



## **Программа психологического сопровождения пятиклассников в период адаптации «Мой внутренний мир»**

### **Пояснительная записка**

Начало обучения в пятом классе - особый этап в школьной жизни ребенка. Перед каждым учеником стоит задача адаптации к непривычным условиям обучения: к множеству учебных предметов, к новым учителям, к появлению кабинетной системы, к новым требованиям. В это время у большинства пятиклассников повышается тревожность, снижается успеваемость, появляются проблемы в поведении. Кроме того, приближается «трудный возраст», когда дети превращаются в подростков. Ведущей деятельностью становится межличностное общение, но при этом основным занятием остается учеба. Это еще одна причина внутреннего конфликта, переживаемого учащимися пятого класса.

Предлагаемая программа призвана оказать пятиклассникам помощь в период адаптации: снизить тревожность, научить пользоваться поддержкой окружающих, оказывать помощь другим, видеть свои сильные и слабые стороны, принимать себя и совершенствоваться. Данную программу можно так же применять в рамках кружковой, факультативной работы с детьми подросткового возраста.

Данная программа предназначена для работы с детьми младшего подросткового возраста (10-11 лет), имеющими трудности в адаптации к пятому классу.

**Цель занятий** - оказание психолого-педагогической поддержки учащимся пятых классов в период их адаптации к условиям обучения в средней школе.

#### **Задачи:**

1. Повысить уровень адаптированности учащихся.
2. Обогащение и познание своего эмоционального мира.
3. Развитие навыков взаимодействия с другими людьми на основе самопринятия, самораскрытия и принятия других.
4. Формирование адекватного представления о себе.
5. Обучение приемам саморегуляции.

#### **Этапы занятий:**

Программа занятий включает в себя 2 основных этапа:

- диагностический;
- практический.

Диагностическая работа предполагает групповую психологическую диагностику эмоционально-личностной сферы детей. Для этого используются следующие методики.

- а) цветовой тест М. Люшера;
- б) тест Филлипа;
- в) анкета мотивации Лускановой;
- г) метод социометрии М. Битяновой.

Данный пакет психологических методик дает достаточно полное представление об особенностях эмоционально-личностной сферы ребенка и характере межличностных отношений в классном коллективе. Диагностическое исследование проводится в начале периода адаптации и после проделанной коррекционной работы.

Практический этап представляет собой групповые занятия с учащимися.

Занятия проводятся не реже одного раза в неделю. Практический блок включает в себя 10 занятий. Продолжительность занятия – 40-50 минут. Наполняемость группы 6-10 человек. Формирование и комплектование групп происходит на основе данных психодиагностического исследования уровня адаптированности пятиклассников. Возникающее чувство группы и групповой сплоченности - важные характеристики процесса детской психокоррекции, поэтому после второго занятия группа «закрывается» и новые участники к ней не присоединяются, даже если из первоначального состава кто-то выбыл.

### **Структура проведения занятия**

Каждое занятие начинается *ритуалом приветствия*, выполняющим функцию установления эмоционально-позитивного контакта психолога с ребенком и формирования у ребенка направленности на сверстников, и завершается *ритуалом прощания*. Эти процедуры сплачивают детей, создают атмосферу группового доверия и принятия.

*Разминка* включает упражнения, которые помогают детям настроиться на работу, повышают уровень их активности и способствует формированию групповой сплоченности.

*Основная часть занятия* включает в себя психотехнические упражнения, игры и приемы, направленные на решение основных задач тренинга. Предпочтение отдается многофункциональным техникам, таким как моделирование образцов поведения, позволяющим преодолеть тревожность и расширить поведенческий репертуар ребенка.

*Рефлексия* является обязательным этапом и предполагает эмоциональную и смысловую оценку содержания занятия в ходе заключительного обсуждения. Соблюдение подобной структуры занятий, привыкание к ней детей помогает им войти в новую деятельность и сформировать соответствующие ожидания.

*В каждое занятие данной программы мы включили упражнение «Мешочек с пожеланиями».*

Целью упражнения является развитие мотивации к посещению психологических занятий и формирование положительного эмоционального настроя на дальнейшую работу.

**Противопоказаниями для посещения занятий у детей являются:**

- умственная отсталость;
- психотические состояния.

**Формы и методы:** элементы тренинга, групповая беседа, групповая дискуссия, упражнения релаксационного характера, приемы арт-терапии, игротерапии, сказкотерапии, групповые и индивидуальные формы работы, работа в парах.

Работа в группе ориентирована на активное присвоение детьми нового опыта, возникающего в ходе коррекционного процесса, и его использование в реальных жизненных ситуациях, ведущее в дальнейшем к самораскрытию их собственных потенциальных возможностей.

### **Содержание практического этапа занятий**

Первое занятие «Знакомство» посвящено знакомству учащихся друг с другом. На ней обговариваются правила работы в группе. На первом занятии ведущий акцентирует внимание на воспоминаниях учащихся о начальной школе и осознание себя в новом социальном статусе- пятиклассник.

Тема второго занятия - «Познай себя». Занятие посвящено созданию у учеников мотивации на самопознание; способствует развитию самопознания, рефлексии у учащихся и уверенности в себе.

На третье занятие «Я такой». Формирует позитивное отношение к своим возможностям, принятию себя и стремлению к самосовершенствованию.

«Чувства» - тема четвертого занятия. Цель данного занятия - осознание необходимости анализа собственных чувств и способов их регуляции.

Темой пятого занятия являются «Что такое «тревога» и как с ней справиться?». Участники группы знакомятся с понятием «тревога», и способами саморегуляции.

На шестом занятии участники тренинга обсуждают и учатся применять на практике способы управления гневом.

На седьмом занятии учащиеся отрабатывают навыки понимания окружающих людей, учатся распознавать их чувства.

Целью восьмого и девятого занятия является знакомство участников с понятием «конфликт», выявление особенностей поведения в конфликтных ситуациях. Обучение способам разрешения конфликтов.

Десятое занятие заключительное. На нем происходит обобщение полученного опыта взаимодействия в группе, получение обратной связи от группы, осмысление себя как члена группы.

**Оборудование:** краски, карандаши, фломастеры, бейджи, мешочек с пожеланиями, бумага формата А4, А3, скотч, маркеры, ватман, музыкальный центр, релаксационные записи, плакаты Мониной Г.Б., Лютовой- Робертс Е.К. «Как я разрешаю конфликты с ...», «Как я справляюсь со своим гневом», «Как я справляюсь со своей тревогой».

**Требования к помещению проведения занятий:** звукоизолированное, просторное, оборудованное столом и стульями, креслами или пуфиками для релаксации.

**Предполагаемый результат:**

- повышение уровня адаптированности обучающихся.
- повышение уровня психологической культуры учащихся;
- стабилизация психоэмоционального состояния детей;
- расширение поведенческого репертуара.

**Тематическое планирование занятий**

№	Тема занятия	Игры и упражнения	Количество часов	Оборудование
1.	Знакомство	Заполнение визиток. Упр. «Имя и свое увлечение»; Упр. «Атомы и молекулы»; Принятие правил группы Упр. «В начальной школе мне больше всего запомнилось»; Упр. «В пятом классе мне хотелось бы...»; Упр. «Меняются местами те, кто...» Упр. «Школьный путь» Упр. «Найди»	40-50 мин	Бейджи, мягкая игрушка, мешочек с пожеланиями.
2.	«Познай себя»		40-50 мин	Маркер, листы бумаги А4, А3, ручки, мешочек с пожеланиями, фломастеры.
3.	«Я такой»		40-50 мин	Маркер, листы бумаги А4, А3, ручки, мешочек с пожеланиями, фломастеры.
4.	«Чувства»		40-50 мин	Маркер, листы бумаги А4, А3, ручки, мешочек с пожеланиями, фломастеры.

5.	«Что такое «тревога» и как с ней справиться?»		40-50 мин	Маркер, листы бумаги А4, А3, ручки, мешочек с пожеланиями, фломастеры, Плакаты Мониной Г.Б., Лютовой-Робертс Е.К. «Как я справляюсь со своей тревогой».
6.	Способы управления гневом		40-50 мин	Маркер, листы бумаги А4, А3, ручки, мешочек с пожеланиями, фломастеры, плакаты Мониной Г.Б., Лютовой-Робертс Е.К. «Как я справляюсь со своим гневом»,
7.	Внимание к партнеру		40-50 мин	Маркер, листы бумаги А4, А3, ручки, мешочек с пожеланиями, фломастеры.
8.	Конфликт		40-50 мин	Маркер, листы бумаги А4, А3, ручки, мешочек с пожеланиями, фломастеры, Плакат Мониной Г.Б., Лютовой-Робертс Е.К. «Как я разрешаю конфликты с...»
9.	«Способы выхода из конфликтной ситуации»		40-50 мин	Маркер, листы бумаги А4, А3, ручки, мешочек с пожеланиями, фломастеры.
10.	Итоговое занятие		40-50 мин	Ватман, скотч, маркер, листы бумаги А4, А3, ручки, фломастеры, мешочек с пожеланиями.

### Литература

1. Киселева М.В. Арт-терапия в работе с детьми. СПб., 2006.
2. Ларина И.А. Как пережить подростковый кризис. М., 2004.
3. Мониная Г.Б., Лютова-Робертс Е.К. Коммуникативный тренинг. СПб., 2006.
4. Плакаты Мониной Г.Б., Лютовой-Робертс Е.К. «Как я разрешаю конфликты с ...», «Как я справляюсь со своим гневом», «Как я справляюсь со своей тревогой».
5. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома. Психотехнические упражнения и коррекционные программы. М., 1995.
6. Фопель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения: Практическое пособие/ Пер. с нем. – М.: Генезис, 2002.-240 с.

## **Занятие 1.**

## **Знакомство**

**Цель:** Знакомство с правилами психологического тренинга, профилактика проблем адаптации: мобилизация внутреннего ресурса, умения оказывать поддержку себе и другим.

**Материалы:** бейджи, мягкая игрушка, **мешочек с пожеланиями.**

Ритуал приветствия: все участники берутся за мезинцы друг друга и по очереди говорят: «Здравствуй, группа!»

### **1. Представление ведущего группе. Участники группы заполняют визитки.**

#### **2. Упражнение «Имя и свое увлечение»**

**Цель:** знакомство участников группы и тренера.

**Процедура проведения:** все участники называют свое имя и свое хобби.

**Анализ:**

- Это упражнение позволило нам не только познакомиться друг с другом, но и узнать немножко интересное о каждом из нас.

#### **3. Упражнение «Атомы и молекулы»**

**Цель:** создание непринужденной, доброжелательной атмосферы в группе.

**Инструкция:** «Вы – одинокие атомы. Начинайте хаотичное движение, при этом возможны легкие столкновения друг с другом – будьте осторожны. По моей команде вы соединитесь в молекулы, число атомов в которых я назову.

Участники садятся в круг.

#### **4. Принятие правил**

- Каждая группа, собираясь работать совместно, всегда договаривается о правилах работы. Я предлагаю вам придерживаться на наших занятиях следующих правил. (Ведущий записывает правила на ватмане).

### **Примерные правила**

- Обращаемся друг к другу по имени.
- Правило поднятой руки.
- Правило «Стоп!».
- Не оценивать других.
- Искренность в общении.
- Доверительный стиль общения.
- Активное участие в происходящем.
- Уважение к говорящему.

#### **5. Упражнение «В начальной школе мне больше всего запомнилось...»**

**Цель:** активизация воспоминаний о начальной школе.

Все высказываются по кругу, передавая друг другу мяч или мягкую игрушку.

#### **6. Упражнение «В пятом классе мне хотелось бы...»**

**Цель:** осознание себя в новом социальном статусе- пятиклассник.

- Что нового появилось в вашей школьной жизни в пятом классе?

- Все новое, что появилось в пятом классе, - это скорее трудно или интересно?

#### **7. Упражнение «Меняются местами те, кто...»**

**Цель:** снятие эмоционального напряжения, сплочение группы.

**Время:** 3-5 минут.

**Процедура проведения:** участники группы сидят в кругу. Ведущий называет какой-либо признак. Те, кто под него подходит, должны встать и поменяться местами. Например, «меняются местами те, кто любит каникулы» и т.д.

## **8. Упражнение «Школьный путь»**

*Цель: осознание себя в новом социальном статусе- пятиклассник.*

На доске или в середине круга укрепляется рисунок «Школьный путь». На нем изображена гора: левый склон изображен в виде крутого подъема. Это 1,2,3, 4-й классы. Они изображены в виде труднодоступных уступов. Далее изображен более пологий участок пути: 5-6-й классы – небольшой подъем, 7-й класс – чуть заметная вершина, 8-9-й классы – начало пологого подъема, 10-11 классы – вершина горы. Расстояние между классами должно быть одинаковым, их необходимо обозначить флажками или стрелками.

*- Ребята, весь процесс обучения в школе можно сравнить с восхождением на высокую, трудную гору. Придя в первый класс вы начали свое восхождение на Гору знаний. Давайте представим, что мы - альпинисты, за плечами которых трудный подъем. Мы, преодолев самую трудную часть пути, почти достигли его середины и решили сделать привал.*

*- О чем говорят путники на привале? (вспоминают пройденный путь и обдумывают предстоящую дорогу).*

Все высказываются по кругу, передавая друг другу мяч или мягкую игрушку.

*- Вы все имеете уже довольно большой школьный опыт, поэтому дальнейший путь должен быть легче. Каким он будет, как вы считаете?*

*- Учеба в пятом классе – дело и трудное и интересное. При этом у каждого из вас есть достаточный опыт для преодоления трудностей.*

*- Ребята, а теперь давайте посмотрим на участок пути с 5-го по 9-ый класс. Это самый важный участок пути, он так и называется «Основное звено школы».*

*- Как вы думаете, что значит «основное»?*

*- Вы приступили к преодолению основной части своего школьного пути.*

*- Как поступают опытные путешественники, преодолевая какой-либо трудный путь? (проверяют все ли они взяли с собой, надежные ли рядом товарищи, чем они могут помочь товарищам).*

*- Что самое главное вы должны взять с собой из начальной школы? (знания).*

*- А сейчас мы попробуем еще поближе познакомиться со своими товарищами..*

## **9. Упражнение «Найди и коснись»**

*Цель: развитие сензитивности к окружающим, активизация наблюдательных и аналитических способностей.*

*Время: 5-7 мин.*

*Инструкция: « В этой игре я предлагаю вам расхаживать по комнате и касаться руками разных вещей. Некоторые задания будут очень легкими, а другие, возможно, заставят вас задуматься.*

*Итак, найдите и коснитесь:*

- чего-либо красного,
- чего-либо холодного на ощупь,
- чего-либо шершавого,
- *найдите и коснитесь:*
- того, что весит примерно полкилограмма.
- чего-либо круглого,
- чего-либо железного,
- чего-либо прозрачного,
- того, что имеет толщину 100 миллиметров

*найдите и коснитесь:*

- вещи, длина которой примерно 80 см,
- вещи, весом около 65 кг,
- чего-либо зеленого,
- чего-нибудь из золота.
- руки человека, который вам интересен.

### **10. Упражнение «Комплимент»**

*Цель:* сплочение группы, формирование толерантности.

*Процедура проведения:* Участники группы стоят в кругу, взявшись за руки. Ведущий предлагает придумать и сказать комплимент соседу слева. Комплименты не должны повторяться.

*Анализ:*

- Трудно ли было говорить комплименты? Почему?
- Приятно ли было слушать комплименты в свой адрес?

9. Рефлексия: «Что мне понравилось (не понравилось), запомнилось».  
Участники по кругу высказываются.

### **Упражнение «Мешочек с пожеланиями».**

*Цель:* формирование положительного эмоционального настроения на дальнейшую работу.

Детям предлагается достать из мешочка пожелание на день и зачитать его. Время проведения- 1 минута.

Ритуал прощания «До свидания, группа».

### **Занятие 2.**

#### **«Познай себя»**

Цели: создать у учеников мотивацию на самопознание; способствовать развитию самопознания, рефлексии у учащихся и уверенности в себе.

Задачи: формировать позитивное отношение к своим возможностям, принятие себя и стремление к самосовершенствованию.

Материалы: тетради, ручки, карандаши, **мешочек с пожеланиями..**

#### *Ход занятия*

Ритуал приветствия: все участники берутся за мезинцы друг друга и по очереди говорят: «Здравствуй, группа!»

*Разминка:*

#### **1. Упражнение «Цвет настроения»**

*Цель:* формирование положительного эмоционального настроения на совместную работу, активизация участников.

*Время:* 5-7 минут.

*Процедура проведения:* участникам группы предлагается образовать круг. Каждый участник говорит свое имя и то, на какой цвет похоже его настроение и почему.

Ведущий подводит итог, какое настроение доминирует у группы.

#### **2. Упражнение «Те, кто...»**

*Цель:* снятие эмоционального напряжения, настрой на совместную деятельность.

*Время:* 5 минут.

*Процедура проведения:* а) делают шаг вперед те, кто любит сладкое;

б) поднимают правую руку те, у кого есть кошка;

в) приседают те, кому нравится играть в футбол;

г) прыгают на одной ноге те, кому нравится танцевать;

д) дотрагиваются до носа те, кому нравится слушать музыку;

е) хлопают в ладоши те, кому нравятся его одноклассники;

ж) берутся за руки те, кто является учеником 5 класса.

*Ведущий подчеркивает, как много общего у участников.*

### **3. Вспоминаем правила группы.**

Участники группы садятся в круг.

### **5. Упражнение «Ищем секрет»**

*Цель:* способствовать самосознанию участников.

*Ведущий:* «Один ученый сделал роботов, точную копию вас. Но они – орудие зла. Как можно отличить роботов от вас? Что есть в каждом из вас такого, чего нельзя скопировать? Какой главный секрет есть у каждого из вас? Все участники по очереди делятся своим секретом. Секретом могут быть кулинарные, спортивные способности, особые интересы, необычные умения, интересный жизненный опыт, неожиданные факты, награды.

### **6. Обсуждение «Что такое «Я»?»**

Ведущий предлагает обсудить в круге: «Что такое «Я?»»

Ведущий обобщает: «Я»- это чувства, мысли, тело, поступки, желания, мечты, душа, характер...»

### **7. Упражнение «Кто я? Какой я»**

*Цель:* развитие самопознания учащихся.

Участники группы садятся за столы.

*Инструкция:* продолжите письменно 3 предложения:

**Я думаю, что я...**

**Другие считают, что я...**

**Мне хочется быть...**

Для каждого предложения подберите от 5 до 10 определений из списка слов (веселый, задумчивый, грустный, злой, счастливый, пунктуальный, аккуратный, трудолюбивый.....).

Участники группы садятся в круг.

### **8. Упражнение «Горячий стул»**

*Цель:* формирование адекватных представлений о себе.

*Психолог:* Сейчас каждый из вас сможет проверить, насколько совпадают представления о нем одноклассников с его собственным представлением о себе.

*Процедура проведения:* Каждый по очереди занимает место на стуле в центре, а участники отвечают на вопрос: «Какой он?». Для этого они подбирают одно или несколько определений из того же списка слов. Сидящий в центре отмечает те слова, которые совпадают с его определением.

*Анализ:*

- Что понравилось в этих двух заданиях?
- Какие испытывали трудности?
- Кого труднее испытывать себя или других?

### **11. Упражнение «Победитель»**

*Цель:* развитие реакции, улучшение настроения.

*Время:* 7-10 мин.

*Процедура проведения:* все участники ходят вокруг стульев, одного стула не хватает, по хлопку ведущего все садятся, тот, кто остался без стула, имитирует звук какого-нибудь животного и становится ведущим. Один стул убирается. Игра продолжается до тех пор, пока не останется один участник, не побывший ведущим. Он встает на стул и кричит: «Виват победителю», а все кругом в это время громко издают звуки выбранных животных.



**13. Рефлексия:** «Что мне понравилось (не понравилось), запомнилось».  
Участники по кругу высказываются.

### **Упражнение «Мешочек с пожеланиями».**

*Цель:* формирование положительного эмоционального настроения на дальнейшую работу.

Детям предлагается достать из мешочка пожелание на день и зачитать его. Время проведения- 1 минута.

Ритуал прощания «До свидания, группа».

### **Занятие 3 «Я такой»**

#### **Занятие 4 «Чувства»**

*Цель:* осознание необходимости анализа собственных чувств и способов их регуляции.

Материалы: тетради, ручки, карточки, карандаши, **мешочек с пожеланиями**.

Ритуал приветствия: все участники берутся за мезинцы друг друга и по очереди говорят: «Здравствуй, группа!»

#### **Разминка:**

#### **Упражнение «Молекулы воды в чайнике».**

*Цель:* создание благоприятного психологического климата в группе.

*Инструкция:* Представьте, что все вы – молекулы воды в чайнике. Чайник поставили на плиту.

При повышении температуры, молекулы начинают двигаться быстрее, при понижении – медленнее. Я вам буду говорить определенную температуру, а вы будите двигаться по кабинету. Итак, 30°C, 50 °C, 100 °C, 70 °C, 10 °C.

#### **Упражнение. «Пингвины»**

*Цель:* развитие эмоциональных связей в коллективе.

*Инструкция:* «Вы все пингвины на полюсе, вам очень холодно. Надо собраться в кучку, чтобы согреться. Те, кто с краю, стараются занять места в середине. Нам надо очень бережно пробираться в середину, не повредив других пингвинов».

#### **Упражнение «Ваза»**

*Цель:* актуализация позитивных и негативных чувств у участников.

Психолог задает две ситуации:

1. Вы разбили любимую мамину вазу.
2. Вам разбили гости любимую вазу.

Задача участников: описать: чувства, действия в том и другом случае. Нужно сравнить действия и чувства в 1-ом и 2-ом вариантах.

#### **Дискуссия «Чувства»**

*Цель:* формирование представлений о многообразии эмоционального мира человека.

- Что такое чувства?
- Какие бывают чувства?
- Зачем они нужны человеку?
- Как надо проявлять чувства?

Чувства – это выражение нашего отношения к происходящему вокруг или внутри нас.

#### **Упражнение «Мир чувств»**

*Цель: развитие умения изображать чувства с помощью мимики.*

*Процедура проведения:* ведущий предлагает каждому участнику выбрать две карточки: одну желтого, другую зеленого цвета, на которых обозначены нижеперечисленные чувства.

<b>Желтые карточки</b>	<b>Зеленые карточки</b>
Радость, спокойствие, удивление, восторг, надежда, смелость, гордость, уверенность, дружелюбие, умиление, удовольствие.	Недоверие, злость, обида, страх, печаль, вина, уныние, тоска, горе, раздражение, ненависть, одиночество, зависть, растерянность.

Подростки по очереди изображают чувства, обозначенные на карточках.

*Анализ:*

- Какое чувство было легче показывать?
- Какие трудности возникли при изображении?
- Что помогло справиться с заданием?

### **Упражнение «Мои чувства»**

*Цель: актуализация эмоционального опыта ребенка.*

*Процедура проведения:* ведущий раздает и после заполнения собирает рабочий лист №3 «Мои чувства». Листы обрабатываются ведущим и на следующем занятии в обобщенном варианте зачитываются группе.

#### **Рабочий лист №3 «Мои чувства»**

Я радуюсь, когда...

Я грущу, когда...

Я нервничаю, когда...

Я горжусь, когда...

Я тревожусь, когда...

Я спокойна, когда...

Я чувствую себя виноватой, когда...

Я злюсь, когда...

Я боюсь, когда...

Я люблю, когда...

### **Упражнение «Моя полянка»**

*Цель: обучение навыкам саморасслабления.*

*Процедура проведения:* ведущий предлагает всем занять удобную позу, сидя в кругу, закрыть глаза и представить себя.

*Ведущий:* «Все мы находимся на полянке, каждый на своей. У кого-то она большая, у кого-то маленькая... У кого-то светит солнышко, у кого-то идет дождь. Какое время года на вашей полянке? Какое время суток? Кто вы на этой полянке? Гриб, растение, дерево, животное, птица... Как вам на этой полянке? Что вы чувствуете? Как вы взаимодействуете с окружающими. Если они есть?»

*Задание:* нарисовать каждому свою полянку.

*Рефлексия:* «Что мне понравилось (не понравилось), запомнилось».

Участники по кругу высказываются.

### **Упражнение «Мешочек с пожеланиями».**

*Цель: формирование положительного эмоционального настроя на дальнейшую работу.*

Детям предлагается достать из мешочка пожелание на день и зачитать его. Время проведения- 1 минута.

Ритуал прощания «До свидания, группа».

### Рабочий лист №3 «Мои чувства»

*Я радуюсь, когда...*

*Я грущу, когда...*

*Я нервничаю, когда...*

*Я горжусь, когда...*

*Я тревожусь, когда...*

*Я спокойна, когда...*

*Я чувствую себя виноватой, когда...*

*Я злюсь, когда...*

*Я боюсь, когда...*

*Я люблю, когда...*

### Рабочий лист №3 «Мои чувства»

*Я радуюсь, когда...*

*Я грущу, когда...*

*Я нервничаю, когда...*

*Я горжусь, когда...*

*Я тревожусь, когда...*

*Я спокойна, когда...*

*Я чувствую себя виноватой, когда...*

*Я злюсь, когда...*

*Я боюсь, когда...*

*Я люблю, когда...*

### Занятие 5

### «Что такое «тревога» и как с ней справиться?»

Цель: Ознакомить участников группы с понятием «тревога». Обучение методам саморегуляции.

Ритуал приветствия: все участники берутся за мезинцы друг друга и по очереди говорят:  
«Здравствуй, группа!»

Материалы: тетради, ручки, карандаши, плакат Мониной Г.Б., Лютовой-Робертс Е.К. «Как я справляюсь со своей тревогой», **мешочек с пожеланиями.**

## Разминка:

### 1. Упражнение «Импульс»

*Цель:* формирование положительного настроя на совместную работу.

*Время:* 5-7 мин.

*Процедура проведения:* Участники стоят в кругу, взявшись за руки. Закрывают глаза. Ведущий, дотрагиваясь до плеча одного из игроков, выбирает водящего. Водящий легким пожатием руки отправляет «импульс» одному из своих соседей. Получивший «импульс» должен его отправить следующему. Импульс, проходя по кругу, в конечном счете возвращается к водящему, который вслух сообщает об этом. Затем выбирается новый водящий.

### Упр. «Танец с карандашами».

*Цель:* создание непринужденной доброжелательной атмосферы в группе.

*Время:* 5-7 мин.

*Процедура проведения:* Возьмите по карандашу... Выберите себе пару (но молча, договоритесь только взглядами)... встаньте лицом друг к другу... подушечками указательных пальцев каждый из вас должен зафиксировать карандаш таким образом, чтобы он находился между вами и партнером, соединяя вас. Каждый участник одновременно поддерживает два карандаша – свой и партнера...

Сейчас вам предстоит потанцевать, но при этом постараться не выронить карандаши... как только начинает звучать другая музыка - вы находите другую пару и все начинается сначала... Во время упражнения обращайте внимание на чувства, ощущения, мысли, ассоциации, которые будут у вас возникать...

В круге - как это было для вас?..

### ***Вступительное слово психолога:***

«Каждый из нас в жизни встречается с различными ситуациями, который заставляют нас волноваться, тревожиться. Поэтому,

тема нашего занятия сегодня **Тревога и как с ней справиться.**

- Как вы думаете, что такое тревога? (ответы детей)

**Тревога**- это когда человек очень сильно переживает за что-то ( за уроки и т.п.)

- Вспомните, какие ситуации в вашей жизни вызывают тревогу?

- Вспомни, как реагирует твой организм, что ты чувствуешь при этом?( *дрожь, потеют руки, сильно бьется сердце, кружится голова, ноги не идут, комок в горле, нет голоса и т.д.*

- Как вы справляетесь со своей тревогой?

### Работа с плакатом «Как я справляюсь с тревогой»

- Посмотрите на карточки и выберите те из них, которые подходят для вас.

### **Работа в группах.**

- А сейчас каждый из вас подумает и напишет на чистых бланках по три способа борьбы с тревогой. Время на работу – 3 мин.

- А теперь всей группой напишите список пяти самых эффективных на ваш взгляд способов борьбы с тревогой. (Психолог фиксирует на ватмане ответы детей)

- Теперь из всех предложенных вами способов выберем один наиболее эффективный.

- А теперь подумайте и скажите, какие из перечисленных вами способов, помогут вам справиться с тревогой непосредственно перед спортивными соревнованиями?

- Справиться с тревогой перед соревнованиями можно с помощью **искусства саморегуляции**.

**Саморегуляция** – это умение владеть собой, справляться со своим организмом и не позволять ему подвести вас в трудную минуту. Выделяют четыре основных метода саморегуляции:

1. прогрессивная мышечная релаксация,
2. диафрагмальное дыхание,
3. визуализация
4. самовнушение

#### **4. Релаксация**

*Цель: обучение способам релаксации.*

##### 1. «Психологическая ниша, убежище (мышечное расслабление + подготовка к визуализации).

Спокойным, ровным, монотонным голосом, выдерживая паузы в такт дыханию участников группы, тренер произносит инструкции:

Займите удобную позу и закройте глаза... ноги слегка расставлены, руки лежат на передней поверхности бедер (или «поза кучера»)... Сцепите их «в замок»... вытяните перед собой и, не расцепляя, поднимите медленно вверх над головой... заведите прямые сцепленные руки за голову... медленно верните на колени... Почувствуйте как расслабляются ваши мышцы... становятся теплыми и мягкими...

Представьте, что в вашей правой руке небольшой свежий лимон... сожмите его, попытайтесь выжать из него хотя бы каплю сока... Опустите и расслабьте руку, разжав кулак... пошевелите слегка пальцами... правая рука согревается, становится вялой, тяжелой... (То же с левой рукой +...)

...Тепло поднимается по руке выше к плечу... приятное тепло проникает в грудную клетку... ваше сердце согревается... ваше сердце теплое, приятно теплое... сердце бьется спокойно и ровно....

Почувствуйте, как тепло и комфортно вашим рукам, как расслабились их мышцы... Запомните эти ощущения и оставайтесь в этом состоянии! ...Переключите свое внутреннее внимание на плечи... Поднимите правое плечо... опустите... и еще раз... Теперь – левое плечо... сейчас представьте, что вы черепаха... сигнал опасности и вы «втягиваете голову в панцирь»... «вылезайте»... Поднимите плечи еще выше (втяните голову как можно глубже в панцирь)... опустите их резко вниз... И еще раз... и сбросьте напряжение.

Теперь переведите ваш внутренний луч внимания на рот... Представьте, что у вас во рту вкусная, но очень жесткая жвачка... попытайтесь ее раскусить и пожевать... почувствуете, как задействуются и мышцы шеи... расслабьте челюсти... Представьте, что вам на нос села муха... сгоните ее не используя рук и не двигая головой... расслабьтесь... Погримасничайте, напрягая и расслабляя разные части лица... Чтобы расслабить мышцы лба - представьте себя большим, красивым цветком, которого касается нежное дуновение прохладного ветерка... Запомните это состояние лица - «маска спящего человека». ...

Положите подбородок на грудь и перекатите голову на левое плечо... теперь на правое... и обратно... еще раз... Теперь делаем вращательные движения головой то в одну, то в другую сторону... Запомните это состояние расслабленной шеи...

Представьте, что вы лежите на спине, у воды на песке в солнечный летний день... на ваш живот сейчас положат что-то довольно тяжелое... напрягите его, готовьтесь принять этот груз... расслабьте живот... напрягите еще раз сильнее, чем прежде... сбросьте напряжение... еще раз напрягите... расслабьте... Запомните это состояние. Расслабим пальцы ног. Представьте, что вы стоите в луже после летнего теплого дождя ... на дне лужи мягкая, приятная грязь... вдавите пальцы ног в грязь... расслабьте мышцы...

Теперь все тело расслаблено... ушло напряжение, наслаждайтесь состоянием полного покоя и отдыха... Именно к этому состоянию вы будете стремиться в дальнейшем. Запомните его!

Представьте себе, что у вас есть удобное, надежное убежище, в котором вы можете укрыться, когда пожелаете... Это может быть хижина в горах или лесная долина, личный корабль или сад, а может быть таинственный замок...

Мысленно опишите это безопасное, удобное место... «Разглядите его во всех подробностях»... И, когда ложитесь спать представьте, что вы направляетесь туда... Вы можете там отдыхать... слушать вашу любимую музыку или разговаривать с другом...

Если вам стало неуютно в течение дня, то вы можете фантазировать подобным образом. Для этого достаточно закрыть на несколько минут глаза и войти в свое «личное убежище»...

Все тело отдохнуло, наполнилось покоем... Теперь пришла пора вернуться в активное состояние... Прислушайтесь к звукам вокруг себя... Вы начинаете ощущать приятную прохладу вокруг себя... легкий ветерок освежает лицо... дыхание учащается... с каждым вдохом прохлада вливается в ваше тело, как после купания в ветреный день... Возникает чувство легкого озноба, из мышц уходит чувство тяжести и усталости... мышцы собранные, упругие... вы чувствуете свежесть и бодрость!.. Вы полны энергии!...

Откройте глаза... взяв руки в замок, энергично, «с хрустом» потянитесь...

Рефлексия: расскажите о своих ощущениях, чувствах, мыслях во время сеанса, что видели, где были?

Рефлексия: «Что мне понравилось (не понравилось), запомнилось».

Участники по кругу высказываются.

### **Упражнение «Мешочек с пожеланиями».**

*Цель: формирование положительного эмоционального настроя на дальнейшую работу.*

Детям предлагается достать из мешочка пожелание на день и зачитать его. Время проведения- 1 минута.

Ритуал прощания «До свидания, группа».

### **Занятие 6**      Способы управления гневом

### **Занятие 7**      «Внимание к партнеру».

*Цель занятия: отработать навыки понимания окружающих людей, распознавания их чувств, создание положительного эмоционального фона.*

Материалы: мяч, магнитофон, повязки на глаза, коробочка переживаний, **«Мешочек с пожеланиями».**

Ритуал приветствия: все участники берутся за мезинцы друг друга и по очереди говорят: «Здравствуй, группа!»

Разминка

#### 1. «Коробка переживаний»

Цель: Создание положительного настроя в группе.

Психолог. Я принесла сегодня небольшую коробку. Предлагаю отправить её по кругу, чтобы собрать наши неприятные переживания и заботы. Вы можете сказать об этом шепотом, но обязательно в эту коробку. Потом я её заклею и унесу, а вместе с ней пусть исчезнут и ваши неприятные переживания.

#### 2. «Эстафета хороших известий»

Цель: Создание положительного настроя в группе.

Психолог: Я хочу, чтобы каждый из вас рассказал о чем-нибудь приятном, что случилось с ним вчера (на этой недели). Причем, пока вы говорите, мячик находится у вас в руках. Когда вы

закончите рассказывать, передаете эстафету хороших известий, то есть передайте мячик соседу, и так по кругу.

### 3. «Слепой танец»

Цель: Тактильное соприкосновение друг с другом.

«Разбейтесь на пары. Один из вас получает повязку на глаза, он будет «слепой». Другой останется «зрячим» и сможет водить «слепого». Теперь возьмитесь за руки и потанцуйте друг с другом под легкую музыку (1—2 минуты). Теперь поменяйтесь ролями. Помогите партнеру завязать повязку».

*В качестве подготовительного этапа можно посадить детей попарно и попросить их взяться за руки. Тот, кто видит, двигает руками под музыку, а ребенок с завязанными глазами пытается повторить эти движения, не отпуская рук, 1-2 минуты. Потом дети меняются ролями. Если тревожный ребенок отказывается закрыть глаза, успокойте его и не настаивайте. Пусть танцует с открытыми глазами.*

### 4. «Прочисти мозги»

Цель: Сохранение во время занятий доброжелательного отношения детей друг к другу.

Психолог: Прямо сейчас мы все вместе совершим особый ритуал. Этот ритуал должен помочь нам удалить всю пыль, которая накопилась в глубинах нашего ума.

Встаньте так, чтобы ваши ступни находились на некотором расстоянии друг от друга, и держите руки примерно в 20 см от ушей. Представьте себе, что вы держите в руках золотую нить, которая входит в одно ухо, проходит через голову и выходит из другого уха.

У вас это получилось! Теперь начинайте тянуть туда- сюда, от одного уха к другому...

Оглянитесь вокруг, посмотрите, как все делают то же самое. Теперь давайте делать это в одном и том же ритме. Готовы? Раз – два, раз – два! Влево – вправо, влево – вправо!

Знаете, кто вы сейчас? Вы – умственные трубочисты. Вы прочистили содержимое своей головы и готовы к новым открытиям.

### 1. «Опишите друг друга»

Цель: Развитие умения быть внимательным к себе и к окружающим.

Два человека стоят или сидят спиной друг к другу и по очереди описывают прическу, лицо, одежду другого. Выясняется, кто оказался точнее при описании друга.

### 2. «Коровы, собаки, кошки».

Цель: *отработать навыки понимания окружающих людей.*

Психолог: Пожалуйста, встаньте широким кругом. Я подойду к каждому из вас и шепотом скажу на ухо название какого-нибудь животного. Запомните его хорошенько, так как потом вам надо будет стать этим животным. Никому не проговоритесь о том, что я вам нашептала.

По очереди шепните детям на ухо: «Ты будешь коровой», «Ты будешь собакой», «Ты будешь кошкой».

Теперь закройте глаза. Забудьте на время человеческий язык. Через минуту я попрошу вас «заговорить» так, как «говорит» ваше животное. Вам надо, не открывая глаз, объединиться в группу со всеми теми животными, которые «говорят» так же, как вы. Вы можете ходить по комнате и, услышав своё животное, двигаться к нему навстречу. Затем, взявшись за руки, вы идете уже вдвоем и вместе издаете звук этого животного, чтобы найти других детей, «говорящих» на вашем языке.

Готовы? Все закрыли глаза? Навострите ушки и слушайте звуки, издаваемые коровой, собакой, кошкой...

Начали!

### 3. «Три лица - три чувства».

Цель: *отработать навыки распознавания чувств участников группы.*

Психолог: Мне хотелось бы, чтобы вы подумали о том, как чувства отражаются на лице человека, а потом «примерили» бы на себя разные лица, и соответственно, разные чувства.

Я покажу вам три выражения лица. При этом я хочу, чтобы вы отгадали, какое выражение лица я показываю.

Показываю первый раз. Какое выражение лица я пыталась вам показать? Верно, свирепое лицо. Давайте все сведем брови, оскалим зубы и сожмем кулаки – покажем свирепое лицо.

Показываю второй раз. А теперь?

(ответы.)

А теперь пусть каждый из вас сделает печальное лицо. Какие жесты нам лучше всего делать руками и плечами, чтобы выразить печаль, усилить выражение грусти? Сделайте печальное лицо...

Показываю третье лицо. Какое? Третье лицо – счастливое. Для этого давайте все широко улыбнемся и прижмем руки к сердцу...

Давайте попробуем ещё раз: печальное, свирепое, счастливое.

Теперь разделитесь на пары и встаньте со своими товарищами спина к спине. Выберите одно из трех лиц, которое мы показывали. Когда я досчитаю до трех, вам надо будет быстро повернуться друг к другу и показать выбранное вами выражение лица. Задача состоит в том, чтобы, не сговариваясь заранее, показать то же самое лицо, что и ваш партнер.

Готовы? Раз, два, три...

У кого из вас было такое же выражение лица, как и у партнера? Это великолепно, но и другие ещё могут попробовать достичь этого, поскольку у них сейчас вновь появится шанс почувствовать то же, что и партнер.

Успешно на этот раз?

8. «Доброе тепло».

*Цель:* Тактильное соприкосновение друг с другом.

Психолог: Это упражнение называется «Доброе тепло». Встаньте в круг и нежно возьмитесь за руки. От меня вправо «тепло», то есть я легонько пожму своему соседу справа руку, он – следующему, и так по кругу. Давайте попробуем.

А теперь то же самое, но с закрытыми глазами. Посмотрим, как группа дружно сработает.

10. «Костер дружбы».

*Цель:* создание положительного эмоционального фона.

Психолог: Встаньте поближе друг к другу в круг, опуститесь на колени. Вытягивайте вперед правую руку и кладите на руки друзей. Затем то же самое сделайте и с левыми руками.

Раскачивая руки вверх – вниз дружно произносим слова: «Раз, два, три! Огонек, гори!» Далее показываем руками взметнувшиеся вверх огоньки пламени.

«Почувствовали тепло», садимся на пяточки, одновременно кладем руки на плечи соседей и, встречаясь глазами друг с другом, дружно благодарим: «Спасибо! До свидания».

11. Рефлексия «Что мне понравилось (не понравилось), запомнилось».

Участники по кругу высказываются.

**Упражнение «Мешочек с пожеланиями».**

*Цель:* формирование положительного эмоционального настроя на дальнейшую работу.

Детям предлагается достать из мешочка пожелание на день и зачитать его. Время проведения- 1 минута.

11. Ритуал прощания «До свидания, группа».



*Цель: познакомить учащихся с понятием «конфликт», выявить особенности поведения в конфликтной ситуации.*

Материалы: тетради, ручки, карандаши, **мешочек с пожеланиями.**

Ритуал приветствия: все участники берутся за мезинцы друг друга и по очереди говорят: «Здравствуй, группа!»

### ***Приветствие:***

#### *Упражнение «Свеча»*

*Цель: снятие напряжения, установление доброжелательной атмосферы в группе.*

*Инструкция:* «Передавая друг другу свечу, почувствуйте тепло, которое от нее исходит. Возьмите себе немножко тепла, повернитесь к соседу и, глядя на него, улыбнитесь и скажите: «Я рада тебя видеть!»»

### ***Разминочные упражнения:***

#### *Упражнение «Измерим друг друга»*

*Цель: снятие напряжения, развитие навыков сотрудничества.*

*Процедура проведения:* «А сейчас вы как можно быстрее и правильнее должны построиться в ряд по названному мной признаку от наибольшего к наименьшему. Имеющие наибольшее количество стоят впереди, наименьшее – позади. Когда вы решите, то построились правильно, то должны вытянуть руки по швам и крикнуть «Сделано!» Ведущий засекает время. Критерии:

- по количеству братьев и сестер у каждого;
- по числу видимых пуговиц на одежде;
- по ширине улыбки;
- по размеру обуви;
- по длине волос;
- по длине большого пальца руки;
- по росту (ноги на полу, руки вытянуты вверх);
- по наиболее дальнему путешествию.
- по количеству конфликтов, ссор.

#### *Упражнение «Счет»*

*Цель: развитие внимания и групповой сплоченности.*

*Процедура проведения:* Все участники садятся по кругу.

«Я буду называть числа. Сразу же после того, как число будет названо, должны встать именно столько человек, какое число прозвучало (не больше и не меньше). Например, если я говорю „четыре“, то как можно быстрее должны встать четверо из вас. Сесть они смогут только после того, как я скажу „спасибо“. Выполнять задание надо молча. Тактику выполнения задания следует вырабатывать в процессе работы, ориентируясь на действия друг друга».

Тренер несколько раз называет группе разные числа. Вначале лучше назвать 5—7, в середине — 1—2. В ходе выполнения упражнения тренер блокирует попытки участников группы обсудить и принять какую-либо форму алгоритмизации работы.

При обсуждении тренер может задать группе несколько вопросов:

*Анализ:*

- **«Что помогало нам справляться с поставленной задачей и что затрудняло ее выполнение?»**,
- **«На что вы ориентировались, когда принимали решение вставать?»**,
- **«Какая у вас была тактика?»**,
- **«Как можно было организовать нашу работу, если бы у нас была возможность заранее обсудить способ решения этой задачи?»**

Обсуждение позволяет участникам группы осознать, что для выполнения общей задачи необходимо быстро ориентироваться в намерениях, тактике, состоянии других людей, согласовывать свои действия с действиями других. В ходе более детализированного обсуждения

можно говорить о проявлении инициативы и проблемы принятия на себя ответственности за то, что происходит в группе.

**Основная часть:**

Дети садятся в круг. Слово ведущего:

- Сегодня мы с вами будем говорить о конфликтах. Как вы считаете, что такое «конфликт»?

**«Конфликт»** (с латинского – столкновение). Конфликт происходит из-за противоречия, столкновения интересов, взглядов, из желания навязать другой стороне свое мнение или то решение, которое данная сторона не разделяет. Конфликты чаще всего происходят между детьми и родителями, между мужчинами и женщинами, между сверстниками. Между учителем и учеником и внутри себя.

Обсуждение в круге:

- Бывают ли у вас конфликты?
- С кем вы конфликтуете чаще всего?
- Из-за чего вы ссоритесь, конфликтуете?
- Какие чувства вы испытываете во время конфликта?
- Как вы выходите из конфликтной ситуации?

Упражнение «Конфликт»

*Цель: отработка негативных эмоциональных переживаний.*

*Инструкция:* нарисуйте свою конфликтную ситуацию (можно в виде символов). Вспомните, какие чувства вы испытывали во время этого конфликта и то, как вы вышли из данной конфликтной ситуации?

*Анализ:*

Как вы вышли из конфликтной ситуации?

12. Рефлексия: «Что мне понравилось (не понравилось), запомнилось».

Участники по кругу высказываются.

**Упражнение «Мешочек с пожеланиями».**

*Цель: формирование положительного эмоционального настроя на дальнейшую работу.*

Детям предлагается достать из мешочка пожелание на день и зачитать его. Время проведения- 1 минута.

Ритуал прощания «До свидания, группа».

**Занятие 9 «Способы выхода из конфликтной ситуации»**

*Цель: познакомить и обучить учащихся конструктивным способам выхода из конфликтной ситуации.*

Материалы: тетради, ручки, карандаши, плакат Мониной Г.Б., Лютовой-Робертс Е.К. «Как я разрешаю конфликты с ...», **мешочек с пожеланиями.**

Ритуал приветствия: все участники берутся за мезинцы друг друга и по очереди говорят:

«Здравствуй, группа!»

Упражнение «Пчелы и змеи»

*Цель: снятие напряжения, установление доброжелательной атмосферы в группе.*

*Процедура проведения:* до начала игры группа разбивается на две равные команды. Одна команда - «змеи», вторая – «пчелы». Каждая команда выбирает своего «короля». Затем оба «короля» выходят за дверь и ждут, пока их позвуют.

В это время ведущий прячет два предмета, которые «короли» должны разыскать в классе.

Король пчел должен найти мед (им может быть любой предмет, например губка), а змеиный король - ящерицу (карандаш). Пчелы и змеи должны помогать своим королям. Каждая команда может делать это, издавая определенный звук. Все пчелы должны жужжать: ж-ж-ж-ж... Чем ближе их король подходит к меду, тем громче должно быть жужжание. А змеи должны помогать своему королю шипением: ш-ш-ш-ш... Чем ближе их король подходит к ящерице, тем громче должно быть шипение. Потом можно обсудить игру, задавая детям по очереди вопросы. Примерные вопросы:

- Твоя труппа хорошо помогала королю?
- Вместе ли вы усиливали или уменьшали звук?
- Как пчелы взаимодействовали друг с другом?
- Как змеи взаимодействовали друг с другом?
- Как ты чувствовал себя в роли короля?
- Что для тебя было самым трудным в игре?

(Если потребуется)

### Упражнение «Разожми кулак»

*Цель:* обучение конструктивным способам выхода из различных ситуаций.

*Инструкция:* разбейтесь на пары. Один из вас будет А, другой Б. А сжимает правую руку в кулак. Перед Б стоит задача этот кулак разжать. Он выбирает любое средство (словесное или физическое), которое кажется ему подходящим и пробует применить его (нельзя причинять боль), а партнер А решает, хочет ли он оказать сопротивление, как долго он это будет делать. И когда он уступит партнеру.

После этого вы меняетесь ролями.

*Анализ:*

- Удалось ли вам разжать кулак, какие способы вы использовали? (силу, хитрость, просьбу)?
- Какой способ на ваш взгляд является наиболее эффективным?

### Упражнение «Апельсин»

*Цель:* обучение конструктивным способам выхода из различных ситуаций.

*Процедура проведения:* разбейтесь на пары. Каждая пара получает по апельсину. Ваша задача – поделить апельсин.

*Анализ:*

- Как вы справились с заданием?
- Были ли разногласия в вашей паре?
- Сейчас вы обе согласны с тем, как поделили апельсин?
- Какие способы использовали?

### **Работа с плакатом:**

*Цель:* знакомство со способами выхода из конфликтных ситуаций.

*Слово психолога:* существует 5 способов выхода из конфликтной ситуации: соревнование, избегание, компромисс, приспособление, сотрудничество. Давайте рассмотрим их на примере деления апельсина.

**1. Соревнование:** вы отстаиваете свои интересы до конца, даже в ущерб другому.

*Анализ:*

- В чем плюсы и минусы данного способа? («минусы»: радость от победы кратковременна, можно долго испытывать чувство вины, в следующий раз найдется кто-то сильнее тебя «плюсы»: когда правда на твоей стороне, когда тебе во чтобы то ни стало надо победить).

**2. Избегание:** вы откладываете решение проблемы, конфликта. (пытаетесь забыть проблему).

*Анализ:*

- В чем плюсы и минусы данного способа?

(«плюсы»: выигрываешь время, может быть конфликт разрешится сам с собой, данный способ эффективен тогда, когда очень сложная ситуация и надо время на обдумывание ее решения, «минусы»: проблема может остаться неразрешенной).

**3. Компромисс:** вы идете на взаимные уступки.

*Анализ:*

- В чем плюсы и минусы данного способа? («плюсы»: применяется, когда другие способы неэффективны, «минусы»: каждая сторона получает желаемое, но только на половину).

**4. Приспособление:** ты игнорируешь свои собственные интересы, приспособливаешься к другому. Предлагается другому человеку самому принять решение, и все уступается другому.

*Анализ:*

- В чем плюсы и минусы данного способа?

(«плюсы»: когда хорошие отношения для тебя важнее, чем твои интересы, «минусы»: твои интересы остались без внимания, ты уступил)

**5. Сотрудничество** вы оба пытаетесь найти вариант, который устраивал бы вас обоих.

*Анализ:*

- В чем плюсы и минусы данного способа?

(«плюсы»: вы оба получили желаемое, «минусы»: требует много времени и сил, успех не гарантирован).

- Давайте посмотрим каким способом воспользовались вы, когда делили апельсин?

Обсуждение.

Работа с карточками: закрепление материала: психолог берет одну из 12 карточек и спрашивает ребят, к какому способу она относится.

1. Настаиваю на своем (соревнование).
2. Отбираю силой (соревнование).
3. Откладываю решение на другое время (избегание).
4. Пытаюсь все забыть (избегание).
5. Обсуждаем точки зрения друг друга (сотрудничество).
6. пытаемся найти вариант, который бы устроил бы обоих (сотрудничество).
7. Жду, что проблема решится сама (избегание).
8. Уступаю все другому.
9. Предлагаю другому самому принять решение (приспособление).
10. Иду на компромисс (компромисс).
11. Прошу, чтобы в ситуации разобрались родители (избегание).

*Анализ:*

- Какой из пяти способов используете вы в реальной жизни?
- Какие способы используете в общении с друзьями, родителями, учителями?

**Разбор ситуаций:**

1. **Ты зовешь подругу в кино, она в это время хочет смотреть передачу по телевизору.** (Компромисс: вы смотрите половину телепередачи, а потом идете в кино; вы идете в кино и просите записать передачу родителей).
2. **Родители отправляют тебя в магазин за солью, а ты в это время хочешь играть в компьютерные игры.** (Компромисс: ты играешь в игры еще немножко. А потом идешь за солью; сотрудничество: ты спрашиваешь родителей, когда им нужна соль, и вы вместе определяете время для похода в магазин и для игры).
3. **У твоей подруги серьезные проблемы с математикой, поэтому она постоянно просит у тебя списать домашнее задание. И ты разрешаешь ей списывать.** Но

*однажды учительница заметила, что у вас совершенно одинаковые записи в тетради. Она вызвала тебя и сказала, что если ты еще раз дашь списать домашнее задание, то она поставит двойки вам обоим.* (Компромисс: ты даешь списывать только половину задания; сотрудничество: занимаешься с подругой по математике и она сама станет делать домашку).

4. *Ты пришла после долгой болезни в класс. А за твоей партой сидит новая ученица.*
5. *У тебя плохое настроение и ты сидишь дома, слушаешь музыку. К тебе приходят друзья и зовут тебя гулять* (Компромисс: договариваешься, что выйдешь позже, сотрудничество: договариваешься, что выйдешь обязательно в следующий раз).

**Анализ:** какой способ решения конфликтов наиболее эффективный?

#### Упражнение «Поросячьи бега»

*Цель:* создание благоприятной атмосферы в группе.

*Процедура проведения:* мы с вами попали на новый олимпийский вид спорта – пороссячьи бега. Для того, чтобы выиграть, нам нужно как можно быстрее передать «хрюк» по кругу. Потренируйтесь в хрюканье. Играем на время. Нам нужно добиться рекорда.

13. Рефлексия: «Что мне понравилось (не понравилось), запомнилось».

Участники по кругу высказываются.

#### **Упражнение «Мешочек с пожеланиями».**

*Цель:* формирование положительного эмоционального настроения на дальнейшую работу.

Детям предлагается достать из мешочка пожелание на день и зачитать его. Время проведения- 1 минута.

Ритуал прощания «До свидания, группа».

### **Занятие 10**

### **Итоговое занятие**

*Цель:* обобщение полученного опыта взаимодействия в группе, получение обратной связи от группы, осмысление себя как члена группы.

Материалы: тетради, ручки, карандаши, ватман, ножницы, журналы, клей, фломастеры, **мешочек с пожеланиями.**

Ритуал приветствия: все участники берутся за мезинцы друг друга и по очереди говорят: «Здравствуй, группа!»

#### **1. Упражнение «Кто я сегодня?»**

*Цель:* формирование положительного эмоционального настроения на совместную работу, активизация участников.

*Время:* 5-7 минут.

*Процедура проведения:* участникам группы предлагается образовать круг. Каждый участник говорит свое имя и то, на какого сказочного героя вы похожи сегодня и почему.

Упр. «На что это похоже?».

*Цель:* регуляция психофизического состояния

*Время:* 5-7 мин.

Те, к кому я повернусь лицом, начинает делать те же движения, что и я; и делает их до тех пор, пока я снова не повернусь к нему лицом и не покажу другое движение и т.д. (шелчки пальцами, потирание ладоней, удары по коленям, хлопки)... На что это похоже?.. Верно - шум дождя.

### **Коллаж «Чему мы научились на занятиях психологии»**

**Цель:** актуализация полученных знаний, умений, навыков, полученных на психологических занятиях.

*Процедура проведения:*

*Участникам предлагается создать свой коллаж на ватмане по заданной теме.*

### Упражнение «Ладони- пожелания»

Цель: развитие тесных эмоциональных связей между участниками группы.

*Процедура проведения:* участники садятся в круг, каждый участник на листе формата А4 обводит свою ладонь и подписывает свой лист (фамилия, имя). По команде ведущего листы передаются по кругу и каждый из участников пишет на рисунке что-либо хорошее о том человеке, чья фамилия указана на листе. Листы остаются на память участникам группы.

### Рефлексия:

Обсуждение коллажа и ладошек-пожеланий.

Вопросы: «Чему вы научились на психологических занятиях?», «Что для Вас было трудным?», «Что больше всего запомнилось?».

### **Упражнение «Мешочек с пожеланиями».**

*Цель:* формирование положительного эмоционального настроения на дальнейшую работу.

Детям предлагается достать из мешочка пожелание на день и зачитать его. Время проведения- 1 минута.

Ритуал прощания «До свидания, группа».