покажи зубы (помогает снять мышечное напряжение).

**Упражнение  «Сова».**

 Правая рука захватывает левое плечо. Сжимая ладонь медленно поворачивай голову слева направо. Доходя до крайней удобной точки, поворачивай голову в обратную сторону. На выдохе произнеси звук «ух», слегка вытягивая шею, подбородок движется вперед, а глаза при каждом «уханье» округляются, как у совы. На один поворот головы произносится 5 звуков. Все движения выполняются синхронно!

Повтори 3 раза и поменяй руки.

*Анализ:*

Как твое самочувствие?

Какое упражнение понравилось больше остальных?

Что не получилось? Почему?

**7. Притча «Притча об обиде».**

*Цель:*  развитие познавательных способностей, формирование нравственных качествребенка.

Ученик спросил учителя:

- Ты такой мудрый. Ты всегда в хорошем настроении, никогда не злишься. Помоги и мне быть таким.

Учитель согласился и попросил ученика принести картофель и прозрачный пакет.

- Если ты на кого-нибудь разозлишься и затаишь обиду, то возьми этот картофель и с одной его стороны напиши своё имя, а с другой имя человека, с которым произошёл конфликт, и положи этот картофель в пакет.

- И это всё? - недоумённо спросил ученик. - Нет, - ответил учитель. Ты должен всегда этот мешок носить с собой. И каждый раз, когда на кого-нибудь обидишься, добавлять в него картофель. Ученик согласился.

Прошло какое-то время. Пакет ученика пополнился ещё несколькими картофелинами и стал уже достаточно тяжёлым. Его очень неудобно было всегда носить с собой. К тому же тот картофель, что он положил в самом начале, стал портиться. Он покрылся скользким гадким налётом, некоторый пророс, некоторый зацвёл и стал издавать резкий неприятный запах.

Ученик пришёл к учителю и сказал:

- Это уже невозможно носить с собой. Во-первых, пакет слишком тяжёлый, а во вторых картофель испортился. Предложи что-нибудь другое.  Но учитель ответил:

- То же самое, происходит и у тебя в душе. Когда ты, на кого-нибудь злишься, обижаешься, то у тебя в душе появляется тяжёлый камень. Просто ты это сразу не замечаешь. Потом камней становиться всё больше. Поступки превращаются в привычки, привычки - в характер, который рождает зловонные пороки. И об этом грузе очень легко забыть, ведь он слишком тяжёлый, чтобы носить его постоянно с собой. Я дал тебе возможность понаблюдать весь этот процесс со стороны. Каждый раз, когда ты решишь обидеться или, наоборот, обидеть кого-то, подумай, нужен ли тебе этот камень.  
Наши пороки порождаем мы сами. И нужно ли нам таскать мешок гнилой картошки внутри?

*Анализ:*

В чем смысл этой притчи?

Чему она учит?

Какие выводы ты сделал для себя?

**8. Обратная связь.**

*Цель:* осознание своих чувств и внутренних процессов, анализ и закрепление опыта, постановка целей на будущее.

- Чем мы сегодня занимались?

- Какое упражнение понравилось больше всего?

- Какие выводы ты сделал для себя?

- Какие чувства ты испытываешь?

**9. Упражнение «Узелок на память*».***

*Цель:* формирование позитивного отношения к окружающим.

*Материалы и оборудование:* клубки ниток.

*Техника проведения:* ребенок выбирает нить понравившегося цвета и говорит пожелание, завязывая ее на общую нить.

*Инструкция:*  наше занятие подошло к концу. Посмотри, перед тобой клубки ниток разного цвета. Выбери понравившейся тебе клубок, отрежь от него нитку и привяжи ее на общую нить со словами пожеланий.

***Домашнее задание.***

***Опиши к следующему занятию 2 ситуации (положительную и отрицательную), которые с тобой произойдут. В каждой ситуации пропиши свои эмоции, которые ты испытывал. А затем сделай рисунок той ситуации, которая тебя больше всего волнует.***

Недоверие

Спокойствие

Удовольствие

Злость

Вина

Скука

Удивление

Растерянность

Тревога

Зависть

Страх

Уныние

Высокомерие

Одиночество

Надежда

Доверие

Восторг

Положительная ситуация

Отрицательная ситуация

-

-

-

-

-

-

*Рисунок*

**Занятие 6**

***Тема: «Я уверен в своих силах».***

***Цель: расширение представлений о себе, повышение самооценки, формирование представлений о своих достоинствах, стабилизация эмоционального фона, развитие навыков самоконтроля осознание и выражение своих мыслей и желаний.***

***Время: 1 академический час.***

***Материалы и оборудование: бумага формата А 4, А 3, журналы, газеты, ножницы, клей, ручка, простой карандаш, клубки ниток, схема «Я могу», рисунок солнца, карточки с изображением смайликов, музыкальный центр.***

**1. Упражнение «Нетрадиционное приветствие».**

*Цель:*  создание доброжелательной атмосферы, настрой на работу.

*Техника проведения:* педагог-психолог предлагает ребенку поздороваться различными частями тела.

*Инструкция:* начнем занятие с приветствия, но необычного. Здороваться мы будем различными частями тела, которые я буду называть. Итак, поздороваемся:

- рука с рукой;

- пятка с пяткой;

- спина к спине;

- колено с коленкой;

- локоть с локтем.

*Анализ:*

Понравилось ли это упражнение?

Какие трудности возникли?

Какое у тебя настроение?

**2. Упражнение «Лучезарные смайлики»** *(****См. занятие 1).***

*Цель:* выражение своего эмоционального состояния, активизация готовности к работе.

*Материалы и оборудование:* рисунок солнца, карточки с изображением смайликов.

**3. Обсуждение домашнего задания.**

**4. Упражнение «Я умею…».**

*Цель:* расширение представлений о себе, укрепление уверенности в своих возможностях, осознание и выражение своих мыслей и желаний.

*Оборудование и материалы:* схема «Я могу», ручка.

*Техника проведения:* педагог-психолог предлагает ребенку заполнить схему «Я могу».

*Инструкция:* посмотри перед тобой две схемы. Заполни каждую.

Я умею плохо

Я умею хорошо

**-**

**-**

**-**

**-**

**-**

**-**

Что мне мешает

Что мне помогает

*Анализ:*

Какие трудности возникли?

Какие выводы ты сделал?

Какие чувства ты испытываешь?

**5. Упражнение «Коллаж из достоинств».**

*Цель:* повышение самооценки, стабилизация эмоционального фона, визуализация и формирование представлений о своих достоинствах.

*Материалы и оборудование:* лист бумаги формата А 3, журналы, газеты, ножницы, клей, музыкальное сопровождение.

*Техника проведения:* ребенку предлагается подумать, над тем, что он умеет делать лучше всех. Затем найти и вырезать из газет и журналов подходящие заголовки, которые иллюстрируют его достоинства, и сделать из них коллаж.

*Инструкция:*  подумай, что ты умеешь делать лучше других? Это является твоим достоинством. Сейчас тебе предстоит сделать коллаж «Своих достоинств». Для этого просмотри газеты и журналы, найди в них те картинки и заголовки, которые будут отражать твои достоинства, вырежи и приклей их на лист бумаги. Посмотри, что у тебя получилось.

*Анализ:*

Тебе нравится этот коллаж?

Какие достоинства ты выбрал?

Какие трудности возникли в ходе упражнения?

Хочется что-то доделать?

Какие чувства ты испытываешь?

**6. Упражнение на снятие напряжения.**

*Цель:* снятие напряжения, формирование навыков самоконтроля, развитие навыков усвоения новой информации.

*Техника проведения:* педагог-психолог совместно с ребенком выполняет предложенные упражнения.

*Инструкция:* после напряженной работы я предлагаю расслабиться и снять напряжение. Для этого мы будем выполнять следующие упражнения, которые ты сможешь применять в повседневной жизни.

**1. Упражнение «Тянем-потянем».**

*Цель:* восстановление дыхания, снятие напряжения в плечах и руках, развитие крупной и мелкой моторики.

Сядь, выпрямив спину, и вытяни перед собой руки. Подними правую руку вверх. Левой рукой двигай правую в разных направлениях: приближая к голове, от головы, пытаясь опустить руку вниз, отвести ее за спину. При этом правая рука оказывает легкое сопротивление левой.

Движение в каждом направлении делай по четыре раза и обязательно на длинном выдохе. Вернись в исходное положение и вытяни руки перед собой. При правильном выполнении упражнения правая рука по ощущению кажется длиннее левой!

Повтори упражнение, поменяв руки. После этого вытяните их перед собой и почувствуй полную расслабленность.

**2. Упражнение «Зарядись энергией».**

*Цель:* повышение концентрации внимания, развитие логических способностей.

 Встань, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Правая стопа развернута носком вправо, левая – вперед, руки на поясе. Мягко согни правое колено, опираясь всем телом на стопу. Спину держи прямо и равномерно опускай корпус вниз. Сделай выпад в сторону опорной правой ноги. Голову тоже поверни вправо. Вес тела остается по центру. При этом корпус не должен поворачиваться и смещаться в сторону опорной ноги. Стопы от земли не отрывай!

Следи за тем, чтобы спина оставалась прямой.

Повтори упражнение 3 раза, затем поменяй ногу.

**3. Упражнение «Позитивные точки».**

*Цель:* нормализация эмоционального фона*,* формирование механизмов защиты от стресса.

Выполнять упражнение можно стоя или сидя.

Положи средний и указательный пальцы обеих рук на точки, находящиеся на лбу посередине между линией бровей и волос. Вертикальная ось точек – посередине зрачка. Подержи пальцы на этих точках до возникновения под ними тепла или пульсации. Держи голову прямо, не напрягай шею и подбородок. Возьмись руками за уши таким образом, чтобы большой палец оказался с тыльной стороны уха, а остальные пальцы – спереди. Массируй уши сверху вниз, чуть разворачивая их в сторону затылка. Дойдя до мочки, мягко помассируй ее. Повтори упражнение 4 раза.

*Анализ:*

Как твое самочувствие?

Какое упражнение понравилось больше остальных?

Что не получилось? Почему?

**7. Притча «Огромные волны».**

*Цель:*  развитие познавательных способностей, формирование нравственных качествребенка.

*Вера в счастливый исход – залог успеха!*

Вначале эры Мэйдзи жил знаменитый борец по имени О-нами - Огромные волны. Необычайно сильный он хорошо владел искусством борьбы. В тренировочных схватках он побеждал даже своего учителя, однако на публике был так нерешителен, что его бороли собственные ученики. О-нами понял, что за помощью надо обращаться к мастеру Дзен.

Неподалеку в маленьком храме тогда остановился Хакаю, странствующий учитель и О-нами отправился повидать его и рассказать о своей беде.

«Тебя зовут огромные волны – сказал учитель, - поэтому останься в этом храме на ночь и представляй, что ты и есть эти огромные волы. Ты больше не робеющий борец, ты эти громадные водяные массы все перед собой сметающие, все проглатывающие на своем пути. Делай так и ты станешь величайшим борцом в стране». Учитель удалился. О-нами сел медитировать, стараясь представить себя волнами. Он думал о множестве различных вещей. Затем, постепенно он стал все больше и больше чувствовать волны. Ночь шла и волны становились все больше и больше: они поглотили цветы в вазах, затопили даже Будду в алтаре. К рассвету не осталось уже и храма ничего кроме прилива и отлива необъятного океана. Утром учитель нашел О-нами в медитации, с мягкой улыбкой на лице. Он тронул плечо борца «Теперь ни что не сможет расстроить тебя, - сказал он, - ты и есть эти волны, ты будешь сметать перед собою все.

В этот день О-нами выступил в состязании борцов и победил. После этого ни кто в Японии уже не мог его побороть.

*Анализ:*

В чем смысл этой притчи?

Чему она учит?

Какие выводы ты сделал для себя?

**8. Обратная связь.**

*Цель:* осознание своих чувств и внутренних процессов, анализ и закрепление опыта, постановка целей на будущее.

- Чем мы сегодня занимались?

- Какое упражнение понравилось больше всего?

- Что нового ты узнал?

- Какие выводы ты сделал для себя?

- Какие чувства ты испытываешь?

**9. Упражнение «Узелок на память*».***

*Цель:* формирование позитивного отношения к окружающим.

*Материалы и оборудование:* клубки ниток.

*Техника проведения:* ребенок выбирает нить понравившегося цвета и говорит пожелание, завязывая ее на общую нить.

*Инструкция:*  наше занятие подошло к концу. Посмотри, перед тобой клубки ниток разного цвета. Выбери понравившейся тебе клубок, отрежь от него нитку и привяжи ее на общую нить со словами пожеланий.

***Домашнее задание.***

***Опиши к следующему занятию 2 ситуации (положительную и отрицательную). В каждой ситуации пропиши свои эмоции, которые ты испытывал. А затем сделай рисунок той ситуации, которая тебя больше всего волнует.***

Активный

Вежливый

Волевой

Воспитанный

Выдержанный

Дипломатичный

Заботливый

Находчивый

Настойчивый

Сдержанный

Смелый

Тактичный

Честный

Целеустремленный

Готовый прийти на помощь

Отрицательная ситуация

Положительная ситуация

-

-

-

-

-

-

*Рисунок*

**Занятие 7**

***Тема: «Мои ресурсы».***

***Цель: формирование представления о личностных ресурсах и жизненных целях, укрепление уверенности в своих возможностях, развитие и закрепление навыков самоконтроля.***

***Время: 1 академический час.***

***Материалы и оборудование: бумага формата А 4, ручка, цветные карандаши, ножницы, разрезная картинка, черная ткань 1м Х 1м, клубки ниток, рисунок солнца, схема «Желания и возможности», карточки с изображением смайликов, бланк с рисунком, музыкальный центр.***

**1. Упражнение «Собери привет».**

*Цель:*  создание доброжелательной атмосферы, настрой на работу.

*Материалы и оборудование:* разрезная картинка.

*Техника проведения:* педагог-психолог предлагает ребенку начать работу с приветствия. Для этого ему нужно собрать слова приветствия из частей целой картины.

*Инструкция:* сегодня мы начнем занятие с загадочного приветствия. Посмотри перед тобой лежат кусочки целой картины. Твоя задача собрать эту картину в одно целое и прочесть слова приветствия.

**Добрый день!**



*Анализ:*

Какие трудности возникли?

Какое у тебя настроение?

Готов ли к работе?

**2. Упражнение «Лучезарные смайлики»** *(****См. занятие 1).***

*Цель:* выражение своего эмоционального состояния, активизация готовности к работе.

*Материалы и оборудование:* рисунок солнца, карточки с изображением смайликов.

**3. Обсуждение домашнего задания.**

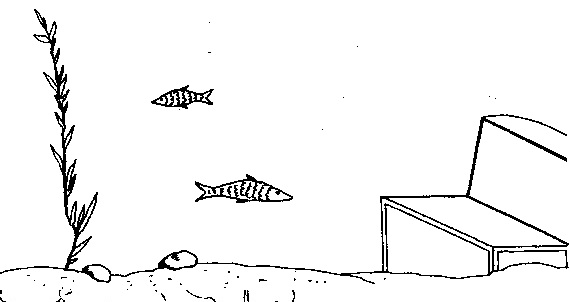
**4. Проективная методика «Морские сокровища».**

*Цель:*  выявление личностных ресурсов и жизненных целей.

*Материалы и оборудование:* цветные карандаши, бланк с рисунком.

*Техника проведения:* педагог-психолог предлагает ребенку дополнить картину различными деталями.

*Инструкция:* посмотри на рисунок, здесь изображен небольшой кусочек морского пейзажа, точнее, морского дна. Твоя задача до­полнить эту картину деталями, завершить ее и особое внимание обратить на сундук. Как ты уже замети­л, он раскрыт, но пуст. Заполни его тем содержимым, которое сочтешь наиболее подходящим и верно отражаю­щим твои мысли.



*Интерпретация.*

Как правило, тестируемые предполагают, что их цель напрямую связана с тем, что они поместят в сундук. Но на самом деле все, что нарисовано в сундуке, расскажет о ресурсах, необходимых для достижения мечты. Но начнем с морского дна.

Если ты нарисовал множество рыб или других живых существ, то это говорит о том, что твоя цель касается других людей, возможно, ты мечтаешь о крепкой взаимной любви, новых друзьях, общественной деятельности. Тебе важно знать, что у тебя есть понимание и поддержка близких и друзей.

Если ты нарисовал множество растений, то, вероятно, твоя цель из духовной сферы. В целом это означает личностный рост и саморазвитие, в частном случае это может быть, желание чему-то научиться, что-то  узнать, приобрести какой-то навык, усовершенствовать имеющиеся знания.

Если ты нарисовал на дне много камней, то это говорит о том, что твоя мечта носит материальный характер. Возможно, ты мечтаешь что-то купить, большую радость тебе  принесет определенная вещь.

Если ты нарисовал корабль, лодку или плывущего человека, то это говорит о том, что ты мечтаешь куда-то поехать, повидать мир, получить новые впечатления.

Содержимое сундука - это ресурсы, которые позволят твоей мечте стать явью.

Если ты наполнил сундук деньгами, это говорит о том, что тебе нужны деньги, но у тебя их мало или недостаточно.

Если среди денег встречаются драгоценные камни, то это значит, что ты пока даже не пытался прикидывать, сколько денег тебе нужно.

Если ты положил в сундук драгоценности и тщательно их обрисовал, то это говорит о том, что тебе стоит быть более решительным и действовать с большей уверенностью – и ты обязательно добьешься успеха.

Если ты поместил в сундук скелет – тебе нужно время, чтобы прийти в себя после предыдущего разочарования. Спустя какое-то время ты поймешь, что испытания делают нас сильнее и мудрее.

**5. Упражнение «Хочу-могу-надо».**

*Цель:* осознание своих целей, укрепление уверенности в своих возможностях, формирование образа своих желаний.

*Оборудование и материалы:* схема «Желания и возможности», ручка.

*Техника проведения:* педагог-психолог предлагает ребенку заполнить схему «Желания и возможности».

*Инструкция:* посмотри перед тобой схемы. Заполни каждую.

**Могу**

**Надо**

**Хочу**

*Анализ:*

Для чего нужно это упражнение?

Какие трудности возникли?

Какие выводы ты сделал?

**6. Упражнение «Ресурсы из клубка».**

*Цель:* формирование представления о своих потенциалах и возможностях, повышение самооценки.

*Материалы и оборудование:* черная ткань 1м Х 1м, набор клубков разного цвета, музыкальный центр.

*Техника проведения:* подростку предлагается подумать, о своих ресурсах, которые ему помогают, из которых он черпает свой потенциал. Это может быть один или несколько ресурсов. Затем из клубков на черной ткани ему нужно выложить свой ресурс, в виде картины.

*Инструкция:*  теперь ты знаешь немного больше о своих ресурсах. Подумай, какой ресурс для тебя наиболее значим, и дает тебе больше сил и энергии. Перед тобой клубки и черное полотно. Тебе нужно нарисовать клубками свой ресурс в виде картины на черном полотне. Ты можешь использовать несколько клубков.

*Анализ:*

Какой ресурс ты изобразил? Почему?

Что ты получаешь от этого ресурса?

Какие трудности возникли в ходе упражнения?

Что ты чувствуешь?

Хочется что-то доделать?

**7. Упражнение на снятие напряжения.**

*Цель:* снятие напряжения, формирование навыков самоконтроля, развитие навыков усвоения новой информации.

*Техника проведения:* педагог-психолог совместно с ребенком выполняет предложенные упражнения.

*Инструкция:* после напряженной работы я предлагаю расслабиться и снять напряжение. Для этого мы выполним следующие упражнения, которые ты сможешь применять в повседневной жизни.

**Упражнение «Массаж ушей».**

*Цель:* снятие напряжения, энергетизация мозга.

Сядь, выпрями спину. Расправь и растяни обеими руками внешний край каждого уха в направлении вверх – наружу, от верхней части к мочке уха. Повтори 5 раз.

Обеими руками помассируй участок от сосцевидного отростка за ухом в затылочной части по направлению вниз к ключице. Повтори 5 раз.

**Упражнение «Постукивание».**

*Цель:* активизация эмоциональной регуляции, повышение сопротивляемости организма.

 Встань, ноги на ширине плеч. В области вилочковой железы (на грудине) сделай массаж в форме легкого постукивания 10-12 раз круговыми движениями слева направо.

Следи за тем, чтобы спина оставалась прямой.

**Упражнение «Энергия в кулаке».**

*Цель:* активизация работы мозга, обучение навыкам концентрации внимания.

Выполнять упражнение можно стоя или сидя.

Сожми пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Сделай выдох, не торопясь, сожми кулак с усилием. Затем ослабляя усилие сжатия кулака, сделай вдох. Выполнение упражнения с закрытыми глазами удваивает эффект. Повтори упражнение 5 раз.

**Упражнение «Позитивное дыхание».**

*Цель:*восстановление дыхания, снятие эмоционального напряжения.

Упражнение можно выполнять сидя или стоя.

На счет 1-2-3-4 делай медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна). На следующие четыре счета задержи дыхание, а затем плавно выдохни на счет 1-2-3-4-5-6. Снова задержи дыхание перед следующим вдохом на счет 1-2-3-4.

Уже через 3-5 минут такого дыхания можно заметить, что состояние стало заметно спокойнее и уравновешеннее.

*Анализ:*

Как твое самочувствие?

Какое упражнение понравилось больше остальных?

Что не получилось? Почему?

**8. Притча «О жизнестойкости».**

*Цель:*  развитие познавательных способностей, формирование нравственных качествребенка.

*От ваших мыслей, решений и поступков*

*зависит ваша жизнь…*

Однажды расстроенный  ученик сказал Мастеру:

- Учитель, я устал, у меня такая тяжелая жизнь, такие трудности и проблемы, я все время плыву против течения, у меня нет больше сил, что мне делать? Учитель вместо ответа поставил на огонь три одинаковых емкости с водой. В одну емкость бросил морковь, в другую - положил яйцо, а в третью - насыпал кофе. Через некоторое время он вынул из воды морковь и яйцо и налил в чашку кофе из 3-й емкости.

- Что изменилось? - спросил он ученика.

- Яйцо и морковь сварились, а кофе растворилось в воде, - ответил ученик.

- Нет, - сказал Учитель - Это лишь поверхностный взгляд на вещи.

- Посмотри - твердая морковь, побывав в кипятке, стала мягкой и податливой. Хрупкое и жидкое яйцо стало твердым. Внешне они не изменились, они лишь изменили свою структуру под воздействием одинаково неблагоприятных обстоятельств - кипятка. Так и люди - сильные внешне могут расклеиться там, где хрупкие и нежные лишь затвердеют и крепнут.

- А кофе? - спросил ученик.

- О! Это самое интересное! Кофе полностью растворилось в новой враждебной среде и изменило ее - превратило кипяток в великолепный ароматный напиток.

Есть особые люди, которые не изменяются в силу обстоятельств - они изменяют сами обстоятельства и превращают их в нечто новое и прекрасное, извлекая пользу и знания из ситуации.

*Анализ:*

В чем смысл этой притчи?

Чему она учит?

Какие выводы ты сделал для себя?

**9. Обратная связь.**

*Цель:* осознание своих чувств и внутренних процессов, анализ и закрепление опыта, постановка целей на будущее.

- Чем мы сегодня занимались?

- Какое упражнение понравилось больше всего?

- Что нового ты узнал?

- Какие выводы ты сделал для себя?

- Какие чувства ты испытываешь?

**10. Упражнение «Узелок на память*».***

*Цель:* формирование позитивного отношения к окружающим.

*Материалы и оборудование:* клубки ниток.

*Техника проведения:* ребенок выбирает нить понравившегося цвета и говорит пожелание, завязывая ее на общую нить.

*Инструкция:*  наше занятие подошло к концу. Посмотри, перед тобой клубки ниток разного цвета. Выбери понравившейся тебе клубок, отрежь от него нитку и привяжи ее на общую нить со словами пожеланий.

***Домашнее задание.***

***Опиши к следующему занятию 2 ситуации (положительную и отрицательную). В каждой ситуации пропиши свои эмоции, которые ты испытывал. А затем сделай рисунок той ситуации, которая тебя больше всего волнует.***

Активный

Вежливый

Волевой

Воспитанный

Выдержанный

Дипломатичный

Заботливый

Находчивый

Настойчивый

Сдержанный

Смелый

Тактичный

Честный

Целеустремленный

Готовый прийти на помощь

Отрицательная ситуация

Положительная ситуация

-

-

-

-

-

-

*Рисунок*

**Занятие 8**

***Тема: «Как добиться успеха».***

***Цель: укрепление уверенности в своих возможностях, формирование мировоззрения о людях, которые могут помочь в достижении успеха, формулирование правил и прием достижения успеха.***

***Время: 1 академический час.***

***Материалы и оборудование: бумага формата А 4, ручка, клей, старые газеты, бланки с заданиями, ножницы, рисунок солнца, карточки с изображением смайликов, клубки ниток, музыкальный центр.***

**1. Упражнение «Привет из газет».**

*Цель:*  создание доброжелательной атмосферы, настрой на работу.

*Материалы и оборудование:* старые газеты, бумага формата А 4, клей.

*Техника проведения:* педагог-психолог предлагает подростку начать работу с приветствия. Для этого ему нужно из старых газет сделать приветствие.

*Инструкция:* сегодня мы начнем занятие с приветствия. Посмотри, перед тобой лежат старые газеты, из них тебе нужно сделать привет. Ты можешь сделать коллаж, скульптуру, аппликацию - как ты видишь привет из газет.

*Анализ:*

Сразу ли придумал, что будешь делать?

Какие трудности возникли?

Какое у тебя настроение?

Готов ли к работе?

**2. Упражнение «Лучезарные смайлики»** *(****См. занятие 1).***

*Цель:* выражение своего эмоционального состояния, активизация готовности к работе.

*Материалы и оборудование:* рисунок солнца, карточки с изображением смайликов.

**3. Обсуждение домашнего задания.**

**4.** **Упражнение «Лестница достижений».**

*Цель:* формирование представлений о будущих достижениях и успехах.

*Материалы и оборудование:* бланк с лестницей, ручка.

*Техника проведения:* педагог-психолог предлагает подростку заполнить схему «Лестница достижений».

*Инструкция:* мы все стремимся к успеху, хотим быть успешными, но не всегда у нас это получается. А для этого нужно правильно выстраивать свои мысли. Попробуй сейчас это сделать - напиши, каких успехов ты сможешь достичь через определенное время. Затем на этом же рисунке сделай заметку, как ты докажешь другим, что достиг прогресса.

« Лестница достижений»

Через два года

Через месяц

Через год

Через неделю

Завтра

*Анализ:*

Какие возникли трудности?

Это достижимые цели?

Что является самым важным из перечисленных достижений?

Будешь ли ты в дальнейшем применять данную технику?

**5. Упражнение «Нужные люди».**

*Цель:* укрепление уверенности в своих возможностях, формирование мировоззрения о людях, которые могут помочь в достижении успеха.

*Оборудование и материалы:* рабочий лист «Нужные люди», ручка.

*Техника проведения:* педагог-психолог предлагает подростку выбрать и проранжировать по значимости из предложенного списка категории людей, которые могут помочь ему в достижении жизненных целей и успехов.

*Инструкция:* каждый из нас имеет дело со многими людьми, которые в разной степени важны для нас. Посмотри перед тобой перечень различных категорий людей, которые достаточно значимы для нашего социума. Прочитай этот список и подчеркни, тех, которые важны именно для тебя. Затем пронумеруй их по важности, занося соответствующее число в скобки.

Рабочий лист:

**Нужные мне люди**

|  |  |
| --- | --- |
| (...) Деятели искусства  (...) Родители  (...) Пилоты  (...) Автомеханики  (...) Пекари  (...) Уборщицы  (...) Врачи  (...) Аптекари и фармацевты  (...) Нефтяники  (...) Сапожники  (...) Продавцы  (...) Футболисты  (...) Адвокаты  (...) Актеры  (...) Музыканты  (...) Судьи  (...) Политики  (...) Священники  (...) Бабушки и дедушки  (...) Шахтеры  (...) Работники милиции | (...) Двоюродные братья и сестры  (...) Психологи  (...) Учителя  (...) Крестьяне  (...) Инженеры  (...) Опекуны  (...) Забойщики скота  (...) Медсестры  (...) Водители автотранспорта  (...) Сотрудники уголовного розыска  (...)Обслуживающий персонал в гостиницах  (...) Ученые  (...) Бездомные  (...) Социальные работники  (...) Тюремные служащие  (...) Воспитатели в детских садах  (...) Владельцы ресторанов  (...) Братья и сестры  (...) Прочие родственники  (...) Правительственные чиновники |

Из составленной последовательности выбери шесть самых важных категорий, запиши их еще раз и укажи, какие возможности тебе могут обеспечить представители данных групп. Опиши, с какими последствиями тебе придется столкнуться, если не будет данной категории людей.

1. ....................................

2. ....................................

3. ....................................

4. ....................................

5. ....................................

6. ....................................

*Анализ:*

Легко ли было выделить шесть основных групп?

Получаешь ли ты от людей, относящихся к важным для тебя категориям, то, что тебе хочется от них получить?

Каким ценностям соответствует каждая из шести выбранных категорий?

Как ты справляешься с ситуациями, когда рядом нет значимых для тебя людей?

Какой вывод ты сделал для себя?

**6. Упражнение «Правила достижения успеха».**

*Цель:* формулирование правил и прием достижения успеха.

*Материалы и оборудование:* лист бумаги формата А 4, ручка.

*Техника проведения:* подростку предлагается придумать правила, следуя которым, можно добиться успехов в жизни и достичь поставленных целей.

*Инструкция:*  попробуй сформулировать и записать правила достижения успеха, следуя которым можно достичь поставленных жизненных целей.

«Правила достижения успеха»

1………………………………….

2………………………………….

3………………………………….

*Примерный перечень:*

1. Иметь реальные жизненные цели.

2. Отказаться от всего, что мешает достижению цели.

3. Не растрачивать способности и учитывать возможности.

4. Быть разумным, нравственным, честным и активным.

5. Мыслить всегда позитивно. Держать свои мысли и эмоции под контролем.

6. Быть сильным, сохранять внутреннее равновесие.

7. Уметь справляться с сомнениями, тревогами и беспокойствами.

8. Любить свое дело, то чем занимаешься.

9. Давать оценку, только по окончании дела.

10. Ценить время и не тратить его зря!

Помните: «Все человеческое умение - не что иное, как смесь терпения и времени» (О. Бальзак).

**7. Упражнение «Звуковая гимнастика».**

*Цель:* снятие напряжения, двигательное раскрепощение, подъем настроения.

*Техника проведения:* педагог-психолог вместе с ребенком произносит энергично звуки.

*Инструкция:* давай немного отдохнем после плодотворной работы и сделаем звуковую гимнастику. Вместе со мной, ты будешь энергично произносить звуки, которые имеют различное влияние на наш организм.

Встанем и выпрямим спину. Делаем глубокий вдох через нос, а на выдохе громко произносим звук.

А - воздействует на весь организм;

О – воздействует на сердце и легкие;

У – воздействует на органы брюшной полости;

И – воздействует на мозг, глаза, уши, нос;

Е – воздействует на щитовидную железу;

М – воздействует на работу всего организма;

Х – помогает очищению организма;

Я – воздействует на работу всего организма, повышает настроение.

*Анализ:*

Как твое самочувствие?

Что не получилось? Почему?

**8. Притча «В нужное время и нужном месте».**

*Цель:*  развитие познавательных способностей, формирование нравственных качествребенка.

*Сделайте шаг в нужном вам направлении!*

*Помогите судьбе!*

Два друга - Елизар и Касьян - с раннего детства мечтали о достойной жизни преуспевающих людей. Прошло время, ребята повзрослели, но мечту свою осуществил лишь Елизар.

Тогда Касьян спросил у друга:

- Как же тебе удалось так высоко подняться?

- Я всего лишь оказался в нужное время и в нужном месте, - ответил тот.

Через несколько лет друзья снова встретились. Елизар лишь умножил своё состояние, Касьян же по-прежнему мечтал о богатстве.

- В чём дело, друг мой? - спросил первый.

- Я всё ещё жду, когда смогу оказаться в нужное время и в нужном месте! - поделился своим отчаянием менее удачливый.

Тогда Елизар ответил:

- Если ты действительно хочешь оказаться в нужном месте, то перестань ждать, а начни уже его искать!

*Анализ:*

В чем смысл этой притчи?

Чему она учит?

Какие выводы ты сделал для себя?

**9. Обратная связь.**

*Цель:* осознание своих чувств и внутренних процессов, анализ и закрепление опыта, постановка целей на будущее.

- Чем мы сегодня занимались?

- Какое упражнение понравилось больше всего?

- Что нового ты узнал?

- Какие выводы ты сделал для себя?

- Какие чувства ты испытываешь?

**10. Упражнение «Узелок на память*».***

*Цель:* формирование позитивного отношения к окружающим.

*Материалы и оборудование:* клубки ниток.

*Техника проведения:* ребенок выбирает нить понравившегося цвета и говорит пожелание, завязывая ее на общую нить.

*Инструкция:*  наше занятие подошло к концу. Посмотри, перед тобой клубки ниток разного цвета. Выбери понравившейся тебе клубок, отрежь от него нитку и привяжи ее на общую нить со словами пожеланий.

***Домашнее задание.***

***Опиши к следующему занятию 2 ситуации (положительную и отрицательную). В каждой ситуации опиши какие эмоции ты испытывал, какие правила достижения успеха ты применял. А затем сделай рисунок той ситуации, которая тебя больше всего волнует.***

Правила достижения успеха:

1.

2.

3.

4.

5.

Отрицательная ситуация

Положительная ситуация

-

-

-

-

-

-

*Рисунок*

***Рисунок***

**Занятие 9**

***Тема: «Новый Я».***

***Цель: создание доверительной обстановки, формирование нового «образа Я», навыков самоконтроля, ощущения своей уникальности, уверенности в своих силах, повышение самооценки, активности и работоспособности, постановка целей на будущее.***

***Время: 1 академический час.***

***Материалы и оборудование: бумага формата А 4, ручка, простой карандаш, рисунок солнца, карточки с изображением смайликов, цветные карандаши, пастель, бланк с незаконченными предложениями, лист черной бумаги формата А 4, гуашь, ножницы, клубки ниток, кисть, стакан непроливайка, музыкальный центр.***

**1. Упражнение «Привет с интонацией».**

*Цель:*  создание доброжелательной атмосферы, настрой на работу.

*Техника проведения:* педагог-психолог предлагает подростку начать работу с приветствия. Приветствие нужно произнести с различной интонацией, соответствующей определенному настроению.

*Инструкция:* сегодня мы начнем занятие с приветствия. Приветствовать мы будем друг друга словами приветствия с различной интонацией. Поприветствуем друг друга:

- с грустью;

- со злом;

- с удивлен6ием;

- со скукой;

- с радостью;

*Анализ:*

Сразу ли придумал, что будешь делать?

Какие трудности возникли?

Какое у тебя настроение?

Готов ли к работе?

**2. Упражнение «Лучезарные смайлики»** *(****См. занятие 1).***

*Цель:* выражение своего эмоционального состояния, активизация готовности к работе.

*Материалы и оборудование:* рисунок солнца, карточки с изображением смайликов.

**3. Обсуждение домашнего задания.**

**4. Упражнение «Мой портрет».**

*Цель:* формирование позитивного образа личности и ощущения своей уникальности.

*Оборудование и материалы:* лист бумаги формата А 4, цветные карандаши, пастель.

*Техника проведения:* педагог-психолог предлагает ребенку нарисовать свой автопортрет.

*Инструкция:* посмотри, перед тобой чистый лист бумаги. Возьми цветные карандаши и нарисуй свой автопортрет. Постарайся изобразить себя таким, каким ты себя видишь.

*Анализ:*

Тебе нравится твой портрет?

Какими качествами обладает человек на портрете?

Давай сравним портрет вначале занятий и сейчас.

Что изменилось?

Чем они схожи, а чем отличаются?

Какой тебе нравится больше?

Что хочется сделать? Сделай это.

*Характеристика рисунка.*

Если изображение мелкое и значительная часть листа (внутри рамки) остается пустой - можно говорить о заниженной самооценке. И наоборот, несоразмерно большой рисунок может свидетельствовать о завышенной самооценке.

Если маленькая фигурка изображена наверху листа, а большая нижняя часть листа пустая, то можно предположить, что низкая самооценка сочетается с высоким уровнем притязаний.

Расположение фигурки внизу листа, при пустой верхней части, позволяет высказать предположение о сочетании низкой самооценки с низким уровнем притязаний.

Предпочтение цветов.

Если используются преимущественно теплые тона, значит ребенок ощущает внутренний подъем, активность, настроен на действие и подвижные игры - т.е. ему нужно выплеснуть избыток энергии.

Если используются преимущественно холодные цвета, то в данный момент ребенок склонен к размышлению, созерцанию, его состояние достаточно стабильно, он уравновешен.

Если используются спектрально контрастные цвета, да еще в сочетании с резкими, угловатыми линиями, то это говорит о перенапряжении, внутреннем возбуждении, поиске выхода из какой-то ситуации.

Если цвета светлые, насыщенные, а линии плавные, округлые, то ребенок ищет «золотую середину», стремится к целостности и гармонии.

При ответах на вопросы отметьте для себя степень близости и выделенные ребенком личностные качества человека, на которого он хотел бы быть похожим.

Отказ ребенка от выполнения задания может быть результатом низкой самооценки. Тревожное ожидание оценки своей работы ведет к повышенному нервно-психическому напряжению. В таком случае взрослому необходимо подчеркнуть, что он не намерен оценивать качество рисунка, сравнивать его с другими работами. Если ребенок категорически откажется рисовать автопортрет, предложите ему заменить рисунок фотографией и выберите другой метод обследования.

В случае если рисунок не завершен, можно предположить, что результат, по мнению ребенка, не соответствует ожиданиям взрослого, и ребенок стремится избежать неудачи, что также обнаруживает низкую самооценку. В этом случае приободрите, похвалите ребенка.

**5. Упражнение «Я – это я».**

*Цель:*  формирование нового «образа Я», повышение самооценки.

*Оборудование и материалы:* бланк с незаконченными предложениями, ручка.

*Техника проведения:* педагог-психолог предлагает подростку письменно закончить предложения.

*Инструкция:* посмотри, перед тобой список незаконченных предложений, закончи каждое предложение.

**Закончи предложения:**

Я думаю о себе, что\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Я хочу, чтобы у меня было\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Я радуюсь, когда\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Я злюсь, когда\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Я умею \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Я пока еще не умею\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Я верю, что \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Я стремлюсь \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*Анализ:*

Возникли ли трудности?

Самое сложное предложение?

Самое простое предложение?

Какие выводы ты сделал из этого упражнения?

**6. Упражнение «Моя звезда».**

*Цель:* укрепление уверенности в своих возможностях, в своих силах.

*Оборудование и материалы:* лист черной бумаги формата А 4, гуашь, кисть, стакан непроливайка, музыкальный центр.

*Техника проведения:* педагог-психолог предлагает подростку нарисовать свою звезду, такой как, он ее себе представляет.

*Инструкция:* есть поверие, что когда человек рождается, на небе загорается новая звезда, которая светит ему на протяжении всей жизни. У нас у каждого есть своя звезда, подумай и представь свою звезду. Какая она? Послушай стихотворение.

У каждого на свете есть звезда,

Что освещает им их трудный путь,

И разная у каждого она,

Но общая у них по жизни суть.

Она сияет лаской и теплом,

И греет, когда холодно душе

И сердце для нее твое как дом,

Ты бережно храни ее в себе.

Ты совершаешь разные ошибки,

И падаешь в погоне за мечтой,

Когда уже нет места для улыбки

Ты встанешь от ее слов: «Я с тобой!»

И даже если мы не так сильны,

Они поддержат нас сияньем глаз,

Помогут дотянуться до мечты.

Когда добьешься цели ты в судьбе,

И в небесах научишься летать,

Ты помни о родной своей звезде

И никогда не вздумай забывать.

*(Искандер Карамбетов)*

А теперь на черном листе, символизирующем космос, вселенную, нарисуй свою звезду.

*Анализ:*

Все ли получилось так, как ты себе представил?

Возникли ли трудности?

Какие чувства ты испытываешь?

Я желаю, чтобы твоя звезда всегда светила тебе на небе и придавала тебе силы и чувство уверенности.

**7. Упражнение на снятие напряжения.**

*Цель:* снятие напряжения, формирование навыков самоконтроля, повышение активности и работоспособности.

*Техника проведения:* педагог-психолог совместно с ребенком выполняет предложенные упражнения.

*Инструкция:* после напряженной работы я предлагаю расслабиться и снять напряжение. Для этого мы выполним следующие упражнения, которые ты сможешь применять в повседневной жизни.

**«Выкручивание рук».**

Вытяни руки вперед на уровне плеч, ладони наружу. Заведи правую руку за левую, ладонь к ладони, пальцы сплети в замок. Выверни сцепленные руки вниз – к себе – вверх – наружу. Этот замок потяни вперед – вниз – в стороны. Затем поменяй руки. Повтори 1-3 раза для каждой руки.

**«Пружина».**

Сядь за стол. Локти поставь на стол, руки поверни ладонями к себе. Одну руку сожми в кулак, другой сжимаем «пружину» с силой. Дожав до конца, расслабься. Поменяй руки. Повтори 5-10 раз каждой рукой.

**«Мюнхгаузен».**

Сядь на стул руки подними вверх, пальцы переплетены в замок. Поднимай себя, вытягивая все позвонки: вверх - вправо, вверх - влево. При поднимании в стороны отрывать по одной ягодице. Повтори 3-4 раза.

**«Футбол».**

Стоя, руки на поясе, одна нога согнута в колене, расслаблена и приподнята. Выполни рывковые движения поднятой ногой, держа равновесие. Ногой бить во все стороны. Усложнить упражнение можно выполняя рыки пяткой вперед. Повторить 5-10 раз каждой ногой.

**«Наказание».**

Встань, руки вдоль тела. Расслабь правую ногу и ударяй пяткой по правой ягодице. Повторить 30 раз каждой ногой.

**«Ха».**

Со вздохом руки согни в локтях. Плечи отведи назад. Соедини лопатки, раздвинь грудь, открой рот. Резко выпрямляя руки вперед, сделай выдох через растянутый рот с резким звуком «Ха». Пальцы напряжены. Повтори 3-5 раз.

*Анализ:*

Как твое самочувствие?

Какое упражнение понравилось больше остальных?

Что не получилось? Почему?

**8. Обратная связь.**

*Цель:* осознание своих чувств и внутренних процессов, анализ и закрепление опыта, постановка целей на будущее.

- Что тебе сегодня запомнилось на занятии?

- Какое упражнение понравилось больше всего?

- Что нового ты узнал?

- Какие выводы ты сделал для себя?

- Какие чувства ты испытываешь?

**9. Упражнение «Узелок на память*».***

*Цель:* формирование позитивного отношения к окружающим.

*Материалы и оборудование:* клубки ниток.

*Техника проведения:* ребенок выбирает нить понравившегося цвета и говорит пожелание, завязывая ее на общую нить.

*Инструкция:*  наше занятие подошло к концу. Посмотри, перед тобой клубки ниток разного цвета. Выбери понравившейся тебе клубок, отрежь от него нитку и привяжи ее на общую нить со словами пожеланий.

***Домашнее задание.***

***В завершении цикла занятий подведем итоги. Подумай и запиши: техники, которым ты научился на занятиях и применяешь в общении с окружающими. А также перечисли изменения, которые произошли в твоей жизни.***

*Что изменилось в моей жизни*

*-*

*-*

*-*

*Техники, которые я применяю*

*-*

*-*

*-*

**Занятие 10**

***Тема: «Заключительное занятие. Диагностика».***

***Цель: создание доверительной обстановки, итоговая диагностика эмоционально-личностной сферы, уровня коммуникабельности, эмоционального состояния.***

***Время: 1 академический час.***

***Материалы и оборудование: бумага формата А 4, ручка, простой карандаш, клей, ножницы, рисунок солнца, карточки с изображением смайликов, бланки к тестовым заданиям.***

**1. Упражнение «Совместное приветствие».**

*Цель:* раскрепощение, формирование способности договариваться для достижения цели.

*Техника проведения:* педагог-психолог предлагает подростку нарисовать приветствие вместе на одном листе бумаги.

*Инструкция:* занятие мы начнем с приветствия. Приветствие мы будем рисовать вместе. Сейчас каждый из нас задумает свою картину приветствия, а затем одновременно одним карандашом, не разговаривая, мы должны нарисовать свой рисунок.

*Анализ:*

Приветствие получилось таким, как ты задумал? Почему?

Какие возникли трудности?

Какое у тебя настроение?

**2. Упражнение «Лучезарные смайлики»** *(****Приложение 1.1).***

*Цель:* выражение своего эмоционального состояния, активизация готовности к работе.

*Материалы и оборудование:* рисунок солнца, карточки с изображением смайликов.

*Техника проведения:* педагог-психолог предлагает ребенку представить свое настроение в виде смайлика. Затем вырезать его из бумаги и приклеить на один из лучей солнца.

*Инструкция:*  подумай, какое у тебя сегодня настроение, выбери один из предложенных смайликов, вырежи его и приклей на один из лучей солнца. Какое у тебя настроение?

*Анализ:*

Какое у тебя настроение?

Готов работать дальше?

**3. Обсуждение домашнего задания.**

**4. Диагностика.**

***4.1. Диагностика самооценки Дембо-Рубинштейн (модификация А. Прихожан) (Приложение 1.2).***

*Цель:*исследование самооценки.

*Материалы и оборудование:* бланки с заданием, ручка.

***4.2. Незаконченные предложения (Д.В. Лубовский) (Приложение 1.3).***

*Цель*: определение уровня коммуникабельности человека.

*Материалы и оборудование:* бланки с заданием, ручка.

***4.3. Шкала тревожности (А.М. Прихожан) (Приложение 1.4).***

*Цель:* диагностика школьной, самооценочной, межличностной тревожности.

*Материалы и оборудование:*бланк с тестовыми заданиями, ручка.

***4.4. Проективная методика «Семейная социограмма» (Эйдемиллер Э.Г.) (Приложение 1.5).***

*Цель:* диагностика семейных межличностных отношений, степени коммуникаций в семье – прямой или опосредованный.

*Материалы и оборудование:*бланк с тестовыми заданиями, простой карандаш.

**5. Подведение итогов.**

*Цель:* осознание своих чувств и внутренних процессов, анализ и закрепление опыта, постановка целей на будущее.

- Что нового ты узнал на занятиях?

- Какие изменения в себе и окружающих ты заметил?

- Что оказалось для тебя самым трудным?

- Что тебе больше всего запомнилось?

- Какие выводы ты сделал для себя?

- Что ты чувствуешь?

**6. Упражнение «Узелок на память*».***

*Цель:* формирование позитивного отношения к окружающим.

*Материалы и оборудование:* клубки ниток.

*Техника проведения:* ребенок выбирает нить понравившегося цвета и говорит пожелание, завязывая ее на общую нить.

*Инструкция:*  наше занятие подошло к концу. Посмотри, перед тобой клубки ниток разного цвета. Выбери понравившейся тебе клубок, отрежь от него нитку и привяжи ее на общую нить со словами пожеланий. Посмотри, какая разноцветная получилась нить, она несет в себе много хороших пожеланий. Ты можешь сделать из нее браслет и носить как талисман.

***12. Глоссарий.***

***Алгоритм****-* точное, пунктуальное описание последовательности действий, преобразующих исходные данные в искомый результат.

***Адаптация*** *-* изменение чувствительности органов чувств под влиянием действия раздражителя.

***Аффекты*** *-* бурные, часто неуправляемые, кратковременные реакции.

***Доверие****-* отношение к действиям других людей в процессе взаимодействия, основанное на убежденности в их добросовестности, честности, искренности. Доверие ориентировано на безусловное уважение человеческого достоинства, исполнительской дисциплины.

***Беседа -*** метод, предусматривающий прямое или косвенное получение сведений путем речевого общения.

***Воля*** - форма психического отражения, проявляющегося в способности к выбору действий, связанных с преодолением внешних и внутренних трудностей и препятствий.

***Гнев*** - эмоциональное состояние, отрицательное по знаку, как правило, протекающее в форме аффекта и вызываемое внезапным возникновением серьезного препятствия на пути удовлетворения исключительно важной для субъекта потребности.

***Диалог -*** это равноправное субъект-субъектное общение, имеющее целью взаимное познание, самопознание и саморазвитие партнеров по общению.

***Желание*** – осознанная потребность и влечение к чему-либо вполне определенному.

***Знания***- это система научных понятий. Характеризуются полнотой, глубиной, осознанностью, прочностью, конкретностью, обобщенностью, системностью, существенностью.

***Интерпретация****-* истолкование, раскрытие смысла, объяснение.

***Инициатива****-* внутреннее побуждение к новым формам деятельности; предприимчивость, руководящая роль в какой-либо деятельности.

***Коммуникабельность*** - способность, предрасположенность к общению, коммуникации, к установлению контактов и связей, психологическая совместимость, общительность.

***Конфликт****-* столкновение позиций, взглядов, интересов, сопровождающееся сильными эмоциональными переживаниями, стрессами в результате преодоления противоречий конфликтующих сторон.

***Конфиденциальный****-* сугубо личный, доверительный, секретный, не подлежащий огласке.

***Личностная тревожность -*** стабильное свойство личности.

***Личность -*** это человеческий индивид как субъект отношений и сознательной деятельности и как устойчивая система социально значимых черт, характеризующих индивида как человека того или иного общества.

***Лидер****-* признание группой преимущественных приоритетов за одним из ее членов с принятием им решения в определенных ситуациях.

***Манипулирование****-* сложное, запутанное действие; ловкая подделка, подтасовка; система приемов и способов воздействия на сознание в целях навязывания каких-либо идей или введения в заблуждение.

***Межличностные отношения****-* система установок, ориентаций и ожиданий членов группы относительно друг друга, определяющихся содержанием и организацией совместной деятельности и ценностями, на которых основывается общение людей.

***Мотивация -*** относительно устойчивая и индивидуально - неповторимая система мотивов, побуждающих человека к активной деятельности.

***Мотив -*** это побуждение к деятельности, связанное с удовлетворением потребности. Мотив предполагает знание о тех материальных или идеальных объектах, которые способны удовлетворить потребность и тех действиях, которые способны привести к ее удовлетворению.

***Мимика****-* выразительные движения лица, отображающие чувства, отношения человека.

***Навыки -*** приобретенные в процессе жизни формы поведения. В основе их лежат условные рефлексы.

***Настроения*** - сравнительно продолжительные, устойчивые психические состояния умеренной или слабой интенсивности, проявляющиеся в качестве положительного или отрицательного эмоционального фона психической жизни индивида.

***Настойчивость*** - умение человека мобилизовать свои возможности для длительной борьбы с трудностями.

***Невербальная коммуникация****-* общение, опирающееся не на слова, а на мимику, пантомиму, интонации, паузы, составляющие неречевые коммуникации.

***Общение –***сложный, многоплановый процесс установления и развития контактов между людьми, порождаемый потребностями в совместной деятельности. Специфическая форма взаимодействия человека с другими людьми как членами общества; в общении реализуются социальные отношения людей. Включает обмен информацией, выработку единой стратегии взаимодействия, восприятие и понимание другого человека.

***Одиночество****-* психическое состояние субъекта, находящегося в социально-коммуникативной изоляции, что характеризуется различными депрессиями или чувством тревоги.

***Организованность*** - разумное планирование и упорядоченная организация своей деятельности.

***Обратная связь****-* благодаря установлению этой связи становится возможным получать комплексные сведения о различных реакциях целевых аудиторий на поступившие сигналы с учетом совокупности факторов общего фона социальной обстановки.

***Общественное мнение****-* состояние массового сознания, заключающее в себе отношение к событиям, различным группам и личностям.

***Поступок*** **-** сознательный акт поведения индивида.

***Поведенческий контроль*** - заключается в предусмотрительности, охраняющей человека от соблазнов путем устранения из поля деятельности и окружающей среды предметов, провоцирующих нежелательные действия.

***Положительные эмоции*** - эмоции, возникающие при удовлетворении потребностей; когда реальный результат совершенного поведенческого акта совпадает или превышает ожидаемый полезный результат.

***Потребность -*** испытываемая человеком нужда в определенных условиях жизни и развития.

***Радость*** *-* положительное эмоциональное состояние, связанное с возможностью достаточно полно удовлетворить актуальную потребность, вероятность чего до этого момента была невелика или неопределенна.

***Результат*** - достижение цели.

***Стыд****-* эмоция, которая возникает у социализированной личности из-за несоответствия ее поведения социальным нормам, переживается как острое самообвинения.

***Самоконтроль*** - тип волевой регуляции. Проявляется в произвольном внимании и усилиях субъекта повысить уровень собственной активности.

***«Сила воли»*** - это способность противостоять соблазнам, самоконтроль и аскетизм.

***Самоактуализация****-* стремление человека к возможно полному выявлению и развитию своих личностных возможностей.

***Самопрезентация****-* умение представить себя, свои знания и умения с наилучшей стороны.

***Творческие способности*** - связаны с созданием нового оригинального продукта, с нахождением новых способов выполнения деятельности

***Темперамент*** - совокупность индивидуальных особенностей личности, характеризующих динамическую и эмоциональную сторону ее деятельности и поведения.

***Тревожность -***склонность индивида к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения тревоги.

***Толерантность****-* терпимость, допущение.

***Целеустремленность*** - умение человека подчинять свои действия поставленным целям.

***Цель*** - это то, что реализует человеческую потребность и выступает в качестве образа конечного результата действия.

***Честолюбие****-* выраженность в личности мотивов достижения первенства, стремление к славе, получению наград, почетному положению в какой-либо области деятельности, сфере общественной жизни.

***Эмоции*** - реакции человека и животного на воздействие внутренних и внешних раздражителей, имеющих ярко выраженную субъективную окраску и связанных с удовлетворением или неудовлетворением биологически значимых потребностей.

***Эмпатия****-* способность индивидуума эмоционально откликаться на чувства других людей.

***13. Список литературы.***

1. Байярд Р., Байярд Д. Ваш беспокойный подросток.

2. Бурдыгина Т.Н., Королёва Е.В., Юрченко П.Г. Проблемные ситуации в школе и способы их решения: практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2006.

3. Выготский Л.С. Проблемы возрастной периодизации детского развития. Вопросы психологии, 1998, №2.

4. Возрастная и педагогическая психология /Под ред. Петровского А.В./М., Просвещение 1979.

5. Вестник практической психологии образования №1(22) январь - март 2010г. А.И. Копытин «Техники семейной арт-терапии».

6. Вестник ТГПУ. 2010. Выпуск 5 (95)А.А. Папура «Формирование уверенности в себе подростков».

7. Грецов А. Г. Тренинг общения для подростков. - СПб.: Питер, 2008.

8. Джонсон Д.У. Тренингобщения и развития. М., Изд-я группа «Прогресс», 2001.

9. Изард К.Э Психология эмоций. СПб.: Питер.

10. Касицина Н. Как помочь ученику, ощущающему себя жертвой обстоятельств: педагогика поддержки. – М.: Чистые пруды, 2007.

11. Кон И.С. Психология старшеклассника. М., Просвещение, 1980.

12. Кореневская В.А. Всем ли комфортно в школе?: метод. пособие. - Кемерово: Издательство обл. ИУУ, 2000.

13. Коломинский Я.Л. Психология взаимоотношений в малых группах (общие и возрастные особенности). Минск, Изд-во БГУ им. В.И.Ленина, 1976.

14. Кравцова М.М. Дети - изгои. Психологическая работа с проблемой. - М.: Генезис, 2005.

15. Кравцова М.М. Дети-изгои. Психологическая работа с проблемой. - (Психо­лог в школе). - М.: Генезис, 2005.

16. Кривцова С.В. Навыки конструктивного взаимодействия. М., 1999.

17. Леонтьев А.А. Психология общения. М., 2005.

18. Лисина М.И. Формирование личности ребенка в общении. 2009.

19. Лютова Е.К. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. СПб, 2000.

20. Ломов Б.Ф., Беляева А.В., Носуленко В.Н. Психологические исследования общения. Изд-во «Наука», М., 1985.

21. Лунева О.В. Общение.// Знание. Понимание. Умение//2005, №4.

22. Лупьян Я.А. Барьеры общения, конфликты, стресс / Лупьян Я.А.  - Ростов н/Д: Изд-во Феникс, 1991.

23. Михайлова Н.Н., Юсфин С.М. Педагогика поддержки. - М.: Чистые пруды, 2001.

24. Мудрик А.В. О воспитании старшеклассников. М., Просвещение, 1976.

25. Маховская О.И. Коммуникативный опыт личности. 2010.

26. Одинцова М.А. Я-целый мир. Программа развития подростков и юношества. 2004.

27. Прихожан А.М. Психология неудачника: тренинг уверенности в себе. СПб.: Питер, 2009. 240 с.

28. Психология общения. Энциклопедический словарь. Под общ. ред. А.А. Бодалева, М., Изд-во «Когито-Центр», 2011.

29. Ромек В.Г. Уверенность в себе как социально-психологическая характеристика личности: дис. канд. психол. наук. Ростов н/Д.: Изд-во РГУ, 1997.

30. Самоукина Н.В. Практический психолог в школе: лекции, консультирование, тренинги. М.: ИНТОР, 1997.

31. Симонов П.В., Ершов П.М. Темперамент, характер, личность. Изд-во «Наука», 1984.

32. Смид Р. Групповая работа с детьми и подростками. М., 1999.

33. Соловьёва О.В. Психология лидерства: учебное пособие. Ставрополь: Изд-во СГУ, 2008.

34. Сперанский А. Система социальных ролей ученического класса. Изгои.: Первая публикация. Брошюра «Социология ученического класса», 2000.

35. Шипилов А.И. Ситуация успеха на уроке // Начальная школа. - 2003. - № 4.

36. Шумилин Е.А. Психологические особенности личности старшеклассника. М., Педагогика, 1979.

***Интернет-ресурсы.***

1. <http://festival.1september.ru/articles/213517/>

2. <http://www.c-psycholog.ru/Help/uprajneniy/k/deti.html>

3. <http://www.psychologos.ru/>

4. persev.ru›negativizm

5. psyoffice.ru

6. ru.wikipedia.org

7. testoteka.narod.ru

8. [practic.childpsy.ru](http://yandex.ru/clck/jsredir?from=yandex.ru%3Bsearch%2F%3Bweb%3B%3B&text=&etext=1453.r_l2AKXwuEM2fN_SosXSM9JbxoheUmt2hXF-3QNKSJKh6MZF9wK8L5LBvuz0KPfzfSvhO3Xf5QfjEVcV0J6ShNlLANiGunzwp4s0WXh1kb-xsxdF5an5xdeWP16pTAFn.039eb71c669b835e504f354d61e1278399ee3d62&uuid=&state=PEtFfuTeVD4jaxywoSUvtJXex15Wcbo_PN27SaXvvNSrjOss3Xh6TRkVp9nw1WgJ&&cst=AiuY0DBWFJ4RhQyBNHa0ixlCEeTQjh2BZ-HXVCBmtQz95F-q7FnsazKVC62MTjjHybCvmg1MCfSIuxfGiqLKuO8OBccEZWC0gL6c2n5aqwU8xFOX5GZwB5SyaUvErsMOW982t2AARASZCSNecoNal-9_KG3DWKPfK3aygC4nwDIhoNwBlwrXUmcc56fP9pgpSJlnnBHH2hyVXuiyPoH5kKaEKQfNhz5vQ8V13uxB5P99VJSRciVwr0EqQZgI7WQ5ZwkEMCynESmvM-H3AEPFtvUvSuFB0P_OdM74z5QY5gPO8UwbLdmSAamGim6F4Nw8z4aPfgxFTWq_3JuHbKEORSX1wW8lYGBs_082Ypw0UyNlCfWLo7xErsBGkhYzG2tqQoGFzN43hQWAa78XKFR630PlJ1nklN0O6qy0cUQqxZEbi9BfY6Zhfwfofgvpga35vpjPI3jN6lwYcPCipqUGyvToJyG-bNfiyPn551pZCUD0sjtGLFtba-VitUIG6yXHeskMMVyIgxx2_xhNjPJbstddRV_hqs-dVjBRQaD9PzfmvvKYatL6HBF-R6MrX-rAcFvATPC1rd5Ub99IqNrdXUnEZSmASXdeMIwSnYQfLP06iP_0ll2YBqBk2vDR8-mHTn8Mo29CCweVA8xynr-c4NFo7-QiiWEJf6EMZakAuCtMYwYWNGFkM07PJH51wAC0Y__6Rb_B-xY,&data=UlNrNmk5WktYejR0eWJFYk1Ldmtxc1JVRHBDVTI5ZmtKNlJwV0ZIeV9VNzN3dnRuVkRQeVgzSEZ3dFBMUlpUWFdtMnZfNEFDVGRWX0pKdFloTEFjbkh0RXBFR2FhQlE2aXFqcEowNjVZOE0s&sign=4c51825a09cf036ce194955a054986d5&keyno=0&b64e=2&ref=orjY4mGPRjk5boDnW0uvlrrd71vZw9kpFMROkZxNbVEq1qBcixGDfugVGDbDEJ_3W4gqtjVv3GtdHTqO5cgRbTq_0hkz10vcSTmC0xGjIuTSzIR5rmZczqAXfVVkR1vJaNuV8EiC-NFH9kUPjdzk8ZeFrvrbHLTSvpmkbYxSx71uQ21iYDifdJ3lTnIKwPlfi1bSGv8GJ7ds_Hf5F9NsxOr9hZ8yt4259tR0GVirLOf7Xx3RKFpdZE0eWOkbLvbGaX5WNkDqkgHA87p8a-OFJ8NLg_NwWFXcEChSDZ9flZAAv2JIlmD0RBUzEIcwRWpRcQBKtQWfnOkGqoF2SUnvgOQYl9KWELHYUYf1DTOfPDCIqGyacNrCGwCPUUTAiMPdamq1bHw6siM,&l10n=ru&cts=1497527910467&mc=5.298088586713886)

9. [http://pritchi.ru/id](http://pritchi.ru/id_5766)