

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Кулешовская средняя общеобразовательная школа №17 Азовского района



/А.Ю.Дмитриев/

**Развивающая программа работы педагога-психолога с детьми, попавшими в трудную жизненную ситуацию, в условиях общеобразовательной школы.  
«Счастливое детство»**

## СОДЕРЖАНИЕ

Паспорт программы.....	3
Пояснительная записка.....	6
Учебно-тематический план.....	8
Содержание программы.....	9
Список литературы.....	75

<b>Паспорт программы</b>	
Наименование программы	Рабочая программа индивидуальной развивающей работы для ребенка с особыми образовательными потребностями на 2019 – 2020 учебный год
Составители	Творческая группа педагогов школы (администрация, члены ПМПк школы, члены методического совета)
Программу реализует	педагог-психолог Давыдова Т.В.
Цель программы	решение задач социальной адаптации, формирование навыков межличностного взаимодействия, развитие интеллектуальных способностей.
Задачи программы	<ul style="list-style-type: none"> <li>• развитие интеллектуальных способностей (мышление);</li> <li>• формирование позитивного опыта межличностного взаимодействия;</li> <li>• развитие памяти, внимания, воображения;</li> <li>• развитие познавательной активности;</li> <li>• развитие мелкой и крупной моторики;</li> <li>• сформировать внутреннюю позицию школьника;</li> </ul>
Содержание программы	Программа предполагает стимуляцию познавательной активности как средства формирования устойчивой познавательной мотивации; развитие внимания (устойчивости, концентрации, повышения объема, переключения, самоконтроля и т.д.); развитие памяти (расширение объема, устойчивости, формирование приемов запоминания, развитие смысловой памяти); развитие восприятия (пространственного, слухового), пространственных и временных представлений, сенсомоторной координации;

	<p>формирование мыслительной деятельности: стимуляцию мыслительной активности, формирование мыслительных операций (анализа, сравнения, обобщения, выделения существенных признаков и закономерностей), развитие элементарного умозаключающего мышления и гибкости мыслительных процессов.</p> <p>Данная программа содержит практические методы психолого – педагогического воздействия по созданию условий для личностного развития детей, как залога успешной социальной адаптации в дальнейшем.</p>
<p>Место программы в системе сопровождения ребенка</p>	<p>Объем программы рассчитан на 9 месяцев. Всего 35 занятий при частоте встреч – 1 раз в неделю. Продолжительность одного занятия – от 40 минут.</p>
<p>Предполагаемый результат</p>	<p>Данная программа позволяет формировать следующие универсальные учебные действия (УУД):</p> <p><b>Регулятивные</b> - обеспечивая умения решать проблемы, возникающие в ходе общения, при выполнении ряда заданий в ограниченное время; извлекать необходимую информацию из текста, реалистично строить свои взаимоотношения со взрослым.</p> <p><b>Познавательные</b> – планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей; наблюдать, сравнивать по признакам, сопоставлять; оценивать правильность выполнения действий и корректировать при необходимости;</p>

	<p><b>Коммуникативные</b> – уметь ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p>Формирование этих УУД в младшем школьном возрасте поможет школьнику адаптироваться и подготовиться к жизни в современном обществе.</p>
<p>Методы работы</p>	<p>Средствами формирования УУД служат психогимнастические упражнения, дискуссионные игры, эмоционально-символические и релаксационные методы.</p>

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Коррекционно-развивающая психолого – педагогическая программа для ребенка посвящена проблеме личностного развития и развития коммуникативных умений и навыков детей.

Развитие познавательных функций является традиционным направлением работы психолога в школе. Оно предполагает стимуляцию познавательной активности как средства формирования устойчивой познавательной мотивации; развитие внимания (устойчивости, концентрации, повышения объема, переключения, самоконтроля и т.д.); развитие памяти (расширение объема, устойчивости, формирование приемов запоминания, развитие смысловой памяти); развитие восприятия (пространственного, слухового), пространственных и временных представлений, сенсомоторной координации; формирование мыслительной деятельности: стимуляцию мыслительной активности, формирование мыслительных операций (анализа, сравнения, обобщения, выделения существенных признаков и закономерностей), развитие элементарного умозаключающего мышления и гибкости мыслительных процессов.

Данная программа содержит практические методы психолого – педагогического воздействия по созданию условий для личностного развития детей, как залога успешной социальной адаптации в дальнейшем.

*В основе программы лежат следующие принципы психолого – педагогического воздействия:*

- Принцип «нормативности» развития, на основе учета возрастных, психических и индивидуальных особенностей ребенка с умственной отсталостью легкой степени.
- Принцип системности развивающих, профилактических заданий.
- Деятельностный принцип
- Принцип комплексности методов психологического воздействия

- Принцип активного привлечения ближайшего социального окружения ребенка к участию в развивающей работе (очная, заочная форма работы).

Проведение данного курса будет способствовать развитию познавательных функций, мыслительных операций, осознанию детей самих себя, своих личностных качеств, созданию позитивной коммуникации, развитию сочувствия и сопереживанию другим людям.

1. У детей сформируется умение дружить и строить доверительные отношения с другими людьми, будут освоены навыки работы в коллективе.
2. Расширение диапазона программ психолого – педагогического воздействия на учащихся.
3. Разработка и проведение занятий способствует повышению профессиональной компетентности педагога – психолога образовательного учреждения.
4. Создание условий для формирования благоприятного психологического климата в коллективе
5. Повышение квалификации педагогических сотрудников
6. Повышение уровня родительской компетентности

На эффект развивающей психолого – педагогической программы влияют также следующие факторы:

1. Установка участников и социального окружения на психолого– педагогическое воздействие.
2. Характерологические и психофизические особенности ребенка.

### Учебно-тематический план

№	Количество часов	Название раздела, тематика занятий	Сроки проведения
1	1	Занятие 1. Общение (диагностика)	Сентябрь
2	1	Занятие 2. Общение и трудности.	Сентябрь
3	1	Занятие 3. Какие мы?	Сентябрь
4	1	Занятие 4. Твой творческий шаг	Сентябрь
5	1	Занятие 5. Честность и искренность	Октябрь
6	1	Занятие 6. Желание и намерение	Октябрь
7	1	Занятие 7. Я могу – они могут	Октябрь
8	1	Занятие 8. Что такое хорошо, что такое плохо?	Октябрь
9	1	Занятие 9. Я ценю	Ноябрь
10	1	Занятие 10. Что есть выбор?	Ноябрь
11	1	Занятие 11. Человек свободного общества	Ноябрь
12	1	Занятие 12. Свобода от...Свобода для...	Декабрь
13	1	Занятие 13. Лидер и его команда	Декабрь
14	1	Занятие 14. Я и Команда	Декабрь
15	1	Занятие 15. Я в обществе	Январь
16	1	Занятие 16. Обучение владению собой	Январь
17	1	Занятие 17. Обучение владению собой	Январь
18	1	Занятие 18. Доверие и предательство	Февраль
19-20	2	Занятие 19-20. Доверие и предательство	Февраль
21-22	2	Занятие 21-22. Я+Ты = Мы вместе	Февраль-Март
23	1	Занятие 23. Такой неповторимый мир	Март
24	1	Занятие 24. Путешествуем вместе	Март
25	1	Занятие 25. Могущество	Март
26	1	Занятие 26. Перекрёстки	Апрель
27-28	2	Занятие 27-28. Эмоции и чувства	Апрель
29	1	Занятие 29. Мои проблемы	Апрель
30-31	2	Занятие 30. Дом моей души	Май
32-33	2	Занятие 31-32. Диагностика	Май



## Содержание программы «Счастливое детство» (конспекты занятий)

### Занятие 1. Общение.

Задачи:

1. Знакомство ребят друг с другом.
2. Принятие правил.
3. Переживание ситуации успешного общения и осмысление понятий «общение», «настоящее общение».

#### **1. Произнести своё имя.**

«*Наши имена*». Ведущий предлагает всем участникам группы встать в круг. Каждый по очереди делает шаг к центру круга и произносит свое имя в той форме, которая ему самому особенно нравится. После этого по сигналу ведущего все тоже делают шаг к центру и повторяют его имя. Сам участник не двигается и молча, наблюдает за этим.

#### **2. Знакомство участников с основными правилами функционирования группы, принятие правил.**

Условием успешного общения являются **правила**. Представление правил, предложения о дополнении правил. Голосование за каждый пункт.

Правила:

говорим по кругу и по очереди, слушая друг друга, не перебивая;  
обращаться друг к другу по имени;  
критике — нет, высказанному своему мнению — да: «Я — считаю...», «Хочу сказать в дополнение...», «Хочу добавить...», «Моё мнение...»;  
избегать оценок друг друга, но можно давать обратную связь с помощью фразы: «Я чувствую сейчас...», «Когда ты говоришь это, я чувствую...»;  
общаемся искренне, открыто, доверяя;  
сохраняем конфиденциальность групповой жизни (не выносим за пределы группы то, что здесь происходило с другими людьми, их переживания и проблемы);  
вошел в процесс (упражнение, игру) — дойди до конца;  
помни: каждый участник получает от общения (упражнения, игры, занятия) столько, сколько он хочет и может взять.

#### **3. Обсуждение группового ритуала**

**Приветствие.** (Например, участники в первые минуты занятия двигаются по комнате и, встречаясь с партнером, поочередно касаются локтями, коленями и молча, улыбаются друг другу. Вариантами невербального приветствия могут быть касание плечами, ступнями — по тому же принципу «каждый — с каждым». Можно договориться и о применении вербальных средств, например, участники должны обязательно сказать друг другу несколько теплых слов, не повторяясь при новой встрече: в первый день — высказать комплимент внешности, во второй — подчеркнуть самое яркое достоинство, в третий похвалить за конкретный поступок или акт поведения на занятиях и так далее, в последний — выделить то, чему «я у тебя научился».

Используются и способы общего приветствия: стоя в кругу, участники поднимают вверх сцепленные руки. Как вариант в начале занятия и в конце: построить башню из ладошек и произнести вместе поддерживающую фразу, например «Мы вместе!» или «Мы есть!»)

**Прощание.** (Ритуал окончания каждого занятия. Очень популярен общий круг, в котором участники стоят минуту с закрытыми глазами, положив руки на плечи товарищей и мысленно передавая группе свои позитивные эмоции и добрые пожелания. Почти всегда эта процедура сопровождается легким раскачиванием и ощущением легкости и полета.)

Ребята могут предложить свои.

#### **4. Разминочное упражнение.**

*Упражнение «Пересядьте те, кто...»*

Цель упражнения: помочь участникам ближе узнать друг друга.

— Стоящий в центре круга (для начала им буду я) предлагает поменяться местами (пересесть) всем тем, кто обладает общим признаком. Например, я скажу: «Пересядьте все те, кто родился весной» — и все, кто родился весной (любит мороженое), должны поменяться местами. При этом, тот, кто стоит в центре круга, должен постараться успеть занять одно из освободившихся мест, а кто останется в центре без места, продолжает игру. Используем ситуацию для того, чтобы побольше узнать друг о друге.

После выполнения упражнения можно спросить у участников:

— Как вы себя чувствуете?

— Как ваше настроение?

— Не правда ли, общего в нас больше, чем различий?

#### **5. Этап проживания. Оформление бейджиков: «Я люблю...»**

Три раза продолжите фразу: «Я люблю...». Напишите на своих визитных карточках (бейджиках) и прикрепите их к одежде. Свободно перемещаясь внутри круга, найдите партнёров, близких вам по интересам, указанным на бейджиках. Создание групп по интересам.

#### **6. Рефлексивные вопросы:**

Кто действовал активно, сам подходил, выбирал?

Кто ждал, когда его выберут?

Действуете ли вы так в жизни? Почему? К чему это приводит?

Ограничиваете ли вы этим возможности вашей жизни?

Кто выбирал подходить к людям, с которыми вы близко не дружите, т.е. рисковал?

Кто выбирал подходить только к своим друзьям, т.е. шёл по пути меньшего сопротивления? Чего вы боитесь?

#### **7. Задания группам:**

Придумать название вашей группы (исходя из общих интересов);

Показать скульптуру, отражающую название группы и интересы её участников (остальные отгадывают);

Найти и перечислить то, что все в вашем клубе любят (5 пунктов);

Придумайте и спойте вашу групповую песню, отражающую ваши интересы.

#### **8. Подведение итогов. Рефлексия.**

— Как сейчас проходило общение в вашей группе и каковы его этапы?

*Можно предложить, например, следующие этапы общения:*

*Самоопределение своих ценностей (интересов).*

*Выбор: «Вы выбирали знакомого человека (путь наименьшего сопротивления, мотивация избегания неудачи) или незнакомых людей (способность идти на риск, мотивация достижения успеха)? В каком случае человек более свободен в выборе и в дальнейшем более успешен?»*

*Действие: активное («сам иду навстречу и делаю») и или пассивное («жду, когда меня выберут»).* Какое решение даёт большую свободу и успех?

*Презентация себя (яркость, эмоциональность, цель – установление симпатии, треугольник симпатия – общение – успешное восприятие).*

*Вовлечение партнёров в группу, заинтересовывание их, мотивирование, заинтриговывание.*

*Согласование интересов, (ценностей).*

*Совместные действия, на выходе – результат.*

— Как мы общаемся в жизни и отличается это от того, что произошло сегодня на занятии? Чем? (Н-р, наличием правил.)

— Каково основное условие общения? (Умение слушать и слышать другого – тогда возникает понимание.)

— Какой момент нашего занятия вам особенно запомнился, что понравилось?

## **Занятие 2. Общение и трудности.**

Задачи:

1.Прояснение факторов, искажающих информацию при ее передаче, выяснение того, насколько хорошо мы умеем слушать и слышать.

2.Осмысление ценностей общения.

3.Развитие коммуникативных навыков.

**1.Приветствие.** (Приветствие выбранное группой на первом занятии. Как вариант нетрадиционное приветствие, каждый участник группы приветствует всех по очереди, называя по имени, используя при этом любой жест (ведущий может показать для примера)).

**2.Опрос самочувствия** (участники сразу погружаются в атмосферу «здесь и теперь», рефлексирова свое эмоциональное и физическое состояние, сообщая о своих мыслях и ожиданиях по отношению к предстоящему занятию, иногда рассказывая о снах, увиденных накануне).

**3. Тема занятия.**

**4.Разминочное упражнение.**

*Упражнение «Цепочка ассоциаций»*

Цель: раскрытие внутреннего мира участников через ассоциации на значимые для них понятия, более глубокое проникновение во внутренний мир партнеров.

**1 вариант.** Один из участников, бросая мяч кому-то из группы, называет понятие, которое обозначает эмоциональное состояние человека или его личностное качество (доброта, обида и т.д.). Следующий, перебрасывая мяч

дальше, называет свою ассоциацию на это понятие. Мяч может сделать один или несколько кругов.

**2 вариант.** Ведущий произносит первое слово, следующий по кругу повторяет его и далее приводит свою ассоциацию на это слово, например: апельсин – солнце и т. д. Каждый следующий повторяет всю цепочку ассоциаций и затем говорит свою.

### **5. Этап проживания.**

Всегда ли мы говорим то, что имеем в виду, или говорим одно, а подразумеваем другое?

*Упражнение «Сплетня» (вариант «испорченного телефона»)*

Участники делятся на 3-4 группы. Каждая группа придумывает смешной (страшный — если ведётся работа со страхами) рассказ, сказку, рисунок, сценку и фиксирует на листе бумаги. После этого одна группа выходит за дверь. Приглашают одного человека из вышедшей группы и зачитывают ему рассказ другой группы. Затем приглашают второго человека из вышедшей группы и просят первого пересказать ему услышанное. Далее приглашают третьего и т. д. Потом рассказ зачитывается сразу всем группам в том варианте, который был изначально написан. Группы меняются ролями.

### **6. Рефлексивные вопросы:**

Достигли мы результата, если да, то какого?

В нашей жизни похожие ситуации происходят? Из – за чего произошло искажение информации?

Какие чувства вы испытывали, когда были в роли: передающего информацию, наблюдающего; когда передавался ваш рассказ; когда передавался рассказ другой группы? Почему?

Что нужно сделать, чтобы информация не искажалась? (Как научиться слышать и слушать? Помогает ли этому симпатия, намерение быть внимательным, развитие памяти, ещё что-то?)

### **7. Подведение итогов**

Продолжить фразу по кругу: «Общение для меня – это...»

### **8. Завершающий ритуал (смотри занятие 1)**

## **Занятие 3. Какие мы?**

Задачи:

1. Развитие мотивации для совместного взаимодействия в группе.

2. Создание ситуации успеха для каждого участника.

**1. Приветствие.** (Приветствие выбранное группой на первом занятии. Как вариант нетрадиционное приветствие, каждый участник группы приветствует всех по очереди, называя по имени, используя при этом любой жест (ведущий может показать для примера)).

**2. Опрос самочувствия** (участники сразу погружаются в атмосферу «здесь и теперь», рефлексирова свое эмоциональное и физическое состояние, сообщая о своих мыслях и ожиданиях по отношению к предстоящему занятию, иногда рассказывая о снах, увиденных накануне).

**3. Тема занятия.**

#### **4.Разминочное упражнение.**

Разбейтесь на пары, встаньте лицом друг к другу и закройте глаза. Нужно сделать только руками следующее: поздороваться, побороться, помириться, поддержать друг друга и попрощаться.

#### **5. Этап проживания**

*Упражнение «Все мы чем –то похожи»*

*Цели:* В ходе этой игры очень красиво проявляется как своеобразие каждого ребенка, так и общие черты, объединяющие его с другими. Каждого успокаивает мысль о том, что в чем-то он не одинок. Относительный недостаток времени обеспечивает некоторую поверхностность общения, что облегчает участие в игре стеснительных детей.

Эта игра вовлекает детей в интенсивный процесс обмена информацией о себе. Покажите им, что Вы искренне заинтересованы в этом, разместив в классе получившиеся в результате игры списки, и возвращаясь, время от времени к тому общему, что дети обнаружили у себя и других.

*Материалы:* Бумага и карандаш — каждому ребенку.

*Инструкция:* Разбейтесь, пожалуйста, на четверки или пятерки. Пусть каждая группа сядет и составит список того, что объединяет ее членов. В этом списке можно написать, например: «У каждого из нас есть сестра...», «У каждого из нас есть мягкая игрушка...», «Любимый цвет каждого из нас — синий...», «У каждого из нас мама ходит на работу...», «Мы все очень любим макароны...», «Мы все не выносим, когда кто-нибудь ябедничает», «В каникулы мы все любим ездить на море...» и так далее. У вас есть пятнадцать минут. Победит та команда, которая найдет и запишет наибольшее количество общих черт.

#### **6. Рефлексивные вопросы:**

- Узнал ли ты что-нибудь интересное о ком-нибудь из других детей?
- Есть ли что-нибудь такое, что объединяет всех детей в группе?
- Есть ли что-нибудь такое, что отличает тебя от всех детей в группе?
- Как вы работали в своей команде?
- Нравится ли тебе быть похожим на других или ты предпочитаешь от всех отличаться?
- Какими должны быть твои друзья?

**7. Подведение итогов** (высказывания участников по кругу о своем актуальном состоянии, осмысление проделанной работы, пожелания и предложения ведущему).

#### **8. Завершающий ритуал (смотри занятие 1)**

### **Занятие 4. Твой творческий шаг**

Задачи:

- 1.Определение целей, задач и ценностей работы в группе каждым участником.
- 2.Развитие творческих способностей участников.
- 3.Обсуждение командных ценностей.

**1. Приветствие.** (Приветствие выбранное группой на первом занятии. Как вариант нетрадиционное приветствие, каждый участник группы приветствует всех по очереди, называя по имени, используя при этом любой жест (ведущий может показать для примера)).

**2. Опрос самочувствия** (участники сразу погружаются в атмосферу «здесь и теперь», рефлексирова свое эмоциональное и физическое состояние, сообщая о своих мыслях и ожиданиях по отношению к предстоящему занятию, иногда рассказывая о снах, увиденных накануне).

**3. Тема занятия.**

**4. Разминочное упражнение.**

*Упражнение «Прошепчи имя на ушко»*

*Цели:* Эта веселая игра помогает детям сблизиться друг с другом.

Игра кажется детям привлекательной и необычной, поскольку говорить в ней можно только шепотом. Она позволяет «задействовать» даже застенчивых детей, так как в ней можно вести себя тихо и незаметно. При этом дети наслаждаются интимностью отношений «один на один», и им становится легче воспринимать свои и чужие ошибки.

Когда все уже хорошо знают друг друга и «обыгрывать» имена становится неинтересно, можно использовать и другие варианты игры. Например, можно предложить: «Прошепчите другому на ушко самое прекрасное из того, что вы пережили вчера!», «Прошепчите другому на ушко, что вы делали в эти выходные!», «Прошепчите другому на ушко, чему новому вы научились!» и так далее. Инструкция: Уберите в сторону парты и стулья, чтобы у нас в классе было достаточно свободного места... Начните ходить по классу...

При этом подходите к разным детям и шепчите им на ушко свое имя... (2-3 минуты.) Теперь, пожалуйста, остановитесь... Сейчас, когда вы снова станете бродить по классу, вам нужно будет подходить к разным детям и шептать им на ушко теперь уже не свое, а их имена. Если вы не помните чье-то имени, то попытайтесь угадать его. Пусть участник правит вас, если вы ошибетесь. (2-3 минуты)

**Рефлексивные вопросы:**

— Узнал ли ты, как кого зовут?

Чье имя тебе было труднее всего запомнить?

— Чье имя тебе нравится больше всего?

— Доволен ли ты своим собственным именем?

**5. Этап проживания**

*Игра «Чёрный ящик»*

Предварительный этап: предстоит экспедиция на незнакомую планету.

Кто хочет попасть в экспедицию? (смотрим готовность к выбору)

Кто поднял руку – почему ты решил участвовать, что тебя привлекает? (Смотрим мотивацию.)

Кто кем будет, какую роль, функцию возьмёт себе в экспедиции?

Начинаем игру: играем определённое время или до выполнения задания.

Цель экспедиции – на планете «X» обнаружено нечто в форме чёрного ящика. Надо его исследовать и изучить, объяснить природу явления, продиктовать отчёт компьютеру и послать его на Землю.

Условия работы:

Вы принимаете решение о действии и перед тем, как выполнить, — моделируете его на компьютере. Он выдаёт возможную реакцию, исходя из всех параметров среды, объектов и т. д., но компьютер не знает, почему реакция такова. Если действие представляется вам неадекватным, вы не производите его, а ищите другое решение.

Моделирование ваших действий компьютер выполняет только в том случае, если все согласны с этим действием, т. е. единогласно за него проголосовали. Если кто-то воздержался или против, действие или его моделирование не производится.

За 15 минут до окончания вашего пребывания на планете (времени игры) компьютер предупреждает вас. Если вы не успеете исследовать явление, послать отчет на Землю и улететь, то произойдёт «взрыв» — корабль не может находиться на этой планете дольше определённого срока. По возвращении вы узнаете, был ли принят ваш отчёт командованием Земли или он оказался пустым. Тогда команда либо распадается, либо награждается. Роль компьютера играет ведущий. Он придумывает такие реакции «чёрного ящика», чтобы участники постоянно были вынуждены искать нестандартные, творческие позитивные решения. В процессе игры смотрим, кто способен работать в команде –активен, но не тянет внимание на себя, умеет вовлекать, берёт ответственность, способен находить нестандартные, творческие решения ит. д. Например, из-за некоторых агрессивных действий по отношению к «чёрному ящику» он может исчезнуть, изменить цвет и т. д. «Чёрный ящик» вступает в контакт, сотрудничество, когда действие творческое и позитивное по эмоциям.

**Рефлексивные вопросы:**

Какие решения тебе пришлось принимать в этой игре?

Что ты чувствовал, когда принимал решение, когда группа с ним соглашалась, не соглашалась, когда твоё предложение игнорировали?

**7. Подведение итогов** (высказывания участников по кругу о своем актуальном состоянии, осмысление проделанной работы, пожелания и предложения ведущему). **8. Завершающий ритуал (смотри занятие 1)**

## **Занятие 5. Честность и искренность**

Задачи:

- 1.Определение целей, задач и ценностей работы в группе каждым участником.
- 2.Развитие творческих способностей участников.
- 3.Обсуждение командных ценностей.

**1. Приветствие.** (Приветствие выбранное группой на первом занятии. Как вариант нетрадиционное приветствие, каждый участник группы приветствует

всех по очереди, называя по имени, используя при этом любой жест (ведущий может показать для примера)).

**2.Опрос самочувствия** (участники сразу погружаются в атмосферу «здесь и теперь», рефлексирова свое эмоциональное и физическое состояние, сообщая о своих мыслях и ожиданиях по отношению к предстоящему занятию, иногда рассказывая о снах, увиденных накануне).

### **3. Тема занятия.**

#### **4.Создание смыслового поля**

Каждый участник по очереди (по кругу) отвечает на вопрос:

•Что для меня означает «искренность», «честность»? *(Нужно вспомнить случай из жизни, когда участник был честен и искренен с самим собой и с другими).*

На следующие вопросы отвечают те, кто хочет (свободная полемика), либо ответы на вопросы обсуждаются в группах — на выбор.

Искренность с самим собой — это то же, что искренность и честность с другими? Что значит быть честным с самим собой?

Что ты чувствовал, когда был искренен (честен)? Что ты чувствуешь, когда неискренен или нечестен сам с собой или с другими?

«Разборки» (говорить в глаза «всю правду» от обиды) и искренность — это всегда одно и то же?

#### **5.Этап проживания**

а) Ведущий просит участников разбиться на группы. Каждая группа получает напечатанное на листе описание ситуации, читает его и отвечает на вопросы: Что не так в этой ситуации?

Что вы почувствовали бы, оказавшись в подобной ситуации?

Почему честность важна в жизни?

Каким образом мы зависим от честности других?

Каждая группа либо зачитывает, либо показывает (проигрывает) свою ситуацию для других, а затем все отвечают на вышеприведенные вопросы.

Последний отвечает та группа, которая готовила ситуацию, добавляя то, что не сказали остальные.

#### **Примеры ситуаций (для старших классов):**

Вас приняли на работу, и вы прошли специальную подготовку. Вы ждете сообщения от работодателя о том, когда вы можете официально приступить к новой должности. Вдруг узнаете, что вам отказано и на ваше место берут другого человека с иной подготовкой и квалификацией.

Вы обедаете в кафе, и официант пытается получить от вас сумму, в два раза превышающую истинную, требуя громким голосом уплаты и затрудняя тем самым ваши подсчеты.

После работы вы едете на автобусе в дальнюю аптеку, чтобы купить лекарство, которое есть только в этой аптеке. Вы знаете, что она работает до 20.00, но когда вы приезжаете, то видите, что она уже закрывается, хотя время еще только 19.35, сотрудники отказываются впустить вас.

Вы подготовились к зачету по истории. Предполагалось, что зачет будет только по материалу седьмой главы. Когда вы приходите в школу, учитель



объявляет, что зачет будет проводиться по материалам седьмой и восьмой глав.

Вы поступили на работу с окладом 15 тыс. рублей. Ваш работодатель решает, что будет платить вам лишь 10 тыс. рублей. Когда вы впервые получаете зарплату, он утверждает, что вы соглашались на такой оклад, хотя вы точно знаете, что это не так.

б) Ведущий читает рассказ «Света и ложь».

Затем все разбиваются на пары и отвечают на вопросы:

— Как, по-вашему, следует поступить Свете: поговорить с Ниной или прекратить дружбу с ней?

— Как вы думаете, чего Света добьется, если решит поговорить с Ниной?

— Разумно ли подобное противостояние?

— Должна ли Света сказать их общим друзьям, что Нина солгала ей?

— Должна ли Света проигнорировать эту ситуацию из-за страха остаться без друзей?

Пары готовятся к устному выступлению с ответами на вопросы перед всем классом. Каждая пара высказывает свое мнение, отвечая на вопросы.

Рассказ «Света и ложь»

Долгое время Света и Нина были хорошими подругами. По пятницам они обычно проводили время в компании друзей. Поэтому Света расстроилась, когда Нина сказала ей, что в ближайшую пятницу она должна остаться дома присмотреть за трехлетней сестрой. Света тоже решила никуда не идти без подруги и осталась дома с родителями. Ей было скучно. Она подумала, что ее подруге тоже скучно одной, и решила навестить ее. Предварительно Света позвонила Нине по телефону, но никто не снял трубку, и она подумала, что Нина с сестренкой ушла к соседям.

В понедельник одноклассник Миша спросил Свету, почему она не пришла к ним на вечеринку, и Нина была одна. Света почувствовала себя неловко и не знала, что ответить. Она не хотела верить, что Нина солгала ей, и решила поговорить с подругой.

Уроки закончились. Света и Нина, как всегда, вместе вышли из школы и остановились поболтать в школьном дворе. Света была грустна, весь день она думала над поступком Нины. Наконец она решилась спросить о том, что произошло в пятницу, все еще надеясь услышать от подруги веские причины, объясняющие ее поступок. Нине сначала стало неловко, и она отвела глаза, но потом сказала, что просидела весь вечер дома с сестренкой и что, видимо, Света плохо ее знает, иначе она не задавала бы подобных вопросов. Света больше ничего не сказала и, сославшись на головную боль, ушла домой. Отныне она знала, что больше не сможет доверять Нине. Дружбе наступил конец, и Света подумала, что это, наверное, был не единственный случай, когда Нина солгала ей.

## **6. Итоговая рефлексия**

Вопросы ко всему классу:

— Что вы чувствуете по отношению к людям, которые наверняка обманывают вас?

— Почему мы придаем такое большое значение в наших взаимоотношениях доверию?

— Если кто-либо солгал вам и попросил прощения, сможете ли вы снова доверять этому человеку или вам потребуется время, чтобы вновь поверить ему?

#### **4. Домашнее задание**

Письменно ответьте на следующие вопросы:

— Если бы ты был на месте Нины, что бы ты почувствовал, потеряв дружбу Светы из-за того, что однажды солгал ей?

— Представь себе, что ты — Света. Лишь две недели назад ты солгала своей подруге, которая об этом так и не узнала. Сказалось бы это на твоём поведении? Изменило бы это твоё отношение к Нине?.

**7. Подведение итогов** (высказывания участников по кругу о своём актуальном состоянии, осмысление проделанной работы, пожелания и предложения ведущему).

#### **8. Завершающий ритуал (смотри занятие 1)**

### **Занятие 6. Желание и намерение**

Задачи:

1. Создание смысловой и эмоциональной развивающей среды для осознания понятий «желание» и «намерение».

2. Выработка умения осознавать свои желания и переводить их (брать ответственность за них).

3. Развитие способности видеть последствия реализации своих желаний, различать вдохновляющие и опустошающие желания.

4. Открытие способов и состояний, которые помогают или мешают в реализации намерений. Достижение состояний открытости, доверия миру (его принятие) и искренности с собой.

**1. Приветствие.** (Приветствие выбранное группой на первом занятии. Как вариант нетрадиционное приветствие, каждый участник группы приветствует всех по очереди, называя по имени, используя при этом любой жест (ведущий может показать для примера)).

**2. Опрос самочувствия** (участники сразу погружаются в атмосферу «здесь и теперь», рефлексирова своё эмоциональное и физическое состояние, сообщая о своих мыслях и ожиданиях по отношению к предстоящему занятию, иногда рассказывая о снах, увиденных накануне).

#### **3. Тема занятия.**

#### **4. Разминочное упражнение.**

*Упражнение «Сигнал»*

Цель упражнения: разминка, улучшение атмосферы в группе.

Участники стоят по кругу, достаточно близко и держатся сзади за руки. Кто-то, легко сжимая руку, посылает сигнал в виде последовательности быстрых или более длинных сжатий. Сигнал передается по кругу, пока не вернется к автору. В виде усложнения можно посылать несколько сигналов одновременно, в одну или в разные стороны движения.

## 5. Создание смыслового поля

Желание и Намерение. В чем разница?

Намерение и желание зачастую путают, и принимают одно – за другое и наоборот.

Но на самом деле между намерением и желанием – огромная разница.

Намерение от простого желания отличается готовностью действовать.

Желание – это когда «я хочу» и только.

Намерение – это когда я хочу и готов(а) действовать в обозначенном направлении.

Простые желания бывают **ОЧЕНЬ** сильны, если они получают мощный эмоциональный заряд, или загаданы «на драйве», на подъеме.

## 6. Этап проживания

**Цель:** научить детей ставить перед собой цели и реализовывать их.

Ответьте на этот вопрос. Спросите сами себя: «Чего я хочу? Что мне нужно в этой жизни? Что сделает мою жизнь, и жизнь окружающих людей, счастливой?»

### *Упражнение*

Запишите свои желания-Намерения на листке. Представьте, что перед вами маг и волшебник, который может выполнить любые ваши желания. Что вы попросите для себя? Вам нужно жильё или работа? Или вы хотите встретить любимого и любящего вас человека? Или вам необходимо здоровье?

Например:

Я заявляю о своём Намерении: иметь любимую и высокооплачиваемую работу; обрести здоровье; найти друзей-единомышленников.

Просмотрите этот список очень внимательно. Может быть, что-то из перечисленного было нужно вам 5 лет назад, но не нужно сейчас. Сделайте это внимательно, прислушиваясь к голосу интуиции, чтобы не тратить свою драгоценную энергию на достижение каких-то ненужных целей. После того как вы заявите о своём Намерении, в подсознании придут в движение определённые мысли и эмоции, которые закрутят ваше колесо фортуны.

А для того чтобы лучше понять, что вы хотите и в вы нуждаетесь, проделайте следующее упражнение

### *Упражнение АНАЛИЗ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ*

Моё состояние на данный момент, *физическое состояние*, удовлетворяет ли меня моё состояние здоровья на данный момент?

В какой физической форме я нахожусь? На чём моя оценка? Достаточно ли она объективна занимаюсь ли я регулярно оздоровительным бегом?

Как, забочусь о поддержании своего тела в прекрасной физической форме?

Правильно ли я питаюсь? Достаточно ли я сплю? Приносит ли сон мне отдых? Какие меры я могу принять для улучшения своего физического состояния?

### *Душевное (психическое) состояние*

Удовлетворяет ли меня состояние моей психики на данный момент?

Испытываю ли я душевный комфорт, спокойствие и радость? Какие сферы

моей жизни вызывают беспокойство и тревогу (отношения в семье, работа, экономическое положение)? Именно здесь и нужно произвести изменения. Занимаюсь ли я своим совершенствованием, самообразованием? Посещаю какие-либо тренинги, курсы, семинары? Участвую ли в совместной деятельности по развитию (клубы, кружки, объединения)? Как я могу развивать свою мотивацию и душевное состояние?

Есть ли у меня моя заветная мечта? Что я делаю для её осуществления? Каков смысл моей жизни?

Первые два пункта имеют очень большое значение. Если вы не будете заботиться о своём физическом и душевном здоровье, то всё остальное просто не имеет смысла. И как вы уже поняли, состояние тела и души связано с вашим развитием в других сферах жизни.

7. Подведение итогов (высказывания участников по кругу о своем актуальном состоянии, осмысление проделанной работы, пожелания и предложения ведущему).

## **8. Завершающий ритуал (смотри занятие 1)**

### **Занятие 7. Я могу – они могут**

Задачи:

1. Ознакомление с правами личности с целью повышения самооценки.

2. Осмысление условий реализации этих прав с целью развития ответственности за свои действия.

1. Приветствие. (Приветствие выбранное группой на первом занятии. Как вариант нетрадиционное приветствие, каждый участник группы приветствует всех по очереди, называя по имени, используя при этом любой жест (ведущий может показать для примера)).

2. Опрос самочувствия (участники сразу погружаются в атмосферу «здесь и теперь», рефлексирова свое эмоциональное и физическое состояние, сообщая о своих мыслях и ожиданиях по отношению к предстоящему занятию, иногда рассказывая о снах, увиденных накануне).

### **3. Тема занятия.**

### **4. Разминочное упражнение.**

#### ***Живое зеркало***

Участники объединяются в тройки. Включается музыка, и один человек из каждой тройки начинает совершать под нее любые движения, которые ему хочется. Два других участника выступают в роли «живого зеркала» — повторяют все его движения (1,5-2 минуты). Потом роли меняются, так чтобы в активной позиции побывал каждый из участников.

#### ***Смысл упражнения***

Разминка, сплочение, создание условий для более полного взаимопонимания и получения обратной связи — возможности взглянуть на свои движения «со стороны», глазами других людей.

#### ***Обсуждение***

— Какие эмоции и чувства возникали при выполнении упражнения?

— Что нового удалось узнать о себе и о тех, с кем вы были в тройке?

Билль о правах личности

### **5. Этап проживания**

Данный «Билль о правах» разработан в 1989 году компанией PASA.

Положения данного билля являются интересными. С некоторыми из них хочется согласиться, а с некоторыми – поспорить. Но самое главное – эти положения заставляют нас задуматься. Прочитав их, каждый может найти для себя что-то полезное и интересное.

*Мы имеем право:*

1. Иногда ставить себя на первое место
2. Просить о помощи и эмоциональной поддержки
3. Протестовать против несправедливого обращения или критики
4. На свое собственное мнение и убеждения
5. Совершать ошибки, пока мы не найдем правильный путь
6. Предоставлять людям решать свои собственные проблемы
7. Говорить «нет, спасибо», «извините, нет»
8. Не обращать внимание на советы окружающих и следовать своим собственным
9. Побывать одному, даже если другим хочется нашего общества
10. На свои собственные чувства, независимо от того, понимают ли их окружающие
11. Менять свои решения или избирать другой образ действий
12. Добиваться перемены договоренности, которая нас не устраивает

*Мы не обязаны:*

1. Быть безупречным на 100%
2. Следовать за всеми
3. Делать приятное неприятным нам людям
4. Любить людей, приносящих нам вред
5. Извиняться за то, что мы были самим собой
6. Выбиваться из сил ради других
7. Чувствовать себя виноватым за свои желания
8. Мириться с неприятной нам ситуацией
9. Жертвовать своим внутренним миром ради кого бы то ни было
10. Сохранять отношения, ставшие оскорбительными
11. Делать больше, чем нам позволяет время
12. Делать что-то, что мы на самом деле не можем сделать
13. Выполнять неразумные требования
14. Отдавать что-то, что нам на самом деле отдавать не хочется
15. Нести на себе тяжесть чьего-то неправильного поведения
16. Отказываться от своего «я» ради чего бы то ни было или кого бы то ни было

При этом надо помнить, что:

1. Другие люди имеют такие же права
2. Нельзя жить в обществе и быть свободным от общества – или то, или другое
3. Мнение, отличное от нашего, может быть верным

4. Никто не обязан вести себя так, как того хочется нам
  5. Неприемлемый для нас образ жизни может быть нормой для кого-то другого
  6. Совет, основанный на чужом опыте, может уберечь нас от ошибок
  7. Наше чувство вины может указывать на недопустимость нашего поведения
  8. Мы ничего никому не должны до тех пор, пока не взяли на себя обязательств
  9. Никакие правила не освобождают нас от ответственности за наши поступки
  7. Подведение итогов (высказывания участников по кругу о своем актуальном состоянии, осмысление проделанной работы, пожелания и предложения ведущему).
- 8. Завершающий ритуал (смотри занятие 1)**

### **Занятие 8. Что такое хорошо, что такое плохо?**

Задачи:

1. Осмысление понятий «добро» и «зло».
2. Осмысление мотивов поведения относительно добра и зла.
- 1. Приветствие.** (Приветствие выбранное группой на первом занятии. Как вариант нетрадиционное приветствие, каждый участник группы приветствует всех по очереди, называя по имени, используя при этом любой жест (ведущий может показать для примера)).
- 2. Опрос самочувствия** (участники сразу погружаются в атмосферу «здесь и теперь», рефлексирова свое эмоциональное и физическое состояние, сообщая о своих мыслях и ожиданиях по отношению к предстоящему занятию, иногда рассказывая о снах, увиденных накануне).
- 3. Тема занятия.**
- 4. Разминочное упражнение.**

*Упражнение «Перемигивания»*

Для этой игры необходимо нечетное число участников (от 11 до 25 чел). Группа делится на 2 части. Стулья ставятся в круг. Одна половина группы сидит на стульях лицом в круг, другая половина группы стоит за стульями сзади. Таким образом, получается, что у каждого сидящего на стуле есть своя пара за спиной, участник, который его охраняет. Один стул остается свободным и задача того, кто стоит за ним, переманить любого сидящего на свой стул так, чтобы этого не заметил его «охранник». Задача «охранника» не пустить (поймать) «своего» сидящего. Для того чтобы человек оказался «пойманным», достаточно просто положить руки ему на плечи (не допускается хватать за волосы или одежду).

Способы переманивания могут быть разные: подмигивания (отсюда название игры), жесты, кивки головой, просто обращение к человеку — все, что угодно! Игра должна проходить в довольно быстром темпе, сидящим важно не пропустить сигнал и вовремя «сбежать» от своей пары на свободный стул. Эффекты — разрядка, сплочение, проявление личных (особенно между

мальчиками и девочками!) взаимоотношений. Игра весело проходит в разнополых группах.

## 5. Этап проживания

1. Вопросы для обсуждения:

- Что такое добро и зло?
- Добро и зло в нашей жизни
- Человек и обстоятельства
- Милосердие

2. Работа с понятиями

— Как вы понимаете значение слов «добро и зло»? На протяжении всей своей истории человечество пытается ответить на эти вечные вопросы. Давайте поразмышляем вместе. Сформулируйте собственное определение понятий «добро», «зло». Самостоятельная работа детей парами по карточкам, продолжите...

«Добро – это...»

«Доброта – это ...»

«Добрый человек – это ... »

«Милосердие – это...»

Одна пара работает по словарю Даля.

– Вот что об этом рассказывает старинная китайская притча.

Юноша: О, мудрейший, возьми меня к себе в ученики, я хочу познать истину.

— Умеешь ли ты лгать? — спросил мудрец.

— Конечно, нет! — ответил юноша.

— А воровать?

— Нет.

— А убивать?

— Нет...

— Так иди, — воскликнул учитель, — и познай все это. А познав, не делай!

Что хотел сказать мудрец своим странным советом?

— Как вы думаете, должен был юноша научиться лицемерить, ловчить, убивать?

Конечно, мысль мудреца была такой: кто не узнал и не пережил зла, тот не может быть по-настоящему, деятельно добр.

— Как вы думаете, добро и зло связаны между собой?

Ведущий: Значит, друзья мои, добро и зло тесно взаимосвязаны друг с другом. Добро в первую очередь связано с умением радоваться и сострадать, сочувствовать, сопереживать, откликаться на чувства других и держать свою душу открытой. Добро – это всё то, что морально ценно, что способствует благополучию человека, общества в целом.

Доброта – морально-ценностная характеристика человека, включающая такие свойства, благодаря которым он способен творить добро. К таким свойствам относятся отзывчивость, внимание к людям, щедрость, готовность поступиться своими интересами ради других, способность к самоограничению, бескорыстие и т.д. Особый вид доброты — милосердие. Это милость сердца, жалость, мягкость, сострадание, любовь к людям.

Милосердие — не слабость, а сила, потому что оно свойственно людям, способным прийти на помощь. Способность сострадать, сопереживать — это признак духовной зрелости личности. И слёзы сочувствия к другому человеку — святые слёзы. Они означают, наличие у человека души и сердца. — Ребята, а кто из вас может сказать, что он по — настоящему добрый человек?

### 3. Изучение основной проблемы

У вас на столах лежат вопросы к обсуждению:

— Можно ли быть добрым вообще, никак не проявляя доброту в делах?

— Можно ли принудить человека быть добрым?

— Согласны ли вы с мыслью о том, что началом доброго отношения к людям является умение прощать? Давайте порассуждаем.

Представьте себе, что ваш обидчик оказался в критической ситуации, например, провалился в прорубь. Кроме вас никого нет. Никто не слышит его крик о помощи.

— Как вы поступите? А почему?

Зло противоречит добру.

— Какого человека называют злым?

Зло и добро живут в нашем мире.

Антитеза

Зло – всё, что губит душу человека. Добро... (каждый раз повторять)

Зло – это войны и предательство, зависть и жадность, это преследование людей другой национальности, другого цвета кожи. ( расизм, геноцид, экстремизм)

Добро – это помощь друг другу, поддержка в трудную минуту, забота о ближнем, гуманитарная помощь, взаимовыручка.

Зло – это наркомания, табакокурение, алкоголь, развратный образ жизни, аборт.

Добро – это забота о здоровье, желание помочь своим близким и себе. Это материнская любовь, любовь детей, любовь к ближним. Это нравственная основа нашего общества.

Зло – когда сильный обижает слабого, когда младшие не уважают старших, и взрослые не заботятся о детях.

Добро – когда миром правит любовь!

К сожалению, зло очень распространено и многолико, оно коварно. Зло часто маскируется, иногда его трудно распознать. Преступник совершает преступление, оправдывая себя обстоятельствами, предатель объясняет свой поступок вынужденной необходимостью, тираны и диктаторы клялись, что пекутся о благе людей, принося страдания и беды народам. Но это сильные мира сего.

— А как мы с вами, обычные люди, можем помочь миру стать добрее?

Судить человека надо по его делам. Порой зародыш жестокости бывает таким микроскопичным, что его подчас очень трудно разглядеть. «– Ну, побей, побей бабушку, – говорит с умилением старая женщина трехлетнему крепышу. – Ух, какой ты у нас сильный – пресильный, смотри как бабушке



больно!» И такими невинными забавами внушается ребенку мысль, что причинять боль другому забавно и что в этом твоя сила.

— Как вы думаете, а что потом будет с этим мальчиком?

— Может ли быть счастливым человек, приносящий страдания другим?

#### *Упражнения-тренинги*

Вас обидели, не поняли, вы получили «2» (тем более несправедливую), заболели, случилось несчастье, вас предал друг. И тогда у вас появляется злость, злорадство. Хочется отомстить, так же обидеть, замкнуться.

Появляется чувство незащищённости — страх как чувство одиночества, отсутствия любви, ненужности. Вы становитесь слабыми, ранимыми, обстоятельства складываются против вас. Как принять правильное решение в такой обстановке?

#### *Упражнения «Выпустите пар», «Рычите»*

Эти два упражнения делают во время тренировок воины-десантники, которым действовать надо разумно и смело. И вы не стесняйтесь тренировать свою выдержку.

#### *Упражнение «Объясните»*

Возьмите чистый лист бумаги, задумайтесь, задайте и ответьте себе на вопрос: «Почему этот человек нанёс мне обиду?»

- 1) Потому что он плохо относится ко мне?
- 2) Потому что он думает только о себе и не замечает, когда обижает других?
- 3) Может, он желал мне добра и не знает, что, поступая так, делает мне только хуже?
- 4) А может, то, что он сказал, хоть и обидно, но на самом деле правильно и мне действительно нужно избавиться от этого недостатка?

5) А может, ему просто очень плохо и я должен помочь, забыв про обиду? Ведь я же сильнее (умнее, старше, моложе, здоровее, выдержаннее).

К сожалению, есть среди людей жестокосердие, жестокость, насилие.

Человек оставляет другого человека в беде, подвергает издевательствам, убивает... Мать отказывается взять своего ребёнка из роддома... Нет им прощенья, изгоям рода человеческого, и одно лишь средство изжить эти явления – творить больше добра. Наш великий добросеятель академик Д.С. Лихачёв считал, что *«самая большая цель жизни — увеличивать добро в мире»*.

Давайте сейчас, в оставшиеся несколько минут до конца занятия, увеличим хоть немного добра в мире, сделаем цветы или один цветок с добрыми пожеланиями друг другу. Работать можете по группам, парам или индивидуально, как хотите. Для своей работы можете использовать мысли мудрых людей и народные пословицы, лежащие у вас на столе.

#### **Мысли мудрых**

«Твори добро, чтобы любя, добро тебя нашло. Зла не верши, чтобы тебя не убило зло».

Уничтожай зло в мире,

А прежде всего люби.

Спешి делать добрые дела.

И мощный труд царят на благо нам,  
Как может зло и мрак явиться там,  
Где блещут эти чудные светила.

(Гёте)

Он мудрецом не слыл,  
Он храбрецом не слыл,  
Но поклонись ему:

Он человеком был

(Р. Гамзатов)

Мигель Сервантес: «Ничто не обходится нам так дешево и не ценится так дорого, как вежливость и доброта».

Жан-Жак Руссо: «Истинная доброта заключается в благожелательном отношении к людям».

Вильям Шекспир: «Чтобы оценить доброту в человеке, надо иметь некоторую долю этого качества и в самом себе».

Блез Паскаль: «Чем человек умнее и добрей, тем больше он замечает добра в людях».

Лев Толстой: «Доброта – вот качество, которое я желаю приобрести больше всех других».

Михаил Пришвин: «Лучшее, что храню в себе, это живое чувство к добрым людям».

Максим Горький: «Как хорошо отнестись к человеку человечески, сердечно».

Человек, который делает добро другим, чувствует себя счастливым.

### **Народные пословицы:**

«Час в добре пробудешь – все горе забудешь», «Кто живет в добре – тот ходит в серебре», «Лихо помнится, а добро – век не забудется», «Бедного обижать – себе добра не желать», «Худо тому, кто добра не делает никому»  
«Давай вершить добро, пока есть силы. Не то потом и ты, и я в преддверии могилы лишь зло пожнём».

«Твори добро, чтобы любя, добро тебя нашло. Зла не верши, чтобы тебя не погубило зло».

Зачитывание учащимися пожеланий написанных на лепестках и прикрепление лепестков к доске, серединку ромашки заполнял ведущий, который, прочитав свои пожелания, соединил лепестки цветка.

**7. Подведение итогов** (высказывания участников по кругу о своем актуальном состоянии, осмысление проделанной работы, пожелания и предложения ведущему).

— Какие впечатления остались у вас после занятия? Что понравилось? Что огорчило? В вас что-нибудь изменилось после сегодняшнего занятия?

### **8. Завершающий ритуал (смотри занятие 1)**

## **Занятие 9. Я ценю**

Задачи:

1. Обозначить жизненные и личные ценности;
2. Выявить, что главное, а что второстепенное в жизни;

3. Сравнить значимые ценности на разных этапах жизни человека;
4. Выбрать стратегии достижения поставленных целей;
5. Сплочение группы, формирование эффективных стилей взаимодействия участников, улучшение их социометрического статуса и самооценки, рефлексии жизненных ценностей.

Материалы: бумага (листы А3, А4, ватман); ножницы; клей; краски; карандаши; фломастеры; журналы и др.

**1. Приветствие.** (Приветствие выбранное группой на первом занятии. Как вариант нетрадиционное приветствие, каждый участник группы приветствует всех по очереди, называя по имени, используя при этом любой жест (ведущий может показать для примера)).

**2. Опрос самочувствия** (участники сразу погружаются в атмосферу «здесь и теперь», рефлексирова свое эмоциональное и физическое состояние, сообщая о своих мыслях и ожиданиях по отношению к предстоящему занятию, иногда рассказывая о снах, увиденных накануне).

**3. Тема занятия.**

**4. Разминочное упражнение.**

*Игра «Олени»*

Цель: повышение сплоченности группы. Участники учатся быстро ориентироваться в ситуации, устанавливать контакт, вступать во взаимодействие. Эта разминка снимает межличностные барьеры.

Процедура: Участники встают в два круга (внешний и внутренний), лицом друг к другу. Ведущий спрашивает: «Вы когда-нибудь видели, как здороваются олени? Хотите узнать, как они это делают? Это целый ритуал: правым ухом вы третесь о правое ухо своего партнера, затем левым ухом о левое ухо партнера, а в завершение приветствия нужно потопать ногами!»

После исполнения этого ритуала внешний круг смещается на одного человека, и церемония повторяется. Передвижение продолжается до тех пор, пока все участники не «поздороваются» друг с другом, как олени, и не займут свое исходное положение.

**5. Этап проживания**

*Упражнение «Мои ценности»*

Цель: выявить, какие ценности являются главными, а какие второстепенными в жизни.

Материалы: листочки с написанными ценностями разных сфер жизнедеятельности.

Ведущий: «Сейчас я раздам Вам листочки с 12 ценностями. Затем вы должны проставить рядом с каждым обсуждением цифру, которая будет обозначать, что для вас наиболее важно, стоит на первом месте, втором, третьем и т.д.».

Перечень возможных ценностей:

- материально обеспеченная жизнь;
- счастливая семейная жизнь;
- здоровье;
- творчество;
- наличие хороших и верных друзей;

- свобода как независимость в действиях и поступках;
- любовь;
- уверенность в себе;
- интересная работа;
- красота природы и искусства;
- познание, стремление к новому;
- активная, деятельная жизнь.

Идет обсуждение полученных в ходе ранжирования ценностей. Ведущий предлагает желающим зачитать полученный список в порядке убывания значимости ценностей. Задает вопрос: «Как вы думаете, отличаются ваши ценности от ценностей ваших друзей, ваших родителей и др.?»

*Упражнение «Коллаж ценности (мечты)»*

Цель: чётче сформировать для себя образы желаемого, чтобы точнее навести подсознание на желаемую цель.

Материалы: лист бумаги формата А4, фломастеры; материалы для изготовления коллажа: газеты, журналы, открытки, краски, карандаши, фломастеры, клей ПВА, ножницы, музыкальные записи.

Процедура:

1. Подумай, о чем ты мечтаешь в разных сферах жизни. Обрати внимание, должны быть учтены, по меньшей мере, эти 5 областей: отношения, семья, материальная сфера, самореализация, здоровье.

Проанализируй, в какой из сфер у тебя максимальное количество пробелов: больше всего мечтаний будет связано именно с ней. Но не стоит забывать и об остальном.

2. Теперь из разных картинок создай коллаж, который отразит это. Если не найдешь подходящей иллюстрации – дорисуй, чего не хватает. Дай название готовому произведению.

Вопросы для обсуждения:

1. Нравится ли тебе то, что получилось?

2. Теперь ты понимаешь, куда движешься?

3. Почаще спрашивай себя: как то, что я делаю в эту минуту, приближает меня к моей мечте?

4. Если что-то смущает, подумай, как это изменить?

*Упражнение «Рисунок моих ценностей»*

Цель: сравнить главные ценности, которые имели и имеют значение для человека на каждом этапе его жизни.

Материалы: цветные карандаши, фломастеры либо краски, бумага А4.

Процедура: Участникам предлагается нарисовать себя в 3-х зеркалах, которые характеризуют жизненные и личные ценности человека на разных этапах его жизни.

1. Моё прошлое

Что имело ценность в прошлом, например в детстве?

Какие жизненные ценности были приоритетны?

2. Моё настоящее

Что имеет ценность на сегодняшний день?

Какие жизненные ценности сейчас приоритетны?

3. Моё будущее

Что имело ценность в прошлом, например в детстве?

Какие на твой взгляд ценности будут в приоритете, например через 10 лет?

*Упражнение «Дары»*

Цель: вспомнить и осознать значимые на протяжении жизни моменты или людей, которые сыграли важную роль в жизни для человека.

Процедура: Участникам предлагается вспомнить значимых на протяжении жизни для них людей, что они получили от окружающих (родных, близких, друзей, учителей и др.). Необходимо вспомнить то, что можно назвать даром в прямом смысле этого слова.

Мама \_\_\_\_\_

Папа \_\_\_\_\_

Дедушка, бабушка \_\_\_\_\_

Брат, сестра \_\_\_\_\_

Друзья \_\_\_\_\_

Другие близкие \_\_\_\_\_

Когда все участники заполнили листок, психолог просит рассказать о каком-либо из перечисленных даров и о чувствах, которые возникли во время выполнения этого задания.

*Упражнение «Мой идеальный мир»*

Цель: осознать важность ценностей и поставленных целей, выбрать и развить стратегию достижения жизненной цели.

Материалы: ватман, карандаши, фломастеры или краски.

Процедура: группа рисует картину «Мой идеальный мир» и представляет ее.

Правила:

1. У команды есть 5 минут на обсуждение тактики выполнения задания, во время обсуждения нельзя ничего записывать и трогать материалы.
2. По истечении времени обсуждения, участники одновременно приступают к выполнению задания по команде ведущего: «Время». При этом: задание выполняется молча.
3. Представление картины.
4. Коллективное обсуждение.

Вопросы для обсуждения: Расскажите о чувствах, которые Вы испытывали во время тренинга. Легко ли Вам было выполнять задания?

Расскажите, с какими трудностями столкнулись?

Удалось ли Вам осознать в ходе тренинга, какие ценности играют главную роль в Вашей жизни?

**7. Подведение итогов** (высказывания участников по кругу о своем актуальном состоянии, осмысление проделанной работы, пожелания и предложения ведущему).

**8. Завершающий ритуал (смотри занятие 1)**

## Занятие 10. Что есть выбор?

Задачи:

1. Уточнить понятия “выбор”, “личностный выбор”;
2. Определить основные факторы, влияющие на осуществление выбора;
3. Осознать важность ценностных ориентиров для осуществления позитивного выбора.

**1. Приветствие.** (Приветствие выбранное группой на первом занятии. Как вариант нетрадиционное приветствие, каждый участник группы приветствует всех по очереди, называя по имени, используя при этом любой жест (ведущий может показать для примера)).

**2.Опрос самочувствия** (участники сразу погружаются в атмосферу «здесь и теперь», рефлексирова свое эмоциональное и физическое состояние, сообщая о своих мыслях и ожиданиях по отношению к предстоящему занятию, иногда рассказывая о снах, увиденных накануне).

**3. Тема занятия.**

**4.Разминочное упражнение.**

*Упражнение «Шарики в воздухе»*

*Цель упражнения:* Разминка, обучение координации совместных действий, уверенному поведению при необходимости адекватно реагировать на быстро меняющуюся ситуацию.

*Описание упражнения:* Участники объединяются в команды по 3-4 человека и встают в круги, взявшись за руки. Каждая команда получает по 5 надутых резиновых шариков. Нужно удержать их в воздухе в течение 5 минут не расцепляя рук. При этом нельзя просто положить их на что-либо или зажать между телами, они должны все время именно летать в воздухе. Упавшие шары поднимать нельзя. Побеждает команда, которая сумеет удержать больше шаров.

*Обсуждение:* Какие качества нужно проявлять участникам, чтобы успешно справиться с таким заданием?

**5.Этап проживания**

Глаза у нас намного выше ног

В том смысле вижу я особый знак:

Мы все сотворены, чтоб каждый мог

Все осмотреть перед тем, как сделать шаг.

Р.Гамзатов

Прочитать эпиграф и обсудить:

— О чем идет речь в стихотворении?

— Что хотел сказать нам автор?

— Что такое выбор?

— Что мы выбираем? Почему?

— На что ориентируемся, делая выбор?

— Что такое поступок?

*Составление таблицы “Сферы выбора”*

Предлагаю вам, ребята, составить таблицу “Сферы выбора”

При покупке

Поступки

Нравственные ценности

Потребности

Общение

Профессия

Увлечения, интересы

— На что мы ориентируемся, ребята, делая свой выбор?

на качество,

интересы

что сегодня модно

твои способности

личные потребности

возможности

последствия

польза

материальные возможности

потребности рынка труда

наличие свободного времени

информированность о ситуации выбора

возможные варианты выбора

— А теперь давайте предположим, в какой сфере жизнедеятельности человеку проще осуществить свой выбор, а в какой — сложнее?

3. А теперь попытаемся определить наше поведение и свой выбор в определенной ситуации:

*Упражнение “Потерпевшие кораблекрушение”*

Цель: отработка навыка принятия решения, нахождения компромисса.

Группа – это одна команда. На одном листе дается список предметов (10-15), которые остались неповрежденными после кораблекрушения. Задача каждого участника самостоятельно классифицировать их в соответствии со значением для выживания. На это отводится 15-20 мин. Затем дается 45 мин. Для выполнения общего задания. Группа должна прийти к единому мнению относительно места каждого предмета в классификации. При этом обращается внимание группы на то, что оценку надо дать так, чтобы все члены группы могли с ней согласиться хотя бы отчасти.

Подойти к задаче логически.

Поддерживать только те решения, с которыми вы можете согласиться, хотя бы отчасти.

Избегайте голосования.

Рассматривайте различие мнений как помощь, а не как помеху для принятия решений.

Инструкция:

“Вы дрейфуете на яхте в южной части Тихого океана. В результате пожара большая часть яхты и ее груза уничтожены. Яхта медленно тонет Ваше местонахождение неизвестно из-за поломки основных навигационных приборов. Ниже дан список 14 предметов, которые остались целыми и неповрежденными после пожара. В дополнение к этим вы располагаете прочным надувательным спасательным плотом с веслами, достаточно

большим, чтобы выдержать вас, всю группу и перечисленные ниже предметы. Имущество оставшихся в живых людей составляет несколько коробок спичек и пять десятирублевых банкнот. Ваша задача – классифицировать 14 ниже перечисленных предмета в соответствии с их значением выживания. Поставьте цифру 1 у самого важного для вас предмета, цифру 2 – у второго по значению и т.д. до четырнадцатого, наименее важного для вас.

Согласно экспертам, основными вещами, необходимыми человеку, потерпевшему кораблекрушение в океане, являются предметы, служащие для привлечения внимания, и предметы, помогающие выжить до прибытия помощи. К тому же в большинстве случаев спасение приходит в первые 36 часов, а человек может прожить этот период без пищи и воды.

### **Ответный лист**

Наименование предметов

Мой ответ

Моя оценка

Ответ группы

Ответ экспертов

1. Зеркало
2. Канистра с водой
3. Сетка от moskitov
4. Одна коробка с армейским рационом
5. Карты Тихого океана
6. Подушка (плавательное средство)
7. Канистра нефтегазовой смечи
8. Маленький радиоприемник
9. Репеллент, отпугивающих акул
10. 6 кв. м прозрачного пластика
11. 1 бутылка Рома 80 0
12. 5 м нейлонового каната
13. Две коробки шоколада
14. Рыболовная сеть

Всего:

Групповая оценка = 60.

Обсуждение:

После завершения работы с группой предоставляется информация о правильной классификации, составленной экспертами, ответ экспертов вписывается в ответный лист. Подсчитываются результаты групповой оценки. Для этого суммируется разница между ответами группы и ответами экспертов по каждому пункту. Члены группы сравнивают свои индивидуальные ответы с экспертной оценкой, таким образом высчитывается своя индивидуальная оценка. Психолог записывает для себя индивидуальные оценки и сравнивает их с полученной групповой оценкой, для определения эффективности групповой работы. Делается вывод:

— Достаточно ли каждый аргументировал свою точку зрения?



- Кто оказывал наибольшее влияние на принятие решений группой?
- Какие виды поведения помогли достижению согласия?
- Какая была общая атмосфера?
- Как улучшить принятие решений группой?
- В данных ситуациях вы делали выбор, выбирая какие-либо предметы, помогающие в путешествии, выбраться из трудной ситуации.
- А если мы с вами будем выбирать свой жизненный путь? Что сделать легче?
- Испытывает ли человек удовлетворение оказавшись победителем в ситуации, решенной насильственным путем?

*Вывод: оказавшись победителем в ситуации, решенной насильственным путем, человек не всегда испытывает удовлетворение.*

А теперь давайте попытаемся поупражняться в выходе из конфликтных ситуаций в конкретной ситуации:

Учитель поставил двойку. Ты такой оценкой недоволен. Твой способ выхода из этой ситуации.

Тебе грубо ответил продавец.

Тебе наступили на ногу в автобусе, толкнули.

Закончить занятие мне хочется стихотворением А.Дементьева “Выбор”

Душа бывает как туман, Научит добрым быть.

Бывает – как рассвет Когда же явится пора

В тумане прячется обман Тебе долги платить.

В рассвете – только свет Себя не сдерживай тогда

А что таит твоя душа? Долги сполна плати

Туман или рассвет? И за минувшие года,

И с чем душа твоя пришла – И те, что впереди.

Ты знаешь или нет? Тогда развеется туман

Пусть будет жизнь к тебе добра В грядущем и в былом

Ведь нам не даром выбор дан

Между добром и злом.

Обсуждение стихотворения и обращение к эпиграфу занятия.

Выводы:

Человеку легче выбирать простые и привычные для нас бытовые вещи: продукты, одежду, обувь, услуги.

Для любого выбора человек должен быть подготовленным, способным ответить на вопрос: зачем, с какой целью он выбирает.

Сложнее сделать выбор в отношении человека. Почему? Чем руководствуемся?

В выборе человека мы руководствуемся оглядываясь на моральные нормы, умение поставить себя на место другого человека, совесть.

Самым сложным является выбор жизненного пути, своей судьбы, своего будущего.

**7. Подведение итогов** (высказывания участников по кругу о своем актуальном состоянии, осмысление проделанной работы, пожелания и предложения ведущему).

## 8. Завершающий ритуал (смотри занятие 1)

### Занятие 11. Человек свободного общества

Задачи:

1. Осмысление понятий «свобода», «ответственность», «выбор», «свободное общество». 2. Овладение умением различать свободу и вседозволенность. 3. Развития ресурсов совместного взаимодействия, умения слышать других и высказывать свою точку зрения.

**1. Приветствие.** (Приветствие выбранное группой на первом занятии. Как вариант нетрадиционное приветствие, каждый участник группы приветствует всех по очереди, называя по имени, используя при этом любой жест (ведущий может показать для примера)).

**2. Опрос самочувствия** (участники сразу погружаются в атмосферу «здесь и теперь», рефлексирова свое эмоциональное и физическое состояние, сообщая о своих мыслях и ожиданиях по отношению к предстоящему занятию, иногда рассказывая о снах, увиденных накануне).

**3. Тема занятия.**

**4. Разминочное упражнение.**

*Упражнение «Рукопожатие вслепую»*

Цель: установление более тесного межличностного контакта между участниками тренинга, получение обратной связи, развитие навыка анализировать свои ощущения от другого человека.

Одному из участников завязывают глаза и усаживают в центр комнаты.

Остальные по очереди кладут свои ладони на его руки. Ведущий должен описать свое ощущение от этих рук и постараться угадать участника. Затем игроки меняются местами.

**5. Этап проживания**

**1. Беседа “Дай определение”.**

Ребята, в повседневной жизни мы не раз слышим такие слова как “свобода”, “ответственность”, “выбор”, “свободное общество”.

— Кто из вас задумывался над их смыслом?

Давайте вместе попытаемся дать определение этим понятиям. Давайте вместе попытаемся разобраться и дать определение этим понятиям.

Учащиеся дают собственные определения этих понятий, говорят о том, что они вкладывают в их смысл.

**2. После беседы с ребятами зачитать высказывания об этих понятиях ученых, мыслителей, писателей:**

— А сейчас послушайте, какой смысл в понятие “свобода” вложили мыслители разных стран и времен:

“Человек – раб потому, что свобода трудна, рабство же легко”. (Н.А.Бердяев)

“Излишек свободы приводит к анархии, слишком жесткие путы приводят к деспотии”. (Сунь Ятсен – китайский ученый)

“Свобода есть не произвол, но согласие с законами необходимости”

(В.Г.Белинский)

Свобода – это в первую очередь не привилегии, а обязанности. (Альбер Камю – рус. революционер)

Вопросы к учащимся:

Как вы понимаете эти высказывания (поочередно)

Почему к такому трактованию понятия “свобода” пришел каждый из них?

Как ты считаешь, правы ли они в своих высказываниях?

Может ли свобода быть безграничной?

**3.** Раздать учащимся афоризмы с высказываниями об ответственности.

Необходимо вставить пропущенные слова и объяснить, как они связаны с содержанием высказываний:

*“Нужно, чтобы человек понял, что он творец и хозяин мира, что на нем **ответственность** за все несчастья земли и что ему принадлежит слава за все хорошее, что есть в жизни.* (Ромен Роллан)

*Настоящая **ответственность** бывает только личной. Человек краснеет один* (Фазиль Искандер)

Как вы поняли их мысли?

Где и в каких жизненных ситуациях может и должна проявиться ваша ответственность?

**4.** А сейчас послушайте фрагмент сказки “Иван-царевич и серый волк”, в которой Иван-царевич стоит на распутье и выбирает дорогу.

Иван-царевич взял у родителя, царя, благословение, выбрал себе коня и отправился на поиски жар-птицы, сам не зная куда.

Едет он путем-дорогою, близко ли, далеко ли, низко ли, высоко ли, — скоро сказка сказывается да не скоро дело делается, — наконец приехал он в чистое поле, в зеленые луга. А в чистом поле стоит столб, а на столбу написаны слова: “Кто поедет от столба сего прямо, тот будет голоден и холоден; кто поедет в правую сторону, тот будет здоров и жив, а конь его будет мертв; а кто поедет в левую сторону, тот сам будет убит, а конь его жив и здоров останется!”. Иван-царевич прочел эту надпись и поехал в правую сторону, держа на уме: хотя конь его и убит будет, зато сам жив останется и со временем сможет достать себе другого коня.

Ехал он день, другой и третий; вдруг вышел ему навстречу пребольшой серый волк и сказал:

— Ох ты гой еси, молодой юноша Иван-царевич! Ведь ты читал: на столбе написано, что конь твой будет мертв, так зачем сюда едешь?

Волк вымолвил эти слова, разорвал коня Ивана-царевича надвое и пошел прочь в сторону.

Иван-царевич очень сокрушался по своему коню, заплакал горько и пошел прочь пешком.

Можно зачитать отрывок из этой же сказки, рассказывающий о том, как Иван-царевич доставал коня златогривого.

Послал царь Долмат Ивана-царевича достать коня златогривого из конюшен царя Афона. Иван-царевич сел на спину серому волку, и волк побежал так скоро, как стрела, и бежал долго ли, коротко ли, наконец, прибежал в

государство царя Афона ночью. И, пришедши к белокаменным царским конюшням, серый волк Ивану-царевичу сказал:

— Ступай, Иван-царевич, в эти белокаменные конюшни, — теперь караульные конюхи все крепко спят, — бери ты коня златогривого. Только на стене висит золотая узда, ты ее не бери, а то худо будет тебе!

Иван-царевич вступил в белокаменные конюшни, взял коня и пошел было назад, но увидев на стене золотую узду и так на нее прельстился, что снял ее с гвоздя; только снял, как вдруг пошел гром и шум по всем конюшням, потому, что к этой узде были подведены струны. Караульные конюхи тотчас проснулись, прибежали, Ивана-царевича поймали и повели к царю Афону... В какой ситуации оказался Иван — царевич?

Возникают ли подобные жизненные ситуации у нас с вами, когда нужно сделать выбор?

Всегда ли мы правильно делаем выбор?

От чего зависит наш выбор? (От ценностей, на которые мы опираемся в своем выборе).

**5.** Теперь давайте с вами перечислим те ценности, на которые мы должны опираться, делая свой выбор:

Права человека;

Ответственность;

Границы свободы;

Совесть;

Гуманизм;

Умение поставить себя на место другого человека;

Нравственные нормы;

Закон.

**6.** Обращение к эпиграфу занятия.

**7.** Итог занятия: мы познакомились с понятиями “свобода”, “выбор”, “ответственность”. Дать им определение в своей интерпретации.

**7. Подведение итогов** (высказывания участников по кругу о своем актуальном состоянии, осмысление проделанной работы, пожелания и предложения ведущему).

**8. Завершающий ритуал (смотри занятие 1)**

## Занятие 12. Свобода от...Свобода для...

Задачи:

1. Познакомить учащихся с оттенками понятия “свобода”: свобода от... и свобода для...

2. Выбатывать умение в различных жизненных ситуациях правильно делать свой выбор, осознавать границы свободы и ответственности.

3. Продолжить формировать умение проявлять свои творческие способности.

**1. Приветствие.** (Приветствие выбранное группой на первом занятии. Как вариант нетрадиционное приветствие, каждый участник группы приветствует всех по очереди, называя по имени, используя при этом любой жест (ведущий может показать для примера)).

**2.Опрос самочувствия** (участники сразу погружаются в атмосферу «здесь и теперь», рефлексирова свое эмоциональное и физическое состояние, сообщая о своих мыслях и ожиданиях по отношению к предстоящему занятию, иногда рассказывая о снах, увиденных накануне).

### **3. Тема занятия.**

### **4.Разминочное упражнение.**

*Упражнение «Себе-соседу»*

*Цель:* Разминочная игра, сближает участников, помогает работать сообща. Участники становятся в круг. Один водит, находится в кругу. Участники круга левую руку держат ладонью вверх, правую – соединяя все пальцы, как для того чтобы послать, держат концами пальцев вниз, как раз здесь находится монетка. Монетка передается по кругу правой рукой одного участника в левую руку другого участника который стоит справа от первого. Все участники круга повторяют движение передачи монетки вне зависимости есть она у них или нет. Каждый участник правой рукой сначала дотрагивается до своей левой со словом «себе», а потом до левой руки соседа имитируя передачу монеты со словом «соседу». Все хором произносят эти слова «себе-соседу» и одновременно повторяют движения имитирующие передачу монеты. Участник в кругу по началу закрывает глаза и поворачивается вокруг своей оси чтобы не видеть где находится монетка, а когда она уже ходит по кругу, ему нужно «поймать» монетку и у кого окажется она, встает в круг на место водящего. Получается отличная разминка которая еще и сближает участников, тем что приходится делать все сообща.

### **5.Этап проживания**

— Ребята! Сегодня мы должны рассмотреть два оттенка понятия “свобода”  
— свобода от чего-либо или кого – либо, и свобода для чего или кого-либо.

Свобода от обязанностей

Свобода от родителей.

Свобода от уроков

Свобода от труда

Свобода для деятельности

Свобода для творчества

Свобода для самовыражения

Свобода для каких-либо действий и поступков

Отличаются ли оттенки этих понятий “свободы” друг от друга?

Чем?

В чем позитивный и негативный смысл данного понятия?

— А сейчас я хочу предложить вам послушать ряд пословиц:

Как волка ни корми, он все в лес глядит;

Не в воле счастье, а в доме;

Своя волюшка доходит до горькой долюшки;

Дай себе волю, заведет тебя в лихую долю;

Волю дать – добра не видать;

Воля птичке дороже золотой клетки.

Хоть хвойку жую, да на воле живу;

Более воли – хуже доля.

— Необходимо выделить пословицы и поговорки положительно и отрицательно оценивающие характеристику воли.

— Надо сравнить эти понятия и интерпретировать их смысл.

Таким образом, основные понятия, которые мы рассматривали в ходе занятия, могут выглядеть положительно и отрицательно.

Чтение и обсуждение рассказа В.Шукшина “Нечаянный выстрел”

— И еще раз, подведем итог нашим беседам о свободе, выборе, ответственности. Для этого я вам каждому дам цитату. Каждый из вас должен объяснить ее смысл, как он ее понял, определить, отрицательный или положительный смысл заложен в ней. Все остальные слушают и дополняют или убеждают в ошибочности суждений.

Человек не может получить свободу извне больше той, которой он обладает изнутри (Т.Мурановский).

Всем научились пользоваться люди, только не научились пользоваться свободой, Может быть бороться с нуждой и крайней необходимостью гораздо легче, чем со свободой. В нужде люди закаляются и живут мечтой о свободе, Но вот приходит свобода и люди не знают, что с ней делать.

(М.Пришвин)

Свобода возникает только с изменением человека. Она не может быть запланирована, ее нельзя создать насильственно, но люди при правильной постановке и решении конкретных задач сообща обретают свободу. (Карл Ясперс).

Просвещение ведет к свободе; свобода же без просвещения породила бы только анархию и беспорядок. Когда мои соотечественники будут просвещены, только тогда они сумеют воспользоваться ею без ущерба для своих сограждан и не разрушая порядка и отношений... (Е.Дашкова).

Свободное состояние часто подает случай и повод или к развращению жизни, или, что чаще случается, отверзает путь к различным опасностям, касающимся иногда самой жизни. (В.Т Золотницкий)

Свобода – это выбор, иными словами добровольное решение творить добро или зло, совершать похвальные или дурные поступки, т.е. быть добродетельным или преступным. (Ж. Лабрюйер)

Свобода означает ответственность, Вот почему многие боятся ее. (Б.Шоу).

Свобода есть право делать все, что дозволено законами. (Ш.Монтескье)

Основные выводы по теме:

— Каким же должен быть человек в нашем обществе?

*Человек свободного общества должен быть свободным, ответственным и уметь делать выбор;*

— Связаны ли между собой понятия свобода, ответственность, выбор?

*Понятия свободы, ответственности и выбора взаимосвязаны и взаимозависимы;*

— Тождественна ли свобода анархии, своеволию?

*Свобода не тождественна своеволию, анархии;*

— Что нужно человеку для того, чтобы осознанно делать выбор?

*Для того, чтобы осознанно делать выбор, человек должен обладать определенными знаниями, умениями, ценностями;*

— Любой ли человек может сделать выбор, что для этого необходимо?

*Любой человек может сделать выбор, и поэтому необходимо научиться делать его осознанно.*

**Вывод:** свобода и распушенность – понятия одно другому совершенно противоположные, но у каждого есть выбор.

**7. Подведение итогов** (высказывания участников по кругу о своем актуальном состоянии, осмысление проделанной работы, пожелания и предложения ведущему).

**8. Завершающий ритуал (смотри занятие 1)**

### **Занятие 13. Лидер и его команда**

Задачи:

1. Развитие взаимопонимания и чувства ответственности по отношению друг к другу.

2. Формирование навыков понимания друг друга.

3. Приобретение навыков принятия ответственности друг за друга.

4. Выявление и развитие представлений о лидерстве.

5. Приобретение навыков планирования деятельности и организации работы в команде.

**1. Приветствие.** (Приветствие выбранное группой на первом занятии. Как вариант нетрадиционное приветствие, каждый участник группы приветствует всех по очереди, называя по имени, используя при этом любой жест (ведущий может показать для примера)).

**2.Опрос самочувствия** (участники сразу погружаются в атмосферу «здесь и теперь», рефлексирова свое эмоциональное и физическое состояние, сообщая о своих мыслях и ожиданиях по отношению к предстоящему занятию, иногда рассказывая о снах, увиденных накануне).

**3. Тема занятия.**

**4.Разминочное упражнение.**

*Упражнение «Счет»*

Цель: снятие внутреннего напряжения участников, сплочение группы путем совместного и одновременного выполнения упражнения.

Ход проведения: Ведущий называет какое-либо число, не превышающее количество человек в группе. Названное количество участников встает. В выполнении упражнения необходимо добиться синхронности, участники не должны совещаться.

**5.Этап проживания**

*Вводная мини-лекция*

Представления о лидерстве

Индивидуальная работа на листочках

Ведущий: Сейчас вам нужно будет ответить на два вопроса. Возьмите лист бумаги и разделите его на две части. В первом столбце напишите: «Мои

положительные качества», а во втором столбце — «Мои отрицательные качества». Подчеркните одной чертой качества, которые вы считаете, помогают вам быть лидером.

*Работа в парах*).

Ведущий: В течение 5 минут по очереди расскажите друг другу о своих сильных и слабых сторонах. Есть ли у вас лидерские качества? Выделите три самых важных качества «настоящего лидера» и объясните почему?

*Работа со всей группой.*

Ведущий: Итак, поработав в парах, вы рассказали друг другу о своих сильных и слабых сторонах, лидерских способностях каждого, и выделили три качества «настоящего лидера». Теперь по очереди вам нужно назвать эти качества, кратко аргументировав почему.

Запись на доске называемых качеств. Обсуждение, ранжирование.

Умения лидера

*Игра 1 «Паровозики» (в мини-группах)*

Ведущий: Ребята, сейчас мы сыграем в известную игру «Паровозики».

Каждый из вас по очереди сможет побывать «локомотивом» и «вагончиком». Договоритесь и распределите в командах, кто будет первым «локомотивом», вторым и т.д.

Условие проведения: Одновременно будут двигаться несколько «паровозиков». Тем, кто будет «локомотивом», важно очень аккуратно, без столкновений, провезти за собой «вагончики», которые будут с закрытыми глазами. Задача для каждого участника: запоминать свои ощущения в роли «вагончика» и в роли «локомотива».

Обсуждение:

— Ваши ощущения, когда вы были «локомотивом», «вагончиком»?

— Что было сложно?

— В какой роли больше понравилось, почему?

*Игра 2 «Ведущий телепередачи»*

Цель игры: Развитие умения брать на себя ответственность. Умение планировать и реализовывать поставленные цели, работая в группе.

Самораскрытие посредством творческой деятельности.

Ведущий: Сейчас мы с вами отправимся на необычную телестудию, где вы сможете попробовать себя в роли телеведущего разных программ.

Остаемся в тех же подгруппах, как на «паровозиках» (по 5—6 человек). Вы побываете на нескольких передачах. На каждую программу команде необходимо выбирать телеведущего, без повторов участников.

Первая передача «Новости»

Вторая передача «Спорт»

Третья передача «Самый умный»

Четвертая передача «Про животных»

Пятая передача «Культура»

Обсуждение итогов игры.

1. Сложно ли было в роли телеведущего (продумывать, организовывать и реализовывать свои сценарии)?



2. Кто из телеведущих вам понравился больше всего, почему?
3. При обсуждении и планировании сценария трудно ли было договориться между собой?
4. Что вы делали для того, чтобы прийти к сотрудничеству и взаимопониманию в группе?

*Рефлексия.*

Завершение занятия:

- Вспоминаем, во что играли и что делали.
- Что лично для вас было сложно, но вы справились?
- Что больше всего понравилось, было интересно?

**7. Подведение итогов** (высказывания участников по кругу о своем актуальном состоянии, осмысление проделанной работы, пожелания и предложения ведущему).

**8. Завершающий ритуал (смотри занятие 1)**

### **Занятие 14. Я и Команда**

Задачи:

1. Осмысление страхов и других помех, мешающих взаимодействию.
2. Осмысление ресурсов, помогающих взаимодействию.
3. Сплочение группы, развитие умения договариваться.
4. Раскрытие понятий «команда», «командность», того, чем команда отличается от компании.

**1. Приветствие.** (Приветствие выбранное группой на первом занятии. Как вариант нетрадиционное приветствие, каждый участник группы приветствует всех по очереди, называя по имени, используя при этом любой жест (ведущий может показать для примера)).

**2. Опрос самочувствия** (участники сразу погружаются в атмосферу «здесь и теперь», рефлексирова свое эмоциональное и физическое состояние, сообщая о своих мыслях и ожиданиях по отношению к предстоящему занятию, иногда рассказывая о снах, увиденных накануне).

**3. Тема занятия.**

**4. Разминочное упражнение.**

*Игра «Циферблат»*

Цель: развитие внимания, группового взаимодействия.

Ход игры: Участники, сидящие в кругу, образуют «циферблат часов» — каждый из них соответствует определенной цифре. Проще всего, если участников 12 — тогда каждому соответствует одна цифра. При другом числе играющих кому-то придется изображать 2 цифры или, наоборот, на какие-либо цифры придется по 2 человека. Это несколько осложнит игру, но и сделает ее более интересной. Если участников более 18, то целесообразно сделать сразу 2 циферблата. После этого кто-нибудь заказывает время, а «циферблат» его показывает — сначала встает и хлопает в ладоши тот, на чью цифру пришлось показание часовой стрелки, затем — минутной. Первые 1-2 заказа времени может сделать ведущий, потом — каждый из участников по кругу.

Обсуждение: Краткий обмен впечатлениями, а также соображениями о том, какие качества развиваются в этой игре и для чего они нужны.

### **5. Этап проживания**

— Чем команда отличается от компании?

Команда — группа людей. Небольшое число людей со взаимодополняющими навыками, людей, которые собраны для совместного решения задач в целях повышения производительности и в соответствии с подходами, посредством которых они поддерживают взаимную ответственность (М. Армстронг)

Компания — группа людей, проводящих вместе время.

*Упражнение “Совместный счет”*

*Цель:* Развитие групповой сплоченности, умения координировать совместные действия.

Участникам нужно совместно сосчитать до десяти, но договариваться о порядке счета нельзя, т.е. кто-то говорит “один”, другой “два” и т.д. Если очередное число произносят одновременно два человека, счет начинается сначала.

*Упражнение “Вавилонская башня” (нужен скотч, ножницы и стопка газет).*

*Цель:* Формирование умения работать в команде, находить себе место в групповой работе.

Группа делится на две команды. Каждая команда получает скотч, ножницы и стопку газет. Задача: за 15 минут построить башню, которая должна быть как можно выше и после постройки простоять хотя бы минуту. Нельзя использовать стулья, столы, другие предметы, людей.

Рефлексия упражнения.

*Упражнение “Пантомима”*

*Цели:* Развитие навыков координации совместных действий, сплочение группы, развитие навыков вербального и невербального общения, саморегуляции.

Участников разделить на несколько команд, раздать карточки с заданиями (без слов изобразить паровоз; гусеницу; оркестр; болельщиков; команду, которая выигрывает (проигрывает) и т.д.,) используя всех участников команды.

**7. Подведение итогов** (высказывания участников по кругу о своем актуальном состоянии, осмысление проделанной работы, пожелания и предложения ведущему).

### **8. Завершающий ритуал (смотри занятие 1)**

#### **Занятие 15. Я в обществе**

Задачи:

1. Развитие навыка самоанализа.
2. Научиться брать ответственность на себя и принимать себя таким, какой есть.
3. Осознание своей личности в социуме.
4. Развитие ответственности за выбор своей позиции.

**1. Приветствие.** (Приветствие выбранное группой на первом занятии. Как вариант нетрадиционное приветствие, каждый участник группы приветствует всех по очереди, называя по имени, используя при этом любой жест (ведущий может показать для примера)).

**2. Опрос самочувствия** (участники сразу погружаются в атмосферу «здесь и теперь», рефлексирова свое эмоциональное и физическое состояние, сообщая о своих мыслях и ожиданиях по отношению к предстоящему занятию, иногда рассказывая о снах, увиденных накануне).

**3. Тема занятия.**

**4. Разминочное упражнение.**

*Игра-разминка «Австралийский дождь»*

Цель: обеспечить психологическую разгрузку участников.

Ход упражнения: Участники встают в круг. Инструкция: Знаете ли вы что такое австралийский дождь? Нет? Тогда давайте вместе послушаем, какой он. Сейчас по кругу цепочкой вы будете передавать мои движения. Как только они вернутся ко мне, я передам следующие. Следите внимательно! В Австралии поднялся ветер. (Ведущий трет ладони). Начинает капать дождь. (Клацанье пальцами). Дождь усиливается. (Поочередные хлопки ладонями по груди). Начинается настоящий ливень. (Хлопки по бедрам). А вот и град – настоящая буря. (Топот ногами). Но что это? Буря стихает. (Хлопки по бедрам). Дождь утихает. (Хлопки ладонями по груди). Редкие капли падают на землю. (Клацание пальцами). Тихий шелест ветра. (Потираание ладоней). Солнце! (Руки вверх).

Вопросы для обсуждения:

1. Легко ли вам было выполнять это упражнение?
2. Не запутывались ли вы в ходе выполнения заданий?
3. Ваши впечатления по проведенному упражнению?

**5. Этап проживания**

Все мы, как ни крути, тесно связаны с обществом. Играем, какую-либо роль, занимаем какой-либо статус. Сегодня мы попытаемся выявить образ, какой мы выбираем в обществе, статус или место которое занимаем в социуме.

*Упражнение «Нарисуй свое имя»*

Материалы: краски, кисточки, карандаши, листы А4.

Ход упражнения: Участникам предлагается нарисовать свое имя и представить его.

*Упражнение «Тематический рисунок»*

Цель: развитие рефлексии и осознание своего образа в обществе.

Материалы: листы, кисти, краски, цветные карандаши...

Ход упражнения: Участникам предлагается нарисовать рисунок на тему: « я в обществе»

Вопросы для обсуждения:

1. Как вам было выполнять это задание?
2. Представьте свой рисунок.
3. Какие цвета вы использовали, что они для вас значат?

*Упражнение «Вавилонская башня»*

Цель: развитие групповой сплоченности, развитие способности выдвигать и отстаивать свои идеи.

Материалы: набор цветной и обычной бумаги, картон, карандаши, краски, кисточки, клей, скотч, ножницы...

Ход упражнения: Упражнение выполняется в подгруппах по 4-5 человек.

Каждой из под групп выдается одинаковое количество стимульного материала и дается задание: построить из этого материала максимально высокую башню, а затем презентовать ее.

Вопросы для обсуждения:

1. Кто какие функции выполнял, и что конкретно делал при выполнении этого задания?

2. Кто взял на себя роль руководителя, а кто был подчиненным?

### ***Групповая композиция «Город»***

Цель: развитие рефлексивных способностей участников, отражение собственных им социальных ролей, демонстрация взаимного расположения участников.

Материалы: набор цветной и обычной бумаги, картон, карандаши, краски, кисточки, клей, скотч, ножницы, несколько ватманов...

Ход упражнения: Группе предлагаю взять свои башни и расположить их в одном пространстве (на ватманах), далее им дается задание: Представим что перед вами город, теперь вам необходимо сделать или нарисовать фигурку, которая отображала бы вас и расположить ее в «нашем городе». Каждый из вас действует по своему усмотрению, без предварительного распределения, разговаривать по ходу выполнения упражнения не следует.

Вопросы для обсуждения:

1. Представьте свою фигурку и покажите где расположена.

2. Почему вы расположили ее именно там?

3. Вы как-то благоустроивали пространство вокруг своей фигурки?

### ***Упражнение «Чудесный ковер»***

Цель: Сплотить коллектив, улучшить настроение.

Материалы: мотки ниток, спокойная музыка.

Ход упражнения: Если есть возможность, включите спокойную музыку и попросите членов команды встать в круг. Возьмите моток ниток и займите свое место в кругу. Попросите членов команды сделать медленные вдох и выдох. Далее, расскажите такую историю. «Дорогие друзья! Припомните, пожалуйста, все наикрасивейшие, наипрекраснейшие, сотканые вручную ковры... От них веет особым теплом и очарованием. В чем секрет ковров ручной работы? В древности искусство тканья ковров считалось, чуть ли не магией. Мастерница как будто держала в руках нить судьбы, соединяла ее с другими судьбами в причудливые орнаменты. Действительно, когда судьбы переплетаются красиво, получается чудесный рисунок. Когда мы строим, друг с другом красивые взаимоотношения, наш общий рисунок получается гармоничным... В древности к процессу тканья ковра не допускали мастериц злых, сварливых, суетливых. Считалось, что только с добрыми намерениями и сердцем можно создать настоящий ковер... Вы видите у меня в руках

моток ниток. Если нить намотать на палец, наши пальцы смогут удерживать нити в натяжении, как катушки. Таким образом, мы можем соткать общий ковер. Наматывая нить на палец, мы будем передавать моток другому. Но чтобы ковер действительно получился чудесным, есть один секрет: передавая моток другому, нужно сказать ему доброе слово. Это может быть комплимент, доброе пожелание, выражение добрых чувств. Передавать моток можно как угодно – и тем, кто стоит напротив, и тем, кто рядом, и тем, кто стоит через несколько человек. Можно говорить добрые слова всем ткачам, тогда моток будет пушей по кругу; каждый наматывает нить себе на палец, и моток вернется обратно. Постепенно все наши пальцы окажутся занятыми, а ковер сотканным». – Позвольте, я начну, – продолжаете Вы, наматывая на палец конец нити. – Я восхищаюсь вашей открытостью и готовностью сотрудничать друг с другом. Я прошу пустить моток по кругу, чтобы каждый наматывал нить себе на палец. Когда моток вновь вернется к Вам, можно продолжать. – Нить вновь вернулась ко мне, а у нашего ковра появилась форма, – говорите Вы, наматывая нить на другой палец. – Я хочу передать моток вам, Мария (например). И говорите какой-то комплимент. Вы передаете моток адресату комплимента. Если он находится далеко, другие члены команды помогут Вам. Далее, член команды, которому Вы передали моток и доброе слово, наматывает нить себе на палец и передает моток другому, говоря тому добрые слова. Постепенно между всеми членами команды образуются нити. Игра может продолжаться довольно долго: либо пока нитки не закончатся, либо пока все не устанут. Здесь Вам важно поймать настроение команды и желание работать друг с другом. – Мы уже с вами говорили о том, что между нами протянуты невидимые нити, теперь мы видим, что они образуют интересные рисунки. Видите, достаточно нам пошевелить пальцами, как мы можем быть услышанными. – Итак, наш ковер соткан. Теперь мы аккуратно опустим его вниз, на пол и снимем с пальцев. – Чудесный ковер, сотканный нами сегодня, символизирует добрые отношения между нами. Давайте скатаем его в клубок. Пусть этот ковер, свернутый в клубок, станет нашим талисманом.

Вопросы для обсуждения:

1. Как вам понравилось делать это упражнение?
2. Легко ли было говорить комплименты?
3. Помогла ли вам музыка, настроиться на позитивное восприятие происходящего?

**7. Подведение итогов** (высказывания участников по кругу о своем актуальном состоянии, осмысление проделанной работы, пожелания и предложения ведущему).

## **8. Завершающий ритуал (смотри занятие 1)**

### **Занятие 16. Обучение владению собой**

Задачи:

1. Формирование навыков и умений общения с группой сверстников.

2. Научиться жить среди людей, общаться с удовольствием, не избегать, а использовать любую возможность контакта с человеком для того, чтобы понять других.

**1. Приветствие.** (Приветствие выбранное группой на первом занятии. Как вариант нетрадиционное приветствие, каждый участник группы приветствует всех по очереди, называя по имени, используя при этом любой жест (ведущий может показать для примера)).

**2.Опрос самочувствия** (участники сразу погружаются в атмосферу «здесь и теперь», рефлексирова свое эмоциональное и физическое состояние, сообщая о своих мыслях и ожиданиях по отношению к предстоящему занятию, иногда рассказывая о снах, увиденных накануне).

**3. Тема занятия.**

**4.Разминочное упражнение.**

*Упражнение » Рычи ,лев, рычи. Стучи, поезд, стучи» (АВТОР В.ЛЕВИ)*

«Все мы превращаемся в стадо львов, большую львиную семью. Эта семья живет в джунглях и охотится за мелкими животными. Звери боятся львов, которые громко рычат. Давайте порычим, как настоящие львы! Как только я скажу: «Рычи, лев, рычи!» — раздастся самое громкое рычание, такое, чтобы все окружающие испугались львов. А кто может рычать еще громче? Давайте еще раз попробуем изобразить самый громогласный рев. Итак: «Рычи, лев, рычи!»

А теперь мы превратились в поезд. Давайте построимся в шеренгу, в затылок друг другу, и положим свои руки на плечи стоящим впереди. Поезд поехал. Пыхтим и свистим, как настоящий паровоз и двигаемся по комнате! А теперь самый первый из вас пусть встанет в конец «состава». У нас появился новый паровоз. Он стучит еще громче, чем раньше!» Игра продолжается до тех пор, пока каждый участник группы побывает в роли «паровоза».

**5.Этап проживания**

*Упражнение «Ролевая гимнастика»*

*Цель:* Эта игра направлена на снятие напряжения, эмоциональное оживление, она способствует расширению поведенческого репертуара ребенка.

а) Рассказать известное стихотворение следующим образом:

- шепотом;
- с пулеметной скоростью;
- со скоростью улитки;
- как робот;
- как иностранец.

б) Походить как:

- младенец;
- глубокий старик;
- лев.

в) Улыбнуться как:

- кот на солнышке;
- само солнышко.

г) Посидеть как:

- пчела на цветке;
- наездник на лошади;
- Карабас-Барабас.

д) Попрыгать как:

- кузнечик;
- козлик;
- кенгуру.

е) Нахмуриться как:

- осенняя туча;
- рассерженная мама;
- разъяренный лев.

### **Упражнение «Взаимоотношения»**

Игра построена на обсуждении стихотворения Л. Кузьмина «Дом с колокольчиком».

Стоит небольшой старинный  
Дом над зеленым бугром.

-У входа висит колокольчик,  
Украшенный серебром.

И если ты ласково, тихо

В него позвонишь,

То поверь,

Что в доме проснется старушка,

Седая-седая старушка,

И сразу откроет дверь.

Старушка приветливо скажет:

— Входи, не стесняйся, дружок.

На стол самовар поставит,

В печи испечет пирожок.

И будет с тобою вместе

Чаек распивать дотемна.

И старую добрую сказку

Расскажет тебе она.

Но если,

Но если, но если

Ты в этот уютный дом

Начнешь кулаком стучаться,

Поднимешь трезвон и гром,

То выйдет к тебе не старушка,

А выйдет Баба-Яга,

И не слышать тебе сказки,

И не видать пирога.

После обсуждения возможно проигрывание ситуаций с нахождением путей выхода из них.

### **Упражнение «РОЗОВЫЙ КУСТ» (АВТОР В.ОКЛАНДЕР)**

Это упражнение не только помогает детям успокоиться и отвлечься от негативных эмоций, но и стимулирует их воображение, предлагает различные варианты и возможности для формирования образа.

Детям предлагается закрыть глаза, сделать несколько глубоких вдохов и выдохов и представить, что все они превращаются в красивые цветочные кусты, а вся группа становится похожа на цветущий розовый сад. Каждый ребенок может превратиться в любой куст, в тот, который ему больше всего нравится.

После превращения группа обсуждает, в какой куст превратился каждый ребенок.

Этот куст маленький или большой?

Сильный или слабый?

Есть ли на этом кусте цветы, если есть, то какие? Какого они цвета? Их много или мало? Это распустившиеся цветы или просто бутоны?

Есть ли на кусте листья? Как они выглядят?

Как выглядят побеги и ветви?

Есть ли у этого куста корни? Какие они: прямые или длинные и изогнутые?

Как глубоко они проникают в землю?

Есть ли на кусте шипы?

Где растет этот куст: во дворе, в парке, в пустыне, а может быть, на Луне или на другой планете?

Он стоит в горшке или растет на земле, а может быть, пробивается сквозь бетон или асфальт?

Что находится вокруг куста? Есть ли вокруг него деревья, животные, птицы или люди?

Кто ухаживает за кустом?

Есть ли вокруг него ограда, а может быть, камни или скалы?

### **Упражнение «ПОЗА ПОКОЯ» (АВТОРЫ И. Г. ВЫГОТСКАЯ, Е. Л. ПЕЛЛИНГЕР, Л. П. УСПЕНСКАЯ)**

Ребенок садится ближе к краю стула, опирается на его спинку. Руки свободно лежат на коленях, ноги слегка расставлены.

Голова опущена на грудь, глаза закрыты. Формула общего покоя произносится медленно, тихим голосом, с длительными паузами:

Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать,

Но не все пока умеют расслабляться, отдыхать.

Есть у нас игра такая — очень легкая, простая:

Замедляются движения, исчезает напряженье...

И становится понятно — расслабление приятно!

## **Занятие 17. Обучение владению собой**

### **Задачи:**

1. Формирование навыков и умений общения с группой сверстников.
2. Научиться жить среди людей, общаться с удовольствием, не избегать, а использовать любую возможность контакта с человеком для того, чтобы понять других.



### **1. Приветствие. (Приветствие выбранное группой на первом занятии.**

Как вариант нетрадиционное приветствие, каждый участник группы приветствует всех по очереди, называя по имени, используя при этом любой жест (ведущий может показать для примера)).

2. Опрос самочувствия (участники сразу погружаются в атмосферу «здесь и теперь», рефлексирова свое эмоциональное и физическое состояние, сообщая о своих мыслях и ожиданиях по отношению к предстоящему занятию, иногда рассказывая о снах, увиденных накануне).

### **3. Тема занятия.**

#### **4. Разминочное упражнение.**

##### ***Упражнение «Морские волны»***

Группа детей превращается в морскую пучину, которая в зависимости от погоды может быть спокойной или штормовой. Если взрослый дает команду «Штиль!» — все дети в классе «замирают». Когда раздается команда «Волны!» — дети по очереди, с интервалом в 2-3 секунды встают за своими партами. Сначала поднимаются ученики, сидящие за первыми партами, потом за вторыми и т. д. Как только очередь доходит до обитателей последних парт, они встают и все вместе хлопают в ладоши, затем дети, вставшие первыми, по очереди садятся. По сигналу «Шторм!» — характер и последовательность действий повторяются, их темп убыстряется: дети уже не ждут 2-3 секунды, а встают сразу друг за другом. Игра заканчивается командой «Штиль!»

### **5. Этап проживания**

#### ***Упражнение «Чемодан»***

Один выходит из комнаты, а остальные начинают «собирать ему в дальнюю дорогу чемодан» (ведь действительно скоро расставание, и нужно помочь человеку в его дальнейшей жизни). В этот «чемодан» складывается то, что, по мнению группы, поможет ему в общении с людьми, т.е. те положительные качества, которые коллектив особенно ценит в нем.

Обязательно «отъезжающему» напомнить о том, что будет мешать ему в дороге, т.е. обратить внимание на его отрицательные качества, с которыми необходимо поработать, чтобы жизнь стала более приятной и продуктивной. Для проведения этой большой и сложной работы нам необходимо выбрать секретаря, который на листе бумаги будет записывать для каждого участника (вышедшего из комнаты) все названные положительные и отрицательные качества.

Мнение того или иного члена группы должно быть поддержано большинством. Только после прямого голосования оно вписывается секретарем в лист участника. При наличии возражений, сомнений лучше воздержаться от записи, но, если кто-то настаивает, можно записать такое качество, обязательно указав автора особого мнения. Для хорошего «чемодана» нужно не менее 5-7 характеристик, как положительных, так и отрицательных. Затем вышедшему из комнаты зачитывается и передается полученный список. У него есть право задать любой вопрос, если не совсем понятно то, что записал секретарь. Выходит следующий участник (по мере

психологической готовности), и вся процедура повторяется. И так до тех пор, пока каждый не получит свой «чемодан».

### ***Упражнение «Дыши и думай красиво»***

ИНСТРУКЦИЯ: Когда вы волнуетесь, попробуйте красиво и спокойно дышать. Закрой глаза, глубоко вдохни: — Мысленно скажи: «Я — лев» — выдохни и вдохни;

— скажи: «Я — птица» — выдохни и вдохни;

— скажи: «Я — камень» — выдохни и вдохни;

— скажи: «Я — цветок» — выдохни и вдохни;

— скажи: «Я — спокоен» — выдохни. Вы действительно успокоишься.

### ***Упражнение «Замри!»***

Играющие стоят в любом порядке. Выбирается водящий, который даёт команды: Замри! Отомри!

— Замри! Посмотри глазами вокруг, что делают другие, мысленно подумай о чём-нибудь хорошем, добром. — Отомри! Расскажи о чём ты подумал.

Водящий подходит к игроку и спрашивает: «О чём ты подумал?» Игрок говорит.

### ***Упражнение «Волшебное слово»***

Одним из основных коммуникативных умений, которыми должен владеть общительный человек, является умение говорить волшебные слова. В самом начале разговора нужно расположить собеседника к себе, сказать несколько слов, которые помогли бы вам установить доброжелательные отношения.

Давайте вспомним некоторые волшебные слова и выражения: «пожалуйста», «спасибо», «будьте любезны», «благодарю вас», «извините меня» и т.п.

Какие еще волшебные слова вы знаете? Прошу высказываться. При этом желательно обосновать, в каком случае то или иное слово будет уместным и даст нужный эффект. А теперь в ходе взаимных приветствий и контактов постарайтесь употреблять их, каждый раз, сознательно отмечая свои собственные ощущения и реакцию партнера.

Свободно передвигаясь по комнате, вы должны приветствовать друг друга, используя те волшебные слова, которые вспомнили во время общего обсуждения. Время на приветствия — 4 минуты. Желательно подойти к возможно большему числу участников. Рекомендации ведущему. Участников необходимо настроить на серьезный лад, так как многим кажется, что это слишком простое задание. При проведении этюда целесообразно периодически останавливать работу для фиксации впечатлений формирования новой установки. В дальнейшем следует постоянно обращать внимание группы на необходимость пользоваться волшебными словами в процессе общения.

**7. Подведение итогов (высказывания участников по кругу о своем актуальном состоянии, осмысление проделанной работы, пожелания и предложения ведущему).**

**8. Завершающий ритуал (смотри занятие 1)**

## Занятие 18 Доверие и предательство

Задачи:

1. Осмысление понятия «предательство».
2. Получение обратной связи от партнеров.
3. Проживание и рефлексия состояния доверия, сплочение участников, создание атмосферы доверия в группе.

**1. Приветствие.** (Приветствие выбранное группой на первом занятии. Как вариант нетрадиционное приветствие, каждый участник группы приветствует всех по очереди, называя по имени, используя при этом любой жест (ведущий может показать для примера)).

**2. Опрос самочувствия** (участники сразу погружаются в атмосферу «здесь и теперь», рефлексирова свое эмоциональное и физическое состояние, сообщая о своих мыслях и ожиданиях по отношению к предстоящему занятию, иногда рассказывая о снах, увиденных накануне).

**3. Тема занятия.**

**4. Разминочное упражнение.**

*Упражнение «Пересадки, или угадай, что нас объединяет»*

*Цель.* Создание положительного эмоционального фона, знакомство с предпочтениями участников, создание ощущения сопричастности к другим участникам тренинга.

*Основное содержание работы.* Перед упражнением убирается один стул из круга, так, чтобы в круге стульев было ровно на один меньше числа участников. Начать упражнение должен сам ведущий. Он занимает освободившееся от стула место и громко называет признак, который может объединять всех или группу участников.

*Пример:* «пересаживаются все те, кто в городе Москва». Задача участников — определить, относится ли сказанное к ним и, если да, то быстро пересест с одного места на другое. Причем пересаживаться на соседнее место нельзя. Задача ведущего — занять любое освободившееся место. Следующим ведущим в упражнении становится тот, кто остался без стула.

Если названное ведущим качество присуще только одному участнику, то он меняется местами с ведущим и сам называет следующее качество.

Вот некоторые из признаков, которые можно называть в этой игре:

- пересаживаются все те, кто любит мороженое;
- пересаживаются все те, кто хоть раз участвовал на тренинге;
- пересаживаются все те, кого с утра разбудила мама;
- пересаживаются все те, кому хоть раз в жизни сопутствовала удача;
- пересаживаются все те, кто любит шумные вечеринки;
- пересаживаются все те, кто предпочитает душевные разговоры в узкой компании близких друзей;
- пересаживаются все те, кому иногда бывает грустно;
- пересаживаются все те, кто хоть один раз в своей жизни ругался с мамой;
- пересаживаются все те, кто любит море или хотя бы раз был на море;
- пересаживаются все те, кто знает, чего хочет в жизни;
- пересаживаются все те, кто родился зимой (летом, весной, осенью);

- пересаживаются все те, кто сегодня сказал: «Здравствуйте!» и т. п.

## **5. Этап проживания**

### **Предательство**

Это, пожалуй, одно из самых страшных слов для человека. Прежде чем будем говорить на эту тему, давайте посмотрим, что же такое предательство?

**Предательство – это измена в ответ на доверие.**

Вот такое простое определение. Если кто-то испытывает к человеку доверие, а он грубо делает что-то, нарушающее это хрупкое состояние, то это и есть предательство.

А теперь посмотрим на нашу жизнь со стороны. Видов предательства может быть масса: предательство друга, жены и так далее, перечислять их нет смысла.

— Но откуда оно берет свое начало?

— И почему мы воспринимаем предательство, как естественную черту нашего мира?

— И в какой именно момент происходит утрата доверия?

— Когда мы начинаем испытывать на себе влияние предательства?

**Худшее из злодеяний — не воровство и даже не убийство, а предательство. Никогда не предавай человека, который тебе доверился.**

**Обманывать можно лишь тех, кто тебе не верит; изменять позволительно лишь тем, кто на тебя не надеется.**

**Не пытайтесь вернуть отношения с человеком, который Вам изменил!**

**Даже волки прогоняют из стаи предателей!**

**Предательство самый низкий поступок человечества... Ведь виноваты не вы, а больно вам. Лишь в предательстве сочетается — Ложь, ехидство и обман.**

### **Де Годельсье**

*Упражнение «Скала»*

Один участник — альпинист, группа выстраивается в шеренгу, имитируя скалу. Задача альпиниста пройти вдоль скалы, преодолевая препятствия. Пройдя путь, альпинист встает в конце шеренги и примыкает к скале, путь начинает следующий участник.

*Сплочение, диагностика межличностных отношений (для ведущих).*

*Упражнение «Доверительное падение»*

Работа в парах, по очереди с каждым участником. Задание, стоя спиной к партнеру упасть к нему на руки. Проводится по очереди с каждым членом группы.

После игры участники садятся в круг.

Вопросы ведущего:

— что тебе было легче делать, падать или ловить?

— какие чувства ты испытывал при этом?

— есть ли в реальной жизни ситуации, где ты испытываешь подобные чувства?

*Доверие, осознание своих страхов во взаимоотношениях с другими.*

*Упражнение «Слепой и поводырь»*

Упражнение в парах. Участники договариваются, кто какую играет роль. «Слепой» завязывает глаза платком.

Задание ведущего: поводырь знакомит своего подопечного с окружающим миром, передать свое отношение. 5-7 минут, меняемся ролями.

В конце — обсуждение.

— Что было легче, комфортнее?

Какие мысли и чувства возникали во время игры?

*Упражнение «Правда или ложь»*

Члены группы садятся по кругу; у каждого должны быть наготове бумага и карандаш.

Ведущий дает задание написать участникам три предложения, относящиеся лично к ним. Из этих трех фраз две должны быть правдивыми, а одна — нет. Один за другим каждый участник зачитывает свои фразы, все остальные пытаются понять, что и сказанного соответствует действительности, а что — нет. При этом все мнения должны обосновываться.

*Игра усиливает групповую сплоченность и создает атмосферу открытости.*

**7. Подведение итогов** (высказывания участников по кругу о своем актуальном состоянии, осмысление проделанной работы, пожелания и предложения ведущему).

**8. Завершающий ритуал (смотри занятие 1)**

## **Занятие 19,20 Доверие и предательство (продолжение)**

Задачи:

1. Осмысление понятия «настоящий друг», того, насколько я сам соответствую своим представлениям о друге.
2. Развитие умения принимать разные позиции и точки зрения (расширять поле смыслов и выбирать тот, что поддерживает).
3. Осмысление мотивов человека и того, каким образом разные эмоции определяют поведение человека.
4. Проживание состояния доверия.

**1. Приветствие.** (Приветствие выбранное группой на первом занятии. Как вариант нетрадиционное приветствие, каждый участник группы приветствует всех по очереди, называя по имени, используя при этом любой жест (ведущий может показать для примера)).

**2. Опрос самочувствия** (участники сразу погружаются в атмосферу «здесь и теперь», рефлексирова свое эмоциональное и физическое состояние, сообщая о своих мыслях и ожиданиях по отношению к предстоящему занятию, иногда рассказывая о снах, увиденных накануне).

**3. Тема занятия.**

**4. Разминочное упражнение.**

*Упражнение «Поменяйтесь местами те, кто ... ».*

Процедура проведения: Все сидят по кругу. Ведущий (без стула, в центре круга),

на пример, говорит: Поменяйтесь местами те, кто:

- любит болтать по телефону;
- кто любит красный цвет;
- кто любит мороженое;
- у кого есть дома собака (кошка);
- кто любит ходить в кино.
- кто любит петь;
- кто любит танцевать;
- кому сколько лет;
- кто первый раз участвует в тренинге;
- любит ли читать фэнтези;
- любит ли смотреть телесериалы;
- любимый вид спорта (волейбол, баскетбол).

### 5. Этап проживания

Участники в течение 7-10 минут пишут все, что они хотят сказать о дружбе (что это такое, чем она отличается от приятельских отношений, зачем нужна дружба вообще и им в частности).

Потом происходит обсуждение, в ходе которого делаются выводы:

- настоящая дружба может длиться долгие годы;
- настоящий друг будет с тобой и в радости, и в горе;
- дружба — это не значит потакать во всем друзьям;
- не делайте другим то, что не нравится вам самим;
- дружба — это отношения равных;
- дружба требует преданности, доверия, общих интересов и ценностей;
- дружба должна расти, а не стоять на месте.

Ведущий просит учащихся выразить отношение к следующему высказыванию:

«Мы друг друга скоро поняли и сделались приятелями, потому что я к дружбе не способен: из двух друзей всегда один раб другого, хотя часто ни один из них в этом не признается; рабом я быть не могу, а повелевать в этом случае — труд утомительный, потому что надо вместе с этим и обманывать» (Ю. М. Лермонтов «Герой нашего времени» — Печорин).

Проводится беседа по вопросам:

- «Как вы относитесь к этим словам?»;
- «Кто их мог сказать?»;
- «Прав ли этот герой?».

Затем группа вспоминает пословицы, поговорки, сказки о настоящей дружбе (варианты — книги, фильмы).

Автор: Сель Лерам **Сказка о настоящей дружбе**

В одном поселении жили три охотника: Алар, Марк и Ганс. Были они дружны и всегда друг другу помогали.

Однажды Ганс поехал в большой город, там он продал все привезенные шкуры, но когда он выходил из города, то увидел, как пятеро здоровенных детей бандитской наружности бьют какого-то человека. Ганс был безрассудным и бесстрашным, поэтому он, не раздумывая, бросился на выручку этому незнакомому человеку. Он отбил его у тех пятерых и весьма

довольный собой поехал домой. Но те пятеро оказались жителями соседнего поселка, они выяснили, где живет Ганс и, окружив поселение, сказали, что спалют весь поселок, если он не выйдет с ним и биться на рассвете.

Утром, когда Ганс проснулся и стал собираться на бой в его дом зашел староста и сказал, что в этом уже нет необходимости.

Ганс очень удивился и стал его расспрашивать, что и почему. Староста сказал, что Марк поутру пошел к ним и извинился за Ганса, признав, что они сильнее. Они были этим удовлетворены и ушли восвояси.

Ганс тут же побежал к Марку. Он не стал слушать Марка, а сразу с порога ударил его, они сильно подрались. Ганс сказал, что ему не нужен такой друг, и он больше не желает его видеть.

На следующий день Марк покинул поселок. Он шел долго, пока не прибыл в один город. Он был пустым и покинутым, но Марка не покидало ощущение, что все жители этого города просто куда-то отлучились и с минуты на минуту вернуться. Вскоре стало темнеть, и Марк решил заночевать в одном из пустых домов. Как только солнце скрылось за горизонтом, Марк уснул. И в тот же миг город ожил, появились его законные жители — тени. Марк спал и даже не представлял, в какой опасности он оказался. Любой уснувший в городе теней, никогда уже не сможет сам проснуться и если его тело останется в этом городе более трех суток, то он сам превратиться в тень.

Ганс после того как ушел Марк ходил весь день сам не свой, а ночью ему приснился Марк, умоляющий его о помощи. Ганс проснулся весь в холодном поту. Остаток ночи он ворочался из стороны в сторону, проклиная Марка. Как только рассвело, Марк поспешил к Алару. На полдороги он с ним и встретился. Оказалось, что и Алару всю ночь виделся Марк. Алар сказал, что надо найти Марка и узнать, что случилось и по возможности постараться помочь ему.

Но Ганс лишь разозлился и стал кричать, что не будет помогать предателю, и уже развернулся, направляясь, прочь, когда его остановил Алар. Он заставил Ганса выслушать его. Алар рассказал Гансу, что Марк в тот день так поступил из-за него, потому что когда они пригрозили спалить весь поселок, Алар испугался за свою семью и тогда он пошел к Марку за советом. Тот сказал, что он все уладит и чтоб Алар не переживал по этому поводу и обещал ему, что никто не пострадает.

Ганс понял какую ошибку он совершил: из-за того что он не хотел выслушать Марка, все так получилось и возможно он навсегда потерял лучшего друга. Алар встряхнул его, приводя в себя и они поспешили к старосте за советом и тот дал им амулет указывающий где находится Марк. Ганс с Аларом отправились разыскивать Марка. Ночью им снова приснился Марк, который просил их поторопиться. Через день они, наконец, пришли в город, зашли в дом, где остановился Марк и нашли его холодное тело, он еле дышал.

Из сна они знали что, для того чтобы спасти Марка им надо вынести его тело из города и закопать его под кустом черники, так чтобы из земли было видно

только лицо. Они это сделали и отправились на поиски живой и мертвой воды.

Они шли очень долго, пока в одном из селений им не встретился старичок, который и указал им направление к воде. Наконец они дошли до источника мертвой воды. Его охранял людоед. Он согласился дать им немного воды, если они накормят его. Тогда Алар вырезал из своего правого бока кусок мяса и тот дал его в обмен на воду. Далее они проследовали к источнику с живой водой, его тоже охранял людоед и в обмен на воду они должны были его накормить. В этот раз кусок мяса с левого бока вырезал Ганс. Получив воду, они поспешили к Марку.

Они его откопали, окропили сначала мертвой водой, а затем живой. Марк открыл глаза, и друзья тут же бросились его обнимать. Они были счастливы, тому, что они, как и прежде вместе. Оставшейся живой и мертвой воды хватило, чтобы залечить раны Ганса и Алара. И друзья отправились обратно в поселок, с тех пор они ни разу не ссорились.

*Игра «Путаница»* (энергетик, повышающий тонус группы, и на сплочение группы).

Описание игры

Дети встают в круг и берутся за руки. Водящий отворачивается, и игроки начинают запутываться, перелезая, как только можно, друг через друга. Затем водящий должен распутать этот клубок, не размыкая круг.

Правила игры

Дети встают в круг и берутся за руки.

Водящий отворачивается, и игроки начинают запутываться, перелезая, как только можно, друг через друга.

Затем водящий должен распутать этот клубок, не размыкая круг.

*Упражнение «Строим автомобиль»*

Процедура проведения: Группа делится на 2-3 команд по считалочке: умные – милые — красивые. Выбираются листочки с заданиями, согласно которым командам следует построить автомобиль, где каждой деталью, которого оказывается кто-либо из её участников. Примеры: скорая помощь, камаз, пожарная машина.

Группе предлагается построить автомобиль: кто какой частью автомобиля будет (мотором, тормозом и т. д.). Совсем не обязательно, чтобы все детали были представлены. Распределив роли, предлагается изобразить автомобиль в движении.

Анализ: понравилось ли вам это упражнение и с какими трудностями при выполнении столкнулись?

*Упражнение «Передача чувств».*

Все встают по кругу с закрытыми глазами, ведущий «передает» соседу справа какое-нибудь чувство с помощью рук, и «передача» идет по кругу. Чувство «возвращается» к ведущему. Затем все открывают глаза и рассказывают о своих ощущениях, какое чувство они опознали.



**7. Подведение итогов** (высказывания участников по кругу о своем актуальном состоянии, осмысление проделанной работы, пожелания и предложения ведущему).

**8. Завершающий ритуал (смотри занятие 1)**

### **Занятие 20,21 Я+Ты = Мы вместе**

Задачи:

1. Проживание состояния командности.
2. Получение обратной связи о своих жизненных выборах, осознание мотивации своих выборов.
3. Открытие внутренних ресурсов каждого участника.

**1. Приветствие.** (Приветствие выбранное группой на первом занятии. Как вариант нетрадиционное приветствие, каждый участник группы приветствует всех по очереди, называя по имени, используя при этом любой жест (ведущий может показать для примера)).

**2. Опрос самочувствия** (участники сразу погружаются в атмосферу «здесь и теперь», рефлексирова свое эмоциональное и физическое состояние, сообщая о своих мыслях и ожиданиях по отношению к предстоящему занятию, иногда рассказывая о снах, увиденных накануне).

**3. Тема занятия.**

**4. Разминочное упражнение.**

*Упражнение: «Однажды в автобусе».* (двигательная разминка)

*Цель:* снятие напряжения, эмоциональных зажимов, повышение групповой динамики. Ведущий делит участников на 2 группы и просит стать их в два круга, лицом друг к другу, образуя внешний и внутренний круги.

«Внутренний круг — это «билетики», а наружный — «пассажиры». Каждый пассажир имеет только свой билетик, стоящий напротив него. В центре стоит «заяц» — безбилетник». По команде «поехали» круги начинают вращаться в противоположные стороны. По команде «Контролер!» пассажиры начинают искать свои билетики, а «заяц» имеет право поймать любой «билетик».

Пассажир, оставшийся без билетика, становится «зайцем».

**5. Этап проживания**

*Упражнение «Улыбнись другому»*

*Цель:* Упражнение позволяет установить в группе теплый эмоциональный контакт, повышает доверие детей друг к другу.

*Описание:* Дети стоят или сидят в кругу. Группа выбирает одного участника, который начнет упражнение. Задача очень проста: он должен улыбнуться своему соседу справа. Тот, в свою очередь, «передает» улыбку следующему участнику, и так далее до тех пор, пока улыбка не вернется к первому ребенку.

*Обсуждение:*

— Что чувствовали, когда «получали» и «передавали» свои улыбки?

*Упражнение «Через стекло».*

Упражнение выполняется в парах. Детям предлагается сказать что-нибудь друг другу с помощью мимики и жестов, представив, что они отделены друг

от друга стеклом, через которое не проникают никакие звуки. Тему сообщения могут придумать сами дети или предлагает взрослый. *Например: «На улице очень холодно, а я забыл надеть шапку. Принеси ее, пожалуйста», «Принеси мне стакан сока, я хочу пить.* Важно, чтобы тот, кто принимает сообщение, правильно выполнил просьбу своего товарища. Впоследствии участники меняются ролями и передают новое сообщение.

Обсуждение:

— Насколько точно вы поняли друг друга, что чувствовали, общаясь «через стекло»?

— Какие трудности при этом испытывали?

*Упражнение «Мне кажется, что ты...»*

Это упражнение можно выполнять вместе с предыдущим. Оно так же выполняется по парам. Только теперь один ребенок должен высказать свое предположение относительно состояния другого. Каждая фраза должна начинаться со слов: «Мне кажется, что ты... (рассержен, весел, добр, зол и т. п.)». Желательно, чтобы сообщение ребенка о своих чувствах и предположения тренера не совпадали. Участник игры, который выслушивает мысли своего товарища, может согласиться или не согласиться с тем, что он говорит, аргументируя при этом свою точку зрения.

*Упражнение «Окажи внимание другому»*

Участники игры становятся в круг, один ребенок стоит в центре. Дети по очереди говорят ему что-нибудь хорошее, приятное. Знаками внимания могут быть отмечены личностные качества, внешность, умения, манера поведения и т. п. Compliment начинается со слов «Я думаю, что ты...». В ответ стоящий в центре говорит: «Спасибо, я тоже думаю, что я...», повторяет сказанное ему, а затем делает еще одну похвалу в свой адрес: «А еще я думаю, что Я...».

Игра помогает ребенку научиться выражать свое хорошее отношение к другим людям, учит оказывать и принимать знаки внимания.

*Упражнение «Попроси игрушку»*

Цель: обучить детей эффективным способам общения.

Группа делится на пары, один из участников пары (участник №1) берёт в руки какой-либо предмет, например, игрушку, тетрадь, карандаш и т. д.

Другой участник (участник №2) должен попросить этот предмет.

Инструкция участнику №1: Ты держишь в руках игрушку (тетрадь, карандаш), которая очень нужна тебе, но она нужна и твоему приятелю. Он будет у тебя ее просить. Постарайся оставить игрушку у себя и отдать ее только в том случае, если тебе действительно захочется это сделать».

Инструкция участнику 2: «Подбирая нужные слова, постарайся попросить игрушку так, чтобы тебе ее отдали».

Затем участники 1 и 2 меняются ролями.

*Упражнение «Конкурс хвастунов».*

Дети садятся в круг, а взрослый объявляет: Сегодня мы проведём конкурс хвастунов. Выиграет тот, кто лучше похвастается, но хвастаться нужно не собой, а своим соседом. Ведь это так приятно и почётно иметь самого

лучшего соседа. Посмотрите внимательно на того, кто сидит справа от вас. Подумайте, что в нём есть хорошего, что он умеет, какие хорошие поступки он совершил, чем он может понравиться.

**7. Подведение итогов** (высказывания участников по кругу о своем актуальном состоянии, осмысление проделанной работы, пожелания и предложения ведущему).

**8. Завершающий ритуал (смотри занятие 1)**

## **Занятие 22. Такой неповторимый мир**

Задачи:

1. Углубление процессов самораскрытия, получение позитивной обратной связи для укрепления самооценки и актуализации личностных ресурсов.

2. Познание себя с помощью группы.

3. Знакомство с разнообразными способами творческого самовыражения.

**1. Приветствие.** (Приветствие выбранное группой на первом занятии. Как вариант нетрадиционное приветствие, каждый участник группы приветствует всех по очереди, называя по имени, используя при этом любой жест (ведущий может показать для примера)).

**2. Опрос самочувствия** (участники сразу погружаются в атмосферу «здесь и теперь», рефлексирова свое эмоциональное и физическое состояние, сообщая о своих мыслях и ожиданиях по отношению к предстоящему занятию, иногда рассказывая о снах, увиденных накануне).

**3. Тема занятия.**

**4. Разминочное упражнение.**

*Упражнение «Кенгуру»*

Выбирается доброволец. Один ведущий уводит его подальше и объясняет, что он должен будет изображать кенгуру жестами, мимикой и т.п., но ни издавая ни звука, а все остальные должны догадаться, что за животное он показывает. В это время второй ведущий рассказывает аудитории, что сейчас участник будет показывать кенгуру, но все должны притворяться, что они не понимают, что же за животное им показывается. Надо называть любых других животных, но не кенгуру. Это должно быть что-то типа: «Ой, значит, оно прыгает! Так. Наверное, это кролик. Нет!? Странно, ну тогда это обезьяна».

**5. Этап проживания**

Шуточный тест «Китайская рулетка». Участникам предлагается закончить предложения:

Если бы я был деревом, то хотел бы быть

То не хотел бы быть ....

Если бы я был одеждой, то хотел бы быть

То не хотел бы быть ....

Если бы я был животным, то хотел бы быть

То не хотел бы быть ....

Если бы я был машиной, то хотел бы быть

То не хотел бы быть ....

Если бы я был напитком, то хотел бы быть

То не хотел бы быть ....

Если бы я был писателем, то хотел бы быть

То не хотел бы быть ....

Если бы я был цветком, то хотел бы быть

То не хотел бы быть ....

Если бы я был игрушкой, то хотел бы быть

То не хотел бы быть ....

Если бы я был киногероем, то хотел бы быть

То не хотел бы быть ....

Если бы я был взрослым, то хотел бы быть

То не хотел бы быть ....

Можно изучить животных, о которых написал испытуемый, сравнить способы защиты данного животного и данного человека, а также рассмотреть положительные их качества.

Интерпретация теста такова: то, кем или чем ты хотел бы быть – это ты в будущем, а то кем или чем не хотел – такой ты в настоящем. (Шутка).

Путешествие в страну Превращений. Ролевая игра «Полянка».

**1 вариант.** Проводится при наличии 5-6 и более участников. Участникам предлагается представить, что перед ними зеленая полянка в лесу. «Трава. Лето. Светит солнце. Тепло. Вокруг зеленый лес. На этой полянке вы, сидящий в круге, — кто или что? Давайте попробуем выбрать, в кого или во что каждый из нас, мог бы поиграть». Участники по очереди заявляют в кого или во что они будут «превращаться». На втором этапе роли разыгрываются.

**2 вариант.** Очень светлая и довольно большая поляна в предгорьях, с правой стороны огромная гора, слева лес и небольшое озеро, чистое и прекрасное. На краешке полянки с горы стекает ручеек, берущий начало на ледяной вершине, в чистейшем источнике.

Неподалеку стоит бревенчатый домик, с двускатной крышей из коричневой черепицы. Внутри домика просторная и уютная комната, с небольшой кухонькой, тремя окнами и добротной деревянной мебелью. В дальнем углу домика огромный камин, у которого в ряд стоят тройка диванов и пара огромных кресел. Здесь всегда рады гостям и пустят любого путника, предложат чай, маффин и веселую историю или же старую сказку.

Полянка довольно большая, ровная и очень уютная. Здесь почти не бывает страшного ветра и многие ненастья обходят ее стороной. В любое время года, в любой день недели, час дня и минуту времени, там горит костер, у которого всегда можно погреться и найти себе компанию по душе. Рядом с костром стоят столики и несколько лежаков на довольно большое количество мест. У леса в зарослях притаилась большая деревянная беседка, внутри которой стоит здоровенный стол, на котором огромный сорокаведерный самовар, всегда раздутый и заваренный свежим душистым чаем на лесных травах.

Рядом с домиком сколочен небольшой навес, где можно выспаться ночью, или спрятаться от дождя в непогоду. Приходите сюда, здесь всем будут рады,

но помните друзья, это волшебное место где нет тревог и печалей, а все беды обходят вас стороной. Не несите сюда ссор, войны и злобы.

### **Правила:**

1. Данная ролевая игра предназначена для любителей неформального «мягкого» ролеплея. Вы выбираете себе персонажа, и в произвольной форме отыгрываете его взаимодействие с другими обитателями полянки. Никакого общего обязательного для всех сюжета нет, но никто не мешает вам отыгрывать отдельные эпизоды между собой.
2. Персонажи — очень желательно ограничиваться только каноничным миром Эквестрии, ну или по крайней мере близко соответствующими ей по духу. Никаких ОБЧР, сталкеров, звездных десантников, безумных гранатометчиков, и т.п. Также воздерживаемся от излишней жестокости в стиле «кровькишкиразорвало».
3. Соизмеряйте силы и возможности персонажей.
4. Отсутствие общего сюжета не означает, что можно заниматься флудом и вайпом, не обращая внимания на окружающих. Соблюдайте взаимоуважение. На мирной полянке живут только волшебные существа из волшебной страны... не надо портить ее реалиями нашего мира.

### *Обсуждение игры:*

- Вы довольны выбранной вами и прожитой в игре ролью?
- Удалось ли повлиять на происходящие события?
- Или они остались в стороне от вас?
- Какие переживания вы испытывали?»... — т.д.

### *Рисунок «Реклама».*

Разминка рук перед рисованием. Разминка представляет собой растирание, разминание, массаж кисти руки и пальцев. Проводится до появления в пальцах ощущения покалывания, ощущения увеличения кистей рук. Нарисуйте рекламу для самого себя, включив в нее короткий текст.

**6.Подведение итогов** (высказывания участников по кругу о своем актуальном состоянии, осмысление проделанной работы, пожелания и предложения ведущему).

- Что нового вы узнали о себе? Заполнение «Окна».

На листе формате А-4 нарисовано окно. В одну половину окна надпись вверху: «Узнал о себе сам», в другой – «Об этом сказали другие», оставлена форточка, как скрытая область знаний о себе.

### **Завершающий ритуал (смотри занятие 1)**

## **Занятие 23. Путешествуем вместе**

### **Задачи:**

1. Тренировка способности сотрудничать.
2. Развитие умения учитывать чувства и интересы других и ориентироваться на них в своем поведении.
3. Тренировка невербальной коммуникации.

**1.Приветствие.** (Приветствие выбранное группой на первом занятии. Как вариант нетрадиционное приветствие, каждый участник группы приветствует

всех по очереди, называя по имени, используя при этом любой жест (ведущий может показать для примера)).

**2.Опрос самочувствия** (участники сразу погружаются в атмосферу «здесь и теперь», рефлексирова свое эмоциональное и физическое состояние, сообщая о своих мыслях и ожиданиях по отношению к предстоящему занятию, иногда рассказывая о снах, увиденных накануне).

**3. Тема занятия.**

**4.Разминочное упражнение.**

*Упражнение «Фанты»*

Ведущий собирает у всех игроков по одному личному предмету, а затем каждый пишет на бумажке какое-нибудь задание. Затем бумажки собираются, перемешиваются, и ведущий не глядя, вытягивает сначала чей-либо предмет, а потом записку. Человек, которому принадлежит вытасченный предмет должен выполнить задание написанное на бумажке. Игра замечательная, но только игрокам следует помнить, что им самим может попасться их собственное задание.

Это обстоятельство несколько ограничивает садистские замашки.

**5.Этап проживания**

*Эксперимент “Зачем нужны вопросы?”*

Взаимопонимание при общении людей зависит от очень большого количества факторов. В этом эксперименте исследуется следующий вопрос: “Насколько необходима и важна для общения обратная связь?” Задача в нем ставится так: «Что будет, если вы не сможете задать вопрос?»

*Материалы:*

- 2 одинаковых набора деталей разной формы и цвета. Если готовых нет, вырежьте из картона треугольники, квадраты, прямоугольники, круги зеленого, синего, красного и желтого цветов — по несколько каждого цвета и формы. Не важно сколько, лишь бы оба набора были одинаковыми. Можно использовать наборы кубиков “Сложи узор”, “Уникуб”.

Блокнот, тетрадь поле для какой-нибудь игры с фишками.

Бумага и карандаш для записи наблюдений и результатов.

*Ход эксперимента:*

1. Сесть за стол — вы по одну сторону, напарник — по другую. Поставить блокнот или картонку в качестве перегородки. Взять себе один набор деталей и отдать другой напарнику.

2. Так, чтобы не видел напарник, построить из деталей какое-нибудь сооружение или выложить плоский орнамент. Теперь объясните напарнику, что вы (а не он) на космическом корабле облетаете планету Зуг, обитатели которой настроены к вам дружелюбно, но не имеют никакого понятия о земной технике. На космическом корабле обнаружили неисправности, и вам нужна посадка, но прежде чем вы ее совершите, зуггианский лоцман (ваш напарник) должен понять, как выглядит ваш пульт управления. К счастью, вы можете говорить на одном языке, поэтому все детали пульта можно описать.

Но, к несчастью, зуггианцы не могут отвечать вам или задавать вам вопросы, потому что у них испортился передатчик. К тому же они не могут вас видеть, и вы не можете объясниться с ними жестами.

У вашего напарника есть такой же, как у вас, набор деталей. Вы описываете свой пульт управления, а он или она пытается сделать точную его копию. Помните, что ваше общение может быть только односторонним. А под конец уберите перегородку и проверьте, насколько точно напарнику удалось воспроизвести ваше сооружение. Сможете ли вы совершить посадку на планете Зуг?

— Возможно ли взаимопонимание при одностороннем общении, когда говорит только один, а другой не может ни ответить, ни задать вопрос?

— Насколько это важно, чтобы была возможность задавать вопросы и получать на них ответы?

— Насколько важен при общении язык жестов?

Разминка рук. Общий рисунок (молча), на тему, предварительно выбранную группой сообща, можно общаться с помощью жестов.

**6. Подведение итогов** (высказывания участников по кругу о своем актуальном состоянии, осмысление проделанной работы, пожелания и предложения ведущему).

## **7. Завершающий ритуал (смотри занятие 1)**

### **Занятие 24. Могущество**

Задачи:

1. Помощь участникам в раскрытии своих сильных сторон.

2. Актуализация личностных ресурсов участников.

**1. Приветствие.** (Приветствие выбранное группой на первом занятии. Как вариант нетрадиционное приветствие, каждый участник группы приветствует всех по очереди, называя по имени, используя при этом любой жест (ведущий может показать для примера)).

**2. Опрос самочувствия** (участники сразу погружаются в атмосферу «здесь и теперь», рефлексирова свое эмоциональное и физическое состояние, сообщая о своих мыслях и ожиданиях по отношению к предстоящему занятию, иногда рассказывая о снах, увиденных накануне).

**3. Тема занятия.**

**4. Разминочное упражнение.**

*Упражнение «Броуновское движение»*

Цель: упражнение разминка, невербальное общение, сближает членов группы.

Все члены группы располагаются в комнате, стоя на некотором расстоянии друг от друга. Стулья отодвигаются в сторону. Участникам предлагается закрыть глаза и представить себя атомами. По команде тренера атомы начинают хаотично двигаться по комнате с закрытыми глазами. Через некоторое время тренер дает команду остановиться и объединиться в молекулы по два, или по три, или по четыре атома. Все участники должны объединиться в молекулы, открыв глаза, с теми, кто оказался поблизости. Так

делают несколько раз, меняя количество атомов в молекуле. Выполнение упражнения обычно не обсуждается.

## **5. Этап проживания**

### *1. Упражнение «Могущество».*

Закончите предложение «Я могу ...» (не менее 20 предложений).

Подчеркните то, что можете только Вы и некоторые ваши знакомые.

Зачитайте ваши «Могущки».

Ведущий.

— Как вы думаете, что такое могущество?

*Правильно, — это умения. И чем больше их у человека, тем он могущественнее, тем больше он может, умеет что-то делать, создавать, творить. Могущественный человек – это сильный человек и совсем не обязательно физически. Сила этого человека в том, что он многое умеет и рассчитывает на свои силы, не сдаётся, не опускает руки, он готов научиться еще чему-нибудь, если чувствует такую необходимость. Будьте же сильными, могущественными, учитесь создавать, творить и обязательно сумеете довести каждое дело до конца.*

2. Закончите предложение «Я смогу ...» – 5 минут.

### *3. Упражнение «Моя Вселенная» (возможности личности).*

Цель: способствовать позитивному самовосприятию.

**1 вариант.** Ведущий говорит о том, что «звездная карта» каждого показывает, что у всех много возможностей; много того, что делает каждого из нас уникальным, и того, что нас объединяет. Участники заполняют готовую «звездную карту». Предлагается по желанию добавить звезды и планеты с собственными характеристиками.

**2 вариант.** В центре листа формата А 4 нарисована планета с буквой «Я».

Вокруг этой планеты нарисованы звёзды, на которых они пишут свои положительные и отрицательные качества.

Участникам дается задание написать в звездочках 10 определений, отвечающих на вопрос «Кто я?» и являющихся их характеристикой.

«Я – ...»

Затем ребята должны посчитать, каких слов в характеристике больше: положительных или отрицательных. По желанию можно зачитать определения, обсудить их.

Анализ :

– Каких качеств у вас больше: положительных или отрицательных?

– У кого больше положительных?

– А у кого есть хоть одно отрицательное качество вашего характера?

– Вы хотели бы, чтобы у вас не было этих отрицательных качеств?

– А вы хотели бы приобрести какие-то качества?

– А теперь давайте составим звездную карту нашей группы. (Дети клеят на доску свою звёздную карту).

4. Разминка рук. Рисунок «Мандала». Инструкция: «Нарисуйте круг, размером с голову и разрисуйте его. Можно рисовать только в круге. Не имеет значения от центра или с края ты начнешь рисовать».



*Обсуждение:*

— Как ты назовешь свой круг?

— Если бы круг мог говорить, чтобы он тебе сказал?

**6. Подведение итогов** (высказывания участников по кругу о своем актуальном состоянии, осмысление проделанной работы, пожелания и предложения ведущему).

**7. Завершающий ритуал (смотри занятие 1)**

## **Занятие 25. Перекрёстки**

Задачи:

1. Осознание собственного влияния на людей и их влияния на себя.

2. Помощь в определении личностных ценностей.

3. Помощь в определении своих личностных, индивидуальных особенностей.

**1. Приветствие.** (Приветствие выбранное группой на первом занятии. Как вариант нетрадиционное приветствие, каждый участник группы приветствует всех по очереди, называя по имени, используя при этом любой жест (ведущий может показать для примера)).

**2. Опрос самочувствия** (участники сразу погружаются в атмосферу «здесь и теперь», рефлексирова свое эмоциональное и физическое состояние, сообщая о своих мыслях и ожиданиях по отношению к предстоящему занятию, иногда рассказывая о снах, увиденных накануне).

**3. Тема занятия.**

**4. Разминочное упражнение.**

*Упражнение «Перекинь мяч»*

Участники стоят в тесном кругу, им дается небольшой мячик (размером приблизительно с теннисный) и формулируется задание: как можно быстрее перекинуть этот мячик друг другу так, чтобы он побывал в руках у каждого.

Ведущий фиксирует потребовавшееся на это время. Оптимальное число участников в кругу от 6 до 8; при большем их количестве целесообразно выполнять упражнение в нескольких подгруппах.

Упражнение повторяется 3-4 раза, ведущий просит делать его как можно быстрее. Когда затраты времени доведены примерно до 1 с на каждого участника, ведущий просит изобрести и продемонстрировать способ, которым можно перекинуть мяч так, чтобы он побывал в руках у каждого, потратив лишь 1 с на всю группу.

Обычно через некоторое время участники придумывают и демонстрируют соответствующее решение. (Оно состоит в том, что все они ставят сложенные «лодочкой» руки друг над другом и поочередно разводят ладошки в стороны. Мячик, падая вниз, передается из рук в руки и таким образом успевае побывать у каждого участника). Задача решена!

**5. Этап проживания**

*1. Эксперимент*  
— Можно ли влиять на чужое поведение?

*Ход эксперимента*

Назначить одного испытуемого на роль Голодной Лабораторной Крысы, а другого — на роль Кормушки. Тот, кто будет Крысой, уходит из комнаты, а

вы вместе с наблюдателями решаете, какое поведение надо выработать у Крысы. Например, Крыса должна будет стоять около батареи отопления, или сидеть на определенном стуле, или смотреть в окно.

Пригласите Крысу в комнату. Не объясняйте ей, чего вы от нее ждете.

Просто наблюдайте. Когда действия Крысы будут ближе к тому, что вы от нее хотите, Кормушка будет говорить: «Умница». Это единственное слово надо произносить каждый раз одинаково, и больше ничего не говорить.

Эксперимент заканчивается, когда Крыса начинает вести себя так, как было решено.

Выводы:

— Легко ли было выдрессировать Крысу?

— Можете ли вы придумать способы формирования поведения, которые могли бы улучшать взаимоотношения людей?

— Дает вам этот Эксперимент какие-нибудь ключи к пониманию того, как на поведении людей может сказываться влияние их сверстников?

— Теперь, когда вы знаете, что «*доброе слово и крысе приятно*», вспомните кого-нибудь из ваших знакомых, чье настроение всегда кажется плохим.

Может быть, это просто неприятный человек.

— Но подумайте, как вы можете изменить его поведение?

— Могут ли ваши собственные действия или слова повлиять на его поведение по отношению к вам?

Обсуждение рассказов участников.

2. Разминка рук. Рисунок «*Изобразите себя на перекрестке дорог с обозначением направлений дальнейшего движения*». После этого предлагается на этом же рисунке дорисовать «Кто или что влияет на твой выбор пути».

3. Рисунок «*Части моего Я*». Участникам предлагается вспомнить, какими они бывают в разных ситуациях в зависимости от обстоятельств (порой действуют так непохоже на себя самих, как будто они другие люди), как они, случается, ведут внутренний диалог, и попытаться нарисовать эти разные части своего «Я». Это можно сделать так, как получится, быть может, символически.

**6. Подведение итогов** (высказывания участников по кругу о своем актуальном состоянии, осмысление проделанной работы, пожелания и предложения ведущему).

**7. Завершающий ритуал (смотри занятие 1)**

## Занятие 26. Эмоции и чувства

Задачи:

1. Актуализация опыта и знаний, относящихся к эмоциональной сфере.

2. Тренировка умения выражать свое эмоциональное состояние и понимать его.

**1. Приветствие.** (Приветствие выбранное группой на первом занятии. Как вариант нетрадиционное приветствие, каждый участник группы приветствует

всех по очереди, называя по имени, используя при этом любой жест (ведущий может показать для примера)).

**2.Опрос самочувствия** (участники сразу погружаются в атмосферу «здесь и теперь», рефлексирова свое эмоциональное и физическое состояние, сообщая о своих мыслях и ожиданиях по отношению к предстоящему занятию, иногда рассказывая о снах, увиденных накануне).

**3. Тема занятия.**

**4.Разминочное упражнение.**

*Упражнение «Пробуждение» (анализ и самоанализ собственных ощущений, эмоций и чувств).*

Участники группы создают круг. По очереди изображают через пантомиму процесс пробуждения утром, отражая сопровождающие чувства. В обратной связи члены круга озвучивают чувства, которые изображал протагонист (синонимы: действующее лицо, исполнитель, персонаж) и анализируют собственные ощущения. Протагонист рефлексирова содержание, вложенное в пантомиму. В роли протагониста выступают все участники группы.

Вопросы для обсуждения:

1. «Что вы попытались изобразить?»,
2. «Какие ощущения у Вас возникали выполнения задания?»,
3. «Какие ощущения были после выполнения данного задания»,
4. «Как согласовывался образ, который Вы показали, с тем как его восприняла группа?»,
5. «Возникали ли сложности в том, что Вы хотели продемонстрировать? Было ли трудно выполнять данное задание?»

**5.Этап проживания.**

*1.«Имена» чувств.*

*..можно сильно, живо и пламенно чувствовать и вместе с тем не уметь выражать своих чувств.*

*В.Г. Белинский*

**Чувства и эмоции**

*Существует путаница между чувствами и эмоциями, хотя есть четкая грань. Чувства всегда характеризуют связь с некоторым объектом и ведут себя как силы, в то время как эмоции ближе к понятию «настроение».*

*Пример: «Я раздражен», это эмоция, а «Я ненавижу» это чувство. Или еще пример: «Мне хорошо», это эмоция, а «Я люблю тебя», это уже чувство.*

*Чувство обязательно направлено на внешний или внутренний объект или понятие любой природы. Можно любить человека, природу, Бога, жизнь как таковую, свои волосы, литературу или конкретную песню.*

*Впрочем, чувства и эмоции ходят рука об руку. Эмоции словно барашки на волнах чувств. Чувства вызывают эмоции, а эмоции заряжают чувства энергией. Очень важно понимать, что человек осознает чувства именно через эмоции. Если эмоция заблокирована, это не значит, что чувства нет! Чем интенсивнее эмоция, тем субъективно сильнее и чувство. При этом, одно и то же чувство может быть причиной совершенно разных эмоций.*

*К примеру, вы испытываете чувство зависти к богатому соседу, а тот снова покупает себе шикарную, ослепительную иномарку. В этом случае, вы испытываете раздражение или даже гнев. А если он заруливает во двор со вмятинами и треснувшим лобовым стеклом, то вы, скорее всего, испытываете радость (а в данном случае злорадство: «Довыпендривался!»). Так, чувство зависти лежит в основе то раздражения, то радости, в зависимости от контекста.*

*Другой пример. Вы любите человека, но тут с ним приключается вывих коленного сустава. Вид наложенной шины вызывает у вас эмоцию огорчения, печали или страха. Но вот объект вашей любви снова здоров, пританцовывая и улыбаясь, приглашает вас отметить это событие. Тут вы наполняетесь искрящейся энергией радости, а то и слепящего восторга. Чувства: любовь, ненависть, вина, невиновность, обида, благодарность, признательность, уважение и почтение, долг, ответственность, раскаяние (сожаление), безразличие (отсутствие сострадания), причастность и отчужденность (одиночество), стыд, унижение и скромность, зависть, страх (опасность), ревность, доверие, уверенность, оптимизм, самолюбие, честолюбие, чувство собственного достоинства, высокомерие, презрение, отвращение, жалость, боль (утраты, разлуки).*

Участники записывают столько «имен» чувств, сколько сможет. Тот, кто записал наибольшее количество, зачитывает их. Остальные ищут совпадения этих слов и слов других членов группы. Актуализируются наиболее известные эмоции и эмоциональные состояния, объясняется разница между эмоцией и эмоциональным состоянием. Дети заносят в таблицу чувства, которые для них характерны, и те чувства, которые они испытали сегодня. В первой колонке выписываются «имена» чувств. Затем выбирается ячейка, соответствующая месту, где это чувство возникает, в ячейках проставляются крестики. Можно по 5 – 10 балльной системе оценить интенсивность чувств. Возможно, при наличии времени провести методику «Карта страны чувств».

Участникам предлагается нарисовать самих себя во весь рост спереди и спиной, затем отметить в каких местах тела они чувствуют: обиду, страх, радость и т.д.

## **2. Упражнение «Зеркало».**

А. Один из участников показывает какую-либо гримасу соседу. Тот, в свою очередь, «передразнивает» его как можно точнее и передает дальше своему соседу. «Гримаса» передается по кругу. Упражнение заканчивается, когда гримаса возвращается к первому участнику. Таким же образом «передаются» еще несколько эмоций.

Обсуждение:

- Каков механизм узнавания чувств?
- Какие мышцы задействованы?
- Бывают ли бесполезные или стопроцентно вредные чувства?
- Бывают ли чувства, не приносящие абсолютно никакого вреда?

Б. Я предлагаю для исследования два чувства: любовь и гнев.

Участники могут работать парами или в одиночку и заполняют таблицу:

Эмоция

Ее польза

Ее вред

ЛЮБОВЬ

ГНЕВ

Затем, ответы участников озвучиваются.

### **3.Разминка рук. «Рисование ощущений».**

Лист формата А-4 складывается так, что на нем образуются 8 ячеек, в которых участники должны карандашом нарисовать свои ощущения гнева, радости, спокойствия, депрессии, энергичности, женственности, болезни и любого на свой выбор состояния.

*Инструкция:* Каждый рисунок выполняется линиями. Вы можете использовать для рисунка одну линию, много линий, можете покрыть всю ячейку линиями, если считаете это правильным. Вы можете наносить длинные штрихи или короткие, тонкие или широкие, нажимать на карандаш сильно или слабо. Если нужно пользуйтесь резинкой.

В каждой ячейке поочередно нарисуйте то, что для вас олицетворяет записанное внизу слово. Ограничение – вы не должны рисовать никаких картинок или пользоваться какими-либо символами (звезды, сердца, молнии, геометрические фигуры и т.п.), только линии – быстрые, медленные, светлые, темные, гладкие, шероховатые, ломаные, плавные – какие вы считаете правильными для того, что пытаетесь выразить. Передайте линиями, как ощущается вами это эмоциональное состояние.

*Обсуждение:*

— Ваш рисунок делает ваше чувство видимым. Опишите, какими линиями вы выразили ваши эмоции? Давайте сравним все рисунки гнева и т.д.

**6.Подведение итогов** (высказывания участников по кругу о своем актуальном состоянии, осмысление проделанной работы, пожелания и предложения ведущему).

### **7. Завершающий ритуал (смотри занятие 1)**

## **Занятие 27,28. Мои проблемы**

**Задачи:**

- 1.Осознание своих сильных и слабых сторон, положительных и негативных качеств.
2. Обучение распознаванию своих проблем и нахождению способов их решений.
- 3.Преодоление трудностей, мешающих полноценному самовыражению.

### **1.Приветствие.**

(Приветствие выбранное группой на первом занятии. Как вариант нетрадиционное приветствие, каждый участник группы приветствует всех по очереди, называя по имени, используя при этом любой жест (ведущий может показать для примера)).

**2.Опрос самочувствия** (участники сразу погружаются в атмосферу «здесь и теперь», рефлексирова свое эмоциональное и физическое состояние, сообщая о своих мыслях и ожиданиях по отношению к предстоящему занятию, иногда рассказывая о снах, увиденных накануне).

### **3. Тема занятия.**

#### **4.Разминочное упражнение.**

*Упражнение «ГРОМ – ТОРНАДО – ЗЕМЛЕТРЯСЕНИЕ» (а) способствует физическому и эмоциональному разогреву участников; б) развивает способности быстрой реакции на изменение обстановки; в) даёт толчок процессам командообразования.)*

Группа разбивается на тройки. Двое из тройки берутся за руки, руки поднимаются вверх, изображая крышу дома. Третий участник заходит «под крышу», он «жилец».

Когда ведущий кричит: «Гром!», все «жильцы» выбегают из своих домов и ищут новое жилище. Когда звучит предупреждение: «Торнадо!», ураган уносит «крышу» и каждая ищет себе другого «жильца». Третье предупреждение: «Землетрясение!» – приводит к полному разрушению жилища, и в этом случае все тройки «рассыпаются», и создаются новые «дома» с «жильцами».

#### **5.Этап проживания.**

##### **1. Чтение вслух сказки Д.Соколова «Лень».**

Синь да тень, ночь да день, то ли снег, то ли дождь, коли век обождешь – там узнаешь...

Целый день среди стен, думать лень, кушать лень... Лень вставать, лень лежать, лень глаза открывать... Лень – река разлилась...

Ах, и раздолье на Лень – реке! Вдаль уплываю на челноке! Ширь така! Глубь така! Хо-ро-ша Лень-река! Ох, хороша!

Я на лодке плыву, весла волочатся. Хочу рыбу поймать большущую, жду, пока сама в лодку заплывет. Ловить-то лень! Но, однако, не плывет рыбина. Я размышляю: чего ж она ждет, в лодку не плывет? Думаю: борт высок. Взял топор, в борту дырку прорубил. Вода потекла. Лодка моя ниже, ниже, ну и на дно приплыла. Рыбы кругом – море. Ну, не море, река. Только за хвосты и хватай. Ну, мне хватать-то лень. Лежу и думаю: как мне рыбу-то наловить? Придумал. «Эй, — говорю, — рыбы! Как вам не лень плавать, плавниками да хвостами шевелить?» рыбы забулькали, задумались. «И верно, — говорят, — лень!» перестали они хвостами шевелить, стали на дно опускаться. И в лодку мою их нападало – целая гора. Тут я лежу, ленюсь, а кругом они лежат, ленятся, а иные-некоторые и на мне ленится пристроились: большие на пузе, мелкота в ладошках. «Ого, — думаю, — цельну лодку наловил, пора домой плыть». А как плыть: в лодке дыра, грести неохота? Придумал Лень-реку обмануть. И говорю ей: «Лень-матушка, ласкова касатушка! Приголубила ты меня и приютила, а я ведь – стыдно сказать – не твоего поля ягода! Парень я работейного складу! По утрам я – раз – зарядку делаю! Потом – бывает, что и полчаса – читать учусь, и букв знаю немало десятков! А уж рисовать примусь

– хоть изба гори, свое домалюю! Ах, и стыдно мне в таком признаваться, но ведь...»

Не успел и выговорить, как Лень-река испугалась, возмутилась, и меня с лодкой ка-ак выплеснула! Не только на берег, а так наподдала, что до родного дома мы в минуту домчались!

Хороша Лень-река, привольна. А и дома хорошо. Рыбы у нас теперь всюду живут: мелкие вроде канареек, а на крупных мы как на лошадях катаемся.

## *2. Упражнение «Преодоление».*

Ведущий: «Жизнь – это борьба. Эту формулу вы, безусловно, слышали много раз. С ней можно не соглашаться, спорить. Действительно, лучше жить в мире и согласии с собой и окружающими. Но жизнь часто ставит перед нами серьезные проблемы, создает препятствия, которые нужно преодолевать. Именно это в значительной мере стимулирует рост и развитие личности. Вспомните о тех препятствиях, которые вам пришлось преодолевать за последнее время. После этого найдите то общее, что помогло вам преодолевать эти трудности.

А теперь мы выслушаем всех, и особое внимание уделим способам преодоления препятствий. Мы составим общий перечень и назовем его «Преодоление». У каждого из вас в трудную минуту будет под рукой наш общий опыт успешного преодоления трудностей».

– Все мы читали сказки, легенды о смелом воине, убивающем дракона или Змея Горыныча. Помните, как было страшно, когда богатырь отрубал у дракона одну голову, а на ее месте тут же вырастала другая? И, казалось, этому не будет конца. Дракон (он же Змей Горыныч) непобедим. Но слетала еще одна голова и еще. И вдруг оказывалось, что дракон обезглавлен, побежден. Говоря современным языком, количество запасных голов было ограничено.

У каждого из нас есть свой дракон. Он появляется как маленький, почти безобидный дракоша, но, если его вовремя не уничтожить, он может вырасти и стать опасным для самого человека и всех его близких. Почти каждый из нас в один прекрасный момент решает убить своего дракона. Но у того на месте отрубленной головы вырастает другая, потом третья. И мы часто отступаем. Не боремся с драконом, а приручаем его или стараемся «поселить» его как-нибудь так, чтобы его никто не заметил. И тогда остается только удивляться: почему из скромного, тихого дома вдруг вырываются клубы пламени и время от времени вдруг слышится рык дикого зверя, а иногда даже вдруг качается земля. Самое обидное, что, занятые своим драконом, мы не можем и не успеваем сделать больше ничего.

Поэтому лучше всего воевать с драконом, пока он еще мал и пока у вас самого еще достаточно сил. Самое главное – помнить, что количество голов у него не беспредельно и его можно победить.

## **3. Разминка рук.**

Участникам предлагается нарисовать своего «дракона» и назвать его в целом и каждую голову в отдельности.

Сочинение сказки или истории о том, как они победят своих драконов. История может быть изображена в виде комикса, представлена в виде рассказа или сценария к фильму. Желающие могут объединиться в группы и придумать общую историю, но драконов, и героев должно быть столько же, сколько участников.

#### **6. Подведение итогов**

(высказывания участников по кругу о своем актуальном состоянии, осмысление проделанной работы, пожелания и предложения ведущему).

#### **7. Завершающий ритуал (смотри занятие 1)**

### **Занятие 29,30. Дом моей души**

#### **Задачи:**

1. Определение личностных ценностей.
2. Формирование способности понимать невербальное поведение.
3. Актуализация личностных ресурсов.
4. Повышение уверенности в себе.
5. Групповое сплочение.

**1. Приветствие.** (Приветствие выбранное группой на первом занятии. Как вариант нетрадиционное приветствие, каждый участник группы приветствует всех по очереди, называя по имени, используя при этом любой жест (ведущий может показать для примера)).

**2. Опрос самочувствия** (участники сразу погружаются в атмосферу «здесь и теперь», рефлексирова свое эмоциональное и физическое состояние, сообщая о своих мыслях и ожиданиях по отношению к предстоящему занятию, иногда рассказывая о снах, увиденных накануне).

#### **3. Тема занятия.**

#### **4. Разминочное упражнение.**

##### *Упражнение «Шар»*

Все участники стоят в кругу. Психолог: «Сегодня на занятии мы с вами будем играть с воздушными шарами. Предлагаю начать вот с этого шара, – ведущий держит в руках один воздушный шар. – Сейчас мы будем передавать его по кругу, но при одном условии: делать это можно, используя только локти (сжав шар локтями), помогать кистями нельзя. Итак, начали. Второй круг шар передается только ногами (сжав шар коленками). Третий круг: шар передается с помощью головы (шар прижимается головой к плечу)».

#### **5. Этап проживания.**

**1. Разминка рук. Рисование «Дом моей души».** Ставится спокойная, мелодичная музыка. Участникам предлагается вначале представить место, где им хорошо, их самое любимое место, рассмотреть пейзаж вокруг. Затем предлагается мысленно построить там дом и постараться запомнить все детали образа. И в заключении – нарисовать увиденный образ.

**2. Об отношении к жизни.** Оптимисты и пессимисты. *Упражнение:* Закончите предложение: “Чувствовать себя счастливым хорошо, потому



что ... (5 вариантов) и чувствовать себя несчастным хорошо, потому что...

### **3. Классическая игра «Цепочка хороших и плохих следствий».**

Игра хорошо развивает быстроту мышления, смелость высказывать свои мысли, находчивость и уверенность.

*Методика игры:* участвуют все присутствующие, ведущий называет исходную ситуацию и спрашивает первого: «Что в этом хорошо?» Первый участник отвечает. Ведущий спрашивает второго: «А что в этом плохо?» У третьего спрашивает: «Что в этом хорошо?», у четвертого: «Что в этом плохо? и так далее. Или другой вариант той же самой игры: ведущий задает по очереди пару строго повторяющихся вопросов: «Это ХОРОШО, потому что?..», а после ответа новый вопрос: «Это ПЛОХО, потому что?..», потом «Это хорошо, потому что?..» и т. д.

Исходная ситуация: «промочить ноги».

Промочить ноги — это ПЛОХО, потому что...

— ...можно заболеть.

Заболеть — это ХОРОШО(!), потому что...

— ...не надо ходить в школу.

Не ходить в школу — это ПЛОХО, потому что...

— ...скучно сидеть дома.

Сидеть дома — это ХОРОШО, потому что...

— ...научишься играть самостоятельно.

Играть самостоятельно ПЛОХО, потому что...

— ...отвыкаешь от детей.

Отвыкать от детей ХОРОШО, потому что...

...когда меня увезут в деревню, я не буду скучать. И т. д.

Можно начать разговор и с обратного вопроса.

Промочить ноги — это ХОРОШО, потому что...

...узнаешь, что текут ботинки.

Узнать, что текут ботинки ПЛОХО, потому что...

— ...надо покупать новые.

Покупать новые ботинки — это ХОРОШО, потому что...

...в новых ботинках можно безбоязненно ходить по лужам.

Ходить по лужам ПЛОХО, потому что...

...будет ругать мама.

Когда ругает мама — это ХОРОШО, потому что...

— ...она меня чему-то учит...

Ведущему надо безошибочно чередовать вопросы «хорошо» и «плохо». Не судите строго ответы участников. Им трудно, их все слушают, а времени на обдумывание нет.

### **4. Разминка рук. Коллективный рисунок «Дерево».**

Готовый рисунок должен представлять собой большое дерево. Участникам раздаются листы формата А-4. Главное условие – не разговаривать друг с другом. Участники должны выбрать каждый для себя ту часть дерева,

которую они будут рисовать (вслух договариваться нельзя), затем скомпоновать нарисованные части в целое.

6. Подведение итогов (высказывания участников по кругу о своем актуальном состоянии, осмысление проделанной работы, пожелания и предложения ведущему).

## **7. Завершающий ритуал (смотри занятие 1)**

### **Занятие 31,32 Диагностика**

Цель: Диагностика личностной и эмоциональной сферы

Ход занятия:

Рисуночные тесты «Автопортрет», «Моя семья», «Кактус», «Нарисуй свой страх».

Сбор информации о ребенке. Наблюдение.

Итог занятия.

«Ритуал прощания».

## Список литературы

1. Стебенёва Н. Отгадай, найди и назови. Программа для детей с ЗПР дошкольного и младшего школьного возраста. //Школьный психолог №1 2001г.
2. Тихомирова Л.Ф. Упражнения на каждый день: логика для младших школьников. Ярославль, 1988г.
3. Зак А.З. Развитие умственных способностей младших школьников. М., 1994г.
4. Реан А.А., Костромина С.П. Развитие восприятия, внимания, памяти, мышления, речи. / Как подготовить ребёнка к школе. С-Пб., 1988г.
5. Уфимцева Л., Окладникова Т. Вместе весело играть. Программа психокоррекционных занятий для соматически ослабленных младших школьников. // Школьный психолог №25-26 2003г.
6. Баканова Н.С. Найди, придумай, нарисуй. Развитие познавательных способностей учащихся классов коррекции. Практические материалы. М.: Генезис, 2001г.
7. Узорова О.В., Нефёдова Е.А. 350 упражнений для подготовки детей к школе. Игры, задачи, основы письма и рисования. М.: Аквариум, 1999г.