



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ПРОГРАММА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО
СОПРОВОЖДЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ, НАХОДЯЩИХСЯ В
ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ
«Я В МИРЕ И МИР ВО МНЕ»

*Подготовлено специалистами Федерального координационного центра по обеспечению
психологической службы в системе образования Российской Федерации*

Москва 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	3
1. Научно-методологическое обоснование программы	6
1.1. Основные понятия и термины программы.....	6
1.2. Краткая характеристика формирующего этапа эксперимента	9
1.3. Ресурсное обеспечение программы.....	12
1.4. Диагностический инструментарий для изучения совладающего поведения и копинг-стратегий обучающихся.....	13
1.5. Оценка эффективности психолого-педагогического сопровождения обучающихся....	15
1.6. Организационные и процессуальные аспекты проведения психодиагностического исследования	18
1.7. Самодиагностика психоэмоционального состояния обучающихся	20
1.8. Нормативно-правовая база программы.....	24
2. Программа психолого-педагогического сопровождения обучающихся, находящихся в трудной жизненной ситуации «Я в мире и мир во мне»	25
2.1. Структура программы, длительность реализации программы.....	25
2.2. Порядок проведения мероприятий программы	26
2.3. Уровни взаимодействия педагога-психолога в ходе реализации комплексной программы сопровождения	27
2.4. Тематический план и содержание программы для обучающихся 1-4 классов.....	30
2.5. Тематический план и содержание программы для обучающихся 5-8 классов.....	74
2.6. Тематический план и содержание программы для обучающихся 9-11 классов.....	116
Приложение 1. Диагностический инструментарий для всех участников образовательных отношений.....	160
Приложение 1.1. Диагностический инструментарий для обучающихся по программе начального общего образования (1-4 класс).....	160
Приложение 1.2. Диагностический инструментарий для обучающихся основного общего образования и среднего общего образования (5-11 классы).....	182
Приложение 1.3. Диагностический инструментарий для педагогических работников образовательных организаций.....	205
Приложение 1.4. Диагностический инструментарий для педагогических работников образовательных организаций.....	217
Приложение 2. Бланк методики самооценки и субъективной оценки обучающимися своего класса (для 1-4 класса).....	221
Приложение 3. Бланк методики самооценки и субъективной оценки обучающимися своего класса (для 5-8 класса).....	222
Приложение 4. Бланк методики самооценки и субъективной оценки обучающимися своего класса (для 9-11 класса).....	223
Приложение 5. Описание методики отработки возражений участников (обучающихся) программы психолого-педагогического сопровождения.....	224
Список используемых источников.....	227

Пояснительная записка

Актуальность. В настоящее время проблема совладающего поведения является одной из значимых тем в зарубежной и отечественной психологической науке и практике. Глобальные изменения в социальной, экономической, политической, образовательной сферах приводят к возникновению стресса в жизни детей. У личности есть возможность использовать ресурсы, которые позволяют ей преодолевать проблемы, приспосабливаться и чувствовать себя в безопасности, что предполагает использование различных копингов¹. Данные стратегии являются формами адаптационных механизмов, позволяющих реагировать на трудные жизненные ситуации. У каждого индивида сформированы предпочитаемые способы их разрешения, от адекватного выбора которых зависит его психологическое благополучие. Насколько эффективен способ совладания с трудностями, настолько ребенком достигается удовлетворенность жизнью, самим собой, результатами своей деятельности².

Копинг-стратегии совладающего поведения детей помогают спрогнозировать их социальную и личностную успешность/неуспешность. Успешность обуславливается использованием конструктивных способов совладания, позволяющих преодолевать существующие трудности с помощью собственных ресурсов. Эти стратегии увеличивают положительный потенциал, помогают сформировать уверенность в своих силах, развивать собственную ценность, расширять социальные контакты, включенность в деятельность и др., что приводит к личностному и социальному успеху. Негативные (разрушающие) копинг-стратегии препятствуют разрешению трудных жизненных ситуаций и приводят к регулярным неудачам, неуспешности. В связи с этим, формирование конструктивных копинг-стратегий является важной задачей для предупреждения возникновения негативных эмоциональных состояний, деструктивных форм поведения у детей, находящихся в трудной жизненной ситуации^{3,4}.

В настоящее время для многих обучающихся трудной жизненной ситуацией является культурное преобразование образовательной среды в результате увеличения объема внутренней миграции^{5,6}. Вынужденное или добровольное переселение семей является существенным стрессовым фактором для детей. Включение в новую среду, даже со схожей культурой и языком, является трудной жизненной ситуацией, требующей от ребенка использования личностных ресурсов для успешной адаптации, к которым относятся и копинг-стратегии совладающего поведения. Детям требуется время и организованное сопровождение, прежде всего психологическое, для осознания изменяющейся поликультурной ситуации обучения, необходимости конструктивной межкультурной коммуникации и, следовательно, переструктурирование собственных когнитивных, эмоциональных и поведенческих паттернов взаимодействия с новым коллективом с помощью развития собственных ресурсов.

¹ Родионова, Д. Е. Исследование особенностей защитно-копинговых стратегий в связи с типологическими характеристиками личности / Д. Е. Родионова // Психологическая наука и образование. – 2007. – Том 12, № 5. – С. 259–266.

² Шалагинова, К. С. Особенности копинг-стратегий подростков, находящихся в трудных жизненных ситуациях / К. С. Шалагинова, Е. А. Корниенко. – Текст: электронный. // Вестник практической психологии образования. – 2015. – Том 12, № 4. – С. 36–40. – URL: https://psyjournals.ru/vestnik_psyobr/2015/n4/Shalaginova_Kornienko.shtml (дата обращения: 15.06.2022).

³ Павлова, Т. С. Копинг-стратегии подростков с антивитальными переживаниями / Т. С. Павлова. – Текст: электронный. // Психологическая наука и образование. – 2013. – Том 5, № 1. – С. 1–14. – URL: https://psyjournals.ru/psyedu_ru/2013/n1/59152.shtml (дата обращения: 15.06.2022).

⁴ Шалагинова, К. С. Особенности копинг-стратегий подростков, находящихся в трудных жизненных ситуациях / К. С. Шалагинова, Е. А. Корниенко. – Текст: электронный. // Вестник практической психологии образования. – 2015. – Том 12, № 4. – С. 36–40. – URL: https://psyjournals.ru/vestnik_psyobr/2015/n4/Shalaginova_Kornienko.shtml (дата обращения: 15.06.2022).

⁵ Васленко, Е. В. Копинг-стратегии и отношение к миру лиц в добровольной эмиграции / Е. В. Васленко // Известия Саратовского университета. Новая серия Серия Философия. Психология. Педагогика. – 2018. – Том 18, № 2. – С. 190–194.

⁶ Рядинская, Е. Н. Проявление симптомов посттравматического стрессового расстройства у мужчин и женщин, проживающих в условиях конфликта на востоке Украины / Е. Н. Рядинская. – doi:10.17759/cpse.2018070309 // Клиническая и специальная психология. – 2018. – Том 7, № 3. – С. 146–166.

Дети используют различные поведенческие, эмоциональные и когнитивные стратегии совладания с трудной жизненной ситуацией, однако не все из них являются конструктивными, помогающими адаптироваться к изменяющимся поликультурным условиям образовательной среды. Данное обстоятельство способно провоцировать трудности социального взаимодействия между участниками образовательных отношений, в освоении образовательной программы, возникновение рисков для благополучия психоэмоционального состояния несовершеннолетних и др.⁷

Исследования Г.У. Солдатовой позволили выделить ряд психологических проблем детей-переселенцев, в том числе: эмоциональные расстройства (раздражительность, агрессивность, плаксивость); поведенческие расстройства (конфликтность, реакции протеста). При этом многие из указанных проблем могут выступать в качестве причин других проблем: раздражительность и агрессивность мешают выстраиванию нормальных отношений со сверстниками, а недостаток общения приводит к еще большим эмоциональным нарушениям и поведенческим расстройствам. Отдельное место в ряду психологических и эмоциональных проблем детей-переселенцев занимают проблемы, связанные с общением, основанные на страхах и недоверии к окружающему миру.

О.Е. Хухлаева [и др.] указывают, что отсутствие заинтересованности каждой из сторон межкультурной коммуникации во взаимодействии друг с другом может вызывать затруднения в установлении контактов обучающихся из разных этнокультурных групп и замедлять процесс адаптации⁸. Поэтому детей из числа переселенцев целесообразно включать в социокультурную среду принимающего общества, в том числе формировать нормы и правила межличностного взаимодействия. На этом этапе дети-переселенцы проходят психологическую адаптацию как результат переживаний, связанных с вхождением в новую культуру⁹. Их активное участие в интеграционном процессе, способствующему формированию уважения к общепринятым фундаментальным ценностям и нормам страны и общества текущего пребывания, должно происходить без отказа от собственной идентичности. К мерам, направленным на интеграцию детей-переселенцев, принимающей стороны можно отнести: полноценное включение обучающихся данной категории в социокультурную образовательную среду, ее адаптацию к приему обучающихся, формирование условий, которые позволят установить позитивное межкультурное взаимодействие¹⁰.

В связи с чем включение детей-переселенцев в социокультурную среду принимающей стороны может быть обеспечено с помощью организации комплексного психолого-педагогического сопровождения в процессе межкультурной коммуникации для формирования адекватных копинг-стратегий совладающего поведения.

Таким образом, наличие противоречия между необходимостью комплексного психологического сопровождения обучающихся, находящихся в трудной жизненной ситуации, и отсутствием программ, учитывающих специфику культурного преобразования образовательной среды, в связи с увеличением объема внутренней миграции, послужило основанием для разработки программы психолого-психологического сопровождения обучающихся образовательных организаций, находящихся в трудной жизненной ситуации «Я в мире и мир во мне» (далее – программа).

Разработанная программа включает в себя следующие направления работы в формировании копинг-стратегий совладающего поведения у обучающихся,

⁷ Белинская, Е. П. Взаимосвязь проактивного совладания с трудными жизненными ситуациями и уровня осознанности: кросс-культурный анализ / Е. П. Белинская, М. Р. Джураева. – doi:10.21638/spbu16.2021.103 // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. – 2021. – Том 11, № 1. – С. 48–62.

⁸ Межкультурная компетентность как предиктор адаптации иностранных студентов / В. В. Гриценко, О. Е. Хухлаев, Р. И. Зинурова [и др.]. – DOI: <https://doi.org/10.17759/chp.2021170114> // Культурно-историческая психология. – Том 17, № 1. – С. 102–112.

⁹ Хухлаев, О. Е. Инклюзивный подход в интеграции детей-мигрантов в образовании / О. Е. Хухлаев, М. Ю. Чибисова, А. Ю. Шеманов // Психологическая наука и образование. – 2015. – Том 20, № 1. – С. 15–27.

¹⁰ Хухлаев, О. Е. Интеграция мигрантов в образовательной среде: социально-психологические аспекты / О. Е. Хухлаев, И. М. Кузнецов, М. Ю. Чибисова // Психологическая наука и образование. – 2013. – Том 18, № 3. – С. 5–17.

предполагающих активное сопротивление трудностям с помощью формирования/актуализации собственных ресурсов, таких как: сплочение, командообразование, бесконфликтное общение, коммуникативные способности, толерантность, саморегуляция эмоционального состояния в различных ситуациях. В программу также включены направления работы в рамках психолого-педагогического сопровождения обучающихся в подготовке к экзаменационным испытаниям и создания условий преемственности при переходе на следующий уровень образования. Таким образом, данная программа позволит повысить уровень психологического благополучия и безопасности образовательной среды в общеобразовательной организации, а также снизить риск возникновения негативных эмоциональных состояний, деструктивных форм поведения у обучающихся.

Цель: психолого-педагогическое сопровождение обучающихся, находящихся в трудной жизненной ситуации, направленное на развитие межкультурной коммуникации с помощью формирования копинг-стратегий совладающего поведения.

Задачи:

1. Реализовать комплекс просветительских психолого-педагогических мероприятий по включению педагогических работников, родителей (законных представителей) в процесс развития межкультурной коммуникации обучающихся.
2. Обеспечить непрерывный мониторинг процесса и результата психолого-педагогического сопровождения обучающихся, находящихся в трудной жизненной ситуации.
3. Развивать у обучающихся внутренние ресурсы (сплоченность, эмоциональная саморегуляция, толерантность, этнокультурная идентичность; коммуникативность, бесконфликтное поведение, система ценностей), которые способствуют адекватному выбору копинг-стратегии совладающего поведения;
4. Проанализировать итоги работы по формированию копинг-стратегий совладающего поведения в процессе комплексного психолого-педагогического сопровождения межкультурной коммуникации обучающихся.

1. Научно-методологическое обоснование программы

1.1. Основные понятия и термины программы

В программе используются два ключевых научных термина – *трудная жизненная ситуация* (далее – ТЖС) и *копинг-стратегия совладающего поведения*. Термин «трудная жизненная ситуация» можно определить как нарушение привычного образа жизни, рассогласование между потребностями, возможностями и условиями деятельности, необходимость существенной внутренней трансформации и внешней поддержки для адаптации в новых условиях. В правовых документах трудная жизненная ситуация понимается как ситуация, объективно нарушающая жизнедеятельность гражданина, которую он не может преодолеть самостоятельно¹¹.

Следует отметить, что любая трудная жизненная ситуация – это индивидуальный феномен, так как определение ее трудности задается самим человеком в зависимости от его восприятия, оценки и интерпретации, а также ее субъективной значимости для него самого. Переживание таких ситуаций может изменять оценку окружающего мира, своего положения в нем и важным навыком является умение справляться с подобными сложностями.

Исследование комплекса психологических феноменов, возникающих в связи с развитием ТЖС, имеет солидную историю изучения в психологической науке (Ю.Ф. Беспалов, К.Н. Василевская, Т.В. Гущина и др.). Описан опыт организации работы с несовершеннолетними, оказавшимися в ТЖС (К.С. Шелагинова, К.А. Корниенко, 2015). Результаты диагностики показали преимущественно неэффективность стратегий, используемых обследуемыми в ТЖС. В этой связи разработка представленной программы составляет актуальную научно-практическую задачу, поскольку позволяет представить готовые формы работы с обучающимися по формированию у них эффективных копинг-стратегий совладающего поведения в процессе комплексного психолого-педагогического сопровождения обучающихся в процессе межкультурной коммуникации.

Второй ключевой термин программы – это копинг-стратегии совладающего поведения. Как уже было отмечено выше, это понятие обозначает конкретные действия человека, позволяющие ему справиться со стрессом. В рамках данной программы теоретической основой для интерпретации копинг-стратегий служит типология Е. Хайма (Heim, 1998). Он распределил виды копинг-поведения на три основных типа по степени их адаптивных возможностей: адаптивные, частично адаптивные, неадаптивные. Каждая из приведенных групп содержит копинги, согласующиеся со сферами психической деятельности: когнитивные, эмоциональные и поведенческие¹².

Так, адаптивные варианты копинг-стратегий представлены в формах поведения, направленных на анализ возникших трудностей и возможных путей выхода из них. Успешное решение трудностей происходит за счет повышения самооценки и самоконтроля, более глубокого осознания собственной ценности как личности, веры в собственные ресурсы. Носители относительно адаптивных вариантов копинг-поведения стараются справиться с трудными ситуациями через сравнение себя с другими и придают особый смысл самому преодолению. Неадаптивные варианты копинг-поведения проявляются пассивными формами поведения с отказом от преодоления трудностей из-за неверия в свои силы и интеллектуальные ресурсы. Выбор той или иной копинг-стратегии совладающего поведения осуществляется благодаря имеющимся ресурсам у обучающегося, актуализация которых позволит ему делать выбор в пользу адаптивных копинг-стратегий в

¹¹ О государственной социальной помощи: Федеральный закон от 17.07.1999 N 178-ФЗ (ред. от 28.05.2022) / Российская Федерация. Законы. – Текст: электронный. – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_23735/856b6aa7481e4adff8c72e4d43400e82544de974/ (дата обращения: 20.06.2022).

¹² Набиуллина, Р. Р. Механизмы психологической защиты и совладания со стрессом (определение, структура, функции, виды, психотерапевтическая коррекция). Учебное пособие / Р. Р. Набиуллина, И. В. Тухтарова. – Казань: Казанская Государственная Медицинская Академия, 2003. – 98 с.

межкультурной коммуникации. В связи с чем требуется уточнение перечня данных ресурсов, отвечающих за конструктивный выбор копинга.

О.Б. Большакова¹³ в исследовании межкультурной коммуникативной компетентности выделяла несколько ресурсов личности, способствующих ее формированию – проявление толерантности и принятия иных точек зрения, совладание со своими эмоциями, понимание и знание своей культуры и культуры собеседников, проявление эмпатии и эмоциональной осведомленности. В.Ю. Хотинец¹⁴ отмечает, что несовершеннолетние из числа вынужденных переселенцев обращаются за поиском идентификационного ресурса к традициям и культуре своего народа, что позволяет им преодолеть страх погружения в новую культурную среду, обрести личностную устойчивость к возникающим вызовам. По результатам проведенного формирующего эксперимента было показано, что этническая идентичность способствует стабилизации эмоциональной сферы, улучшению качества межличностных отношений. Т.В. Скутина¹⁵ рассматривала конфликтную компетентность как ресурс успешного развития эффективного межличностного общения подростков. Е.Б. Сперанская¹⁶ рассматривала формирование межкультурных отношений в учебном коллективе, в котором устанавливается рабочее сплочение (единство целей и задач выполняемой деятельности), сотрудничество, сопереживание, сочувствие и совместное созидание. Важным этапом адаптации обучающихся в коллективе является установление морального единения – общность оценочных суждений, норм и моральных ценностей. Это является залогом «здоровых» межкультурных отношений в учебной группе. Н.А. Степанова [и др.]¹⁷ описывают проявление тревожности, которое может возникать в процессе межкультурного взаимодействия, когда участники диалога не знают, какие эмоциональные и поведенческие реакции может демонстрировать собеседник, сомнения в правильности интерпретаций и ответных действий. Совершенствование навыков межкультурной компетентности может способствовать снижению проявлений тревожности.

Таким образом, для обучающихся, находящихся в ТЖС, важно формирование копинг-стратегий совладающего поведения, предполагающих активное сопротивление трудностям с помощью собственных ресурсов, актуальных для межкультурной коммуникации: сплоченность, эмоциональная саморегуляция, толерантность, этнокультурная идентичность; коммуникативность, бесконфликтное поведение, система ценностей.

Содержание программы основывается на следующих принципах:

- **принцип системности** (Л.М. Веккер¹⁸, Б.Ф. Ломов¹⁹). Системный анализ предполагает многомерность изучаемого психического конструкта и классификацию его свойств, а также признание его полидетерминированности. Такой принцип в полной мере соотносится с основными задачами программы, направленной на формирование комплекса адаптивных копинг-стратегий совладающего поведения и затрагивающей изменения в

¹³ Большакова, О. Б. Психологические особенности межкультурной коммуникативной компетентности студентов / О. Б. Большакова // Психологическая наука и практика: инновации в образовании: материалы Пятой конференции психологов образования Сибири (г. Иркутск, 20–22 июня 2018 г.). – Иркутск: Изд-во ИГУ, 2018. – 539 с. – ISBN 978-5-9624-1581-9.

¹⁴ Хотинец, В. Ю. Этнокультурный ресурс психического здоровья детей / В. Ю. Хотинец // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. СоциокINETика. – 2011. – Том 17, № 2. – С. 232–235.

¹⁵ Скутина, Т. В. Конфликтная компетентность как ресурс развития межличностного общения подростков: специальность 19.00.13 «Психология развития, акмеология»: диссертация кандидата психол. наук / Скутина Татьяна Васильевна; ВГОУ ВПО «Сибирский федеральный университет». – Красноярск, 2008. – 154 с.

¹⁶ Сперанская, Е. Б. Формирование межкультурных отношений студентов / Е. Б. Сперанская. – Екатеринбург: Издательские решения, 2016. – 248 с. – ISBN: 978-5-4483-2203-7

¹⁷ Степанова, Н. А. Психолого-педагогические аспекты межкультурной коммуникации / Н. А. Степанова, А. А. Степанова. // Инновационные педагогические технологии: материалы IX Международной научной конференции (г. Казань, март 2019 г.). – Казань: Молодой ученый, 2019. – С. 63-66.

¹⁸ Веккер, Л. М. Психические процессы: в 3 томах. Т. 2 / Л. М. Веккер. – Ленинград: Издательство Ленинградского университета, 1976. – 342 с.

¹⁹ Ломов, Б. Ф. О системном подходе в психологии / Б. Ф. Ломов // Вопросы психологии. – 1975. – №2. – С. 31 – 45.

морально-ценностной и эмоционально-личностной сферах психики. Системность обеспечивается с помощью включения в процесс психологического сопровождения всех участников образовательных отношений (обучающихся, их родителей (законных представителей), педагогических работников);

- **принцип активности**, который ориентирует учитывать при изучении психических явлений, отражающиеся обстоятельства в сознании человека осмысленно, целенаправленно, а не только зеркально. Наиболее содержательно этот принцип реализуется в связи с признанным в отечественной психологической науке понятием ведущей деятельности (А.Н. Леонтьев²⁰, В.В. Давыдов²¹), предполагающей: активную позицию субъекта (несовершеннолетних), нацеленность на конкретный результат действия, а также учет психических новообразований, характерных для определенного возраста. Ввиду того, что программа охватывает различную по возрасту целевую аудиторию – обучающихся с 1-го по 11-й класс – содержание занятий строится с учетом их индивидуально-психологических особенностей и ведущей деятельности (учебная деятельность для обучающихся 1-4 классов, для обучающихся 5-8 классов наряду с учебной деятельностью важное значение приобретает интимно-личностный тип общения младших подростков, для обучающихся 9-11 классов ведущей деятельностью является интимно-личностный тип общения, а учебная деятельность приобретает второстепенное значение);

- **принцип концентрации**, понимание и практическая реализация которого будут осуществлены через идею зоны ближайшего развития Л.С. Выготского²². Данная идея ученого заключается в решении несовершеннолетним или молодым человеком, возникающим перед ним задач при направляющей поддержке взрослого. В предлагаемой программе зоной ближайшего развития может являться применение адаптивных копинг-стратегий совладающего поведения в межкультурной коммуникации, а роль взрослого заключается в организации комплексного психологического сопровождения формирования необходимых копингов;

- **принцип метаресурса**, обеспечивается благодаря направленной деятельности на развитие способности целевой группы к управлению собственными ресурсами, сформированность которых способствует выбору копинг-стратегии в конкретной ситуации межкультурного взаимодействия. Проведя научный анализ отечественных исследований, мы пришли к пониманию, что ресурсами, актуальными в межкультурной коммуникации являются такие качества, свойства и конструкты личности, как: сплоченность, толерантность, коммуникативность, бесконфликтное поведение, эмоциональная саморегуляция, этнокультурная идентичность, система ценностей;

- **принцип личностного подхода** в учете групповых, общественных интересов и ценностей. Изучение психики возможно лишь с позиции как личностных, так и групповых особенностей людей: их потребностей и интересов, жизненного опыта и способностей. С учетом занятий с обучающимися-носителями различных культурных традиций в ходе реализации программы данный принцип кажется особенно важным, поскольку позволяет акцентировать внимание обучающихся на уважение интересов и ценностей каждого нового участника коллектива, а также всей учебной группы как независимого и уникального мини-сообщества;

- **принцип диалога и взаимодействия культур**, являющийся одним из основополагающих принципов поликультурного образования. Уникальность участников целевой выборки заключается в их культурной схожести и в то же самое время серьезных различиях. Таким образом, поликультурные особенности обучающихся выступают ключевым фактором, формирующим смысловые «мостики» по установлению межкультурной коммуникации и, как следствие, формированию копинг-стратегий.

²⁰ Леонтьев, А. Н. Проблемы развития психики / А. Н. Леонтьев. – 3-е изд. – Москва: Изд-во Московского университета, 1972. – 576 с.

²¹ Давыдов, В. В. Теория развивающего обучения / В. В. Давыдов. – Москва: ИНТОР, 1996. – 544 с.

²² Выготский, Л. С. Собрание сочинений в 6-ти томах / Л. С. Выготский. – Москва: Педагогика, 1982-1984. – 1800 с.

1.2. Краткая характеристика формирующего этапа эксперимента

Формирующий этап эксперимента в рамках настоящей программы включает в себя групповую тренинговую работу, направленную на формирование сплоченности, толерантности, коммуникативности у обучающихся, в том числе навыков бесконфликтного поведения, эмоциональной саморегуляции, этнокультурной идентичности, системы ценностей, а также на снижение проявлений тревоги. Приведенные направления работы в форме тренинга получили экспериментальное подтверждение в отечественных научных исследованиях.

Ж.Х. Яворская²³ рассматривала социально-психологический тренинг как метод гармонизации психологического состояния, формирования коммуникативных умений, повышения коммуникативной компетентности несовершеннолетних и молодых людей. Апробация разработанной автором тренинговой программы показала, что в группе несовершеннолетних, принимавших участие в тренингах, снизилось число проявлений конфликтности, возросли степень эмпатии и уровень эмоциональной устойчивости, этнической толерантности, а показатели тревожности стали ниже. Т.В. Савинова [и др.]²⁴ рассматривали эффективность психологического тренинга в процессе формирования саморегуляции обучающихся. По результатам исследования в экспериментальной группе наблюдался рост числа участников с высоким уровнем саморегуляции по сравнению с констатирующим этапом эксперимента. Ю.В. Макаровым²⁵ установлено, что психологический тренинг, направленный на сплочение группы позволял регулировать процесс формирования групповой сплоченности. А.С. Купавской²⁶ эмпирически доказано, что психологический тренинг способствуют развитию таких личностных качеств, которые повышают эффективность межкультурного взаимодействия, развития этнокультурной компетенции обучающихся.

Другим условием, обеспечивающим реализацию доказательного подхода настоящей программы, является создание рандомизированных групп, их предварительное и последующее тестирование. В основу процедуры рандомизации групп обучающихся положен многофакторный подход, реализация которого осуществляется в ходе организационного этапа программы с помощью создания двух экспериментальных и контрольной групп обучающихся, в целом являющимися однородными по количеству участников, возрасту, соотношению численности мальчиков и девочек. Для повышения достоверности доказанной эффективности программы в процессе формирования экспериментальных групп применяется дополнительный двухуровневый фактор, определяющий продолжительность психологического сопровождения экспериментальной группы № 1 и экспериментальной группы № 2, которая составляет 15 и 30 тренинговых занятий соответственно. Анализ данных первичной, промежуточной и итоговой диагностики различных конструктов позволит с большей долей вероятности доказать или опровергнуть эффективность настоящей программы.

Обучающиеся, вошедшие в экспериментальные группы, будут включены в реализацию настоящей программы, обучающиеся контрольной группы продолжают взаимодействие с педагогом-психологом образовательной организации согласно утвержденному годовому плану работы по психолого-педагогическому сопровождению образовательного процесса. Анализ данных результатов мониторинга различных

²³ Яворская, Ж. Х. Психологический тренинг как средство личностного развития подростков: специальность 19.00.07 «Педагогическая психология»: диссертация кандидата психол. наук / Яворская Жаныл Халеловна; Академия «Престиж». – Москва, 2006. – 284 с.

²⁴ Савинова, Т. В. Развитие саморегуляции старшекласников в процессе психологического тренинга / Т. В. Савинова, Н. А. Вдовина, М. А. Кечина, Р. В. Милкина // Мир науки. Педагогика и психология. – 2019. – Т. 7, № 6. – С. 1–7.

²⁵ Макаров, Ю. В. Социально-психологический тренинг как средство формирования групповой сплоченности: специальность 19.00.05 «Социальная психология»: диссертация кандидата психол. наук / Макаров Юрий Владимирович; Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена. – Санкт-Петербург, 1998. – 180 с.

²⁶ Купавская, А. С. Развитие этнокультурной компетентности подростка методом социально-психологического тренинга: специальность 19.00.05 «Социальная психология»: диссертация кандидата психол. наук / Купавская Александра Сергеевна; Московский государственный университет им. М.В. Ломоносова. – Москва, 2008. – 159 с.

конструктов позволит доказать вероятную эффективность настоящей программы в формировании адаптивных копинг-стратегий совладающего поведения в процессе комплексного психолого-педагогического сопровождения межкультурной коммуникации обучающихся, находящихся в ТЖС.

Подтверждением доказательной эффективности программы может выступать статистический анализ, который будет выполнен с помощью методов сравнительного и дисперсионного анализа (критерий Манна-Уитни) с повторными измерениями ранее определенных конструктов спустя полгода после окончания полного курса программы с целью подтверждения или опровержения репрезентативности полученных результатов.

Еще одним способом подтверждения или опровержения эффективности программы может являться отслеживание различных социально-психологических эффектов преобразования образовательной среды, которые могли явиться результатом реализации настоящей программы. Такими эффектами могут быть: повышение успеваемости участников экспериментальных групп, их психологическое благополучие, повышение уровня психологической безопасности образовательной среды или иные психологические конструкты, ежегодно измеряемые в образовательной организации в рамках психологического мониторинга.

Целевой группой программы являются дети, находящиеся в трудной жизненной ситуации.

Целевая аудитория: обучающиеся, находящиеся в трудной жизненной ситуации, общеобразовательных организаций, в которых произошли культурные преобразования среды ввиду увеличения объема внутренней миграции.

Сфера применения (сфера трудностей): социальное развитие и морально-ценностная сфера.

Типы трудностей и проблемы, на решение которых направлена программа:

– отсутствие единства психолого-педагогической позиции педагогических работников образовательной организации, родителей (законных представителей) обучающихся в процессе развития межкультурной коммуникации;

– необходимость комплексного психолого-педагогического сопровождения обучающихся, находящихся в ТЖС, обусловленного их субъективным отношением к новым для себя условиям поликультурной среды общеобразовательной организации;

– несформированность копинг-стратегий совладающего поведения у обучающихся, находящихся в ТЖС, содействующих эффективности межкультурной коммуникации;

– недостаточность сформированности копинг-стратегий совладающего поведения возникает вследствие неразвитости имеющихся ресурсов обучающихся: сплоченности, толерантности, коммуникативности, навыков бесконфликтного поведения, эмоциональной саморегуляции, этнокультурной идентичности, системы ценностей у целевой группы.

Проблемная ситуация, на решение которой направлена программа (краткая характеристика). Общеобразовательные организации, в числе обучающихся которых имеются дети-переселенцы, проходят закономерный процесс культурного преобразования образовательной среды, нуждающийся в комплексном психолого-педагогическом сопровождении межкультурной коммуникации обучающихся. Разрозненность восприятия участниками образовательных отношений новых поликультурных условий является препятствием для установления конструктивной межкультурной коммуникации между обучающимися, а недостаточная сформированность копинг-стратегий совладающего поведения усиливает риск развития конфликтных отношений на национальной почве. Данный риск обусловлен недостаточным опытом у обучающихся рационального осмысления и осознания трудностей межкультурной коммуникации, осознания и принятия собственных эмоций и чувств, потребностей и желаний, вызванных поликультурными условиями взаимодействия, саморегуляции поведения в ходе взаимодействия с обучающимися, относящихся к другой национальности.

Измеряемые конструкты и критерии оценки планируемых результатов и характеристики (признаки, свойства, параметры и т.п.), на которые программа/технология должна оказывать эффект:

В основу разработки критериев и показателей эффективности программы положены возможные копинг-стратегии, основой для которых являются внутренние ресурсы, проявляющиеся в трех сферах психической деятельности.

Сформированность когнитивных копинг-стратегий совладающего поведения.

Показатели:

- понимает причины возникших трудностей в ходе межкультурной коммуникации;
- знает особенности культурной уникальности наций, представители которых выступают субъектами межкультурной коммуникации;
- понимает, как применять усвоенные коммуникативные навыки;
- осознает и адекватно оценивает конфликтную ситуацию, прогнозирует динамику ее развития, на основе учета личностных качеств субъектов;
- знает о способах эмоциональной саморегуляции, а также снижения уровня тревожности.

Сформированность эмоциональных копинг-стратегий совладающего поведения.

Показатели:

- уважает уникальность культурного своеобразия обучающихся, принадлежащих различным национальностям;
- замотивирован на бесконфликтную межкультурную коммуникацию в условиях образовательной среды;
- ценит способность осуществлять эмоциональную саморегуляцию, применять способы снижения уровня тревожности;
- принимает традиционную систему ценностей, представляющую личностную значимость для обучающегося.

Сформированность поведенческих копинг-стратегий совладающего поведения.

Показатели:

- проявляет толерантность в ходе межкультурной коммуникации;
- прилагает усилия для обеспечения сплоченности поликультурной группы обучающихся;
- устанавливает сотрудничество с обучающимися с различной национальной принадлежностью;
- включается в продуктивную совместную деятельность с представителями иных национальностей;
- своевременно применяет навыки эмоциональной саморегуляции.

Формы и методы:

При выборе форм работы на первый план выходят практико-ориентированные формы: занятие с элементами тренинга; тренинг; мастер-класс; дискуссия, классный час, кино клуб. В рамках программы психолого-педагогического сопровождения применяются как индивидуальные, так и групповые формы работы. Методы и техники включают в себя такие направления психологической работы, как: информирование, методическое сопровождение, содержащее краткие пояснения и тезисную информацию о работе психологических служб, дополнительных форм получения психологической поддержки и материалов разъяснительного характера в части ознакомления с признаками и основными характеристиками адаптационных периодов и способов преодоления межэтнических барьеров. Материалы включают в себя информацию для всех участников образовательных отношений, с соблюдением приемлемых форм передачи содержания и способах поддержки, а также активного участия и влияния на достижение поставленных программой задач.

Уровень образования: начальное общее образование, основное общее образование, среднее общее образование.

Вид программы в соответствии с профстандартом «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)»: профилактическая и коррекционно-развивающая.

1.3. Ресурсное обеспечение программы

Базой для реализации программы комплексного психолого-педагогического сопровождения являются образовательные организации, в которых одновременно происходит обучение по программам начального общего, основного общего и среднего общего образования (с 1 по 11 класс). К рекомендуемым *материально-техническим ресурсам*, необходимым для внедрения программы и ее реализации, относятся:

- классные кабинеты и другие просторные помещения для проведения групповых форм работы с большим количеством участников (до 35 человек);
- компьютер, проектор, аудио- и видеоаппаратура для демонстрации учебных и дидактических материалов в ходе занятий; офисная техника (принтер, копировальный аппарат) для подготовки раздаточных материалов.
- меловые или маркерные доски, мел или маркеры, магниты для доски;
- стенды для размещения выставки работ обучающихся;
- канцелярские принадлежности (бумага для письма, ручки, цветные карандаши или фломастеры, клейкая лента и др.).

Кадровое обеспечение реализации программы включает:

- педагогов-психологов (психологов в сфере образования) и других сотрудников психологических служб общеобразовательной организации, которые принимают участие в реализации программы, оказывают информационную, техническую или методическую поддержку, помогают в проведении психодиагностического обследования на различных этапах реализации программы;

- классные руководители и иные педагогические работники, которые участвуют в реализации программы, а также экспертной оценке по результатам ее внедрения;

- представители администрации общеобразовательной организации, которые назначены ответственными за реализацию программы; учителя-дефектологи, социальные педагоги и иные педагогические работники, чье содействие может быть целесообразно при реализации программы;

- специалисты сторонних организаций (центров психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи и др.), которые могут принимать участие в реализации программы по усмотрению ответственных педагогических работников с целью совместного проведения занятий, оказания информационной и методической поддержки педагогу-психологу (психологу в сфере образования) и иным педагогическим работникам.

Планируемые сроки проекта по верификации программы. Верификация настоящей программы проводилась с сентября 2022 г. по декабрь 2024 г. в два этапа.

Первый этап предполагал реализацию программы с сентября 2022 по май 2023 года, на этом этапе проведено констатирующее исследование, реализация программы психолого-педагогического сопровождения обучающихся, находящихся в трудной жизненной ситуации, а также промежуточная диагностика. После завершения реализации программы проведено контрольное диагностическое исследование для оценки эффективности настоящей программы.

Длительность второго этапа верификации программы составила сентябрь-декабрь 2024 г., в ходе которого осуществлен анализ данных первичной и итоговой диагностики различных конструктов, что позволит доказать или опровергнуть эффективность настоящей программы. В октябре-ноябре 2024 г. осуществлена отсроченная диагностика ранее изученных конструктов с целью получения эмпирических данных об устойчивости достигнутых результатов программы.

Ожидаемые результаты:

1. Снижение выраженности коммуникативных трудностей у обучающихся, находящихся в трудной жизненной ситуации, в различных ситуациях социального взаимодействия;
2. Повышение уровня учебной мотивации у обучающихся, находящихся в трудной жизненной ситуации;
3. Применение адекватных ситуации копинг-стратегий совладающего поведения в различных жизненных ситуациях;
4. Сокращение негативных эмоциональных состояний, деструктивных форм поведения у обучающихся, находящихся в трудной жизненной ситуации;
5. Повышение уровня психологического благополучия и безопасности образовательной среды в образовательной организации;
6. Положительная тенденция единения психолого-педагогической позиции педагогических работников образовательной организации, родителей (законных представителей), обучающихся в процессе развития межкультурной коммуникации.

1.4. Диагностический инструментарий для изучения совладающего поведения и копинг-стратегий обучающихся

С целью отслеживания эффективности процесса формирования копинг-стратегий совладающего поведения в рамках программы предусмотрено несколько этапов диагностики ряда психологических конструктов у обучающихся начального общего, основного общего, среднего общего образования образовательной организации.

Настоящая программа включает диагностическое направление, представленное в ее структуре.

Цель диагностического направления – мониторинг формирования психолого-педагогических ресурсов, способствующих ситуативному выбору копинг-стратегий совладающего поведения в процессе межкультурной коммуникация у обучающихся.

В диагностическом блоке предполагается участие обучающихся:

- начального общего образования;
- основного общего образования;
- среднего общего образования.

Выбор диагностического инструментария для получения необходимой информации осуществляется в соответствии с целями и задачами настоящей программы.

Выборка представлена обучающимися с 1 по 11 класс, из которой будут сформированы две экспериментальные группы (№1, №2) и одна контрольная группа.

Диагностический блок включает в себя 2 этапа:

1 этап реализуется на первой неделе проведения программы, в котором участвуют обучающиеся экспериментальной группы №1, экспериментальной группы №2, контрольной группы.

Показатели динамики развития копинг-стратегий совладающего поведения у обучающихся будут отслеживаться педагогами-психологами и классными руководителями с помощью наблюдения в ходе образовательного процесса в форме экспертного анализа результатов самих бланков методики самодиагностики обучающимися своих классов (Приложения 2, 3, 4).

2 этап реализуется после окончания программы, в котором принимают участие обучающиеся экспериментальной группы №2, контрольной группы;

Форма проведения диагностики: индивидуальная (1 класс), фронтальная (2-11 класс).

При проведении диагностического обследования обучающихся по программе *начального общего образования (1-4 класс)* необходимо использовать следующие методики (приложение 1.1):

№ п/п	Название методики, автор	Время	Приложение
I этап			
1.	«Сильные стороны и трудности» Р.Н. Гудман (ССТ)	25-30 минут	Приложение 1.1
2.	Анкета для оценки уровня школьной мотивации (Н.Г. Лусканова)	10-15 минут	
II этап			
1.	Детская методика «Завершение предложения» В. Михала	30 минут	Приложение 1.1
2.	Экспресс-методика «Стиль саморегуляции поведения детей – В.И. Моросанова» (ССПД-М2)	10 минут	
III этап			
1.	Опросник «Копинг-стратегий детей младшего школьного возраста» И.М. Никольской, Р.М. Грановской	40 минут	Приложение 1.1

1. «Сильные стороны и трудности» Р.Н. Гудман (далее - ССТ). ССТ – это краткий скрининговый опросник, который можно использовать для оценки поведения обучающихся. Цель: оценка психологических свойств обучающихся, которые отражают выраженность экстерналичных и интерналичных проблем, а также оценку их влияния на разные стороны социальной жизни.

2. Детская методика «Завершение предложения» В. Михала. Предложенная В. Михалом последовательность из 24 предложений является модификацией теста Сакса (SSCT) для детей. Цель: выявление отношения испытуемого к жизненным обстоятельствам, самому себе, окружающим; получение общего представления о скрытых переживаниях, которые не удастся выявить в свободной беседе.

3. Анкета для оценки уровня школьной мотивации (Н.Г. Лусканова). Данная методика включает 10 вопросов, наилучшим образом отражающих отношение детей к школе и учебному процессу, эмоциональное реагирование на школьную ситуацию. Цель: выявление мотивационных предпочтений у обучающихся начального общего образования в учебной деятельности и развитие познавательного интереса.

4. Экспресс-методика «Стиль саморегуляции поведения детей – В.И. Моросанова» (ССПД-М2). Представленная методика является модификацией опросника «Стиль саморегуляции поведения – В.И. Моросанова» (ССПМ). Модификация заключалась в изменении формы подачи стимульного материала и его содержания на более понятный для обучающихся (по своей форме, содержанию, минимального времени, усилий на заполнение и обработку). Цель: исследовать особенности саморегуляции произвольной активности обучающихся основного и среднего общего образования.

5. Опросник «Копинг-стратегий детей младшего школьного возраста» И.М. Никольская, Р.М. Грановская. Первой отечественной монографией, затрагивающей эту проблему, была работа И.М. Никольской и Р.М. Грановской, в которой проанализирована специфика и раскрыто содержание основных копинг-стратегий и психологических защитных механизмов у обучающихся. Цель: определить, какие копинг-стратегии совладения используют обучающиеся начального общего образования, когда в их жизни случаются неприятные события, возникает напряжение или беспокойство.

Методики для обучающихся основного общего образования и среднего общего образования (5-11 классы) (приложение 1.2):

№ п/п	Название методики, автор	Время	Приложение
-------	--------------------------	-------	------------

I этап			
1.	«Сильные стороны и трудности» Р.Н. Гудман (ССТ)	20-25 минут	Приложение 1.2
2.	Экспресс-методика «Стиль саморегуляции поведения детей – В.И. Моросанова» (ССПД-М1)	10-15 минут	
II этап			
1.	Метод мотивационной индукции Ж. Нюттена	40-45 минут	Приложение 1.2
III этап			
1.	«Мотивации учения и эмоционального отношения к учению в средних и старших классах школы» А.Д. Андреевой, А.М. Прихожан	10-15 минут	Приложение 1.2
2.	Методика «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхана (адаптация: Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский)	15-20 минут	Приложение 9

1. «Сильные стороны и трудности» Р.Н. Гудман (далее - ССТ). Цель: оценка психологических свойств обучающихся, которые отражают выраженность у него экстернальных и интернальных проблем, а также оценку их влияния на разные стороны социальной жизни.

2. Экспресс-методика «Стиль саморегуляции поведения детей – В.И. Моросанова» (ССПД-М1). Цель: исследовать особенности саморегуляции произвольной активности обучающихся основного и среднего общего образования.

3. Метод мотивационной индукции Ж. Нюттена – это вербальная методика, предполагающая в 2 этапа проведения. 1 этап – завершение незаконченных предложений. 2 этап – расположение ответов на временной шкале. Цель: оценка структуры мотивационно-смысловой сферы и временной перспективы будущего обучающихся.

4. «Мотивации учения и эмоционального отношения к учению в средних и старших классах школы» А.Д. Андреева, А.М. Прихожан. Предлагаемый метод диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению основан на опроснике Ч.Д. Спилбергера, направленного на изучение уровней познавательной активности, тревожности и гнева как актуальных состояний и как свойств личности (StateTrait Personality Inventory). Модификация опросника для изучения эмоционального отношения к учению для использования в России осуществлена А.Д. Андреевой (1987). Данный вариант включает дополнительную шкалу переживания успеха (мотивации достижения). Цель: диагностирует мотивацию учения и эмоционального отношения к учению у обучающихся основного общего и среднего общего образования.

5. Методика «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхана (адаптация: Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский). Методика разработана Д. Амирханом и направлена на диагностику доминирующих копинг-стратегий личности. Адаптирована для проведения исследования на русском языке Н.А. Сиротой и В.М. Ялтонским. «Индикатор копинг-стратегий» можно считать одним из наиболее удачных инструментов исследования базисных стратегий поведения человека. Суть опросника все поведенческие стратегии, которые формируются у человека в процессе жизни, можно подразделить на группы. Цель: диагностика доминирующих копинг-стратегий обучающихся.

Помимо диагностики обучающихся 1-11 классов дополнительно будет проходить опрос педагогических работников образовательных организаций (приложение 1.3).

№ п/п	Название методики, автор	Время	Приложение
I этап			

1.	Опросник «Саморегуляция» А.К. Осницкого для педагогов	20-25 минут	Приложение 1.3
2.	Методика «Психологическая диагностика безопасности образовательной среды» И.А. Баевой	10-15 минут	Приложение 1.3

1. Опросник «Саморегуляция» (автор А.К. Осницкий) для педагогов (письменный опрос педагогов) направлен на изучение представлений о саморегуляции обучающихся. Анализ представлений обучающегося о своей саморегуляции и сопоставление самооценок обучающихся и оценок педагогов полезны для установления подготовленности несовершеннолетних и молодых людей к различной деятельности.

Цель: определить сформированность и обеспеченность отдельных звеньев регуляции и самоорганизации у обучающихся.

2. Методика «Психологическая диагностика безопасности образовательной среды» И.А. Баевой включает анкету-опросник «Психологическая диагностика образовательной среды» для педагогов. Применение данной методики позволит осуществлять мониторинг качества психологических условий, в которых осуществляется обучение и воспитание, обучающихся.

Диагностический инструментарий для родителей (законных представителей) образовательных организаций (приложение 1.4):

№ п/п	Название методики, автор	Время	Приложение
І этап			
1.	Методика «Психологическая диагностика безопасности образовательной среды» И.А. Баевой	10-15 минут	Приложение 1.4

1. Методика «Психологическая диагностика безопасности образовательной среды» И.А. Баевой включает анкету-опросник «Психологическая диагностика образовательной среды» для родителей (законных представителей). Применение данной методики позволит осуществлять мониторинг качества психологических условий, в которых осуществляется обучение и воспитание обучающихся.

1.5. Оценка эффективности психолого-педагогического сопровождения обучающихся

Психологическая диагностика занимает значительное место в работе педагога-психолога. Она включает в себя процесс получения информации об исследуемом состоянии испытуемых с помощью различных методов, способов и приемов. Психодиагностика применяется для фиксации первоначальных свойств и коррекционно-развивающего воздействия исследуемых конструктов.

Психологическая диагностика способствует более обоснованной и гибкой разработке содержания развивающей и психопрофилактической программы, позволяющей влиять на процессы развития объекта с целью его торможения или ускорения, совершенствования или коррекции.

В научной и практической психодиагностике выделен ряд типичных для нее задач. К ним относятся:

1. Установление наличия у испытуемых того или иного психологического свойства или особенности поведения.

2. Определение степени развитости данного свойства, ее выражение в конкретных количественных и качественных показателях.

3. Описание диагностируемых психологических и поведенческих особенностей испытуемых в тех случаях, когда это необходимо.

4. Сравнение степени развитости изучаемых свойств у контрольной и экспериментальной групп.

Все четыре перечисленные задачи в практической психодиагностике решаются по отдельности или комплексно – в зависимости от целей проводимого исследования.

Методы психологической диагностики включены в программу экспериментального исследования. В осуществлении практического этапа четко выступают три стадии, имеющие свои конкретные цели: констатирующая, формирующая и контролирующая.

Оценку эффективности программы психолого-педагогического сопровождения обучающихся необходимо реализовывать как минимум в 3 этапа психодиагностического тестирования. Первый этап – предварительное тестирование, непосредственно перед реализацией программы, второй этап – тестирование после проведения мероприятий и третий этап – отсроченное тестирование, реализуемое спустя 6-8 месяцев после окончания реализации программы.

Во время отслеживания эффективности программы целесообразно проводить исследование в 3 группах: контрольная, частично контрольная и экспериментальная.

Данные групп по составу обучающихся, возрасту, соотношению мальчиков и девочек должны иметь сходства.

Для проведения психодиагностического обследования на всех этапах необходимо соблюдение этических, морально-нравственных и научных принципов, а также организационных условий и определенных этапов.

Процедура психодиагностического обследования предусматривает реализацию следующих этапов:

I этап – постановка цели. Цель должна быть осмыслена, формулировка цели должна быть содержательной и научно обоснованной. На основе поставленной цели составляется план проведения.

II этап – разработка плана исследования.

Требования к диагностическому плану:

- план должен точно соответствовать поставленной цели;
- план должен быть развернутым в достаточной степени, чтобы достичь поставленной в психодиагностическом исследовании цели;
- план не должен быть перегружен компонентами, которые не относятся к цели; компонентами, дублирующими друг друга.

Подбор диагностических методик: методики должны соответствовать цели исследования, возрасту, полу исследуемых; применяемые методики должны соответствовать психометрическим требованиям – надежности и валидности.

III этап – проведение психодиагностического исследования.

На данном этапе важным является исключение или сведение к минимуму влияний на результаты психодиагностики побочных факторов:

- новизна ситуации – может привести к отвлекающей реакции, вызвать состояние дискомфорта;
- необычность заданий может привести к медленному включению в них, увеличивающее время проведения;
- фактор социальной желательности;
- психическое и физическое состояние человека в момент обследования.

Психодиагностическое исследование должно начинаться с предъявления инструкции. Инструкция должна быть:

- сформулированной ясно и однозначно, понятной всем;
- полной, исчерпывающей;
- письменной;

- единообразно предъявляемой (должна всегда предъявляться всем исследуемым одинаково);
- понятной (после предъявления убедиться, что исследуемые ее поняли – дать пробное задание или попросить воспроизвести инструкцию; дать возможность задать оставшиеся вопросы).

Затем проводится собственно исследование. Во время исследования необходимо строго соблюдать процедурные требования, заложенные автором методики, последовательность заданий. Нельзя комментировать задание во время его проведения, т.е. подсказывать, уточнять.

IV этап. Обработка полученных данных.

Необходимо проводить обработку в соответствии с тем, как она заложена автором. Исключить технические ошибки (ошибки в вычислениях).

V этап. Интерпретация результатов, составление заключения.

VI этап – принятие решения. Дается заключение по итогам психологической диагностики, планируется ход дальнейшей работы.

Проведение диагностических процедур возможно только после получения информированного письменного согласия родителей (законных представителей) обучающихся, участвующих в данной процедуре (занимается педагог-психолог образовательной организации (далее – ОО).

Для оценки эффективности реализации программы психолого-педагогического сопровождения обучающихся, находящихся в трудной жизненной ситуации, «Я в мире и мир во мне» предлагается использование процессуальных критериев и показателей (табл. 1). Эффективность реализации программы определяется в процессе проведения мониторинга, наблюдения, психологической диагностики уровня сформированности копинг-стратегий совладающего поведения, коммуникативных способностей, толерантности, бесконфликтного общения, саморегуляции эмоционального состояния, сплочения и командообразования.

1.6. Организационные и процессуальные аспекты проведения психодиагностического исследования

Обучающиеся ОО достаточно часто могут подвергаться различным видам диагностики, опросов и прочих проверок, особенно в начале и по окончании учебного года. В связи с этим достаточно сложно заинтересовать их в этом процессе. Разумеется, они будут выполнять предложенную задачу, но в интересах обучающихся и реализации программы, важно получение искренних ответов на каждый из поставленных вопросов диагностики на всех этапах реализации программы.

Приведем пример инструкции, которая может помочь пригласить детей принять участие в психодиагностике.

Примерный текст вступительного слова: что говорить детям о тестировании

Педагог-психолог: «Мы придумали и разработали для вас много интересных игр и занятий. Но причем здесь игра и реальная жизнь? Все достаточно просто. Приходя во взрослую самостоятельную жизнь, мы тем самым приходим в мир, где уже установлены некоторые правила, как и в игре. Поначалу их сложно заметить и сразу же назвать. Но вот пример. Чтобы купить себе ту одежду, которую хочется, нужны деньги – это первое правило игры. Для этого нужно ходить на работу – это второе правило. И так далее.

Взрослый мир устроен подобно большой сложной игре, где есть сюжеты, правила, игроки вырабатывают свои стратегии, чтобы достичь цели. Сначала окончу школу, потом получу специальность, чтобы получить желаемую работу, например. За нарушение правил штрафуют: опоздал на работу – вычит из зарплаты. Превысил скорость – штраф. Получил низкую оценку по ЕГЭ – меньший выбор вузов.

В наших играх и на занятиях, с которыми мы очень хотим вас познакомить, есть возможность освоить и потренировать некоторые новые навыки и умения. Они пригодятся вам в жизни, позволят иметь преимущества. Вам будет легче общаться с другими людьми, вы научитесь решать конфликты, узнаете о своих сильных сторонах, о которых раньше не знали, научитесь быстрее адаптироваться, находить друзей, находить решения в сложных ситуациях и многое другое.

Интересных игр достаточно много и в них вы играете и без нашей помощи. Нам с вами тоже очень интересно было бы поиграть и позаниматься, обсудить фильмы. Но в свою очередь, мы хотим предложить вам занятия, которые не только интересны, но и полезны.

Для того чтобы наши занятия были максимально увлекательными и в то же самое время полезными для вас, мы просим помочь нам в этом. Будет очень здорово, если вы заполните несколько тестов. Мы не оцениваем вас с точки зрения того, что вы умеете или нет. Все это нужно нам именно для того, чтобы понять, чем занятие, игра, фильм, викторина могут помочь вам, а что нам нужно будет усовершенствовать.

Нам важно то, что не мы будем учить вас, а вы сами будете в этом увлекательном процессе учиться и помогать друг другу. И потому чтобы программа занятий была построена точно для вас, мы и просим вас помочь, заполнив некоторые методики».

Эта общая инструкция ориентирована на проведение первого объемного диагностического среза в самом начале вхождения в программу, однако она может стать опорой для подготовки инструкций, необходимых для проведения контрольной самодиагностики.

Особенности организации процесса проведения тестирования

Важно достаточно тщательно подготовиться к предстоящей диагностике. Прежде всего, проводящему психодиагностику педагогу-психологу необходимо уметь самому четко и быстро ориентироваться в инструкциях предлагаемых обучающимся методик. Перед тем, как специалист придет на занятие с целью проведения диагностики, ему стоит самостоятельно ознакомиться с инструкциями тестов: оценить, все ли ему понятно, где у него возникают вопросы, как он их понимает – в тех же моментах и у участников исследования могут возникнуть вопросы.

Заранее необходимо предупредить всех участников диагностического процесса: напомнив об этом не только обучающимся, но и педагогам, если диагностика будет проводиться в часы их занятий. Важно проверить техническое оснащение, Интернет-соединение и др., во избежание сбоев системы.

Не менее важно заранее определить, кто будет координировать процесс: у кого будет находиться список детей. Также нужно решить вмещает ли в себя компьютерный класс всех обследуемых, спрогнозировать условия, в которых группы будут проходить обследование друг за другом, чтобы не возникало желания «обмена информацией», поиска методик в сети Интернет и др.

Педагог-психолог рассаживает участников тестирования по одному за компьютер, отмечает его в списке пришедших, следит за правильностью внесения данных.

Вначале предлагается прочитать инструкцию. После стоит уточнить все ли всем понятно, и сказать о том, что в каждый момент времени и с любым вопросом обучающиеся могут обратиться к ведущему, и он им поможет.

На что необходимо обратить внимание во время проведения психодиагностического исследования

В связи с частыми или объемными тестированиями обучающиеся могут недобросовестно заполнять все методики, проявляя нетерпимость, пренебрежение или крайне низкую мотивацию к процессу. Поэтому во время диагностики, педагогу-психологу следует быть бдительным и обращать внимание на:

- скорость заполнения;

- быстрые (порой ритмичные) щелчки клавиатуры или мыши в процессе ответов;
- попытки посоветоваться или переговорить с соседом;
- желание посмотреть ответы соседей на вопросы и др.

Все это может сигнализировать, как об отсутствии желания подойти к задаче серьезно, так и об усталости или неуверенности, а возможно и о скрываемых страхах «неверного» ответа и ответа отличного от значимых фигур в классе.

Часто встречающиеся сложности при проведении диагностического исследования

Наиболее сложными ситуациями во время проведения процедуры тестирования могут стать следующие:

- отказ ребенка от прохождения процедуры тестирования под различными предложениями («Я не обязан», «Мы это уже делали» и пр.);
- прерывание прохождения теста на каком-то этапе («Все, мне надоело», «Мне пора» и т.д.);
- вопросы, которые часто интересуют несовершеннолетних и молодых людей («Для чего это? В чем смысл?», «А вы сами это делали? И какие у вас результаты?»);
- сложности в понимании инструкции или отдельных фраз и понятий;
- собственные предложения по организации диагностического процесса («Давайте я заполню только первые два, а остальное вы как-нибудь сами или я потом приду») др.

Всех ситуаций перечислить не удастся. И скорее всего, даже если привести самый длинный список, он не станет исчерпывающим. Всегда может произойти инцидент, который никто не мог даже предположить.

Для нейтрализации подобных ситуаций предлагаем ознакомиться с простой и удобной методикой для отработки возражений. Важно помнить о том, что возражения могут возникнуть не только на этапе проведения диагностики, но и в процессе проведения программы в целом: «В жизни так не бывает!» или «Мне это не поможет» и пр. А также они нередки на этапе получения обратной связи: «Мне нечего сказать», «Пусть лучше скажет Лена, я с ней согласна».

Предлагаемая методика по отработке возражений способствует развитию эмпатии и вчувствование в состояния другого, возможность встать на позицию собеседника и постараться отработать его возражения. Освоение приведенных в ней техник будет полезно всем проводящим, участвующим в реализации программы: педагогам-психологам, классным-руководителям и пр. Алгоритм процедуры описан в Приложении 5.

1.7. Самодиагностика психоэмоционального состояния обучающихся

Программа психолого-педагогического сопровождения обучающихся помимо основного набора психодиагностических методик и включенных в нее мероприятий в виде классных часов, кино клубов, творческих занятий и др. содержит в себе процедуру самодиагностики.

Цель данной процедуры заключается в возможности отслеживания изменяющегося психоэмоционального состояния участников программы на протяжении всего периода ее реализации.

Задача самодиагностики эмоционального состояния состоит в проведении оценочных срезов и наблюдении динамики эмоционального состояния самого обучающегося, а также его субъективной оценки (восприятия изменений социально-психологического климата) учебной группы (класса), в котором он проходит обучение и соответственно вместе с ним участвует в программе.

Нацеленные на диагностику основных результатов программы, среди которых в том числе должна фиксироваться положительная тенденция единения и повышение уровня толерантности, за счет развития навыков копинг-стратегий совладающего поведения, методические (оценочные) листы дадут возможность быстрой оценки актуального

состояния каждого участника программы и его субъективного восприятия изменяющихся отношений в его учебной группе (классе).

Для того чтобы можно было оценивать не только актуальное состояние участников программы, но и отслеживать положительную тенденцию изменений на протяжении всей программы психолого-педагогического сопровождения, предлагается проводить фиксацию результатов, представленных в оценочных листах. Также необходимо точно соблюдать процедуру проведения самодиагностики, что даст возможность длительного достоверного наблюдения рассматриваемой динамики психоэмоционального состояния обучающихся.

Для каждой группы обучающихся, согласно их внутренней градации, разработаны свои бланки оценочных листов с учетом возрастных способов восприятия и понимания стимульного материала.

Для обучающихся по образовательным программам начального общего образования (1-4-классы) представлено небольшое число ярких шкал в виде отдельных картинок (Приложение 2). Для обучающихся по образовательным программам основного общего образования (5-8 классы) материал представлен в более расширенном формате и сопровождается дополнительным шкалированием (Приложение 3). Для обучающихся по образовательным программам среднего общего образования (9-11 классы) – содержание и формы тестовых заданий – наиболее объемны и имеют полюсные границы шкал (Приложение 4).

Периоды (недели), в которые должна проводиться диагностика, выверены и соотносятся с пройденными блоками внутри каждого этапа, имеют определенную цикличность – не чаще, чем один раз в четыре недели (или каждую четвертую неделю). Согласно тематическому плану у обучающихся 1-4 классов занятия с целью самодиагностики проводятся в интервалы между 12 и 20 неделями программы, куда не включен диагностический срез, это связано с тем, что в д 5, 8, 12, 20, 24 недели. У обучающихся 5-8 классов диагностические срезы указаны в 4, 8, 12, 20, 24 и 27 недели. В 9-11 классах шесть занятий в 5, 9, 12, 20, 24 и 27 недели. Обращаем внимание, что у старшеклассников есть довольно значительный «перерыв», в этот интервал проводятся занятия на развитие самооценки и самопринятия, которые могут быть продиагностированы только после закрепления материала.

Вся процедура ориентирована на групповой формат проведения, то есть на данном занятии, участники могут быть рассажены за парты, желательно по одному, что позволит избежать давления, снизит конформность и повысит искренность ответов. Каждому участнику выдается бланк (оценочный лист) для заполнения. Процедура может занимать от 5 до 10 мин в зависимости от уровня сложности и понимания обучающимися инструкции.

Важно также учитывать следующие моменты:

- подачу инструкции;
- возможные ситуации сопротивления при заполнении методик (и прохождении программы в целом);
- подготовку достаточного числа оценочных листов (возможно, кто-то захочет переписать, не понравятся исправления и пр.).

Рассмотрим порядок оценки полученных в результате самодиагностики результатов.

«Методика самооценки и субъективной оценки обучающимися своего класса для 1-4 класса» (Приложение 2).

В оценочном листе представлены четыре шкалы, ориентированные на оценку участниками своего эмоционального состояния в ОО (шкала 1) и в сравнении с аналогичным состоянием дома (шкала 2), что будет свидетельствовать об уровне комфорта, безопасности и доминирующего психоэмоционального настроения. Степень толерантного отношения к новым участникам коллектива (шкала 3), а также преобладающее настроение учебной группы (класса) в целом и своего самочувствия обучающегося в нем (шкала 4).

Соответственно показатели шкал оцениваются следующим образом:

Шкала 1:

«Радость» и «Спокойствие» – по 10 баллов;
«Непонимание» и «Грусть» – по 7 баллов;
«Страх» и «Злость» – по 4 балла.

Шкала 2:

«Радость» и «Спокойствие» – по 10 баллов;
«Непонимание» и «Грусть» – по 7 баллов;
«Страх» и «Злость» – по 4 балла.

Шкала 3:

«Солнце» – 10 баллов;
«Облачность» – 7 баллов;
«Дождь» и «Гроза» – по 4 балла.

Шкала 4:

«Солнце» – 10 баллов;
«Облачность» – 7 баллов;
«Дождь» и «Гроза» – по 4 балла.

Общее количество баллов суммируется и сравнивается с предыдущими полученными показателями в динамике.

Для описания «Методики самооценки и субъективной оценки обучающимся своего класса для 5-8 класса» (Приложение 3) предлагаются семь полюсных линеек для оценки ряда утверждений-маркеров:

- уровень психоэмоционального состояния обучающегося при его нахождении дома (шкала 1) и в школе (шкала 2);
- степень толерантного отношения к новым участникам коллектива (шкала 3);
- уровень доминирующего настроения учебной группы в целом и своего самоощущения обучающегося в ней (шкала 4);
- степень открытости в общении, легкости в нахождении общего языка между участниками образовательного коллектива (шкала 5);
- степень одобрения своего учебного коллектива, уровень сплоченности, чувство единения с группой (шкала 6);
- уровень принятия новых членов группы, имеющих определенные отличия от основного числа обучающихся (акцент, внешность, удаленное место жительства, межэтническая/межконфессиональная семья и т.д.) (шкала 7);

Оценка показателей шкал проводится по следующим диапазонам:

- от -5 до -3 - низкий уровень;
- от -2 до +2 - средний уровень;
- от +3 до +5 - высокий уровень.

Общее количество полученных баллов суммируется и сравнивается с предыдущими полученными показателями в динамике.

«Методика самооценки и субъективной оценки обучающимся своего класса для 9-11 класса» (Приложение 4) содержит в себе семь шкал с полюсными диаметрально противоположными суждениями. На данных шкалах обучающимся предлагается разместить свою отметку на том уровне диапазона, на котором они полагают будет обозначен ответ, соответствующий их суждениям или актуальным переживаниям.

Шкалы включают в себя: оценку психоэмоционального состояния обучающегося дома и в школе; учет степени толерантности к вновь прибывшим участникам коллектива; оценку имеющейся возможности у участников коллектива бесконфликтно общаться и высказывать свои точки зрения.

Уровень проявления показателей трактуется следующим образом:

- 10 баллов – высокий;
- 7 баллов – средний;

4 балла – низкий.

Высокий уровень говорит о: развитом чувстве уверенности и комфорта в общении, принятии и толерантности; развитых копинг-стратегиях и навыках совладающего поведения; достаточно высоком уровне благоприятного социально-психологического климата коллектива и, возможно, образовательной организации в целом.

Средний уровень демонстрирует недостаточность развития аспектов благоприятного социально-психологического климата в учебной группе (классе); наличие напряженности в общении у обучающихся; отсутствие должных навыков толерантного общения и развитых копинг-стратегий.

Низкий уровень свидетельствует об отсутствии сплоченности, толерантного отношения, безопасной образовательной среды и навыков совладающего поведения.

Общее количество полученных баллов суммируется и сравнивается с предыдущими полученными показателями в динамике.

Если переходить к проведению самодиагностики, то здесь, прежде всего, важно отметить единообразие подачи инструкции и соблюдение единого стандарта проведения.

Ведущий (педагог-психолог/классный руководитель и др.) может предложить следующий вариант инструкции, ориентированной на процедуру самодиагностики: «Мы с вами уже начали погружаться в увлекательный процесс исследования самих себя. Теперь мы можем увидеть те изменения, которые возникают в наших мыслях, отношениях, общении, эмоциях... Для того, чтобы можно было это зафиксировать, мы предлагаем вам заполнять вот такие бланки.

Их нужно подписать, для того чтобы можно было впоследствии сравнить свое настроение и мысли в разные периоды. Никто, кроме вас и меня не будет знать о содержании ваших ответов. Вы можете быть максимально откровенны в них и быть уверенными в их неразглашении.

Бланки заполняются самостоятельно. Нельзя подсказывать или советоваться друг с другом. Если будет что-то неясно в инструкции или утверждении – пригласите меня, я поясню. На выполнение задания у вас есть 5-10 мин. Как только вы закончите, можете подойти ко мне и сдать бланк или поднять руку, тогда я подойду и возьму его у вас».

В последующие разы также нужно напоминать о процедуре проведения и алгоритме сдачи бланков. Важно каждый раз делать акцент на том, что не стоит вспоминать о своих предыдущих ответах, а отвечать так, как это актуально на данный момент.

Бланки принимаются педагогом или педагогом-психологом. Он переворачивает их заполненной стороной вниз, во избежание случайного распространения заполненных данных. Из рук бланки не выпускаются, под первый заполненный оценочный лист необходимо подложить планшет или бумагу – с целью сохранения конфиденциальности.

Необходимо продумать, каким образом будут храниться бланки до окончания программы, кем будут обрабатываться и как сохранить полную конфиденциальность информации.

Важно учитывать, что на каждый диагностический этап нужно подготовить (распечатать) новые чистые бланки. Не стоит готовить один оценочный лист, на котором будут размещены все шкалы разом. Разумеется, такой вариант удобен для хранения информации, однако подготовка чистых бланков задумана с целью попытки предусмотреть и избежать случаев внутригрупповой конформности: когда значимые изменения отдельными участниками программы уже достигнуты, но возможное стремление «скрыть» их будет преобладать для сохранения ранее установленных отношений в учебной группе (классе).

1.8. Нормативно-правовая база программы

Организация и осуществление программы психолого-педагогического сопровождения обучающихся, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, регламентируется следующими нормативными документами:

- Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993 г. с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020 г.);
- Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» (утверждена Конвенция о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989 г.) (вступила в силу для СССР 15.09.1990 г.);
- Федеральный закон от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 30.12.2020 г. № 489-ФЗ «О молодежной политике в Российской Федерации» Программа психодиагностики по оценке эффективности психолого-педагогического сопровождения обучающихся
- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития системы психолого-педагогической помощи в сфере общего образования и среднего профессионального образования в Российской Федерации на период до 2030 года (утверждена министром Просвещения Российской Федерации С.С. Кравцовым от 18 июня 2024 г. № СК-13/07вн;
- План основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 23.01.2021 № 122-р);
- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».

2. Программа психолого-педагогического сопровождения обучающихся, находящихся в трудной жизненной ситуации, «Я в мире и мир во мне»

2.1. Структура программы, длительность реализации программы

Программа психолого-педагогического сопровождения обучающихся, находящихся в трудной жизненной ситуации, «Я в мире и мир во мне» содержит пояснительную записку, тематический план и методические разработки, описывающие содержание занятий, предусмотренных настоящей программой. В пояснительной записке представлены цель, задачи, научно-методологическое обоснование программы, ее нормативно-правовая база, сведения о целевой группе, проблемах и трудностях, на решение которых направлена программа, критерии и показатели эффективности реализации психолого-педагогического сопровождения, ожидаемые результаты, описание формирующего этапа эксперимента и пр. Тематический план включает в себя 4 раздела.

В ходе диагностического раздела осуществляется сбор первичных данных измеряемых психологических феноменов, конструктов у участников экспериментальных и контрольной групп. Организационный раздел направлен на включение педагогических работников образовательной организации, родителей (законных представителей) участников экспериментальной группы в совместную деятельность по психолого-педагогическому сопровождению обучающихся.

Содержание профилактических и коррекционно-развивающих мероприятий предполагает тренинговую работу по формированию копинг-стратегий совладающего поведения, через актуализацию собственных ресурсов обучающихся по программе начального общего образования (1–4 классы), по программе основного общего образования (5–8 классы), по программам основного и среднего общего образования (9–11 классы). По окончании психолого-педагогического сопровождения экспериментальной группы проводится психологическая диагностика участников согласно психодиагностическому блоку.

Завершающий раздел включает в себя подведение итогов реализации программы, получение обратной связи от обучающихся и других участников образовательных отношений (педагогических работников, родителей (законных представителей), в том числе в форме экспертной оценки, а также отслеживания возможных социально-психологических эффектов и отсроченных результатов психологического сопровождения спустя полгода после завершения реализации настоящей программы.

В тематическом плане приведены практические методические материалы, которые могут быть использованы для проведения занятий с обучающимися различных возрастных групп (примеры дидактических и раздаточных материалов, тренинговых упражнений, текстов для информационных блоков занятий и др.).

Реализация программы рассчитана на 30 недель учебного года с частотой проведения занятий – 1 раз в неделю, продолжительностью 1 академический час.

Общая структура проведения программы представлена рис.1.



Рис. 1 – Общая структура программы «Я в мире и мир во мне»

2.2. Порядок проведения мероприятий программы

Программа содержит комплекс из тридцати занятий, распределенных на весь учебный год, с учетом каникулярного времени и праздничных мероприятий.

Принимая во внимание ежегодную плановую нагрузку педагога-психолога по реализации обязательных мероприятий, а также учитывая высокую востребованность данной программы в условиях актуальной социальной обстановки (увеличивающиеся объемы внутренней миграции), к проведению ряда мероприятий возможно привлечение педагогических работников и классных руководителей. В связи с этим порядок проведения занятий будет выстраиваться следующим образом: раз в две недели занятие проводит педагог-психолог (каждую четную неделю, к примеру), раз в две недели занятие проводит классный руководитель или другой педагог (каждую нечетную неделю).

Такой комбинированный вариант распределения сил позволит достигнуть ряд дополнительных задач. Во-первых, оптимизировать нагрузку, возложенную на педагога-психолога, при активной работе со всеми учебными группами (классами). Во-вторых, дать возможность принять непосредственное участие педагогическому составу, тем самым

вовлекая его в совместную деятельность, направленную на благополучие обучающихся. И, в-третьих, обучающиеся смогут видеть вовлеченность в работу большого числа специалистов, что подчеркнет важность реализации программы, многомерность ее обхвата и чередование стилей занятий.

Таким образом, тренинговые и групповые психологические занятия будут реализовываться непосредственно педагогом-психологом. Под его ответственным руководством классные руководители будут проводить киноклубы, викторины, тематические классные часы, которые будут направлены на закрепление пройденного материала и углубление рассматриваемых проблем.

В задачи педагога-психолога будет входить подготовка педагогических работников, принимающих участие в реализации программы, к предстоящим занятиям. Заблаговременное напоминание о них и проведение установочного инструктажа, в котором должны быть отражены способы регулирования групповой динамики в многочисленных группах (к категории которых относятся и классы обучающихся); расставлены акценты на особо значимых упражнениях, оговорены процедуры получения обратной связи на этапах рефлексии (после упражнений и по окончании занятия).

Вся программа психолого-педагогического сопровождения ориентирована на развитие копинг-стратегий совладающего поведения. В связи с этим в нее включены четыре этапа, каждый из которых имеет свои смысловые наполнения, цели и задачи.

Целесообразно начинать работу с обучающимися со сплочения учебной группы (класса), командообразования, принятия групповых норм и правил, что способствует овладению умениями и навыками успешной коммуникации, установлению открытых и доверительных отношений между обучающимися, снижению возможной тревоги, вызванной специально организованной деятельностью в рамках программы.

В рамках основного этапа особое внимание уделяется развитию таких внутренних ресурсов, как толерантность и этнокультурная идентичность, бесконфликтное и совладающее поведение, а также саморегуляция.

И только на третьем этапе (этапе аккомодации), двигаясь в логико-смысловом ключе построения программы, группа начинает работу по взаимопринятию системы ценности.

Завершающий, четвертый этап, ориентирован на углубление и расширение полученных ранее знаний, закрепление освоенных навыков, на подготовку обучающихся к переходу в следующий класс (на уровень основного общего образования или основного и среднего общего образования, к выпускным экзаменам).

Все занятия выстроены в логической последовательности: от наиболее простых до глубинных и терапевтически-ориентированных, позволяющих пережить обучающемуся самый разнообразный спектр чувств, проанализировать спорные ситуации и отношения через призму разнонаправленных взглядов, услышать, понять и принять новые суждения в ключе ранее принятых не толерантных и ригидных суждений по ряду моментов.

В связи с этим чрезвычайно важно соблюдать порядок занятий и упражнений, которыми они наполнены. Не стоит заменять упражнения на «свои», «проверенные» и «более веселые». Не нужно пытаться «нагнать материал», включая в одно занятие две темы (за актуальную неделю и пропущенную). Нельзя пренебрегать ритуалом начала занятия, а также его завершением, оформленным в логике программы. Все эти несоответствия могут привести к отсутствию положительной динамики или вовсе полному срыву.

2.3. Уровни взаимодействия педагога-психолога в ходе реализации комплексной программы психолого-педагогического сопровождения

Администрация образовательной организации

Педагогу-психологу в рамках реализации программы предстоит взаимодействие не только непосредственно с обучающимися, на кого и ориентировано содержание программы, но также и с представителями администрации ОО. В связи с тем, что педагог-

психолог является ответственным за реализацию настоящей программы, ему также нужно будет совмещать в себе ряд дополнительных функций организатора, координатора и руководителя. Необходимо будет дать такие пояснения представителям администрации ОО о важности соблюдения графика занятий, выделения помещения, сопутствующих материалов для занятий, обеспечение кадровым резервом (педагоги, классные руководители и др., задействованные в проведении занятий и классных часов), чтобы максимально эффективно реализовать, в опоре на принятые стандарты проведения подобных проектов, программу психолого-педагогического сопровождения.

Как и все участники программы, представители администрации ОО будут ожидать ярких и максимально быстрых положительных результатов от ее реализации. В таком случае педагогу-психологу придется грамотно и четко давать разъяснения о часто отсроченных по времени проявлениях позитивной динамики и об этапах проработки нового материала. И хотя идея тренингового формата ориентирована на получение достаточно быстрого результата, никто не исключает возникновение ситуаций сопротивления, глубокого погружения со стороны участников. В связи с этим, совместно с представителями администрации ОО педагогом-психологом должны быть продуманы варианты организации психологической поддержки участников программы в случаях возникновения глубинных переживаний, затронутых в ходе проведения групповой тренинговой работы. Вариантами такой помощи могут быть консультации педагога-психолога, информационные объявления о телефонах психологической помощи, организациях, оказывающих психологическую поддержку и др. Возможно могут поступить запросы о проведении групповой психотерапевтической работы или оказании помощи при разрешении локальных конфликтов, проявившихся (вскрывшихся) во время тренинговой работы.

Педагогические работники образовательной организации

Реализация программы психолого-педагогического сопровождения рассчитана на тридцать недель, т.е. на весь учебный год. Длительность программы предполагает ряд особенностей в части реализации. Так в ее проведение, наряду с педагогами-психологами, включены классные руководители. Вместе они представляют команду специалистов-практиков, реализующих задачи программы. Безусловно, основным ответственным лицом будет являться педагог-психолог. В его задачи будет входить не только организация и подготовка к проведению занятий, но и методическая работа с педагогическими работниками, задействованными в реализацию программы.

Целью консультаций педагога-психолога в рамках возможных установочных встреч или супервизий могут быть вопросы о мотивации детей, сохранения дисциплины, приемах работы с конфликтными ситуациями или спорами участников в рамках занятий, управление большой группой участников, разъяснения по содержанию предстоящих занятий, расставление значимых акцентов в упражнениях.

Особое значение в методической работе педагога-психолога с педагогическими работниками рекомендуется уделять вопросам взаимосвязи оказываемого педагогического воздействия на обучающихся и ожидаемых лично и социально значимых результатов целевой группы программы. Например, навыки бесконфликтного поведения позволят обучающимся определять ситуативно копинг, способствующий снижению риска развития конфликта, тем самым возможно сокращение общего количества конфликтов среди обучающихся, что будет способствовать формированию благоприятного социально-психологического климата, способствующего их успешному личностному развитию, повышению успеваемости, приобретению социально-приемлемого опыта и др.

Обучающиеся образовательной организации

Зная о том, какая социальная ситуация развития сопровождает каждый возраст, мы можем, в том числе в опоре на эти знания, встраивать предположения о том с какими трудностями педагоги-психологи могут столкнуться во время реализации программы.

Влияние родительского мнения может транслировать как позитивные, так и негативные установки обучающихся по отношению к предстоящей программе психолого-педагогического сопровождения. Бытующие стереотипные суждения о психологической помощи до сих пор имеют место быть в современном обществе. И если с этими проблемами в младшем школьном возрасте специалисты встречаются не часто, то подростковый возраст изобилует ими.

При столкновении с сопротивлением со стороны ряда обучающихся педагогу-психологу важно установить причины и кроющиеся за этим страхи, приводящие к отказу от участия в программе, пропускам занятий и др. В индивидуальном порядке необходимо проанализировать, что за этим может скрываться: трансляция мнения значимых других, протест против правил, страх самопроявления во время занятий и др.

При получении согласия на работу от родителей, введения обучающихся в программу, также важно сделать акцент на ценности этой работы, на ее пролонгированных эффектах (особенно для обучающихся по программам основного и среднего общего образования). Подчеркнуть, что групповые занятия ориентированы на серьезную работу. Важно верно сориентировать обучающихся в отношении предстоящей работы и настроить на длительное пребывание в программе. Все участники должны понимать, что является целью программы, для чего они в ней принимают участие, какие конкретные результаты (знания и умения) они смогут приобрести и как положительно это может сказаться на их дальнейшем обучении и прибывании в ОО в целом.

Родители (законные представители) обучающихся образовательной организации

Родители (законные представители) обучающихся могут занимать различные позиции, вплоть до диаметрально противоположных, по отношению как к психологии и педагогам-психологам в целом, так и к групповым занятиям в частности. Некоторые родители могут быть инициаторами запроса на проведения подобного рода занятий, другие могут выразить категорический отказ; одним будет важно и интересно узнавать о том, что происходит, часть будет желать контролировать текущий и полученный результат, предполагая, будет ли это иметь пользу в целом.

Родители (законные представители) обучающихся по образовательным программам начального общего образования (7-10 лет) и обучающихся, недавно перешедших на обучение по образовательным программам основного общего образования (11-14 лет) – могут проявлять наибольший интерес к планируемому сопровождению. Их будет интересовать целесообразность занятий, их формат, результат и др. Родители (законные представители) обучающихся по образовательным программам среднего общего образования (15-17 лет), как правило, в меньшей степени могут быть заинтересованы в контакте с педагогом-психологом, однако, общая тревожность, касающаяся предстоящих рубежных экзаменов и перспективы поступления в вузы могут также быть сформулированы в вопросах о целесообразности затрат временных ресурсов на непрофильные занятия.

Основное взаимодействие с родителями (законными представителями) может быть на начальном и конечном этапах психолого-педагогического сопровождения, когда происходит знакомство с темой, планом, насыщением программы. Речь в этом случае не ведется о каждом конкретном упражнении, скорее о целях, поставленных задачах и критериях, которые позволят говорить об эффективности программы. Важно отмечать тот вклад в личностное развитие обучающегося, которое даст ему программа, какие навыки, техники, умения обучающийся сможет получить, и каким образом они будут сопутствовать его успешности. Как положительно это может отразиться на его будущих карьерных ожиданиях, выстраивании взаимоотношений с окружающими и гармонизации внутреннего состояния. Психологическая работа крайне сложна в том, чтобы доступно и

иллюстративно продемонстрировать то, что она собой представляет. Важно найти такие формулировки, которые позволят наглядно описать всю сложность внутренних психологических процессов, их влияние на внешние проявления поведения и сочетание с дальнейшими личностными преобразованиями. Целесообразно говорить не только об актуальном благополучии обучающихся, но и о положительных результатах пролонгированного характера.

2.4. Тематический план и содержание программы для обучающихся 1-4 классов

Таблица 2

1-4 класс					
Учебные недели	Мероприятие и форма проведения	Продолжительность	Ресурсное обеспечение занятия	Направления работы	Ответственный
Начальный этап (1-8 неделя)					
1 неделя	Проведение входящего психодиагностического обследования обучающихся				
2 неделя	Тренинг «Знакомство»: упр. «Я люблю...»; упр. «Поменяйтесь местами все те, кто...»; упр. «Полет на воздушном шаре» упр. «Мы рисуем воздушный шар»	60 мин	Мяч; восковые мелки, фломастеры, цветные карандаши; ватман с рисунком воздушного шара	Командообразование; принятие правил поведения: дать возможность каждому участнику выразить свою индивидуальность, определить свои положительные черты и ощутить самоценность	Педагог-психолог
3 неделя	Классный час «Зачем нужны правила?»: беседа: «Мишкины вопросы»; упр. «Рисование наоборот»;	40 мин	Мягкая игрушка медвежонок (или любая другая); листы белой бумаги А4; цветные карандаши, фломастеры, мелки	Принятие правил поведения: научить детей осознанно выполнять правила и нести за это ответственность	Педагог-психолог, классный руководитель / педагог образовательной организации
4 неделя	Танцевально-двигательное занятие «Путешествие на остров Буки-Вуки»: упр. «Чудесный остров»; упр. «Рисуем карту острова»;	40 мин	Лист ватмана; цветные карандаши, фломастеры, мелки;	Коммуникация; сплочение; командообразование; этнокультурные различия в	Педагог-психолог

	упр. «Танец дружбы»; упр. «Необычное приветствие»; упр. «Путешественники и островитяне»		аудиосопровождение (ритмичная веселая музыка)	метафорической подаче	
5 неделя	Заполнение оценочных листов	40 мин	Методические листы для заполнения	Самооценка / оценка динамики эмоционального состояния (личностная и групповая)	Педагог-психолог, классный руководитель / педагог образовательной организации
6 неделя	Тематическое занятие «Путешествие в королевство Чувств»: упр. «Полет в королевство Чувств»; упр. «Король Грусти»; упр. «Король Злости»; упр. «Королева Радости»; дискус. «Плюсы и минусы»	40 мин	Белые листы бумаги А4; цветные карандаши, фломастеры, мелки; ватман; набор картинок с изображением людей, сказочных персонажей, выражающих различные эмоции; цветные журналы; ножницы; клей	Коммуникация: помощь в осознании взаимосвязи между переживанием детьми эмоционального состояния и его внешними проявлениями; понимание того, что любое чувство значимо	Педагог-психолог
7 неделя	Викторина «Радужный мир эмоций»	40 мин	Презентация с вопросами; листы белой бумаги А4; ручки; набор карточек с изображением людей, сказочных и мультипликационных персонажей, смайликов, выражающих различные эмоции	Закрепление пройденного материала по занятию «Путешествие в королевство Чувств»	Педагог-психолог, классный руководитель / педагог образовательной организации
8 неделя	Заполнение оценочных листов	40 мин	Методические листы для заполнения	Самооценка / оценка динамики эмоционального состояния	Педагог-психолог

				(личностная и групповая)	
9 неделя	Тренинговое занятие «Волшебные ладошки»: упр. «Никто не знает»; упр. «Волшебная рука»; упр. «Доброе тепло»	40 мин	Мяч; листы белой бумаги А4; карандаши, фломастеры	Коммуникативность; этнокультурная идентичность; толерантность	Педагог-психолог, классный руководитель / педагог образовательной организации
10 неделя	Классный час «Дерево толерантности»: дискус. «Здравствуй!» презент. «Толерантное поведение»; упр. «Дерево толерантности»	40 мин	Ватман (или лист А3) с нарисованным деревом; цветная бумага; клей; презентация на тему толерантности (http://www.myshare.ru/slide/198768/); мультимедийное оборудование; аудио сопровождение (спокойная музыка)	Коммуникативность; этнокультурная идентичность; толерантность	Педагог-психолог
11 неделя	Тренинговое занятие «Чудо-клубок»: упр. «Ласковое имя»; упр. «Импульс»; упр. «Щепки на реке»; упр. «Связующая нить»	40 мин	Мяч; клубок ниток	Толерантность; бесконфликтное поведение; совладающее поведение	Педагог-психолог, классный руководитель / педагог образовательной организации
12 неделя	Заполнение оценочных листов	40 мин	Методические листы для заполнения	Самооценка / оценка динамики эмоционального состояния (личностная и групповая)	Педагог-психолог,
13 неделя	Тренинг «Хозяин своего настроения»: упр. «Барометр настроения»;	40 мин	Барометр; теннисный мячик (игрушка и т.п.);	Коммуникативность; волевая саморегуляция;	Педагог-психолог, классный руководитель

	упр. «Эстафета хороших известий»; упр. «Самоуважение»; упр. «Стул любви»; упр. «Хрустальный шар»		стеклянный шар в коробочке	совладающее поведение	/ педагог образовательной организации
14 неделя	Групповое психологическое занятие «Многообразие в мире»: упр. «Сходства и различия»; упр. «Давайте пофантазируем...»; беседа «Что же такое толерантность?»; рассмотрение и анализ схемы толерантности; упр. «Комплименты»; упр «Волшебная рука»; мозговой штурм «Что делать, если...»	40 мин	Белые листы бумаги А4; ручки; доска/флипчарт; мел/маркеры; карандаши, фломастеры, мелки	Коммуникативность; этнокультурная идентичность; совладающее поведение	Педагог-психолог,
15 неделя	Классный час «Волшебный круг»: упр. «Атомы и молекулы»; игра «Наши поступки»; упр. «Что можно сделать за перемену?»; упр. «Сочини рассказ на тему «Хорошо-плохо»»; игра «Волшебный круг»	40 мин	Смайлики с разными настройками (наборы по числу участников); листы белой бумаги А4; ручки	Развитие адаптационного потенциала	Педагог-психолог классный руководитель / педагог образовательной организации
16 неделя	Проведение рубежного психодиагностического обследования обучающихся				
17 неделя	Групповое психологическое занятие «Сколько в мире доброты!» упр. «Ласковое имя»; упр. «Ласковые руки — добрый взгляд — приятная улыбка»; игра «Волшебная котомка»; упр. «Доброе животное»; упр. «Поддержка»; упр. «Доброе тепло»	40 мин	Нет	Расширение системы ценностей	Педагог-психолог классный руководитель / педагог образовательной организации

18 неделя	Занятие «Внимание к партнеру. Доверие друг к другу» упр. «Эхо»; упр. «Мне нравится...»; упр. «Слепой и поводырь»; упр. «Слепой танец»; упр. «Хочешь — не хочешь»; упр. «Дружеские объятия»	40 мин	Аудио сопровождение (спокойная и ритмичная музыка)	Развитие волевой саморегуляции	Педагог-психолог
19 неделя	Тренинговое занятие «Все под контролем!»: упр. «Прочисти мозги»; упр. «Нет!»; упр. «Гроза»; упр. «Березка»; упр. «Сорви яблоки»	40 мин	Аудио сопровождение (спокойная музыка)		Педагог-психолог классный руководитель / педагог образовательной организации
20 неделя	Заполнение оценочных листов	40 мин	Методические листы для заполнения	Самооценка / оценка динамики эмоционального состояния (личностная и групповая)	Педагог-психолог,
21 неделя	Тренинговое занятие «Я умею читать настроение другого»: упр. «Три лица»; упр. «Цветопись настроения»; ролевая игра «Краски»; упр. «Аплодисменты по кругу»	40 мин	Набор цветных карточек	Развитие адаптационного потенциала	Педагог-психолог классный руководитель / педагог образовательной организации
22 неделя	Групповое занятие «Спокойствие, только спокойствие!»: упр. «Корабль и ветер»; упр. «Насос и мяч»; упр. «Очищающее дыхание»; упр. «Тыкалки»; упр. «Тряпичная кукла и солдат»	40 мин	Нет	Развитие навыков саморегуляции и снятия эмоционального напряжения	Педагог-психолог,

23 неделя	Занятие: «Что такое - ответственность?»: упр. «Автогонки по кругу»; дискус. «Что значит - принимать решение?»; упр. «Могу и делаю»; упр. «Три вида ответственности»	40 мин	Лист ватмана - плакат «3 вида ответственности»; маркер (доска и мел/маркер).	Система ценностей, ответственность	Педагог-психолог классный руководитель / педагог образовательной организации
24 неделя	Заполнение оценочных листов	30 мин	Методические листы для заполнения	Самооценка / оценка динамики эмоционального состояния (личностная и групповая)	Педагог-психолог,
25 неделя	Тренинг «Цветок толерантности»: упр. «Чем мы похожи»; упр. «Все мы разные»; упр. «Я тоже»; упр. «Подбодрилки»	40 мин	Нет	Углубление и расширение понятия толерантности	Педагог-психолог классный руководитель / педагог образовательной организации
26 неделя	Тренинг «Дружные ребята»: упр. «Люди странного города»; упр. «Вопрос – ответ»; игры-ситуации; упр. «Удержи предмет»; упр. «Рукавички»; упр. «Прощай»	40 мин	Мяч; коробка с карточками с описанием ситуаций; надувные шары; листы бумаги; вырезанные из бумаги рукавички; цветные карандаши, мелки, фломастеры	Закрепление навыков эффективной коммуникации и бесконфликтного поведения	Педагог-психолог,
27 неделя	Занятие «Гнев - это нормально»: упр. «Разминка»; упр. «Дворец чувств»; упр. «Три медведя»	40 мин	Ватман; мешочек с тканями (шелк, шерсть, мешковина, брезент, флис, джинсовая ткань); коробка с предметами; поднос;	Закрепление навыков совладающего поведения	Педагог-психолог классный руководитель / педагог образовательной организации

			три прозрачных стакана с водой; сухая тряпка; цветные карандаши, мелки, фломастеры		
28 неделя	Тренинг «Я скоро стану старше!»: упр. «Ассоциации»; упр. «Температура»; упр. «Новичок Том»; упр. «В гостях у сказки»	40 мин	Нет	Работа с тревогой при переходе в новый класс / в среднюю школу	Педагог-психолог
29 неделя	Групповое психологическое занятие «Два озера»: дискус. «Два озера»; упр. «Причины наших чувств»	40 мин	Два трафарета озера (голубой и синий); листы белой бумаги А4; цветные карандаши, фломастеры, мелки	Подведение итогов программы; завершение работы группы, прощание	Педагог-психолог, классный руководитель / педагог образовательной организации
30 неделя	Проведение завершающего психодиагностического обследования обучающихся				

Содержание программы психологического сопровождения обучающихся 1-4 класса

1 неделя

Проведение входящего психодиагностического обследования обучающихся

2 неделя

Тренинг «Знакомство»

Цель: содействие развитию командной сплоченности на основе поддержания дружеских отношений в коллективе.

Задачи:

1. Сформировать единое понимание общих целей и задач тренинговой работы.
2. Создать условия для самовыражения.
3. Оказать содействие обучающимся в определении своих положительных черт и осознания собственной ценности.

Ход занятия:

Знакомство и повторение имен участников. Обозначение темы программы и ее содержания, какие полезные знания и навыки смогут приобрести участники (лучше понимать друг друга, дружить и т.д.). Обсуждение правил внутригрупповой работы и регламента взаимодействия.

Правила:

- а) если захочешь что-то сказать, не нужно выкрикивать - подними руку;
- б) учись внимательно слушать - не перебивай, дай другому договорить до конца;
- в) будем вежливыми друг к другу (нельзя критиковать, оскорблять и др.).

Упражнение «Я люблю...»

Цель: расширенное знакомство через представление собственной индивидуальности участников тренинга.

Все участники встают в круг; ведущий обозначает ход выполнения упражнения и делает его первым.

Ведущий: «А начнем мы наше занятие с того, что представимся друг другу. И делать мы это будем следующим необычным образом. Тот, кто поймает мяч, здороваются, представится и расскажет что-нибудь о себе, начиная со слов «Я люблю...»

Если группа небольшая, то можно дополнить высказывания «Я люблю... Я хочу... Я мечтаю...».

Вопросы для обсуждения:

- Удалось ли рассказать о себе, что-то новое, то, что ранее о вас не знали ваши одноклассники?

- Сложно было придумать, что именно нового рассказать о себе? Почему?

- Что вам показалось особенно интересным в представлениях участников?

Упражнение «Пересядьте все те, кто...»

Цель: помощь участникам занятия лучше узнать друг друга.

Упражнение рекомендуется проводить в быстром темпе.

Ведущий: «Сейчас все, кого будут касаться мои слова, быстро встанут со своих стульев и постараются поменяться местами с другими вставшими участниками и постараться таким образом занять освободившееся место. Если высказывание коснется и меня, то я тоже постараюсь занять чей-нибудь освободившийся стул. Тот, кому стула не хватило - становится водящим. Итак, начнем! Поменяйтесь местами все те, кто сегодня успел позавтракать... не выспался... в одежде присутствует что-то желтое... и т.д.»

По окончании упражнения проводится краткое обсуждение, в ходе которого ведущий помогает участникам обобщить увиденные сходства и сделать акцент на том, что участники могут быть схожи с разными людьми по различным признакам, которые часто ускользают от их внимания.

Упражнение «Полет на воздушном шаре»

Цель: сплочение коллектива детей, построение эффективного командного взаимодействия.

Ведущий читает текст медленно, с паузами; возможно музыкальное сопровождение.

Ведущий: «Вам нравится путешествовать?.. Кто из вас уже успел совершить путешествия? Сейчас нам с вами предстоит отправиться в фантастическое путешествие! Расположитесь удобно и закройте глаза. Наше путешествие начинается. Представьте, что вы идете по лесной тропинке. Вокруг вас высокие елки и другие деревья, поют птицы; погода теплая и солнечная. Очень приятно и радостно идти по такому лесу. Вы рассматриваете красивые цветы и листочки, видите, как трудятся муравьи. Замечаете, как мимо вас прошел большой золотистый жук. Вдруг промелькнул какой-то зверек. Может быть это зайчик? Вы замечаете, что тропинка начала уходить вверх, и вы уже взбираетесь на гору. На ее вершине вы видите небольшую круглую площадку. На ней стоит воздушный шар, готовый к полету. Вы забираетесь в корзину, отвязываете канат, и воздушный шар плавно поднимает вас в небо.

Вы летите и смотрите вниз. Видите, что лес уменьшается, елки уже совсем маленькие, а река стала похожа на светлую ленту.

Люди, работающие в поле, замечают в небе воздушный шар и машут вам приветственно руками. Вам тоже хочется им ответить. Подумайте про себя, чтобы вы им крикнули?

Шар начинает плавно снижаться, и вскоре вы приземлитесь.

Вы открываете глаза, осматриваетесь и вновь оказываетесь в нашем классе. Как вы чувствуете себя после полета? Понравилось ли вам путешествие? Почему?».

Упражнение «Рисуем воздушный шар»

Цель: оказание помощи в осознании своей значимости в совместной коллективной работе.

Ведущий раскладывает лист ватмана с изображением воздушного шара, цветные карандаши (фломастеры/мелки) и предлагает участникам дорисовать все то, что они заметили и запомнили во время своего путешествия.

Далее идет обсуждение получившегося рисунка. Например, можно использовать вопросы: почему нарисовано то или иное изображение? Чем оно особенно нравится? Каким оно видится с высоты полета, а каким – в реальную величину?

Завершение

Цель: подведение итогов занятия, анализ групповой и индивидуальной работы участников, осознание участниками полученного опыта.

Круг впечатлений: что больше всего запомнилось, понравилось, что хочется «забрать с собой» и т.п.; прощание.

3 неделя

Классный час «Зачем нужны правила?»

Цель: формирование осознания социальной и личной значимости правил поведения.

Задачи:

1. Актуализировать значимость правил в жизни человека.
2. Развить понимание детей о пагубности несоблюдения правил.
3. Формировать стремление детей выполнять правила и нести за это ответственность.

Ход занятия:

Минута встречи

Цель: мотивирование участников тренинга на предстоящую работу.

Приветствие участников. Актуализация прошлого занятия и полученного ранее опыта: что запомнилось, что больше всего понравилось, что пригодилось и др. Объявление темы занятия. Разминка/психогимнастика.

Ведущий сообщает, что сегодня к участникам занятия пришел в гости «Мишка» (плюшевая игрушка), который очень хочет с ними познакомиться и расспросить их о том, зачем же нужны правила и какая от них польза.

Беседа «Мишкины вопросы»

Цель: актуализация значимости правил в жизни людей.

Все садятся в круг.

Ведущий держит в руках игрушку.

Ведущий: «Итак «Мишка» очень хочет с вами поговорить и задать разные вопросы». «Мишка» задает участникам вопросы:

Что такое правило?

-

- Кому и зачем нужны правила?

- Что случится, если все перестанут выполнять правила?

- Что нужно делать, чтобы правила выполнялись?

- Кто придумывает правила?

- В вашем классе тоже существуют правила? Какие? Кто их придумал?

По окончании беседы ведущий помогает участникам сделать вывод: правила могут быть разными и важно всегда стремиться их выполнять.

Упражнение «Рисование наоборот»

Цель: развитие понимания детей о пагубности несоблюдения правил.

Участники рассаживаются за парты (по возможности их лучше поставить в круг), на которых разложены листы бумаги и карандаши.

Ведущий просит выполнять его инструкции «наоборот»:

Ведущий: «Справа нарисуйте солнышко, слева тучку... справа мордочку веселого мишки, а слева - грустного зайки и т.п.»

По окончании рисования происходит обсуждение.

Ведущий: «Как вам кажется, для чего мы играли в эту игру? Что может случиться, если все откажутся выполнять правила?»

Прощание

Цель: самоанализ обучающимися собственной деятельности в ходе тренинговой работы.

Все встают в круг.

Ведущий задает вопросы: «Какие чувства вы сейчас испытываете? Изменилось ли ваше настроение? Если да, то как? Какие правила и традиции вам запомнились? Зачем они нужны?»

Завершение (см. 2 неделю)

4 неделя

Танцевально-двигательное занятие «Путешествие на остров Буки-Вуки»

Цель: развитие коммуникативных навыков у обучающихся.

Задачи:

1. Содействовать снижению эмоционального напряжения обучающихся.
2. Актуализировать значимость этнокультурных различий в коммуникации людей.
3. Способствовать повышению сплоченности и командного духа среди участников тренинга.

Ход занятия:

Минута встречи (см. 3 неделю)

Упражнение «Чудесный остров»

Цель: активация деятельности участников тренинга.

Все садятся в круг.

Ведущий: «Сегодня мы снова отправимся с вами в путешествие на знакомом нам воздушном шаре. Нас с вами ждут фантастические приключения! Устраивайтесь поудобнее и закрывайте глаза... Мы начинаем наш полет на волшебный остров Буки-Вуки».

Ведущий описывает полет, а после «приземления» природу и ландшафт острова.

Упражнение «Рисуем карту острова»

Цель: повышение сплоченности коллектива обучающихся.

Ведущий: «Вот мы и прилетели. Ничего себе, это совсем незнакомое мне место! Нам с вами нужно понять, где мы находимся. Откройте глаза и вспомните все, что вы рассмотрели пока совершали полет...»

И теперь, чтобы нам всегда было удобно ориентироваться на местности во время нашего путешествия, возьмите карандаши (мелки / фломастеры) и на листе ватмана все вместе нарисуйте карту острова».

На выполнение задания отводится до 10 мин. Если группа многочисленная необходимо «разбить» ее на мини-группы до 8 чел.

Упражнение «Танец дружбы»

Цель: содействие снижению эмоционального и мышечного напряжения.

Ведущий: «На этом чудо-острове живут люди, которым очень нравится танцевать. Для того, чтобы мы с ними подружились, нам нужно всем станцевать «танец дружбы». Островитяне увидят, что мы дружелюбны и пришли с добрыми намерениями, и будут нам рады».

Звучит аудиозапись ритмичной музыки. Ведущий показывает движения, участники их повторяют. По окончании упражнения ведущий задает вопросы.

Ведущий: «Как двигались ваши руки и ноги во время танца - свободно или скованно? Почему? Хотелось ли вам добавить какие-нибудь движения в танец? (Если да, то какие?) Покажите!»

Можно станцевать короткий танец, где участники будут двигаться уже произвольно.

Ведущий: «Как вы думаете, понравился ли жителям острова наш танец? Чем?»

Упражнение «Необычное приветствие»

Цель: актуализация значимости этнокультурных различий в коммуникации людей.

Ведущий: «Наконец-то нам предстоит встретиться с островитянами! Ребята, а что делают люди при встрече? Самым первым?.. Правильно, они здороваются друг с другом. А вот жители острова Буки-Вуки делают это очень необычным способом. Они встают спиной друг к другу, наклоняются вперед и, стоя в таком положении, глядя друг на друга через ноги говорят: «Здравствуйте!». поприветствуйте друг друга по буки-вукски!»

Участники делятся на пары и здороваются, затем пары меняются, итак, несколько раз. После нескольких смен пар ведущий предлагает участникам придумать свои необычные и интересные варианты приветствий и продемонстрировать их, встречаясь друг с другом и меняясь парами.

По окончании упражнения ведущий задает вопросы: «Какие чувства вы испытывали в момент приветствия? Понравилось вам так здороваться? Удобно ли было так здороваться? Почему?»

Упражнение «Путешественники и островитяне»

Цель: повышение сплоченности и командного духа среди участников тренинга.

Ведущий делит участников на две равные команды - «путешественники» и «островитяне». Необходимо часто «перемешивать» мини-группы с тем, чтобы все участники могли взаимодействовать друг с другом. Участники первой команды, держась за плечи впереди стоящих, выстраиваются в колонну.

Ведущий: «Путешественники решили исследовать остров Буки-Вуки. В целях безопасности они ходят все вместе, при этом они пытаются догнать островитян и поприветствовать их. Островитяне не понимают, чего от них хотят путешественники, и разбегаются при их приближении».

Звучит ритмичное аудиосопровождение.

Ведущий: «Путешественники» пытаются догнать «островитян». В случае, если первый участник колонны обгонит «островитянина», тот присоединяется к «путешественникам».

Вопросы для обсуждения: кому и почему понравилось быть путешественником/островитянином? Как думаете, что думали и чувствовали путешественником/островитянином? Что могло помочь не допустить недопонимания между путешественниками и островитянами?

Завершение (см. 2 неделю)

5 неделя

Заполнение оценочных листов

6 неделя

Тематическое занятие «Путешествие в королевство Чувств»

Цель: оказание помощи в осознании взаимосвязи между переживанием детьми эмоционального состояния и его внешними проявлениями.

Задачи:

1. Формировать представления обучающихся о различных видах чувств и способах их проявления.

2. Оказать содействие в осознании значимости чувств в жизни человека.

3. Развивать умения обучающихся дифференцировать чувства.

Ход занятия:

Минута встречи (см. 3 неделю)

Упражнение «Полет в королевство Чувств»

Цель: развитие у обучающихся интереса к теме чувств.

Ведущий: «Расположитесь так, чтобы вам было максимально удобно. Закройте глаза... Представьте, что у вас за спиной выросли самые настоящие крылья... Попробуйте подвигать ими... Какими вы их видите, ощущаете?.. Вы медленно подходите к вершине горы, расправляете свои крылья и взлетаете... Восхитительно! Чудесный полет!..

Вы приземляетесь в очень удивительном месте. Это «Королевство Чувств». Здесь проживают и правят несколько королей: король Грусти, король Злости и королева Радости. Постарайтесь рассмотреть всех королей и королеву: во что они одеты, какого цвета их волосы и глаза, как они стоят, ходят, каким голосом разговаривают...

Каждый король правит по-своему. Все они правят по очереди, сменяя друг друга.

Сейчас вы встретитесь с королем Грусти. Откройте глаза».

Упражнение «Король Грусти»

Цель: развитие представлений обучающихся об эмоции грусть и видах ее проявления.

Ведущий: «Как же выглядит король Грусти? (Дети показывают мимикой и позами то, как они это представляют.) Ветер унес и перепутал карточки, демонстрирующее его королевское величие, с карточками других королей. Что же теперь делать? Ребята, помогите, мне, пожалуйста, их найти!»

Перед участниками на столе раскладываются карточки, вырезки, фотографии с изображением людей и сказочных персонажей, выражающих различные чувства и эмоции. Ведущий предлагает участникам выбрать те из них, которые подходят королю Грусти.

Участники поочередно или в мини-группах выполняют задание, поясняя свой выбор.

По окончании выполнения упражнения ведущий задает следующие вопросы:

- Когда мы чаще всего грустим?
- Приятно ли грустить?
- Можно ли одновременно грустить и испытывать другие чувства, радость, например? или злость?
- Есть выражение «светлая грусть». Как вы считаете, что это означает?

Упражнение «Король Злости»

Цель: развитие представлений обучающихся об эмоции злость и видах ее проявления.

Участники рассаживаются за столы, где приготовлены листы бумаги, краски, кисти (или другие принадлежности для рисования).

Ведущий: «А вот и король Злости. Он очень хочет посмотреть на себя со стороны и узнать, как он выглядит. Давайте ему в этом поможем. Для этого нужно попробовать изобразить портрет короля Злости. Представьте, как он выглядит в момент, когда прям готов лопнуть от злости. А как можно выразить злость, чтобы это было понятно?»

У изображенного вами короля могут быть сомкнуты губы, насуплены брови, сжаты кулаки и др. Важно помнить и соблюдать правило: что при выражении чувства злости, никто не должен пострадать».

По окончании выполнения задания ведущий задает вопросы:

- Трудно ли было изобразить короля Злости? С чем это было связано?
- Какие чувства вы испытывали во время изображения короля Злости?

Упражнение «Королева Радости»

Цель: развитие представлений обучающихся об эмоции радость и видах ее проявления.

Ведущий, изображая королеву Радости, говорит: «Здравствуйте, ребята! Как чудесно, что вы пришли ко мне в гости, в мое королевство! Как вы его себе представляете? Что вспоминаете, когда слышите слово «радость»? Какие цвета представляете?»

Затем ведущий предлагает участникам сделать совместную аппликацию королевства Радости. Если участников много, их следует распределить по мини-группам до 6 чел.

По окончании задания ведущий задает вопрос:

- Что вы чувствуете, глядя на аппликацию королевства Радости?
- Приятна ли была эта работа?

Дискуссия «Плюсы и минусы»

Цель: развитие умения дифференцировать чувства и определять их значимость для человека.

Ведущий: «Давайте вспомним, как мы попали с вами в королевство Чувств?.. Теперь мы снова взмахнем крыльями, взлетим с волшебной скалы и взглянем на королевство сверху.

Т-ссс! Прислушайтесь... Здесь жители ругают короля Злости и короля Грусти. Говорят, такие чувства вредно людям испытывать. А как считаете вы действительно ли одни чувства людям испытывать полезно, а другие вредно? Почему?»

Ведущий предоставляет возможность высказаться каждому желающему, привлекая к обсуждению тех участников, которые демонстрируют меньшую активность.

В процессе обсуждения ведущий обращает внимание участников на то, что последствия выражения различных чувств могут восприниматься как положительными, так и отрицательными переживаниями.

Далее ведущий раздает каждому участнику набор разноцветных карточек. Участникам предлагается выбрать карточку того цвета, который, как им кажется, больше подходит королю, которому они симпатизируют больше других, и аргументировать свой выбор.

Вопросы для обсуждения:

Какие чувства полезны для человека? Чем полезны? Негативные чувства могут быть полезны человеку? Приведите пример.

Завершение (см. 2 неделю)

7 неделя

Викторина «Радужный мир эмоций»

Цель: закрепление пройденного материала по занятию «Путешествие в королевство Чувств».

Задачи:

1. Обучение способам расшифровки внешних проявлений основных эмоций и чувств у других людей.
2. Изучение влияния эмоций на человека, его настроение.
3. Развитие умения общаться и взаимодействовать в коллективе и уважать мнение других.

Ход занятия:

Минута встречи (см. 3 неделю)

Викторина «Радужный мир эмоций»

Цель: развитие умений обучающихся определять эмоции по внешним проявлениям (мимика лица, проявления настроения человека и т.д.).

Ведущий делит группу на мини-группы по 4-6 человек. Рассаживает мини-группы за столы или сдвинутые в круг кресла (наподобие «Брейн-Ринга»).

Ведущий: «Сейчас начнется викторина! Но прежде запомним простые правила:

1. На обсуждение и ответ дается определенное время, в каждом задании оно будет разным. Я буду его засекают и по сигналу колокольчика останавливать. После того, как прозвонит колокольчик - обсуждать уже ничего нельзя.
2. Выкрикивать ответы тоже запрещено. Нужно поднять руку. Кто поднял руку первым - тот пробует первым и ответить. Если ответ неверный, отвечает вторая команда, также поднявшая руку раньше остальных.
3. За каждый верный и самый быстрый ответ будут начисляться баллы.

Итак, начнем!»

Вопросы и задания для викторины:

1. На экран выводятся пронумерованные изображения людей и сказочных персонажей, испытывающих различные чувства и эмоции. Участникам предлагается выбрать те из них, которые соотносятся с чувством грусти (назвать номера фото).
2. На экран выводятся пронумерованные изображения людей и сказочных персонажей, испытывающих различные чувства и эмоции. Участникам предлагается выбрать те из них, которые соотносятся с чувством злости (назвать номера фото).
3. На экран выводятся пронумерованные изображения людей и сказочных персонажей, испытывающих различные чувства и эмоции. Участникам предлагается выбрать те из них, которые соотносятся с чувством радости (назвать номера фото).
4. На экран выводятся пронумерованные изображения людей и сказочных персонажей, испытывающих различные чувства и эмоции. Участникам предлагается выбрать те из них, которые соотносятся с чувством страха (назвать номера фото).
5. В какие моменты жизни мы грусти? (придумать как можно больше; 1 мин.; потом по очереди зачитывать / высказывать).
6. Как мы себя чувствуем когда грустим? (что происходит с телом: плечи опускаются, мы сворачиваемся дома калачиком и проч.; каждый показывает).
7. Что происходит с выражением нашего лица, когда мы грустим? (брови, губы и т.д.; кто больше и точнее перечислит).
8. Приятна ли грусть? В какие моменты жизни?
9. Могут ли к грусти примешиваться другие чувства? Какие? («ромашка» - в центре грусть, на лепестках пишем другие чувства; 3-4 мин на задание; каждая команда озвучивает; сравниваем и формулируем выводы).
10. Говорят, что есть «светлая грусть». Что это такое? (Воспоминания о друзьях, родных, событиях и т.д.).
11. А как обычно люди себя чувствуют, когда злятся (дыхание, голос, скорость речи)?
12. Что будет если долго-долго злиться?

13. Что происходит с нами, когда мы перестаем злиться (расслабляемся, уставшие и т.д.)?
14. Как можно общаться с человеком, который злится? Как лучше общаться?
15. Какие эмоции похожи на радость? Чем? (Светиться от счастья и т.д.)
16. Одна эмоция - много событий (в каких событиях, ситуациях можно встретиться с радостью)?
17. Как вы понимаете, что человек радуется?
18. Как вы понимаете, что сами радуетесь? (Как вы ходите, когда радуетесь, как разговариваете?)
19. Как вы общаетесь с другими людьми, когда радуетесь?
20. Обсуждение (в командах) отличий понятий «чувство» и «эмоция», «настроение» и «состояние»: как это можно понять, увидеть, отследить и т.д. (ведущие помогают: эмоции - сразу видно, они краткосрочны, быстро сменяют друг друга; чувства - могут быть долгие годы (любовь к брату / сестре, хотя мы можем обижаться / злиться); состояние, более длительно, чем настроение; в настроении могут участвовать много чувств, часто похожих друг на друга; настроение - как часто меняется и т.д.).
21. Участникам предлагается топать, если ведущий называет чувство и хлопать, если он произносит эмоцию; спорные варианты обсуждаются (список сформировать заранее).
22. Обсуждаются способы распознавания различных эмоций других людей и у себя: по лицу, интонации, позе (невербальные способы коммуникации), по отдельным словам, которые можно услышать в речи собеседника.
- Вопросы для обсуждения результатов викторины: сложно ли было отвечать на вопросы? Что нового узнали? Какие новые знания будут полезными для вас?
- Завершение*
- Все встают в круг. Участники, передавая друг другу мяч (игрушку), заканчивают фразу (обращаясь к кругу): «Я прощаюсь с вами с чувством...»

8 неделя

Заполнение оценочных листов

9 неделя

Тренинговое занятие «Волшебные ладошки»

Цель: развитие доброжелательного настроения обучающихся друг к другу с учетом личностных качеств каждого.

Задачи:

1. Способствовать повышению качества внутригруппового взаимодействия обучающихся.
2. Создать условия для выявления обучающимися собственных позитивных личностных качеств.
3. Содействовать формированию доброжелательной, толерантной атмосферы в коллективе обучающихся.

Ход занятия:

Минута встречи (см. 3 неделю)

Упражнение «Никто не знает»

Цель: построение эффективного командного взаимодействия.

Ведущий: «Сейчас мы будем бросать мяч друг другу. Тот, у кого окажется этот мяч, называет свое имя и говорит такую фразу: «Никто из вас не знает, что я (или у меня) ...»

Будьте внимательны, старайтесь сделать так, чтобы каждый принял участие в упражнении. У каждого из нас мяч может побывать много раз».

Вопросы для обсуждения: трудно ли было рассказывать о себе то, что раньше не было известно одноклассникам? Почему? Что интересного узнали о других участниках занятия?

Упражнение «Волишебная рука»

Цель: формирование установок у обучающихся на выявление позитивных личностных качеств.

Каждый участник группы на листе бумаги сверху пишет свое имя, затем обводит свою руку карандашом. На каждом пальце предлагается написать какое-либо свое качество, можно раскрасить пальцы в разные цвета. Затем «ладошки» пускаются по кругу, и другие участники между пальцев могут написать другие качества, которые присущи тому, чья ладошка.

Ведущий спрашивает по итогам проведенного упражнения: «Что нового ты узнал о себе? Понравилось ли писать качества на «ладошках» своих одноклассников? Почему?»

Акцент при обсуждении ставится на том, что есть доля правды о нас и в том, как мы себя воспринимаем, и в том, как видят нас другие люди.

Упражнение «Доброе тепло».

Цель: содействие сплоченности в группе, создание доброжелательной, тоерантной атмосферы.

Ведущий: «Это упражнение называется «Доброе тепло». Встаньте в круг и возьмитесь за руки. От меня вправо пойдет «тепло», то есть я легонько пожму соседу справа руку, он – следующему, и так по кругу. Давайте попробуем. А теперь то - же самое, но с закрытыми глазами. Посмотрим, как класс дружно сработает».

Вопросы для обсуждения: сложно ли было выполнять задание? Удалось ли почувствовать тепло одноклассника и передать свое тепло другому однокласснику?

Завершение (см. 2 неделю)

10 неделя

Классный час «Дерево толерантности»

Цель: формирование толерантного отношения в коллективе обучающихся.

Задачи:

1. Развивать интерес к теме «толерантность»
2. Изучить сущность понятия «толерантность».
3. Расширить представления обучающихся о способах проявления толерантности в общении друг с другом.

4.

Ход занятия:

Минута встречи (см. 3 неделю)

Дискуссия «Здравствуйте!»

Цель: пробуждение интереса к теме толерантности.

Ведущий: «Здравствуйте, ребята! Какое замечательное слово «Здравствуйте», а что оно означает? Слово «Здравствуй!» происходит от традиции при встрече желать друг другу здоровья. Само же слово «здоровье», в свою очередь происходит от слова «дерево». ЗДОРОВЬЕ – древнерусское СЪДОРОВЬЕ, слово, образованное при помощи приставки СЪ - от общеславянского корня *dogъвь/dъravъ — «дерево», «подобный дереву, такой же высокий, сильный, крепкий».

У древних славян был культ деревьев, особо почитался дуб. Поэтому дерево ассоциировалось с чем-то большим и сильным, быть здоровым, означало быть большим и сильным, как дерево».

Обучающиеся: «Еще можно сказать: «Добрый день», это значит желаем добра. Можно сказать, просто «Привет!» и улыбнуться».

Ведущий: «Как разнообразен мир вокруг нас. Мы все такие разные: взрослые и дети, рыжие и чёрные, добрые и злые, полные и худые, умные и не очень. Часто людям трудно найти общий язык с другими людьми, потому что они очень отличаются друг от друга. Давайте подумаем, в чём наше сходство, а в чём – различие. Попробуем ответить на вопросы: Национальность влияет на взаимоотношения людей? Как общаются между собой пожилые и молодые люди? Как сказывается на общении с людьми наличие физических недостатков у человека?»

Презентация «Толерантное поведение»

Цель: изучение сущности понятия «толерантность».

(вариант презентации <http://www.myshared.ru/slide/198768/>)

Ведущий: «Сейчас мы посмотрим материал и узнаем новое понятие «толерантность».

(Демонстрация на мультимедийном оборудовании презентации на тему «Толерантное поведение».)

Толерантность (от лат. *tolerantia* — терпение; терпимость к чужому образу жизни, поведению, обычаям, чувствам, мнениям, идеям, верованиям) – это уважение, принятие и правильное понимание богатого многообразия культур нашего мира, наших форм самовыражения и способов проявлений человеческой индивидуальности.

Какой же мы можем сделать вывод? Самое важное при общении с другими людьми – это владеть собой при общении, принимать чужое мнение, уметь слышать других, очень важно сформировать у себя привычку терпимо и даже с интересом относиться к мнению других людей, и тогда многих проблем можно избежать. Все это есть черты толерантности, то есть терпимости. Основа Толерантности – доброта! Давайте проверим себя – насколько каждый из вас обладает чертами толерантной личности. Как вы думаете, что это за черты личности?»

Ведущий подводит участников к выводу, что толерантность - это умение владеть собой, обладать чуткостью, доброжелательностью, доверием к ближнему, великодушием, быть бескорыстным, уметь сопереживать.

Упражнение «Дерево толерантности»

Цель: развитие представлений о способах проявления толерантности в общении друг с другом.

Ведущий: «Сейчас мы вырастим свое «Дерево толерантности», которое будет напоминать, какие качества помогают людям позитивно общаться. На столах вы видите цветную бумагу, из нее мы сделаем листочки дерева. На этих листочках я прошу всех вас написать те качества, которые вам помогают общаться с людьми, и закрепить их на нашем дереве толерантности».

Звучит негромкая лирическая музыка для создания необходимой атмосферы. Участники пишут и приклеивают листочки к дереву. Затем участники читают о том, что написали: помогать друг другу, быть дружнее, защищать слабых; не ссориться, стараться понять друг друга; не обращать внимания на национальность, религию, внешность, привычки; больше общаться, узнавать друг друга; уважать друг друга; стараться стать лучше.

Ведущий: «Ребята, что вам понравилось в занятии? Что вы можете взять для себя из нашего общения? Оцените свое настроение во время занятия? Ребята, поступайте с другими так же, как хотите, чтобы они поступали с вами: будьте добрыми, любящими,

внимательными, терпеливыми, заботливыми, милосердными, умеете прощать; будьте надежными, честными, правдивыми, выполняйте свои обещания; будьте заботливыми, вежливыми, внимательными, любезными; будьте щедрыми. И все это вам поможет жить в мире!»

Завершение (см. 2 неделю)

11 неделя

Тренинговое занятие «Чудо-клубок»

Цель: формирование бесконфликтного поведения с помощью развития доброжелательных взаимоотношений обучающихся.

Задачи:

1. Содействовать развитию самоуважения обучающихся.
2. Способствовать установлению доброжелательных отношений и развитию единства коллектива детей в группе.
3. Оказать помощь обучающимся в принятии друг друга, формировании чувства ценности других и самооценности.

Ход занятия:

Минута встречи (см. 3 неделю)

Упражнение «Ласковое имя»

Цель: содействие развитию самоуважения детей.

Ведущий: «Вспомните, как вас ласково зовут дома. Мы будем бросать друг другу мячик. И тот, к кому мячик попадет, называет одно или несколько своих ласковых имен. Кроме того, важно запомнить, кто каждому из вас бросил мячик. Когда все дети назовут свои ласковые имена, мячик пойдет в обратную сторону. Теперь нужно постараться не перепутать и бросить мяч тому, кто в первый раз бросил его вам, а кроме того, произнести его ласковое имя».

Вопросы для обсуждения: понравилось ли вам называть свое ласковое имя? Почему? Чем вам понравилось называть одноклассников ласковыми именами? Какое ласковое имя показалось вам самым необычным?

Упражнение «Импульс»

Цель: установление доброжелательных отношений и единства коллектива детей в группе.

Участники сидят в кругу, взявшись за руки.

Ведущий посылает сигнал – сжимает руку рядом сидящему, тот в свою очередь передает сигнал следующему. Таким образом, сигнал начинает бегать по кругу.

Упражнение «Щепки на реке»

Цель: содействие принятию детьми друг друга, формирование чувства ценности других и самооценности.

Участники встают в два длинных ряда, один напротив другого. Это берега реки. Расстояние между участниками должно быть больше вытянутой руки.

Ведущий: «По реке сейчас поплывут щепки. Один из желающих должен сейчас проплыть по реке. Он сам решит, как ему двигаться: быстро или медленно. Берега помогают руками, ласковыми прикосновениями, движению щепки, которая сама выбирает путь: она может плыть прямо, может крутиться, может останавливаться и плыть назад. Когда Щепка проплывет весь путь, она становится краешком берега и становится рядом с другими. В это время следующая щепка начинает свой путь.»

Упражнение можно проводить, как с открытыми глазами, так и с закрытыми по желанию участников.

Вопросы для обсуждения: опишите, что вам понравилось больше всего в роли берега и щепки. Будучи рекой, ощущали ответственность за плывущего? Почему? Щепкам сложно или легко было довериться реке? Почему?

Упражнение «Связующая нить»

Цель: установление и развитие доверительно-партнерских отношений между участниками тренинговой группы.

Участники, сидя в кругу, передают клубок ниток. Передача клубка сопровождается высказываниями о том, что тот, кто держит клубок, чувствует, что хочет для себя и что может пожелать другим.

При затруднении ведущий помогает участнику – бросает клубок ему еще раз. Этот прием диагностичен: можно увидеть участников, испытывающих трудности в общении, – у ведущего с ними будут двойные, тройные связи.

Когда клубок вернется к ведущему, участники натягивают нить и закрывают глаза, представляя, что они составляют одно целое, что каждый из них важен и значим в этом целом.

Вопросы для обсуждения: представьте, если кто-то из нас отпустит нить или очень сильно ее натянет, что произойдет? Чтобы наша паутина оставалась равномерно натянутой, что требуется от каждого из нас?

Завершение (см. 2 неделю)

12 неделя

Заполнение оценочных листов

13 неделя

Тренинг «Хозяин своего настроения»

Цель: развитие у обучающихся самоконтроля с помощью умения распознавать свое настроение и конструктивно коммуницировать друг с другом.

Задачи:

1. Способствовать формированию настроения обучающихся на положительную атмосферу на занятии.
2. Создать атмосферу психологического комфорта в коллективе обучающихся.
3. Укреплять позитивную самооценку обучающихся.
4. Развивать волевую саморегуляцию через создание у каждого участника чувства принадлежности к группе.

Ход занятия:

Минута встречи (см. 3 неделю)

Упражнение «Барометр настроения»

Цель: выявление настроения детей в начале занятия, настрой на положительную атмосферу на занятии.

Ведущий показывает настоящий барометр и рассказывает о его действии.

Участникам предлагается показать свое настроение (как барометр показывает погоду) только руками: плохое настроение — ладони касаются другу друга, хорошее — руки разведены в стороны.

Вопросы для обсуждения: легко ли вам было определить свое настроение? У участников с хорошим настроением появилось желание помочь участникам с – плохим его поднять? Что для этого нужно сделать?

Упражнение «Эстафета хороших известий»

Цель: создание атмосферы психологического комфорта в коллективе обучающихся.

Ведущий держит в руках теннисный мячик (или любой другой предмет/игрушку): «Я хочу, чтобы каждый из вас рассказал о чем-нибудь приятном, что случилось с ним вчера (на этой неделе). Причем, пока вы говорите, теннисный мячик находится у вас в руках. Когда вы закончите рассказывать, передайте эстафету хороших известий, то есть передайте мячик соседу, и так по кругу».

Вопросы для обсуждения: понравилось ли сообщать хорошие известия? Как вы думаете, почему? Понравились ли вам известия других одноклассников? Какие именно?

Упражнение «Самоуважение»

Цель: укрепление позитивной самооценки.

Ведущий: «Можете ли вы мне сказать, каким образом вы замечаете, что кто-то считает вас действительно хорошими? Как вам показывает это мама, а как папа?»

Сядьте поудобнее, и закройте глаза. Вздохните три раза глубоко... Теперь отправьтесь мысленно в то место, которое считаете самым замечательным. Осмотрите его как следует. Что вы видите там? Что слышите? Как там пахнет? Что хотите там потрогать? (15 секунд).

Скоро вы увидите двух человек, которые вас ценят и уважают, которые радуются, когда вы с ними рядом, которые знают, какими вы можете быть внимательными к людям и какими добрыми... Посмотрите вокруг, и вы увидите, как эти люди подходят к вам, чтобы показать, что они считают вас хорошими... (15 секунд).

Послушайте, что они скажут... Поговорите с человеком, который к вам пришел. Спросите его, не расскажет ли он о том, как он к вам относится... (15 секунд).

Теперь попрощайтесь с людьми (можете с ними обняться), которые приходили к вам, и подготовьтесь к тому, чтобы снова вернуться сюда бодрым и оживленным. Потянитесь и откройте глаза...

Вы можете рассказать нам о том, что пережили? Кто к вам приходил? Что сказал этот человек?

Смогли ли вы поблагодарить его за то, что он так относится к вам?»

Далее следует краткий опрос каждого участника.

Упражнение «Стул любви»

Цель: создание у каждого участника чувства принадлежности к группе и развитие волевой саморегуляции.

В центр круга участников ставится стул.

Ведущий: «Этот стул непростой, это стул любви. Кто первым хочет посидеть на нем и получить от окружающих ласку, тепло и любовь? Садись, Лена, закрой глаза и не открывай, пока я не скажу. А вы, ребятки, тихонько подойдите и нежно-нежно погладьте Лену по ножкам, спинке. А теперь на цыпочках разбегайтесь. Лена, открывай глазки и скажи нам, понравился ли тебе «стул любви»? Почему?»

Приглашаются принять участие в упражнении все желающие.

Упражнение «Хрустальный шар»

Цель: определение эмоционального настроения детей в конце занятия, установление контакта между участниками.

Из «волшебной» коробочки ведущий достает хрустальный шар, затем просит участников, передавая его по кругу, рассказать о том, как они себя чувствуют.

Вопросы для обсуждения: сложно ли было определить и рассказать всем о том, как вы себя чувствуете? Почему? Как вы думаете, полезно человеку уметь определять свои чувства? Почему?

Завершение (см. 2 неделю)

14 неделя

Групповое психологическое занятие «Многообразие в мире»

Цель: развитие этнокультурной толерантности у обучающихся.

Задачи:

1. Повысить значимость толерантности в межкультурном взаимодействии.
2. Формировать мотивацию применять эффективную коммуникацию в общении с окружающими.
3. Развивать стремление к совладающему поведению.

Ход занятия:

Минута встречи (см. 3 неделю)

Упражнение «Сходства и различия»

Цель: актуализация значимости этнокультурных различий людей.

На доске записывается слово «ЛЮДИ» и далее доска делится на две половины, одна из которых озаглавлена надписью «СХОДСТВА», другая - «РАЗЛИЧИЯ».

Далее участники называют, а ведущий записывает сходства и различия людей, живущих на планете Земля.

Вопросы для обсуждения:

- Как влияют сходства и различия людей на жизнь общества?
- Национальность влияет на взаимоотношения людей?
- Какие религии вы знаете?
- Разные вероисповедания объединяют или разъединяют людей?
- Как сказывается на общении с другими людьми наличие физических недостатков у человека?
- Как общаются между собой старые и молодые люди?

Ведущий: «О человеке судят по тому, какая у него профессия, как он строит отношения в семье и с окружающими. Выделяют особенности речи, умение грамотно и ясно выражать свои мысли, не прибегая к вульгарным выражениям. Люди различны, различна и их культура. Отчужденность и враждебность в восприятии другой культуры - весьма распространенное явление в нашей жизни. Она возникает из-за боязни неизвестного, ожидания враждебности со стороны другой группы, ощущения дискомфорта от вторжения «чужих» в привычную жизнь. Может быть, гораздо проще жить в мире, где все люди одинаковые?»

Упражнение «Давайте пофантазируем...»

Цель: актуализация проблемы толерантности в обществе.

Ведущий: «Представим себе, что наступит время, когда все люди на Земле станут совершенно одинаковыми (рост, цвет волос и глаз, одежда, национальность, сумма знаний и т. д.). Каким будет этот мир? Как люди в нем будут жить? Хорошо или плохо, что мы все разные? Как жить в мире, где столько разных людей?»

Происходит обсуждение. Далее ведущий обобщает: «Таким образом, различия дополняют и обогащают общество. Чтобы жить в мире, людям надо научиться жить, решая проблемы и задачи на основе сотрудничества и толерантности. Не всем, может, знакомо это слово, и на первый взгляд звучит оно совершенно непонятно. Но смысл, который оно несет, очень важен для существования и развития человеческого общества. Современный культурный человек – это не только образованный человек, но человек, обладающий чувством самоуважения и умеющий уважать других. Толерантность считается признаком

высокого духовного и интеллектуального развития индивидуума, группы, общества в целом».

Беседа «Что же такое толерантность?»

Цель: формирование представлений о сущности в разных культурах.

Ведущий: «Термин толерантность определяется как терпимость, стремление и способность к установлению и поддержанию общения с людьми. Давайте послушаем, как слово толерантность определяется на разных языках земного шара. Определение слова «толерантность» на разных языках земного шара звучит по-разному:

- в испанском языке оно означает способность признавать отличные от своих собственных идеи или мнения;
- во французском - отношение, при котором допускается, что другие могут думать или действовать иначе, нежели ты сам;
- в английском - готовность быть терпимым, снисходительным;
- в китайском - позволять, принимать, быть по отношению к другим великодушным;
- в арабском - прощение, снисходительность, мягкость, милосердие, сострадание, благосклонность, терпение, расположенность к другим;
- в русском - способность терпеть что-то или кого-то (быть выдержанным, выносливым, стойким, уметь мириться с существованием чего-либо, кого-либо).

Вопросы для обсуждения:

- Почему, на ваш взгляд, в разных странах определения различны? (Ответы).
- А что объединяет эти определения? (Ответы).
- Почему так актуальна толерантность в настоящее время? (Ответы)».

Рассмотрение и анализ схемы толерантности

Цель: развитие мотивации применять эффективную коммуникацию.

Ведущий: «Современный культурный человек – это не только образованный человек, но и человек, обладающий чувством самоуважения и уважаемый окружающими. Толерантность считается признаком высокого духовного и интеллектуального развития человека, группы людей, общества в целом.

Если мы будем внимательны к любому человеку, с которым вступаем во взаимодействие, будь то случайный попутчик, бродяга или друг, — это и будет проявление доброты.

Ах, как нам добрые слова нужны!

Не раз мы в этом убеждались с вами.

А может, не слова – дела нужны?

Они живут у каждого из нас,

На дне души до времени хранимы,

Чтоб их произнести в тот самый час,

Когда они другим необходимы.²⁷

Добрые слова поддерживают человека в трудную минуту. Чтобы с самого утра у ваших друзей и близких было хорошее настроение, скажите им комплименты».

Упражнение «Комплименты»

Цель: приобретение практического опыта применения приемов эффективной коммуникации.

Ведущий: «Теперь давайте потренируемся в этом деле, будем говорить друг другу «комплименты». Для этого встанем в круг, возьмемся за руки. Каждый придумывает комплимент соседу и произносит его, сосед благодарит его и делает комплимент своему соседу и т.д.»

²⁷ Марк Лисянский «Добрые слова»

Можно взять мяч и бросать его другим участникам с комплиментами, одно условие не выбирать одних и тех же участников.

Ведущий: «Видите, нам приятно получать комплименты в свой адрес? Когда мы думаем, что нам говорить, мы перебираем хорошие черты соседа. Хотя мы можем знать и некоторые его отрицательные качества, мы не говорим о них, понимая, что и у нас есть что-то, что мы хотим в себе исправить».

Далее ведущий высказывает мысль: «Каждый человек является носителем только ему присущих, индивидуальных позитивных качеств и достоинств, которые позволяют ему выстоять в любых, даже самых критических ситуациях».

Участникам предлагается отыскать в себе то, что является их наивысшим достоинством (поиск светлого пятна): «Назовите что-то особенно хорошее о себе. Что из названного другими участниками вам понравилось особенно? Что нового узнали о своих одноклассниках? Чем полезно оказалось это упражнение?»

Ведущий: «Не стесняйтесь говорить о себе хорошо, хвалите себя. Если вы можете найти в себе что-то хорошее, то и окружающие смогут увидеть это в вас. Чем чаще мы видим нечто хорошее в себе, тем больше мы видим хорошего в других.»

Упражнение «Волшебная рука»

Цель: формирование установок на выявление позитивных личностных и других качеств, саморазвитие.

Участники обводят на листе свою руку. Предлагается написать на пальчиках свои хорошие качества, а на ладонке – то, что хотелось бы изменить в себе. Рисунки можно вывесить на стену. Люди различны, различна их культура. Различия дополняют и обогащают общество. Чтобы жить в мире, людям надо научиться жить, решая проблемы и задачи на основе сотрудничества.

Вопросы для обсуждения: как вы думаете, почему полезно для всех жить в добрых отношениях друг с другом? Что необходимо делать/поступать, чтобы отношения с окружающими становились доброжелательными?

Мозговой штурм «Что делать, если...»

Цель: развитие совладающего подхода в решении сложных ситуаций.

Ведущий: «Сейчас мы будем учиться решать сложные ситуации. Для этого разделимся на группы, и каждая группа будет обсуждать проблему, используя данные вопросы, а затем предложит найденные общими усилиями пути выхода из ситуации (остальные группы могут соглашаться, возражать и предлагать свои варианты)».

Примеры ситуаций для обсуждения:

- Я переехал на новое место и пришел в новый класс.
- Одноклассники «прикалываются» надо мной, моей национальностью и дают обидные прозвища.
- Мне страшно от мысли, что завтра надо идти в школу, где у меня нет друзей.
- У меня в голове только мысли о том, что я так немодно одет, и в классе «крутые» ребята со мной не дружат.

Вопросы для обсуждения: как поступать главному герою ситуации, чтобы установить доброжелательные отношения с одноклассниками? Кто может оказать помощь главному герою в установлении дружеских отношений в классе?

Завершение (см. 2 неделю)

15 неделя

Классный час «Волшебный круг»

Цель: Развитие адаптационного потенциала у участников тренингового занятия.

Задачи:

1. Формировать представления о конструктивных и деструктивных поступках.
2. Развивать умения давать нравственную оценку поступков.
3. Повышать коммуникативную эффективность в коллективе обучающихся.

Ход занятия:

Минута встречи (см. 3 неделю)

Упражнение «Атомы и молекулы»

Цель: активизация внимания и координация взаимных действий.

Участники свободно передвигаются по классу. Через некоторое время ведущий говорит: «Каждый из вас атом, но вам скучно бродить по одному, поэтому атомы решили объединиться по 2, затем по 3 и т.д.» (в зависимости от количества участников).

Вопросы для обсуждения: как вы думаете, если бы атом никогда бы не объединялся с другими атомами, каково ему было? Почему людям сложно быть одним? Почему важно человеку объединяться с людьми по интересам, видам деятельности?

Игра «Наши поступки»

Цель: формирование умения оценивать поступки.

Ведущий: «Предлагаю поиграть в игру. Я буду называть вам различные действия, которые может совершать человек, а вы будете показывать свое отношение к ним с помощью «смайликов».

Варианты: учить уроки, обижать малышей, помогать друзьям, мешать кому-либо, говорить правду, обзывать, слушать учителя на уроке, драться, быть вежливым, не слушать говорящего, уважать родителей, быть обидчивым и др.

Вопросы для обсуждения: сложно ли было определять, какой именно смайлик вы поднимете? Почему? Как вы думаете, возможно ли что одними людьми определенный поступок определяется как хороший, а другими – как плохой? Почему такое может происходить?

Упражнение «Что можно сделать за перемену?»

Цель: формирование представлений о конструктивных и деструктивных поступках.

Участникам предлагается подумать и ответить на вопрос «Что можно успеть сделать за перемену?». После того, как участники ответят, им предлагается определить, есть ли среди названного такие варианты, которые запрещено делать в школе и почему?

Упражнение «Сочини рассказ на тему «Хорошо-плохо»

Цель: развитие умения давать нравственную оценку поступков.

Участникам предлагается несколько простых схем. По этим схемам им необходимо сочинить рассказ про хорошие и плохие поступки.

Схемы рассказа фиксируются на доске:

Кто? - Что сделал? - Где? - Зачем? - Как?

Встреча – Погоня - Боевое столкновение - Счастливое окончание

Событие – Причина – Место действия – Сравнения – Что случилось?

Вопросы для обсуждения: сложно ли вам было сочинять рассказ, используя предложенные схемы? Что было сложного, а что оказалось выполнить просто? Победило ли добро в ваших рассказах? Почему?

Игра «Волшебный круг»

Цель: повышение коммуникативной эффективности в коллективе обучающихся.

Ведущий: «Предлагаю образовать круг. Внутри круга – пространство, волшебное и загадочное. Попадая туда, человек становится самым замечательным, славным, чудесным, милым. Он заслуживает комплиментов. Водящий говорит ему, глядя в глаза, от души искренние, добрые, ласковые слова о нем самом, признает у него только достоинства и успехи. Помогают ему в этом «волшебные очки», которые он получает от стоящего внутри круга, который смотрит ему в глаза и произносит: «Наяву, а не во сне, что прекрасного во мне?» Тот, кому предназначен комплимент, благодарит водящего за него и передает «волшебные очки» другому, который становится водящим. В свою очередь новый водящий после прослушивания 3-4 комплиментов, называет самый для него приятный, а его автор становится внутрь круга».

Вопросы для обсуждения: в роли кого больше всего понравилось – в роли водящего или говорящего комплимент? Что сложного и простого было в придумывании комплимента? Что почувствовали, когда говорили комплимент/слышали комплимент?

Завершение (см. 2 неделю)

16 неделя

Заполнение оценочных листов

17 неделя

Групповое психологическое занятие «Сколько в мире доброты!»

Цель: развитие ценностной сферы обучающихся.

Задачи:

1. Способствовать пониманию важности доброжелательного отношения во взаимодействии с окружающими.
2. Повышать эмпатию с помощью обучения навыкам невербальной коммуникации.
3. Развивать доверие и ответственность во взаимодействии с окружающими.

Ход занятия:

Минута встречи (см. 3 неделю)

Упражнение «Ласковое имя»

Цель: активизация доброжелательного отношения друг к другу.

Ведущий предлагает каждому участнику поприветствовать (поздороваться) и назвать ласково соседа по имени, сидящего слева, который непременно должен поблагодарить говорящего, сказав: «Спасибо».

Вопросы для обсуждения: добрые слова в адрес человека могут поднять настроение? Сложно ли ласково обращаться к товарищам? Какую пользу могут принести добрые, ласковые слова в общении с одноклассниками?

Упражнение «Ласковые руки — добрый взгляд — приятная улыбка»

Цель: развитие доброжелательности в коллективе обучающихся.

Предлагается положить свои руки сверху на руки соседа, сидящего справа, посмотреть ему в глаза и улыбнуться. И так по кругу.

Вопрос для обсуждения: как вы думаете, почему наши отношения с окружающими могут зависеть от того, как мы к ним прикасаемся, смотрим и улыбаемся ли?

Игра «Волшебная котомка»

Цель: развитие умения невербальной коммуникации.

Ведущий: «Давайте поиграем с вами в игру под названием «Волшебная котомка». Вот она, моя «волшебная котомка». (Показать участникам при помощи пантомимы, что на полу стоит большая сумка.) Из этой «волшебной котомки» я буду сейчас доставать разные вещи, а вы сможете увидеть их, но не наяву, а только с помощью своего воображения. Для того чтобы вы смогли понять, что за вещь я достала, я буду показывать, как пользоваться ею. Как только кто-нибудь из вас угадает, что именно я достала из «волшебной котомки», ему нужно будет встать со стула и молчать, пока ничего не говоря остальным». Когда все участники встанут, они смогут рассказать, что же они «увидели».

Ведущий: «Вынимая разные вещи из «волшебной котомки», вы можете, например:

- забить молотком гвоздь;
- очистить и съесть банан,
- развернуть и съесть принесенный из дома бутерброд;
- распилить бревно;
- разрезать ножницами бумагу;
- выпить стакан воды;
- записать что-нибудь в тетрадь;
- достать монеты из кошелька и т.д.»

Вопросы для обсуждения: что вы увидели в котомке? Воображение всегда ли вам помогало определить предметы, которые я вынимала из котомки? Как вы думаете, помогает ли нам воображение в общении с окружающими?

Упражнение «Доброе животное»

Цель: содействие сплочению детского коллектива.

Участники встают в круг и берутся за руки.

Ведущий: «Давайте поиграем в игру, которая называется «Доброе животное». Мы — одно большое, доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит. А теперь подышим вместе. Вдох — все делают шаг вперед. Выдох — шаг назад (несколько раз). Наше животное дышит очень ровно и спокойно. А теперь давайте изобразим и послушаем, как бьется его большое сердце. Стук — шаг вперед, стук — шаг назад (несколько раз)».

Вопросы для обсуждения: чтобы верно выполнить задание, что вам приходилось делать? Умение учитывать поступки, поведение других людей, как нам может помочь в жизни?

Упражнение «Поддержка»

Цель: развитие доверия и ответственного отношения во взаимодействии с окружающими.

Ведущий: «Ребята, встаньте в круг. Это будет волшебный круг, потому что участники, которые стоят в кругу, будут делать все, для того чтобы тот, кто стоит в центре, пережил удивительные приключения. Кто из вас хотел бы первым встать в середине?»

Сережа, становись в круг точно посередине, ноги ставь вместе, держись прямо. Все остальные, стоящие по кругу, поднимите руки на уровень груди (показать). Когда Сережа будет падать в вашу сторону, вы должны его поймать и осторожно вернуть в центр круга».

Упражнение продлевается со всеми желающими принять в нем участие.

Вопросы для обсуждения: в роли кого вам больше всего понравилось — в роли падающего или ловящего? Трудно ли было довериться, находясь в кругу своим товарищам? Почему? Ощущали ли вы ответственность, когда одноклассник наклонялся в вашу сторону и вы его удерживали? Почему?

Упражнение «Доброе тепло»

Цель: содействие сплоченности в группе, создание доброжелательной атмосферы.

Ведущий: «Встаньте в круг и нежно возьмитесь за руки. От меня вправо пойдет «тепло», то есть я легонько пожму своему соседу справа руку, он — следующему, и так по

кругу. Давайте попробуем. А теперь то же самое, но с закрытыми глазами. Посмотрим, как группа дружно работает».

Вопросы для обсуждения: сложно ли было выполнять задание? Удалось ли почувствовать тепло одноклассника и передать свое тепло другому однокласснику?

Завершение (см. 2 неделю)

18 неделя

Занятие «Внимание к партнеру. Доверие друг к другу»

Цель: развитие волевой саморегуляции.

1. Развивать умения управлять своими эмоциями и действиями, навыки коллективной и слаженной деятельности

2. Создать атмосферу принятия, понимания для развития навыков общения, активного слушания, эмпатии.

3. Способствовать развитию межличностного доверия и умения понимать и чувствовать других.

4. Формировать навыки самоконтроля, укреплять доверие к другим людям.

Ход занятия:

Минута встречи (см. 3 неделю)

Упражнение «Эхо»

Цель: развитие внимательности, умения управлять своими эмоциями и действиями, навыки коллективной и слаженной деятельности.

Участники играют так: ведущий говорит своему соседу справа слово «здравствуйте», а он, как эхо, должен ответить тоже «здравствуйте».

Вопросы для обсуждения: что понравилось в выполнении упражнения? Всегда ли удавалось расслышать эхо? Что необходимо было сделать, чтобы эхо слышалось отчетливо? В жизни важно верно слышать того, кто говорит с вами? Почему?

Упражнение «Мне нравится...»

Цель: создание атмосферы принятия, понимания, развитие навыков общения, активного слушания, эмпатии.

Надо по кругу обратиться к соседу, сидящему слева, со словами: «Сашенька, мне нравится...», т.е. похвалить соседа за что-то, сделать ему комплимент (словарная работа). Сидящий слева в ответ благодарит.

Вопросы для обсуждения: что понравилось больше всего – произносить комплимент или его услышать? Важно в обычном общении с одноклассниками говорить друг другу комплименты? Почему?

Упражнение «Слепой и поводырь»

Цель: развитие межличностного доверия и умения понимать и чувствовать других.

Участники делятся на пары. Одному из участников по желанию завязывают глаза. Он «слепой». Второй будет его водящим — «поводырем».

Как только зазвучит музыка, «поводырь» бережно поведет «слепого», давая ему потрогать различные вещи — большие, маленькие, гладкие, шероховатые, колючие, холодные. Можно также подвести «слепого» к месту, где предметы издадут запахи. Только ничего нельзя говорить при этом.

Когда через некоторое время музыка выключается, участники меняются ролями. А когда еще раз выключается музыка, они возвращаются в круг и делятся тем, что пережили во время прогулки.

Вопросы для обсуждения: в роли кого вам больше всего понравилось – в роли «слепого» или «поводыря»? В чем сложность была быть «слепым» или «поводырем»?

Упражнение «Слепой танец»

Цель: развитие навыков самоконтроля, укрепление доверия к другим людям.

Участники разбиваются на пары. Один получает повязку на глаза, он будет «слепой». Другой останется «зрячим» и сможет водить «слепого». Они берутся за руки и танцуют друг с другом под легкую музыку (1–2 минуты). Потом меняются ролями.

Вопросы для обсуждения: это упражнение было сложнее или легче выполнять в сравнении с предыдущим? В роли кого вам больше всего понравилось – в роли «слепого» или «зрячего»? В чем сложность была быть «слепым» или «зрячим»?

Упражнение «Хочешь — не хочешь»

Цель: развитие навыков общения, эмпатии.

По кругу, начиная с ведущего, участники задают друг другу такой вопрос: «Андрей, хочешь ли ты, чтобы я обнял тебя (взял за руку, помахал и т.п.)?» Получив ответ, производят соответствующие действия.

Вопросы для обсуждения: понравилось ли вам выполнять данное упражнение? Почему вы предлагали именно то действие, которое произносили соседу? Какие услышанные предложения действий вам понравились особенно? Почему?

Упражнение «Дружеские объятия»

Цель: создание условий для формирования положительных межличностных отношений.

Ведущий: «А теперь попрощайтесь, пожалуйста, с тем, кто вам стал дорог, более тепло: обнимитесь как очень хорошие друзья и скажите друг другу «спасибо».

Еще вариант: сбиться всем вместе в одно общее объятие, чтобы не было «выпадающих» участников.

Завершение (см. 2 неделю)

19 неделя

Тренинговое занятие «Все под контролем!»

Цель: развитие волевой саморегуляции, в том числе в условиях кризисной ситуации.

Задачи:

1. Формировать навыки уверенного отказа в ситуации выбора.
2. Способствовать повышению уверенности в собственных силах в борьбе со своими страхами.
3. Содействовать снижению мышечного и психоэмоционального напряжения.

Ход занятия:

Минута встречи (см. 3 неделю)

Упражнение «Прочисти мозги»

Цель: сохранение во время занятия доброжелательного отношения детей друг к другу.

Ведущий: «Прямо сейчас мы все вместе совершим особый ритуал (словарная работа - пояснить, что обозначает введенное слово «ритуал»). Этот ритуал должен помочь нам удалить всю пыль и грязь, которая накопилась в глубинах нашего ума.

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

У вас это получилось! Теперь начинайте тянуть туда-сюда, от одного уха к другому... туда-сюда, туда-сюда. Оглянитесь вокруг, посмотрите, как все делают то же самое. Теперь давайте делать это в одном и том же ритме. Готовы? Раз-два, раз-два! Влево-вправо, влево-вправо!

Знаете, кто вы сейчас? Вы — умственные трубочисты. Вы прочистили содержимое своей головы, ум стал чистым, а голова ясная, легкая и вы готовы к новым открытиям. Ура!»

Упражнение «Нет!»

Цель: развитие навыков уверенного отказа в ситуации выбора.

Перед началом упражнения ведущий и группа обсуждают вопрос о том, в каких ситуациях нужно проявить твердость и сказать «нет!» (если чужой человек зовет пойти с ним, кто-то предлагает что-то взять без разрешения/украсть и др.)

Под музыку ведущий говорит спокойно и медленно: «Сядьте удобно, расслабьтесь. Закройте глаза. Дышите ровно и медленно. Вдох — сила, выдох — уверенность и спокойствие. Эти силы помогут вам всегда. Ваше тело почувствовало силу. Вообразите, что ваш голос говорит: «Нет!» Все силы, которые вам нужны, находятся в вас. Это ваша сила!

Теперь пошевелите пальцами, рукой, откройте глаза и произнесите: «Я могу сказать «нет!», когда это нужно!»

Вопросы для обсуждения: как вы думаете, в каких ситуациях необходимо говорить «нет»? Почему иногда сложно сказать: «Нет»? Какую пользу может приносить ваш отказ в случаях, если вам предлагают совершить недобрый поступок?

Упражнение «Гроза»

Цель: формирование уверенности в собственных силах в борьбе со своими страхами.

Ведущий: «Ребята, кто боится грозы? Слава, хочешь уменьшить свой страх? Ложись на пол. Мы будем охранять твой сон. А теперь закрой глаза».

Далее ведущий молча, показав только рукой, предлагает участникам занять места вокруг лежащего. Он произносит слова и делает определенные движения руками, создавая шум. То же повторяют за ним и участники.

Ведущий: «Зашуршала трава, закапал мелкий дождик. Дождь стал усиливаться. Загремел гром. Посыпался град. Полил проливной дождь. Пошел мелкий дождик. Подул легкий ветерок. И наконец, выглянули первые лучики солнца. Просыпайся, малыш. Как ты себя чувствуешь? А страх твой перед грозой уменьшился?»

Упражнение проводится со всеми желающими принять в нем участие.

Вопросы для обсуждения: важно ли стремиться побороть свои страхи? Какие именно страхи необходимо преодолеть, а какие — нет?

Упражнение «Березка»

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

Ведущий: «Встаньте прямо, ноги вместе, руки опущены. Поднимите руки вверх, спина при этом прямая, подбородок приподнят. Ноги, как корни дерева, врастают в землю, стопы вместе и прижаты к полу. Тянитесь всем телом вверх, как будто вы сильное дерево, которому не страшна никакая буря. Ваше тело стройное, красивое, сильное».

По истечении 10 секунд руки плавно опускаются. Повторить 2–3 раза спокойных вдоха и выдоха и повторите упражнение.

Упражнение «Сорви яблоки»

Цель: психоэмоциональное и мышечное расслабление и успокоение.

Ведущий: «Представьте, что перед вами растет большая яблоня с чудесными большими яблоками. Яблоки висят прямо над головой, но без труда достать их не удастся. Посмотрите на меня, я покажу, каким образом вы можете их срывать. Видите, вверху справа висит большое яблоко. Потянитесь правой рукой как можно выше, поднитесь на цыпочки и сделайте резкий вдох. Теперь срывайте яблоко. Нагнитесь и положите его на траву. Теперь медленно выдохните. То же делаем другой рукой».

Завершение (см. 2 неделю)

20 неделя

Заполнение оценочных листов

21 неделя

Тренинговое занятие «Я умею читать настроение другого»

Цель: Развитие адаптационного потенциала у обучающихся в условиях совместной работы.

Задачи:

1. Формирование способности выражать эмоции невербально.
2. Способствовать развитию понимания о разнообразии настроения человека и способах его выражения.
3. Развивать вербальные и невербальные навыки эффективного взаимодействия.

Ход занятия:

Минута встречи (см. 3 неделю)

Упражнение «Три лица»

Цель: сплочение группы, развивать способности выражать эмоции невербально.

Ведущий: «Сейчас я покажу вам три выражения лица. При этом я хочу, чтобы вы отгадали, какое выражение лица я показываю. Показываю первый раз. Какое выражение лица я пыталась вам показать? Верно, свирепое лицо. Давайте все сведем брови, оскалим зубы и сожмем кулаки — покажем свирепое лицо. Показываю второй раз. А теперь? (Ответы.)

А теперь пусть каждый из вас сделает печальное лицо. Какие жесты нам лучше всего делать руками, чтобы выразить печаль?

Показываю третье выражение лица. Какое? Третье выражение лица — счастливое. Для этого давайте все широко улыбнемся и прижмем руки к сердцу...

Давайте попробуем еще раз: печальное, свирепое, счастливое.

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

Вопрос для обсуждения: чем полезно умение человека определять эмоции по выражению лица, движениям рук и т.д.?

Упражнение «Цветотпись настроения»

Цель: развитие понимания о разнообразии настроения человека и способах его выражения.

Ведущий объясняет, что для настроения можно подобрать соответствующие цвета, которые могут ассоциироваться с ним. Например:

- красный цвет — соответствует восторгу;
- оранжевый — выражает радость, веселье;
- желтый — соответствует светлому, приятному настроению;
- зеленый — спокойному состоянию;
- синий — грустному, неуверенному состоянию;
- фиолетовый — тревожному, напряженному состоянию;
- черный — соответствует упадку, унынию;
- белый — страху.

Далее ведущий демонстрирует цветные карточки, вынимая по одной из набора, а участники мимикой изображают цветопись настроения.

Вопросы для обсуждения: сложно ли было выполнять задание? Какие эмоции угадывались вами легко, а какие – сложно?

Ролевая игра «Краски»

Цель: развитие вербальных и невербальных навыков эффективного взаимодействия.

Ведущий раздает роли:

- покупатель;
- продавец;
- все остальные участники — краски, которым предлагается с помощью мимики изобразить заданный или выбранный цвет. (см. упр. «Цветопись настроения»).

Приходит покупатель, стучится.

Продавец:

- Кто там?
- Покупатель.
- Зачем пришел?
- За краской.
- За какой?
- За...

«Продавец» должен постараться по настроению, которое изображает «покупатель», определить заданный цвет. Если он ошибается, то становится «краской». Побеждает тот, кто сумел отгадать больше красок.

Вопросы для обсуждения: сложно ли продавцам было определять настроение? Легко ли было покупателям выражать эмоцию? Почему?

Упражнение «Аплодисменты по кругу»

Цель: формирование групповой сплоченности.

Ведущий: «Кто из вас может представить, что чувствует артист после концерта? Возможно, он чувствует аплодисменты не только ушами, но и всем телом, всеми фибрами своей души, и это приятное волнение.

У нас очень хорошая группа, и каждый из вас заслужил аплодисменты. Я хочу предложить вам игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихонько, а затем становятся все сильнее и сильнее.

Игра проходит следующим образом. Вы становитесь в общий круг. Один из вас начинает: он подходит к кому-то из игроков, смотрит ему в глаза и дарит свои аплодисменты, изо всех сил хлопая в ладоши. Затем они оба выбирают следующего участника, который также получает свою порцию аплодисментов: они оба подходят, встают перед ним и аплодируют. Затем эта тройка выбирает следующего претендента на овации.

Каждый раз тот, кому аплодировали, имеет право выбирать следующего». Таким образом игра продолжается, а овации становятся все громче и громче.

Завершение (см. 2 неделю)

Групповое тренинговое занятие «Спокойствие, только спокойствие!»

Цель: развитие навыков саморегуляции и снятия эмоционального напряжения.

Задачи:

1. Содействовать снижению напряжения и развитию навыков взаимодействия в парах, группе.
2. Обучить навыкам эмоциональной саморегуляции.
3. Расширить опыт использования приемов снижения, гнева, агрессии, напряжения и др.

Ход занятия:

Минута встречи (см. 2 неделю)

Упражнение «Корабль и ветер»

Цель: создание настроения на дальнейшую работу.

Ведущий: «Представьте себе, что наш парусник плывет по волнам, но вдруг он остановился. Давайте поможем ему и пригласим на помощь ветер. Вдохните в себя воздух, сильно втяните щеки. А теперь шумно выдохните через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет кораблик. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать, как шумит ветер!» Упражнение можно повторить 3 раза.

Игра «Насос и мяч»

Цель: снижение уровня тревожности и развитие навыка взаимодействия в парах.

Участники играют парами. Один из них – большой надувной мяч, другой - насосом надувает этот мяч. Мяч стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки, шея расслаблены. Корпус отклонен несколько вперед, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). Второй участник начинает надувать мяч, сопровождая движениями рук (они качают воздух) звуком «с». С каждой подачей воздуха мяч надувается все больше. Услышав первый звук «с» он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго «с» выпрямилось туловище, после третьего у мяча поднимается голова, после четвертого надулись щеки и приподнялись руки. Мяч надут. Насос перестал накачивать. Второй участник выдергивает из мяча шланг насоса... Из мяча с силой выходит воздух со звуком «ш». Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение. Участники меняются ролями.

Вопросы для обсуждения: в какой роли – «мяча» или «насоса» понравилось больше всего? Почему? От чего зависело правильное выполнение задания?

Упражнение «Очищающее дыхание»

Цель: обучение детей способам разрядки гнева, агрессии, напряжения и др.

Ведущий: «Назовите мне день, в который вы охотно идете в школу... Назовите день, когда вы не очень охотно идете в школу. Назовите ситуацию, в которой вы бываете собранными... Назовите ситуацию, когда вы взволнованы и невнимательны...»

Я хочу вам показать, как можно научиться чувствовать себя уверенным, довольным и бодрым...

Сядьте, выпрямившись, на стул и держите спину совсем прямо. Положите руки на колени так, чтобы ладони смотрели на потолок. Теперь мысленным взором посмотри в центр своей груди. Вдохните глубоко и выдохните без паузы между вдохом и выдохом. Вдох происходит несколько быстрее, чем выдох... Когда вы выдыхаете, представьте себе, что ваш выдох долетает до двери нашей комнаты. А когда вы вдыхаете — не напрягайтесь, пусть воздух просто снова войдет в ваше тело... Если хотите, можете своему дыханию

придать какой-то цвет. Например, выдыхать серый воздух. И представьте себе, что вы выдыхаете свое беспокойство, свой страх, свое напряжение. А вдыхаемому воздуху можно дать какой-нибудь другой, приятный цвет, например, голубой. И представьте себе, что вы вдыхаете спокойствие, уверенность и легкость».

Чтобы участники привыкли к этой релаксационной технике, можно сопровождать упражнение классической инструментальной музыкой (например, в стиле барокко или отрывками из Моцарта). Ведущий повторяет важнейшие пункты инструкции, и дает участникам две-три минуты времени для закрепления этой техники.

Вопросы для обсуждения: как вы думаете, почему человеку важно уметь «разряжать» свой гнев, напряжение и другие неприятные ощущения? Что поможет человеку контролировать свои эмоции?

Упражнение «Тыкалки»

Цель: тренировка умения владеть своими чувствами.

Участники садятся на стулья, ставят ступни ног на пол и «замирают». Ведущий, медленно считая до 10-ти, проходит между участниками и легонько щекочет каждого. Участникам необходимо не рассмеяться при этом и сохранить неподвижность. При повторном выполнении водит один из участников.

Вопросы для обсуждения: тем, кто не рассмеялся, что помогло стерпеть щекотку? Те, кто рассмеялся, почему не удалось сдержать смех?

Упражнение «Тряпичная кукла и солдат»

Цель: снятие психоэмоционального напряжения.

Ведущий: «Пожалуйста, встаньте, полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку, как солдаты. Застыньте в этой позе, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь, примерно вот так... (ведущий демонстрирует участникам эту позу). А теперь наклонитесь вперед и расставьте руки, чтобы они болтались как тряпки. Станьте таким же мягким и подвижным, как тряпичные куклы. (Ведущий демонстрирует и эту позу.) Слегка согните колени и почувствуйте, как ваши кости становятся мягкими, а суставы очень подвижными... Теперь снова покажите солдата, вытянутого в струнку, абсолютно прямого и негнущегося, как будто вырезанного из дерева (удерживать позу в течение 10 секунд). Теперь опять станьте тряпичными куклами, мягкими, расслабленными и подвижными. Снова станьте солдатами... (удерживать позу в течение 10 секунд). Теперь опять тряпичными куклами...».

Ведущий предлагает участникам попеременно быть солдатом и тряпичной куклой до тех пор, пока у участников не сложится впечатление, что они уже вполне расслабились.

Завершение (см. 2 неделю)

23 неделя

Занятие «Что такое ответственность?»

Цель: формирование ответственного отношения за свои поступки и отношение к окружающим.

Задачи:

1. Формировать у обучающихся навыков ответственного принятия решения.
2. Оказать содействие обучающимся в осознании разницы между умениями и действиями.
4. Актуализировать значение ответственности в жизни человека и его взаимоотношениях с окружающими.

Ход занятия:

Минута встречи (см. 3 неделю)

Упражнение «Автогонки по кругу»

Цель: включение обучающихся в ситуацию принятия решения.

Ведущий предлагает участникам вспомнить атмосферу автогонок: рев моторов, когда водители после очередного виража давят на газ. Ведущий: «Сейчас вы проведете «Автогонки по кругу». Рев гоночного автомобиля будет звучать так: «Вж-ж-ж».

Ведущий: «Один из вас начнет игру, произнося звук «Вж-ж-ж» при этом быстро повернув голову налево или направо. Сосед, к которому он обратится, тут же «вступает в гонку» - быстро произносит свое «Вж-ж-ж» и поворачивается к следующему участнику, сидящему рядом с ним. Таким образом, «рев мотора» быстро передается по кругу, пока не сделает полный оборот. Кто хотел бы начать?»

Когда «рев мотора» пройдет полный круг, останавливает упражнение и продолжает объяснение.

Ведущий: «Конечно, у нашего автомобиля есть еще и тормоза. Когда на них нажимают, раздается звук «Тш-ш-ш». Если кто-нибудь во время «движения автомобиля» вдруг произнесет звук «тш-ш-ш», он тем самым остановит машину, и развернет ее в обратную сторону. Любой из вас может внезапно остановить машину и заставить ее двигаться в противоположную сторону. Но у каждого есть право только дважды сделать это, чтобы и остальные могли поучаствовать в игре».

В конце «гонки» ведущий предлагает участникам «проехать» особенно быстро, и затем всем вместе единым «тш-ш-ш» завершить игру.

Далее ведущий предлагает ответить на вопросы:

- Когда кто-то принимал решение, что именно выбрать - что он чувствовал?
- Кто ни разу не воспользовался возможностью «развернуть машину»? Почему?
- Что доставляло большее удовольствие - менять направление движения или продолжать заданное?
- Заметили ли участники, что каждое их личное решение меняло ход игры?

Дискуссия «Что значит принимать решение?»

Цель: актуализация значимости умения принимать решение и ответственности за него.

Ведущий спрашивает у участников: что, по их мнению, значит - принимать решение?

Анализируя ответы участников, ведущий выписывает на доске признаки решения:

- я сам решаю, а не подчиняюсь чужой воле;
- своим выбором я меняю ситуацию;
- я сам несу ответственность за последствия.

Последний признак ведущий старается проиллюстрировать. Рассыпает семечки или роняет пачку листов на пол, или опрокидывает на поднос стакан с большим количеством воды. Ведущий: «Я сделал это». После этого ведущий спрашивает у участников: «Что в данной ситуации означают слова «кто решает, тот и несет ответственность за последствия?» На ком лежит ответственность за последствия? Как я могу ответить за свой выбор? Что в данном случае значит - нести ответственность? (Правильный ответ: убрать за собой).

Ведущий напоминает правила групповой работы в контексте ответственности. Объясняя участникам, что соблюдение правил зависит от того, насколько каждый участник группы сможет принять на себя личную ответственность.

Ведущий: «Например, кто-то ударил тебя, а ты ударил в ответ - каждый несет ответственность за свои действия. Он ударил - нарушил наше правило, и он за это отвечает. Кто отвечает за то, что ты ударил в ответ? Как еще ты бы мог поступить?». Ведущий подчеркивает, что каждым решением человек меняет ситуацию. В данном случае - будет

драка или нет - зависит не от того, кто ее начал, а от того, кто принимает решение: отвечать ударом на удар, или нет.

Упражнение «Могу и делаю»

Цель: оказание содействия обучающимся в осознании разницы между умениями и действиями.

Ведущий говорит участникам, что они многое умеют делать хорошо. Но не всегда делают. Почему? Иногда «неохота», иногда «мама сделает вместо меня», иногда «некогда». После обсуждения ведущий предлагает участникам упражнение «Могу и делаю».

Все сидят в кругу. Ведущий задает вопросы, а участники отвечают на них следующим образом: если «да» - они встают, если «нет» - остаются сидеть.

Вопросы:

- Умеешь ли ты умываться сам? Делает ли ты это каждое утро и каждый вечер?
- Умеешь ли ты говорить спасибо? Говоришь ли ты спасибо?
- Умеешь ли ты убирать свои игрушки? Наводишь ли ты порядок в своей комнате каждую неделю?
- Можешь ли ты сам придумать себе игру? Играешь ли ты сам, когда рядом нет никого из ребят?
- Умеешь ли ты сам одеваться? Одевался ли ты сам сегодня утром?
- Умеешь ли ты сам себя хвалить? Хвалил ли ты себя на этой неделе?
- Умеешь ли ты плакать? Плакал ли ты сегодня?
- Умеешь ли ты ковырять в носу? Занимался ли ты этим на перемене?
- Умеешь ли ты толкаться и обзываться? Делал ли ты это сегодня?
- Умеешь ли ты лениться? Ленился ли ты сегодня на уроках?
- Умеешь ли ты вредничать? Вредничал ли ты вчера?
- Умеешь ли ты мыть посуду? Моешь ли ты посуду хотя бы раз в неделю?
- Умеешь ли ты собирать портфель? Собираешь ли ты портфель сам?

Ведущий спрашивает у участников на примере этого упражнения: чем различаются МОГУ и ДЕЛАЮ?

Что они чувствуют, когда им что-то доверяют сделать?

Каждый участник по кругу показывает жестами, какой величины бывает при этом его ответственность, и насколько она тяжела.

Упражнение «Три вида ответственности»

Цель: актуализация значения ответственности в жизни человека и его взаимоотношениях с окружающими.

Ведущий рассказывает участникам, что ответственность можно разделить по темам. Например: личная ответственность, перед собой (Я), ответственность перед другими (Другие), ответственность в школе (Школа).

Ведущий вешает заранее подготовленный плакат под названием «Три вида ответственности» (либо можно нарисовать таблицу на доске). В таблице должно быть три колонки: «Я», «Другие», «Школа»

Три вида ответственности

Я	Другие	Школа

Ведущий предлагает участникам самим распределить известные им обязанности по этим трем темам. Пусть один из участников назовет какое-нибудь дело, а остальные вместе

решат, к какому виду ответственности оно относится. Затем предложивший выходит к доске, и записывает названное дело в выбранную колонку.

Например:

Я	Другие	Школа
<ul style="list-style-type: none"> – чистить зубы – вовремя ложиться спать – умываться 	<ul style="list-style-type: none"> – ухаживать за животными и растениями – заботиться о младших братьях и сестрах – говорить «спасибо», «пожалуйста» – держать данное слово 	<ul style="list-style-type: none"> – выполнять домашние задания – содержать в порядке книги и тетради – приходить в школу вовремя – соблюдать школьные правила

Ведущий: «Что вы узнали об ответственности сегодня? Легко или тяжело быть ответственным?»

Завершение (см. 2 неделю)

24 неделя

Заполнение оценочных листов

25 неделя

Тренинг «Цветок толерантности»

Цель: углубление и расширение понимания сущности понятия толерантность.

Задачи:

1. Повышать уровень доверия участников группы друг к другу.
2. Создать условия для актуализации самооценки обучающихся.
3. Способствовать принятию обучающимися индивидуальных особенностей друг друга.

Ход занятия:

Минута встречи (см. 2 неделю)

Упражнение «Чем мы похожи»

Цель: повышение доверия участников группы друг к другу, формирование толерантных взаимоотношений.

Ведущий: «Ребята, предлагаю вам сыграть в игру «Чем мы похожи». Я приглашаю в круг Дашу: «Даша, выйди, пожалуйста, ко мне, потому что у нас с тобой одного цвета волосы». А Даша приглашает кого-то из вас, указывая на общий признак. – Ребята, какой вывод можно сделать? (Ответы детей) Вывод: несмотря на то, что все мы разные, в каждом из нас есть то, чем мы похожи на другого человека. Здорово, что вы были внимательны по отношению друг к другу!»

Упражнение «Все мы разные»

Цель: сплочение коллектива с учетом индивидуальных особенностей каждого обучающегося.

Участники становятся в две шеренги так, чтобы один участник стоял напротив другого. Ведущий: «Ты на друга посмотри, в чем различия назови». Участники по очереди должны назвать одно отличие себя от другого участника, стоящего напротив в другой

шеренге. Например: «У меня синее платье, а у Саши серая футболка; у меня косички, а у Ксюши стрижка; у меня красный бант, а у Сережи нет банта». Сначала говорят участники, стоящие в одной шеренге, потом – в другой.

«Все мы похожи» проводится так же, как игра «Все мы разные», но участники называют общее между собой и другим. Например: «Мне сегодня было весело, и Катя сегодня смеялась; у меня короткая стрижка и у Севы тоже; у меня есть брат и у Алисы тоже...».

Вопросы для обсуждения: много ли различий вы обнаружили с другими ребятами? Какие это различия? Как вы думаете, почему важны различия для людей?

Упражнение «Я тоже»

Цель: создание условий осознания обучающимися своей индивидуальности.

Ведущий просит участников подумать о чем-то, что отличает их от всех остальных в группе. Участник говорит, например: «У меня пять братьев и сестер». Если никто в группе не может сказать: «Я тоже» или «У меня тоже», участник получает 1 балл, если же кто-то из группы может сказать: «Я тоже», то ход переходит к этому участнику. В конце игры подсчитываются баллы (можно давать детям фишки). Хорошо, если ведущий также участвует в упражнении и своими репликами переводит разговор с внешних характеристик на внутренние, а также на другие различия.

Ведущий: «Хорошо ли быть особенным? Каждый ли человек особенный. Почему? Что делает нас особенными?»

Упражнение «Подбодрилки»

Цель: содействие сплочению коллектива и повышение значимости каждого обучающегося в коллективе одноклассников.

Используется прием «Акцент на лучшее»: в разговоре, беседе, общении с участниками ведущий старается подчеркнуть лучшие черты каждого. При этом его оценка должна быть объективна и опираться на конкретные факты.

Далее участникам на спину (с помощью скотча) прикрепляется листок, под музыку каждый участник пишет комплимент или пожелание другим, затем – обсуждение о процессе игры.

Завершение (см. 2 неделю)

26 неделя

Тренинг «Дружные ребята»

Цель: закрепление навыков эффективной коммуникации и бесконфликтного поведения.

Задачи:

1. Создать доброжелательную атмосферу в условиях усвоения опыта эффективной коммуникации.
2. Развивать умения согласованно взаимодействовать в паре.
3. Способствовать усвоению способов конструктивного разрешения конфликтных ситуаций.

Ход занятия:

Минута встреча (см. 3 неделю)

Упражнение «Люди странного города»

Цель: развитие коммуникативных навыков, преодоление тактильных барьеров, поднятие эмоционального фона.

Ведущий рассказывает участникам о сказочном городе, где на площади есть старинные часы. Как только часы бьют один раз, все жители здороваются следующим образом: потирают друг другу ладони, если часы бьют два раза – трутся спинками, если часы бьют три раза – прикасаются коленками друг к другу. Ведущий дает команду, и все участники начинают ходить по помещению в свободном порядке. Ведущий издает какой-нибудь звук, и участники начинают здороваться условным способом. Необходимо следить за безопасностью!

Упражнение «Вопрос – ответ»

Цель: развивать у детей умение отвечать на вопросы партнера.

Участники стоят в кругу. У одного из них в руках мяч. Произнеся реплику-вопрос, игрок бросает мяч партнеру. Партнер, поймав мяч, отвечает на вопрос и перебрасывает его другому игроку, при этом задает собственный вопрос и т.д. («Какое у тебя настроение?» — «Радостное». «Где ты был в воскресенье?» — «Ходил с папой в гости». «Какую игру ты любишь?» — «Ловишки» и т.д.).

Вопросы для обсуждения: что больше всего понравилось – задавать вопросы или отвечать? Услышав вопрос, в чем сложность состояла в придумывании ответа? Почему важно в жизни уметь правильно задавать вопросы и отвечать на вопросы других людей?

Игры-ситуации

Цель: моделирование конфликтных ситуаций и способов конструктивного разрешения.

Участникам предлагается разыграть ряд ситуаций:

- Две девочки поссорились – помири их.
- Тебе очень хочется поиграть в ту же игру, что и у одного из ребят твоего класса – попроси его.
- Ты очень обидел своего друга – попробуй попросить у него прощения, помириться с ним.
- Ребенок плачет – успокой его.
- У тебя не получается завязать шнурок на ботинке – попроси товарища помочь тебе.
- К тебе пришли гости – познакомь их с родителями, покажи свою комнату и свои игры.
- Ты пришел с прогулки проголодавшийся – что ты скажешь маме или бабушке.
- Дети завтракают. Витя взял кусочек хлеба, скатал из него шарик. Оглядевшись, чтобы никто не заметил, он кинул и попал Феде в глаз. Федя схватился за глаз и вскрикнул. – Что вы скажите о поведении Вити? Как нужно обращаться с хлебом? Можно ли сказать, что Витя пошутил?

Ведущий: «Сложно ли было разыгрывать ситуации? В чем были сложности? Как удалось разрешить? Что помогло справиться?»

Упражнение «Удержи предмет»

Цель: развивать способность к согласованности действий с партнером.

Участники разбиваются на пары. Пары соревнуются друг с другом. Ведущий предлагает удержать листок бумаги лбами (надутый шар — животами) без помощи рук, передвигаясь по помещению. Побеждает та пара, которая более длительное время удерживает предмет.

Вопросы для обсуждения: от чего зависело долгое удержание предмета? Как эти условия могут помогать нам в общении с окружающими в жизни?

Творческая игра «Рукавички»

Цель: развитие умения согласованно взаимодействовать в паре.

Для игры нужны вырезанные из бумаги рукавички. Количество пар должно соответствовать количеству пар участников. Ведущий раскладывает по разным местам комнаты рукавички с одинаковым (но не раскрашенным) орнаментом. Участники должны отыскать свою пару, и при помощи трех карандашей разных цветов раскрасить одинаковые рукавички. Можно наблюдать, как пары организуют совместную работу, как делят карандаши, как договариваются между собой. Победителей поздравляют.

Вопросы для обсуждения: понравилось ли вам выполнять совместное задание? Почему? Как удавалось делить карандаши? Приходилось ли договариваться с другими парами? Что вы говорили другим, чтобы получить нужный вам карандаш?

Упражнение «Прощай»

Цвет: создание доброжелательной атмосферы с помощью приобретения опыта эффективной коммуникации при прощании.

Участники сидят в кругу и, передавая эстафету друг другу, называют слова, которые говорят при прощании (до свидания, до встречи, всего хорошего, еще увидимся, счастливого пути, спокойной ночи, до скорой встречи, счастливо т.д.). Ведущий обращает внимание на то, что, прощаясь, необходимо посмотреть партнеру в глаза. Упражнение может быть включено в этап «Завершения».

Завершение (см. 2 неделю)

27 неделя

Занятие «Гнев – это нормально»

Цель: закрепление навыков совладающего поведения.

Задачи:

1. Актуализировать знания обучающихся о разнообразии чувств.
2. Расширить представления обучающихся о пользе для человека различных чувств.
3. Способствовать коррекции психоэмоционального состояния и идентификации эмоции «гнев» через активизацию познавательной деятельности.

Ход занятия:

Минута встречи (см. 3 неделю)

Беседа «Какие бывают чувства»

Цель: актуализация знаний обучающихся о разнообразии чувств.

Ведущий спрашивает у участников, помнят ли они, какие бывают чувства. Предлагает им в тишине прислушаться к себе и подумать о том, что они сейчас чувствуют. Начиная с ведущего, каждый по очереди передает соседу слева свое чувство прикосновением.

Ведущий просит участников назвать чувства, которые они испытывают.

Обычно участники называют: гнев, обиду, радость, спокойствие, грусть, страх. Но могут быть названы: ненависть, скука, ожидание, нетерпение, удивление, и другие. Ведущий предлагает участникам самим решить, какие чувства чаще других испытывают они сами и люди вокруг них. Необходимо позаботиться о том, чтобы в их число попал гнев. Недовольство, раздражение, ярость, ненависть, негодование пусть пока рассматриваются участниками как синонимы гнева, отражающие разную интенсивность чувства.

Ведущий записывает на доске названия 5-6 чувств из выбранных участниками, включая гнев.

Упражнение «Дворец чувств»

Цель: расширение представлений обучающихся о пользе для человека различных чувств.

Ведущий предлагает участникам объединиться в небольшие группы или пары и нарисовать дворцы, а в них комнаты, в которых будут жить чувства (Дворцы чувств). Если кто-то захочет работать индивидуально – это нормально. Пусть участники напишут названия чувств в тех комнатах, которые предназначены для них (по комнате на чувство), а затем раскрасят эти комнаты. Ведущий просит участников выбрать из игрушек (или картинок с изображениями животных и других героев сказок) жителей для разных комнат.

Ведущий: «Житель в каждой комнате у нас есть. Давайте решим, какая ткань подойдет для комнаты каждого обитателя».

Ведущий показывает участникам мешочек, в котором находятся кусочки разных тканей: шелк, шерсть, мешковина, брезент, фланель, флис, джинсовая ткань.

Каждый участник должен закрыть глаза, вытащить один кусочек ткани из мешочка, ощупать его, и выбрать, в какую комнату его лучше всего поместить.

Ведущий: «Теперь в каждой комнате у нас есть житель, а в некоторых и подходящий кусочек ткани. А какие предметы там будут находиться?»

Далее участники должны посмотреть внутрь коробочки с предметами и выбрать то, что кажется подходящим для разных комнат.

После этого все участники отправляются в путешествие по дворцу.

Ведущий: «Мы заселили дворец. Теперь давайте пройдемся по нему. В какую комнату вам хочется зайти? В какую не очень? В какой комнате вы бы остались подольше? Почему?»

Ведущий беседует с участниками о том, что независимо от того, нравятся им чувства или нет, все они необходимы:

- Страх защищает человека от необдуманных поступков.
- Обида дает знать, что кто-то нарушил твои границы (в отношениях с другими людьми).
- Спокойствие придает уверенность, позволяет отдохнуть и набраться сил.
- Радость дает силу жить. Она появляется, когда человек приближается к тому, что он считает хорошим, когда происходит то, что ему нравится.

Упражнение «Три медведя»

Цель: коррекция психоэмоционального состояния и идентификация эмоции «гнев» через активизацию познавательной деятельности.

Ведущий предлагает участникам сесть по кругу. Вместе с ними он вспоминает русскую сказку «Три медведя», обратив внимание на фрагмент, в котором медведи пришли домой и увидели, что у них произошло. Ведущий спрашивает участников о том, что могли чувствовать медведи в этой ситуации. Возможно, медведи испытывали разные чувства, в том числе и гнев.

Далее перед участниками ведущий ставит три стакана. В первый стакан наливают немного воды (на доньшке). Второй стакан наполняется наполовину, а третий - до самых краев, вода даже может перелиться через край, на этот случай необходимо поставить стаканы на поднос.

Ведущий говорит участникам, что так же, как стаканы наполнены водой, также и мы иногда бываем наполнены гневом. В разных ситуациях количество гнева может быть разным, как количество воды в стаканах. У участников спрашивают, кто из медведей, по их мнению, больше рассердился, сколько у каждого из медведей было гнева (ведущий не знает правильный ответ на вопрос, кто из медведей был больше рассержен, он не требует его от детей - у каждого будут свои проекции на героев этой сказки).

Ведущий: «Мы увидели, что сила гнева у медведей была разной, и выражали они свой гнев тоже по-разному. вспомните ситуации, которые вас сердят, но не сильно. Расскажите о том, когда вы были немного сердиты».

Ведущий показывает участникам первый стакан, и передает его тому, кто готов рассказать о своем случае. Участник рассказывает, держа стакан в руках, потом передает следующему.

Во время рассказов участников ведущий задает уточняющие вопросы о том, насколько они были сердиты, какое количество гнева испытывали. Возможно, кто-то не удержится, и расскажет о травмирующей ситуации, в которой он испытал очень сильный гнев. Тогда ведущий предлагает ему выбрать другой стакан с водой, который больше соответствует ситуации. Можно спросить этого ребенка: не хочет ли он выслушать, как другие поступили в подобных ситуациях? В случае согласия и желания участники могут предложить варианты, как они справлялись с таким количеством гнева. Ведущий старается поддержать каждого участника.

Продолжается разговор теперь уже о сильном гневе.

Ведущий: «Кто расскажет, когда у него гнева была также много, как воды в третьем стакане? Дайте желающему стакан, полный воды. После завершения его рассказа спросите: легко ли было держать в руках этот стакан? не проливалась ли вода через край?» Ведущий обращает внимание участников на то, что, когда они переполнены гневом, они как будто переливаются через край, и им бывает очень трудно контролировать происходящее вокруг.

Ведущий: «Как выглядит поведение ребенка, когда его гнев «перетекает через край? Что случается, когда гнев утихнет? Какие чувства тогда возникают?»

Ведущий объясняет, что в ситуациях, вызывающих сильный гнев, важно сначала уменьшить его количество, а потом разобраться с ситуацией. Это можно сделать разными способами: постоять под душем, умыться лицо водой, послушать музыку, подраться с мягкой подушкой, посчитать до десяти и обратно и т.д.

Можно рассказать про дыхательные техники и обучить им.

Можно уточнить у участников, знают ли они еще какие-нибудь способы уменьшения гнева. Все варианты записываются на ватмане. Участникам в ходе обсуждения предлагается показывать жестах/мимикой/телом каждый из предложенных способов.

Завершение (см. 2 неделю)

28 неделя

Тренинг «Я скоро стану старше (переход в следующий класс)»

Цель: работа с тревогой при переходе в новый класс / в среднюю школу

Задачи:

1. Пробудить интерес к обсуждению темы, связанной со школой.
2. Актуализировать значение активного включения в обучение, в том числе – самоподготовку.
3. Формировать понимание важности самоорганизации в процессе обучения.

Ход занятия:

Минута встречи (см. 3 неделю)

Упражнение «Ассоциации»

Цель: пробуждение интереса к обсуждению темы, связанной со школой.

Участникам предлагается назвать прилагательные, которыми они хотели бы охарактеризовать свою школу и поделиться своим мнением о том, чему учат в школе. Например: школа, в которой я учусь, в нашей школе учат... мне нравится в нашей школе...

Ведущий: «Насколько откровенны вы были? Какие чувства возникали при рассуждениях о школе?»

Упражнение «Температура»

Цель: расширение представлений обучающихся о связи ментального здоровья с физическим.

Ведущий: «Ребята! Когда человек болеет, он непременно измеряет температуру. Она у него почти всегда повышенная. Если человек не хочет что-либо делать, у него тоже может повыситься температура.

По какой причине, кроме болезни, может повыситься температура у вас?»

Далее ведущий спрашивает о том насколько легко было вспомнить ситуацию повышения температуры в жизни; насколько легко было рассказывать о той или иной жизненной ситуации?

Упражнение «Новичок Том»

Цель: актуализация значения активного включения в обучение, в том числе – самоподготовку.

Ведущий: «Следующее задание посвящено «новичкам» – тем, кто никогда раньше не учился школе. Давайте представим, ребята, что к нам в школу приехал кто-то из другой страны. Он хочет продолжить свое обучение в нашей школе. Но прежде, чем мы поможем ему познакомиться с жизнью школы, давайте дадим ему имя».

Участники выдвигают свои версии (не больше пяти) и на основе голосования выбирают имя – например, Том.

Ведущий: «Теперь давайте подумаем, что мы ему расскажем о жизни в школе?»

Участники называют варианты: про учителей; школьников; об уроке; домашней работе; контрольных, письменной и устной работе на уроке и т.д.

Ведущий: «Хорошо, тогда начнем, например, с того, как надо работать на уроке».

Ведущий предлагает ряд вопросов, на которые ребята дают развернутые ответы, характеризующие как их осведомленность, так и возможность проявить себя (главное – не бояться ошибок при высказывании своего мнения).

Список вопросов:

1. Работа в классе на уроке:

Зачем нужно быть внимательным на уроках? Если ты на уроке что-то не понял, что надо сделать? Почему? Что произойдет, если вы неправильно решите домашнее задание? Зачем нужно повторять правила, прежде чем начать делать домашнее задание? Если что-то на уроке кажется трудным, что необходимо сделать?

2. Работа с учебным материалом:

Какие книги нам помогают получать дополнительную информацию по изучаемому предмету? Откуда и как вы узнаете, что по какому предмету делать? Как часто узнаете, что задано, у одноклассника по телефону? Прежде чем выполнять задание, зачем необходимо выучить правила назубок?

3. Работа над домашним заданием:

С какого предмета вы начинаете выполнять домашнее задание? Чем заканчиваете?

Ведущий: «Придерживаетесь ли вы определенного школьного «расписания»?

Упражнение «В гостях у сказки»

Цель: формирование понимания значения самоорганизации в процессе обучения.

Участникам предлагается прослушать сказку и придумать ее окончание, объяснив, почему они придумали именно такое окончание сказки.

Ведущий: «В далекие времена в одной семье жил мальчик. Был он веселый, непоседливый, любил играть с другими мальчиками во дворе в свои мальчишеские игры, помогал папе выполнять нехитрую мужскую работу, а маме — даже мыть посуду!

Учился этот мальчик в школе, в селе она была одна, и рано поутру все мальчики и девочки вприпрыжку бежали в школу.

Кто-то бежал с охотой, кому-то было трудно проснуться, и он, пыхтя, бежал позади всех. Самым последним бежал в школу знакомый нам мальчик. Не то чтобы ему не хотелось

учиться, просто было очень трудно рано вставать из теплой постели, одеваться и делать так каждый день.

Однажды, когда он в очередной раз оказался самым последним на дорожке, ведущей в школу, прямо перед собой он увидел перышко необыкновенной красоты. Оно сверкало на солнце и переливалось всеми цветами радуги. Мальчик остановился, схватил перышко и забыл о том, что ему нужно бежать в школу...

В течение секунды перышко подняло мальчика, закрутило в вихре и забросило его на радугу, которая висела над школьным двором.

Мальчик кувыркался на радуге, прыгал, стоял на голове, смотрел на школу, в которой в это время сидели за партами мальчики и девочки из его села, смеялся, свистел и вообще делал то, что ему больше всего хотелось делать.

Так прошел час, два, три, а что было потом с мальчиком?»

Ведущий предлагает участникам закрыть глаза и представить себе лицо мальчика, который очутился на радуге.

Ведущий: «Кто хотел бы оказаться на месте мальчика и почему? Можем ли мы считать, что мальчик совсем не хотел учиться в школе? Чем может быть вызвано такое поведение мальчика?»

Завершение (см. 2 неделю)

29 неделя

Тренинговое занятие «Волшебное озеро»

Цель: подведение итогов программы, выявление личных результатов обучающихся.

Задачи:

1. Актуализировать понимание причин возникновения тех или иных чувств.
2. Оказать содействие в осознании причин возникновения позитивных и негативных чувств.
3. Создать условия саморефлексии каждого участника тренинга.

Ход занятия:

Минута встречи (см. 3 неделю)

Дискуссия «Два озера»

Цель: актуализация понимания причин возникновения тех или иных чувств.

Ведущий показывает трафареты двух озер и говорит: «Есть на свете два озера - оба они глубокие и очень загадочные. В одном из них вода всегда светлая и теплая, а в другом темная и холодная. Любой человек может попасть в каждое из этих озер по собственному желанию или по воле случая, каких-то обстоятельств. Но в каком бы озере не оказался человек, через какое-то время он чувствует усталость от плавания. Плывающий может начать захлебываться, искать опору, чтобы встать и отдохнуть, но не найдя ее, может утонуть. Тогда уже будет не важно, в каком из озер произошла эта трагедия - в темном или светлом озере.

Но часто бывает так: когда уже практически не остается никакой надежды - появляется лодка или плот. Теперь утопающий может сделать выбор и решить, что ему делать дальше: сесть в эту лодку или взобраться на плот, добраться до берега или мелководья, или еще немного поплавать в озере.

Как вы думаете, что могут означать эти два озера и спасательная лодка (плот)?..»

В ходе беседы ведущий помогает участникам сделать вывод: для того, чтобы человек смог справиться со своими чувствами, ему необходимо осознать причину их появления.

Упражнение «Причины наших чувств»

Цель: оказание содействия в осознании причин возникновения позитивных и негативных чувств.

Участники рассаживаются за столы, на которых приготовлены листы бумаги и наборы фломастеров.

Ведущий показывает трафареты озер и говорит: «Посмотрите на озера. Это Светлое озеро, а это Темное озеро. В одном из них людям хочется купаться чаще, чем в другом.

А в каком озере хотелось бы искупаться вам?

Если хорошенько приглядеться, то на дне этих волшебных озер можно увидеть причины наших чувств и настроений: на дне Темного озера можно разглядеть то, что нас расстраивает, на дне Светлого - то, что радует и приносит нам хорошее настроение.

«Войдите» в Темное озеро и приглядитесь к его дну... «Выходите на берег» и рисуйте то, что вы увидели».

Таким же образом ведущий предлагает участникам «достать со дна» Светлого озера причины позитивных чувств и хорошего настроения.

По окончании рисования проводится обсуждение работ, в ходе которого ведущий выясняет, насколько каждый участник понимает смысл нарисованного.

Рефлексия по результатам программы:

Что нового вы узнали за время наших занятий?

Что показалось особенно интересным?

Чему новому удалось научиться?

Улучшились ли отношения в классе?

Хотелось бы и в будущем принимать участие в подобных занятиях?

Завершение (см. 2 неделю)

30 неделя

Проведение завершающего психодиагностического обследования обучающихся

2.5. Тематический план и содержание программы для обучающихся 5-8 классов

Таблица 3

5-8 класс					
Неделя	Мероприятие и форма проведения	Продолжительность	Ресурсное обеспечение занятия	Направления работы	Ответственный
1 неделя	Проведение входящего психодиагностического обследования обучающихся				
2 неделя	Групповая психологическая работа «Создание работоспособности группы-А»: упр. «Я люблю...» упр. «Наш корабль ожиданий»; упр. «Сбор опасений»	60 мин	Стикеры; маркеры; ручки; ватман (с нарисованным кораблем)	Принятие правил поведения; сплочение; командообразование	Педагог-психолог, классный руководитель / педагог образовательной организации
3 неделя	Психологическое групповое занятие «Знакомство» упр. «Пересядьте все те, кто...»; упр. «Полет на воздушном шаре»; упр. «Рисуем воздушный шар»; упр. «Живые имена»	60 мин	Ватман; цветные карандаши, фломастеры, мелки; коробка с различными мелочами (фантиками, ленточками, фольгой, ватой, природным материалом, бусинами, кусочками меха и проч.; ножницы; клей	Сплочение; работа с тревогой	Педагог-психолог
4 неделя	Заполнение оценочных листов	40 мин	Методические листы для заполнения	Самооценка / оценка динамики эмоционального состояния (личностная и групповая)	Педагог-психолог, классный руководитель / педагог образовательной организации

5 неделя	Игровой тренинг на сплочение «Цветок дружбы»: упр. «Визитная карточка»; упр. «Хорошо ли мы знаем друг друга»; упр. «Конверт откровений»; упр. «Интервью»	60 мин.	Небольшие листы бумаги; цветные карандаши, фломастеры, мелки; большой красиво оформленный конверт с карточками-вопросами; листы белой бумаги А4	Сплочение; работа с тревогой	Педагог-психолог
6 неделя	Классный час: «Конференция «Как решать конфликт»: дискус. «Конфликт - это хорошо или плохо?»; обсужд. «Основные стили поведения в конфликте»; блиц «Способы поведения в конфликте»; лаборатория «Как выиграть обоим участникам конфликта»; задание «Помоги участникам конфликта» (м/ф «Зима в Простоквашино»)	60 мин.	Оборудование для демонстрации мультфильма «Зима в Простоквашино»; листы белой бумаги А4; ручки, карандаши	Освоение навыков коммуникации; работа с тревогой	Педагог-психолог, классный руководитель / педагог образовательной организации
7 неделя	Групповой тренинг «Я все смогу!»; упр. «Гомеостат»; упр. «Болото»; упр. «Даже если...» – «В любом случае...»; упр.»Написание страшилки»	60 мин.	Листы белой бумаги А4; ручки; цветные карандаши; фломастеры; цветные бумажные цветы; дощечки или вырезанные «кочки»	Освоение навыков коммуникаций и совладания с тревогой	Педагог-психолог
8 неделя	Заполнение оценочных листов	40 мин	Методические листы для заполнения	Самооценка / оценка динамики эмоционального состояния (личностная и групповая)	Педагог-психолог, классный руководитель / педагог образовательной организации

9 неделя	Классный час «Мы умеем общаться»: упр. «Строй»; упр. «Интервью»; упр. «Дискуссия»; упр. «Молчащее и говорящее зеркало»	60 мин	Листы белой бумаги А4; Ручки	Освоение навыков коммуникации; овладение навыками бесконфликтного поведения	Педагог-психолог
10 неделя	Классный час «Мы все такие разные и мы вместе»: упр. «Толерантный словарь»; упр. «Ярлыки»; упр. «Разный старт»	60 мин	Наклейки с надписями «ленивый», «умный», «лидер», «равнодушный» и т.д. журналы для коллажа; ножницы; клей; листы белой бумаги А4; ручки	Бесконфликтное поведение; толерантность; этнокультурная идентичность	Педагог-психолог, классный руководитель / педагог образовательной организации
11 неделя	Практикум «Практики управления своим поведением»: упр. «Дыхание»; упр. «Сердитые шарики»; упр. «Угадай»; упр. «Спокойные и агрессивные ответы»; упр. «Чистый лист бумаги»	60 мин	Воздушные шарики; конверты; карточки с эмоциями; одноразовые пластиковые стаканы	Бесконфликтное поведение; совладающее поведение	Педагог-психолог
12 неделя	Заполнение оценочных листов	40 мин	Методические листы для заполнения	Самооценка / оценка динамики эмоционального состояния (личностная и групповая)	Педагог-психолог, классный руководитель / педагог образовательной организации
13 неделя	Тренинговое занятие «Преодолеваем трудные ситуации»: упр. «Жизненная прямая»; упр. «Трудности, которые могут	60 мин	Листы белой бумаги А4; ручки; карандаши, фломастеры, мелки;	Бесконфликтное поведение; толерантность; этнокультурная идентичность	Педагог-психолог

	встретиться на данном этапе моей жизни»; упр. «Позитивные качества»; упр. «Жизненный урок»				
14 неделя	Классный час «Толерантный человек - какой он?»: упр. «Чем мы похожи» упр. «Работа с термином «толерантность»»; упр. «Эмблема толерантности»; упр. «Мозговой штурм: работа с понятием «толерантная личность»»	60 мин	Доска/флипчарт; мел/маркеры; листы белой бумаги А4; цветные карандаши, фломастеры	Саморегуляция; совладающее поведение	Педагог-психолог, классный руководитель / педагог образовательной организации
15 неделя	Проведение рубежного психодиагностического обследования обучающихся				
16 неделя	Классный кино клуб «Икар и мудрецы»: упр. «Прилагательное - существительное» упр.: «Хорошо - плохо - почему?»; просмотр и обсуждение мультфильма «Икар и мудрецы» (СССР, 1976 г.)	60 мин.	Мультимедиа для демонстрации мультфильма	Система ценностей; развитие адаптационного потенциала	Педагог-психолог, классный руководитель / педагог образовательной организации
17 неделя	Тренинг «Время для себя»: обсуждение «Самооценка как важнейшая составляющая личности»; диагностика «Определение самооценки»; упр. «Я в лучах солнца»; упр. «Самохвальство»; упр. «Уровень счастья»; упр.»Принятие себя»		Анкета; листы белой бумаги А4; ручки	Развитие адаптационного потенциала; самооценка обучающегося	Педагог-психолог
18 неделя	Классный кино клуб «Что такое настоящее творчество?»:	60 мин.	Мультимедиа для демонстрации мультфильма	Работа с построением системы ценностей	Педагог-психолог, классный руководитель / педагог

	упр. «Что мне понравилось за сегодняшний день?»; совместный просмотр и обсуждение культурного образца: «Песенка мышонка» (СССР, 1967 г.)				образовательной организации
19 неделя	Занятие на тему «Что я умею?»: упр. «У дядюшки Абрама...»; упр. «Что я умею?»	40 мин.	Нет	Развитие адаптационного потенциала	Педагог-психолог
20 неделя	Заполнение оценочных листов	40 мин	Методические листы для заполнения	Самооценка / оценка динамики эмоционального состояния (личностная и групповая)	Педагог-психолог, классный руководитель / педагог образовательной организации
21 неделя	Классный киноклуб: «Давайте задумаемся!» упр. «Шар»; упр. «Прилагательное предвкушение»; совместный просмотр и обсуждение культурного образца: мультфильм «Escalade» (Бразилия, 2012 г.)	60 мин.	Мячик; воздушный шар; мультимедиа для демонстрации мультфильма	Работа с построением системы ценностей	Педагог-психолог
22 неделя	Тренинговое занятие: «Приемы и способы саморегуляции»: упр. «Эмоциональный термометр»; беседа «Эмоции народов мира»; упр. «Ситуации»; игра «Поменяйтесь местами»; упр. «Оптимист и пессимист»; инф. блок. «Способы саморегуляции»; упр. «Место покоя»; упр. «Мышечная релаксация»;	60 мин	Доска/ флипчарт; мел/маркеры; плакат «Методы саморегуляции»; памятка «Методы саморегуляции»	Развитие навыков волевой саморегуляции	Педагог-психолог, классный руководитель / педагог образовательной организации

	упр. «Магнит»; притча «О богах»				
23 неделя	Тренинговое занятие «Планета толерантности»: упр. «Белая ворона»; упр. «Мои качества»; упр. «Иные»; упр. «Планета толерантности»; упр.-игра «Разговор сквозь стекло»	60 мин	Карточки для игры по числу участников; по количеству участников фотографии людей трех человеческих рас; цветные карандаши, фломастеры, мелки; ватман; столы для общей работы в центре помещения; аудио сопровождение;	Толерантность	Педагог-психолог
24 неделя	Заполнение оценочных листов	40 мин	Методические листы для заполнения	Самооценка / оценка динамики эмоционального состояния (личностная и групповая)	Педагог-психолог, классный руководитель / педагог образовательной организации
25 неделя	Коммуникационный тренинг «Расширяем границы общения»: упр. «Черные шнурки»; тренинг общения	60 мин.	Доска/флипчарт; мел/маркеры	Расширение и закрепление адаптационного потенциала	Педагог-психолог
26 неделя	Тренинг «Взгляни по-другому»: упр. «Исключение»; упр. «Стереотипы»; упр. «Козел отпущения»; упр. «Я тебя понимаю»; упр. «Взгляни по-другому»	60 мин.	Цветные самоклеящиеся кружки (например, на группу в 16 человек понадобится 4 голубых, 4 красных, 4 желтых, 3 зеленых и один белый кружок); листы для записи; ручки	Расширение и углубление понятий этнокультурной идентичности, толерантности	Педагог-психолог, классный руководитель / педагог образовательной организации

27 неделя	Заполнение оценочных листов	40 мин	Методические листы для заполнения	Самооценка / оценка динамики эмоционального состояния (личностная и групповая)	Педагог-психолог
28 неделя	Занятие «Рефлексия пройденного пути»: упр. «Цвет моего дня»; упр. «Цвет - существительное»; рефлексия в опоре на метафорические карты; коллаж «Рефлексия пройденного пути»	60 мин.	Метафорические карты (например, карты из игры «Диксит»); ватман; журналы для коллажа; кусочки ткани, ленточки и т.п.; цветные карандаши, фломастеры, мелки	Улучшение навыков индивидуальной рефлексии, закрепление пройденного материала	Педагог-психолог, классный руководитель / педагог образовательной организации
29 неделя	Творческое занятие с элементами групповой психологической работы «Наш путь»: упр. «Плоды наших ожиданий-успехов»; упр. «Ребята, сделайте шедевр!» упр. «Подарок группе»	60 мин	Ватман; цветные карандаши, мелки, маркеры, фломастеры; цветные стикеры; цветная бумага	Завершение программы и работы группы; подведение итогов; прощание	Педагог-психолог
30 неделя	Проведение завершающего психодиагностического обследования обучающихся				

Содержание программы психологического сопровождения обучающихся 5-8 класса

1 неделя

Проведение входящего психодиагностического обследования обучающихся

2 неделя

Групповое психологическое занятие «Создание работоспособности группы (А)»

Цель: принятие правил поведения, сплочение коллектива участников тренинга.

Задачи:

1. Содействовать установлению доброжелательной атмосферы в коллективе.
2. Актуализировать самооценку каждого участника тренинга.
3. Оказать содействие в приобретении участниками опыта постановки цели.

Ход занятия:

Знакомство и повторение имен участников.

Цель: установление доброжелательной атмосферы

Вступительное слово ведущего, обозначение темы программы и ее содержания, обозначение того, какие полезные знания и навыки смогут приобрести обучающиеся в ходе участия (лучше понимать друг друга и себя, уметь справляться со сложными ситуациями и т.д.). Обсуждение правил внутригрупповой работы и регламента взаимодействия.

Правила:

а) принцип активности - каждый человек сам ответственен за свою активность или пассивность;

б) принцип творческой позиции - мы стараемся попробовать что-то новое;

в) принцип вежливости - уважение друг к другу (дослушиваем до конца, высказывания без оскорблений, начинаем вовремя, отключаем телефоны).

Вопросы для обсуждения: как думаете, чем поможет нам соблюдение приведенных правил? Какая польза правил лично для участников, а какая для всего коллектива?

Упражнение «Я люблю...»

Цель: поддержание самооценности каждого участника.

Все участники встают в круг; ведущий обозначает ход выполнения упражнения и делает его первым.

Ведущий: «А теперь мы продолжим наше знакомство и делать мы это будем следующим необычным образом. Тот, кто поймает мяч, представится и расскажет что-нибудь о себе, начиная со слов «Я люблю...»

Если группа небольшая, то можно дополнить высказывания «Я люблю... Я хочу... Я мечтаю...».

Вопросы для обсуждения: понравилось ли вам выполнять упражнение? Сложно ли было говорить вам, что вы любите или о чем мечтаете? Почему? Что нового вы узнали о своих одноклассниках?

Упражнение «Корабль ожиданий»

Цель: приобретение опыта постановки целей по саморазвитию

Ведущий: «Для того, чтобы начать нашу работу, нам нужно понять к чему мы идем. Для этого нам нужно определить то, куда и к чему мы движемся. Для этого я предлагаю каждому из вас сформулировать те цели и задачи, которые вы ставите для себя на время этих занятий. Пусть вас не пугает, что вы придете к этому через год. Подумать об этом можно прямо сейчас. Делать мы будем это следующим образом. Перед вами флажки-ожидания (цветные стикеры), на которых вам нужно записать сформулированные ожидания от тренинга. Напоминаю, это могут быть и цели! например, научиться бесконфликтному общению. Одна цель на одном листочке. На выполнение этой работы у вас есть 5 мин. За временем я поспежу. После этого каждый озвучит свои ожидания и прикрепит их на наш корабль (ватман с рисунком кораблика). Это позволит нам в конце пути оценить достигнутый результат, что и за счет чего было успешно достигнуто. Задача ясна? Время засекаю. Начинайте».

Вопросы для обсуждения: кто-нибудь может рассказать о поставленных целях? В чем состояла сложность формулирования целей? Для чего человеку необходимо уметь ставить цели?

Упражнение «Сбор опасений»

Цель: формирование умения предвидеть риски.

Проводится в формате диалога с группой. В немотивированной к занятиям группе не проводится. Одно опасение выписывается на один стикер, каждый зачитывает свои опасения, стикеры убираются участником / сдаются тренеру.

Ведущий: «Что может помешать в достижении этих целей? Это касается самого процесса тренинговой работы? Чего вы опасаетесь, что может помешать?»

Психологическое групповое занятие «Знакомство»

Цель: Сплочение; работа с тревогой

Задачи:

1. Содействовать снятию эмоционального напряжения в группе, активизации участников.
2. Способствовать сплочению коллектива детей, построению эффективного командного взаимодействия.
3. Оказать помощь в осознании своей значимости в совместной коллективной работе, снижении тревожности.

Ход занятия:

Минута встречи

Упражнение «Пересядьте все те, кто...»

Цель: снятие эмоционального напряжения в группе, активизация участников.

Упражнение рекомендуется проводить в быстром темпе.

Ведущий: «Сейчас все, кого будут касаться мои слова, быстро встанут со своих стульев и постараются поменяться местами с другими вставшими участниками и постараться таким образом занять освободившееся место. Если высказывание коснется и меня, то я тоже постараюсь занять чей-нибудь освободившийся стул. Тот, кому стула не хватило - становится водящим. Итак, начнем! Поменяйтесь местами все те, кто сегодня успел позавтракать... не выспался... в одежде присутствует что-то желтое... и т.д.»

По окончании упражнения проводится краткое обсуждение, в ходе которого ведущий помогает участникам подвести итоги.

Вопросы для обсуждения: чем понравилось упражнение? Какие сходства вы обнаружили с другими участниками тренинга? Важно ли в жизни уметь видеть сходства с другими людьми? Почему?

Упражнение «Полет на воздушном шаре»

Цель: сплочение коллектива детей, построение эффективного командного взаимодействия.

Ведущий читает текст медленно, с паузами; возможно музыкальное сопровождение.

Ведущий: «Вам нравится путешествовать?.. Кто из вас уже успел совершить путешествия? Сейчас нам с вами предстоит отправиться в фантастическое путешествие!.. Расположитесь удобно и закройте глаза. Наше путешествие начинается. Представьте, что вы идете по лесной тропинке. Вокруг вас высокие елки и другие деревья, поют птицы; погода теплая и солнечная. Очень приятно и радостно идти по такому лесу. Вы рассматриваете красивые цветы и листочки, видите, как трудятся муравьи. Замечаете, как мимо вас прошел большой золотистый жук. Вдруг промелькнул какой-то зверек. Может быть это зайчик? Вы замечаете, что тропинка начала уходить вверх, и вы уже взбираетесь на гору. На ее вершине вы видите небольшую круглую площадку. На ней стоит воздушный шар, готовый к полету. Вы забираетесь в корзину, отвязываете канат, и воздушный шар плавно поднимает вас в небо.

Вы летите и смотрите вниз. Видите, что лес уменьшается, елки уже совсем маленькие, а река стала похожа на светлую ленту.

Люди, работающие в поле, замечают в небе воздушный шар и машут вам приветственно руками. Вам тоже хочется им ответить. Подумайте про себя, чтобы вы им крикнули?..

Шар начинает плавно снижаться, и вскоре вы приземлитесь.

Вы открываете глаза, осматриваетесь и вновь оказываетесь в нашем классе. Как вы чувствуете себя после полета?»

Упражнение «Рисуем воздушный шар»

Цель: оказание помощи в осознании своей значимости в совместной коллективной работе.

Ведущий раскладывает лист ватмана с изображением воздушного шара, цветные карандаши (фломастеры/мелки) и предлагает участникам дорисовать все то, что они заметили и запомнили во время своего путешествия. Если группа многочисленная, то работа проводится в мини-группах до 8 чел.

Далее идет обсуждение получившегося рисунка. Например, можно использовать вопросы: почему нарисовано то или иное изображение? Чем оно особенно нравится? Каким оно видится с высоты полета, а каким – в реальную величину?

Упражнение «Живые имена»

Цель: содействие самоактуализации, повышение самооценности каждого участника тренинга.

Ведущий кладет рядом с рисунком коробку с различными мелочами. При многочисленной группе работа продолжается в мини-группах, для каждой из них должна быть заготовлена своя коробка, наборы в них - по возможности одинаковыми.

Ведущий: «Представьте, что пока вы путешествовали, ваше имя ожило и теперь оно умеет говорить, двигаться, смеяться, радоваться, можно даже танцевать, и оно теперь точно умеет наряжаться. В этой коробке есть различные мелочи. Выберите то, что, по вашему мнению, наиболее всего подходит вашему «живому имени». Подумайте, как оно выглядит, чем вы хотите его украсить. Сделайте это и прикрепите, расположите в том месте воздушного шара, где ему понравится, будет комфортно, или рядом с тем существом, изображенным на рисунке, с которым ему хотелось бы подружиться или просто побыть рядом».

Участники выполняют задание. По окончании работы каждый участник рассказывает о своем «живом имени»: из чего оно сделано, чем украшено, что это означает, что имя умеет и любит делать и т.д.

Завершение

Круг впечатлений: что больше всего запомнилось, понравилось, что хочется «забрать с собой» и т.п.; прощание.

4 неделя

Заполнение оценочных листов

5 неделя

Игровой тренинг на сплочение «Цветок дружбы»

Цель: создание условий для сплочения участников тренинга, снятия тревоги.

Задачи:

1. Способствовать созданию дружелюбной атмосферы.
2. Обеспечивать условия, направленные на сплочение коллектива.
3. Оказывать помощь участникам в повышении уровня доверия друг к другу.
4. Развивать умения внимательного слушания собеседника и коммуникативных навыков.

Ход занятия:

Минута встречи (см. 3 неделю)

Упражнение «Визитная карточка»

Цель: формирование дружелюбной атмосферы.

Каждый участник группы готовит себе визитную карточку: на небольшом листе бумаги пишет крупно фломастером или цветным карандашом свое имя, фамилию, а также свой девиз или приветствие всем окружающим. Затем визитные карточки прикрепляются на груди, и все ходят по комнате, останавливаясь, представляясь друг другу, и читая друг у друга записи на визитной карточке. Далее следует обсуждение.

Вопросы для обсуждения: расскажите о своем девизе, почему именно данный девиз вами выбран? Интересно ли было узнать девизы ваших товарище? Какой вам показался интересным?

Упражнение «Хорошо ли мы знаем друг друга»

Цель: сплочение коллектива обучающихся.

Упражнение позволяет проверить, хорошо ли участники запомнили и узнали друг друга. Для этого необходимо поделить группу на две команды, выстроить их в две шеренги, которые располагаются напротив друг друга. Ведущий дает команду - как можно быстрее построиться.

Варианты условий для построения:

- в алфавитном порядке по первой букве имени;
- по росту;
- по цвету волос: от самых темных до самых светлых;
- по жесткости волос: от самых мягких до самых жестких (возможность прикоснуться друг к другу сближает детей);
- по длине волос (например, от самых длинных до самых коротких);
- по цвету глаз: от самых светлых до самых темных или наоборот.

Вопросы для обсуждения: помогло ли выполнение упражнения узнать друг друга еще лучше? Что нового вы узнали друг о друге? Легко ли бы рассказывать о себе? Почему?

Упражнение «Конверт откровений»

Цель: повышение доверия в группе участников, создание доброжелательной атмосферы.

Ведущий предлагает каждому сидящему в круге по очереди вынуть из большого, красиво оформленного конверта, один из помещенных в него вопросов, написанных на полоске бумаги, и ответить на него. Первым выполняет заданий ведущий. В ходе выполнения упражнения можно предложить участникам отвечать на каждый вопрос всем по кругу. Вопросы составлены так, что позволяют откровенно высказаться о том, что волнует или интересует участников, узнать их ценности, убеждения и т. д.

Примерные вопросы для выполнения упражнения:

- Если бы ты мог перевоплотиться в животное, то в какое? Почему именно в это?
- Если бы ты смог на недельку поменяться местами с кем-либо, то кого бы ты для этого выбрал? Почему?
- Если бы добрая фея обещала выполнить три твоих желания, то что бы ты пожелал?
- Если бы ты в течение одного дня был невидим, то как бы ты этим воспользовался?
- Твоя любимая книга?
- Какого человека ты считаешь великодушным?
- По каким критериям ты выбираешь себе друга?
- Если бы тебе предложили наметить план твоей жизни, то какими были бы три самые главные цели?
- Чем ты любишь заниматься в свободное время?
- Назови три качества, которые ты больше всего ценишь в человеке и т.д.

После выполнения упражнения проводится обсуждение и анализ проделанной работы: на какой вопрос оказалось отвечать сложнее всего? Почему? Что нового вы узнали о своих товарищах?

Упражнение «Интервью»

Цель: развитие умения внимательного слушания собеседника и совершенствование коммуникативных навыков.

Один из участников (по желанию) выступает в роли интервьюируемого. Группа может задать ему 5-7 вопросов. В первые дни общения следует дать участникам установку, что они могут отвечать с любой степенью откровенности. Можно с полной откровенностью, можно частично, а можно вообще в маске, отвечать будто не за себя, а за другого. Это обязательное условие, которое может снять психологический барьер у участников. Если в процессе общения установится доверительная атмосфера, то стремление маскироваться отпадет само собой. Одновременно можно интервьюировать по 3-4 человека. Ведущему необходимо постепенно вовлечь всех участников в эту роль. Далее проводится анализ и обсуждение выполненных заданий: что было сложного в выполнении роли интервьюеров или интервьюируемого? Почему? Что необходимо соблюдать, чтобы интервью проходило плодотворно?

Завершение (см. 3 неделю)

6 неделя

Классный час: Конференция «Как решать конфликт»

Цель: освоение навыков коммуникации, расширение представлений о способах разрешения конфликтов.

Задачи:

1. Определить пользу и вред конфликтов в жизни человека, общества.
2. Изучить стратегии разрешения конфликтов.
3. Актуализировать значимость стратегии сотрудничества в решении конфликтов.
4. Создать условия для приобретения опыта разрешения конфликтов с помощью стратегии сотрудничества.

Ведущий: «Наша конференция посвящена умению разрешать конфликты. Каждый из вас сможет принять активное участие, высказать свое мнение на эту тему.

Итак, что такое, по-вашему, конфликт?»

Высказываются мнения, затем суммируются, анализируются, группа приходит к определению: «Конфликт – столкновение, разногласие интересов и целей, которое нарушает нормальное взаимодействие людей, препятствует достижению их целей».

Ведущий: «Приведите примеры конфликтов из жизни или мультфильмов, сказок».

Дискуссия «Конфликт – это хорошо или плохо?»

Цель: определение пользы и вреда конфликтов в жизни человека, общества.

Ведущий: «А теперь я предлагаю вам подумать, конфликт – это хорошо или плохо?»

Участники делятся на 2 команды. Первая команда в течение 3-х минут выписывает на лист бумаги как можно больше минусов конфликта, вторая – как можно больше плюсов.

Примеры минусов: ухудшение отношений между людьми, трата времени, сил, различные потери и др. Примеры плюсов: решение ситуации, движение с мертвой точки, развитие, выяснение и удовлетворение целей участников конфликта, начало совместной деятельности и др.

Ведущий: «Наша с вами сегодняшняя задача – с помощью специальных знаний и умений научиться правильно решать конфликты».

Вопросы для обсуждения: в чем польза, а в чем вред конфликтов в жизни человека, общества? Возможно ли снизить отрицательное влияние конфликта на человека, его отношения с кем-либо? Каким образом?

Делается вывод о положительной роли конфликтов при умении их правильного (конструктивного) разрешения.

Обсуждение «Основные стили поведения в конфликте»

Цель: изучение возможных стратегий поведения в конфликте.

Обсуждается случай (пример обсуждаемого сюжета):

«Миша забросил на шкаф шапки пяти одноклассниц и радостно посмеивался, представляя себе, как они теперь пойдут на прогулку. Девочки отреагировали на выходку по-разному: Валя тихо плакала и стала просить Мишу достать шапку. Вера сначала врезала Мише по спине, а затем быстро стянула с него шапку и забросила еще дальше. Лариса обмотала голову шарфом и пошла гулять. Таня сказала: «Если ты мне отдашь шапку, я тебе дам списать математику», а Лена предложила Мише стать на ее место, подумать, каково ей будет без прогулки, и обсудить, как можно быстро достать шапки».

Участники решают, чей способ поведения в конфликте быстрее приведет к его разрешению и почему. В результате обсуждения делается вывод: способы поведения в конфликте – соперничество, уступка, уход (избегание), компромисс и сотрудничество.

Блиц «Способы поведения в конфликте»

Цель: практическое применение полученных знаний о стратегиях поведения в конфликте.

Ведущим зачитываются варианты действий в конфликте, участники определяют способы разрешения конфликтных ситуаций:

- полное согласие, чувство бессилия, плач, уничтожение или полное подчинение одной из сторон (уступка);
- требование безоговорочного послушания, критика позиции другого, угрозы, унижение другого, поиск союзников, применение физического насилия, перекрикивание (соперничество, наступление);
- молчание, игнорирование обидчика, язвительные замечания за спиной обидчика, полный отказ от отношений и решения ситуации (избегание);
- решение конфликта на основе взаимных уступок (компромисс);
- поиск справедливого исхода, заявление о своих чувствах и правах, совместное решение проблемы (сотрудничество).

В дополнение ведущий может предложить каждый из этих способов сравнить с каким-либо животным – проводится анализ-обсуждение.

Ведущий: «Я предлагаю подумать, как вы сами ведете себя в конфликте, какой способ поведения выбираете». Желания высказываются.

Лаборатория «Как выиграть обоим участникам конфликта?»

Цель: актуализация значимости стратегии «сотрудничество» в разрешении конфликтов.

Ведущий: «Ребята, как вы думаете, при каком способе поведения в конфликте выигрывают оба участника? (сотрудничество). Да, ведь при всех других вариантах один из участников чувствует себя проигравшим, обиженным или испуганным. Я предлагаю подробнее рассмотреть вариант, когда оба участника чувствуют себя выигравшими, сохраняют хорошие отношения и настроение. Для этого я предлагаю командам в течение 5 минут разработать план, по которому можно решать конфликты. Что конкретно вы будете делать при возникновении конфликта?».

Ведущий ориентируется на следующий план:

1. Узнать желания друг друга (Что ты хочешь и почему?).
2. Обсудить, какое решение будет справедливым.
3. Договориться о том, что будет делать каждый участник конфликта, чтобы его разрешить.

Вопросы для обсуждения: разработанные вами планы реально применять в жизни? Какие пункты планов, вам показались особенно продуктивными? Какие будете использовать в своей жизни?

Задание «Помоги участникам конфликта» (м/ф «Зима в Простоквашино»)

Цель: отработка навыка применения стратегии сотрудничества в разрешении конфликта.

Ведущий: «Ну а теперь, вооружившись разработанными вами рекомендациями, я предлагаю помочь участникам одного сказочного конфликта».

Просмотр, обсуждение и разработка плана выхода из конфликта в м/ф «Зима в Простоквашино».

Вопросы для обсуждения:

- Назовите участников конфликта. Какова роль Печкина в конфликте?
- Из-за чего произошел конфликт?
- Какие ошибки допускают участники конфликта? По каким причинам участники конфликта так себя ведут?
- Какую модель поведения в конфликте избрали участники?
- Как участникам конфликта прийти к модели сотрудничества, пользуясь разработанным нами планом?

Подведение итогов конференции

Ведущий: «Итак, сегодня мы с вами узнали много нового о том, как решать конфликты. Кто хочет поделиться своим мнением, что было самым интересным в нашей конференции, и как он сможет применять полученные знания в жизни?»

Большое спасибо вам за работу. Возвращаемся из нашего конференц-зала».

Завершение (см. 3 неделю)

7 неделя

Тренинг «Я все смогу!»

Цель: освоение навыков коммуникаций и совладания с тревогой.

Задачи:

1. Изучить особенности групповой совместимости.
2. Способствовать сплочению и дружелюбия среди участников тренинга.
3. Развивать умения «позитивного формулирования» как способа изменения отношения к ситуации.
4. Создать условия для снятия школьной тревожности.

Ход занятия:

Минута встречи (см. 3 неделю)

Упражнение «Гомеостат»

Цель: изучение групповой совместимости.

Ведущий: «Гомеостат – это прибор, который используют психологи для изучения групповой совместимости. Мы для этих же целей вместо прибора воспользуемся игрой».

Играющих просят встать в круг, вытянуть вперед руку, сжатую в кулак, и по знаку ведущего выбросить произвольное количество пальцев. Задача: не разговаривая, не

перемигиваясь и не используя никаких других способов общения, добиться того, чтобы все играющие выбросили одно и то же количество пальцев. Попытки повторяются произвольное число раз.

Понаблюдав за играющими, ведущий может выявить лидеров, под которых подстраиваются большинство игроков. Возможно, себя проявят стойкие «одиночки», которые не захотят согласовывать свои действия с другими играющими, или отдельные группировки, успешно решившие проблему внутри своей группы, но не желающие подстраиваться под остальных.

Группе дается задание без предварительной договоренности выбросить одинаковое количество пальцев на обеих руках.

Вопросы для обсуждения: как вы думаете, проявились ли в этом упражнении лидеры? Что удивило во время выполнения задания? Какой полезный опыт вы приобрели? Что получилось, чем остались довольны?

Игра «Болото»

Цель: сплочение участников тренингового занятия, создание дружеской атмосферы.

Играющим предстоит преодолеть болотную местность перекидывая кочки по маршруту, кто быстрее тот и выиграл эстафету.

Соревнования в переходе через условное болото не только выработают у участников такие физические качества, как ловкость, чувство баланса, гибкость, но и дадут им начальное представление и некоторый навык в технике прохождения и тактике преодоления заболоченной местности.

Может проводиться как личное, так и командное первенство.

Вариант 1 – по «фашинкам»

У каждого участника по две фашинки – дощечки (фанерки) размером чуть больше ступни (подошвы обуви). Если соревнования проводятся в помещении, вместо дощечек можно использовать картонки или даже просто листы бумаги.

Встав в шеренгу у черты старта (у стены коридора спиной к ней) с интервалом друг от друга не менее метра, участники по команде судьи «Марш!» кладут перед собой на пол одну фашинку, встают на нее одной ногой и, стоя на ней, кладут вторую дощечку по направлению к финишу. Встав на нее другой ногой, первую фашинку поднимают, перекадывают вперед, делают следующий шаг и т.д. Задача у всех одна – как можно скорее достичь финиша – заступить обеими ногами за линию финиша (коснуться рукой противоположной стены). Кто выполнит задачу быстрее других, тот и будет победителем. Остальные места определяются согласно времени финиша каждого, если оно засекалось по секундомеру.

Ведущий: «Балансируя на одной ноге при перекадывании дощечек, нельзя второй ногой или руками касаться «болота» – пола, земли, асфальта. За такое касание судья начисляет участнику штрафные баллы (секунды).

Запрещается передвигать дощечки по «болоту» скольжением. Каждую надо брать рукой и переносить на новое место по воздуху».

Вариант 2 – по «кочкам»

Участники делятся на команды по 3–5 человек. Их задача – быстро пройти «заболоченный» участок шириной 10–15 м, прыгая с «кочки» на «кочку» и не касаясь ногами поверхности «болота».

7–10 «кочек», образующих слегка зигзагообразную «тропу через болото», расположены одна от другой на разных расстояниях около 100–150 см. На полу, на асфальте их можно просто начертить мелом, а на лугу их надо обозначить яркими кольцами, связанными из веревок, или изготовить в виде квадратов из фанеры, которые прибиваются к грунту каждый одним длинным гвоздем (шпилькой со шляпкой). Размер каждой «кочки» – 30–40 см, чтобы участник мог ступить на нее обеими ногами.

Команды стартуют по очереди, по жребию, по сигналу судьи «Марш!». Если сделать две-три «тропы через болото», то соревноваться могут одновременно несколько команд,

что прибавит азарта. Порядок очередности движения членов каждой команды засекают по последнему участнику в момент, когда он с последней «кочки» двумя ногами ступит на «берег» – за линию границы «болота».

Соревнование можно усложнить, введя требование транспортировки груза по «тропе» через «болото»: нескольких тяжелых рюкзаков со снаряжением, котелков, наполненных водой, горячей свечи (факела).

Ведущий: «Участники не должны наступать ногой на «болото», т.е. между «кочками». За каждое такое нарушение судья начисляет команде штрафные секунды.

Запрещается двум участникам одновременно находиться на одной «кочке». За нарушение – штраф.

Вопросы для обсуждения: в чем состояла сложность выполнения задания? Что помогало выполнить задания быстро и не нарушив правила?

Упражнение «Даже если...» - «В любом случае...»

Цель: закрепление умения «позитивного формулирования» как способа изменения отношения к ситуации.

Участники распределяются на группы по трое. Группы выполняют упражнение по очереди. Первый участник произносит название первого «цветка»: «Даже если...» - второй продолжает фразу, называя проблему: «мне плохо, я невезучий» (и др. реальные проблемы из жизни, с которыми сталкиваются дети) - третий называет второй «цветок»: «В любом случае...» - ведущий заканчивает: «...я что-нибудь придумаю, но плакать и грустить не буду, это бесполезно».

Каждая следующая группа должна предлагать новую, еще не названную проблему. Упражнение проводится до тех пор, пока в нем не примут участие все участники.

Для того, чтобы участникам было легче понять достаточно сложную установку на саморегуляцию, объяснения дополняются правилом: «Мысли нужно выбирать, как цветы – выбирай только красивые (положительные)». Это правило дает наглядно-образную опору, которая поможет сформировать у участников навыки саморегуляции. Важно помочь участникам понять, что к любой, даже очень трудной ситуации всегда можно изменить отношение.

Вопросы для обсуждения: как вы считаете, любую ли ситуацию можно разрешить? Что необходимо, чтобы конструктивно разрешать возникшую трудную ситуацию?

После этого ведущий подводит участников к пониманию того, что нет безвыходных ситуаций, и обо всем, что огорчает, можно думать иначе. Можно изменить мысли о ситуациях, которые невозможно изменить, а значит изменить настроение и состояние.

Упражнение «Написание страшилки для вербализации и проработки школьной тревожности в безопасной (проективной) форме»

Цель: снижение школьной тревожности у участников тренинга.

Участники разбиваются на пары с помощью приема «Выбор кота Базилио» (выбор вслепую: все закрывают глаза и на ощупь находят себе партнера).

Ведущий на примере нескольких известных детям участникам страшилок разбирает правила их написания: нет имен, а только «один мальчик» или «одна девочка»; действие происходит «в одном городе», «на одной улице»; всегда есть главный герой и что-то неизвестное, что его пугает или охотится на него; сначала нагнетается напряжение; потом происходит кульминация; в кульминационный момент выясняется, что это такое, или происходит что-то приятное, смешное. По этим правилам в парах сочиняются страшилки на темы школьной жизни (лучше под музыку).

При нежелании/невозможности придумать позитивное окончание страшилки, ведущий может попросить группу о помощи авторам истории.

Вопросы для обсуждения: сложно ли было сочинить страшилку? Почему? Много из приведенных страшилось известны вам из реальной жизни? Так ли страшными оказываются события, которых мы сильно боимся?

9 неделя

Классный час «Мы умеем общаться»

Цель: Освоение навыков коммуникации; овладение навыками бесконфликтного поведения.

Задачи:

1. Способствовать сплочению коллектива и созданию дружелюбной атмосферы.
2. Развивать коммуникативные навыки, в том числе, невербальные.
3. Создать условия для приобретения опыта бесконфликтного поведения.

Ход занятия:

Минута встречи (см. 3 неделю)

Упражнение «Строй»

Цель: сплочение коллектива, создание дружелюбной атмосферы.

Ведущий просит построиться участников в шеренгу по росту, по цвету волос: от самого светлого, до самого темного... далее по алфавиту. Но сделать это молча. (Варианты – по цвету глаз, по дате рождения и др.) В конце упражнения задание - поделиться на тройки по тем признакам, которые присутствуют в группе.

Вопросы для обсуждения: что помогало слаженно и дружно выстраивать шеренгу? Знания о своих товарищах помогало выполнять задание? Почему?

Упражнение «Интервью»

Цель: развитие коммуникативных навыков.

Выполняется в парах.

Ведущий: «У вас есть 10 минут, в течение которых вам необходимо взять друг у друга интервью. Вы должны как можно больше узнать о своем партнере: его жизни, интересах, ценностях, важных жизненных событиях, чтобы как можно точнее составить представление о данном человеке». После выполнения упражнения подводятся итоги и суммируются новые знания.

Вопросы для обсуждения: что помогало быстро формулировать вопросы? Что нового удалось узнать о собеседнике?

Упражнение «Дискуссия»

Цель: освоение невербальных способов конструктивного взаимодействия.

Ведущий: «Вы разбились на тройки. В каждой тройке распределяются обязанности. Один из участников играет роль «глухого и немого»: он ничего не слышит, не может говорить, но в его распоряжении зрение, жесты, пантомимика; второй участник играет роль «глухого и паралитика»: он может говорить и видеть; третий «немой и слепой»: он способен только слышать и показывать. Всей тройке предлагается задание, например, договориться о месте, времени и цели встречи.

Обсуждение в кругу. Ведущий: «Что получилось, что нет, удалось ли договориться? Что мешает нам общаться?»

Упражнение «Молчащее и говорящее зеркало»

Цель: приобретение опыта бесконфликтного взаимодействия.

Ведущий предлагает выйти в круг добровольцу, который будет «смотреть в зеркало».

Ведущий: «Твоя задача только по отражению в «зеркале», точнее в двух «зеркала», определить, кто из членов группы подошел к тебе сзади. Эти два «зеркала», разумеется, будут живыми. Одно будет молчащим: оно сможет объяснять тебе, кто находится за твоей спиной, только с помощью мимики и жестов. Второе «зеркало» – говорящее. Оно будет объяснять, что это за человек, конечно, не называя его имени. Выбери из группы тех двоих, кто станет молчащим и говорящим «зеркалом».

После того, как игрок сделал выбор, ведущий дает «зеркалам» более подробную инструкцию: «Зеркала» встают рядом у стены. Основной игрок – перед ними. Все остальные участники группы располагаются за его спиной и по одному бесшумно подходят к нему сзади. Отражение «зеркалами» происходит по очереди. Сначала работает молчащее «зеркало». Если основной игрок не может угадать человека за спиной, то вступает «говорящее зеркало» и произносит одну – только одну! – фразу. Если игрок опять не угадывает, то снова – можно по-другому – отражает молчащее «зеркало» и так далее. Задача игрока – угадать человека за спиной как можно быстрее».

Вопросы для обсуждения: как вы думаете, кому из участников было сложнее всего – говорящее, молчащее зеркала или смотрящего в зеркало? Почему? Что помогало участникам понимать друг друга?

Завершение (см. 3 неделю)

10 неделя

Классный час «Мы все такие разные и мы вместе»

Цель: формирование этнической толерантности у участников тренинга.

Задачи:

1. Актуализировать понимание у участников тренинга о сущности понятий толерантность/интолерантность.
2. Помочь участникам понять недостатки интолерантного отношения к людям разных культур.
3. Познакомить участников с чувствами, которые испытывает человек, попавший в чуждую ему культуру.

Ход занятия:

Минута встречи (см. 3 неделю)

Упражнение «Толерантный словарь»

Цель: актуализировать понимание детей о сущности понятий толерантности/интолерантности.

Ведущий делит участников на мини-группы (по 3-4 человека) и дает каждой группе несколько листов бумаги и карандаши. Ведущий вызывает к себе по одному представителю от каждой группы и сообщает им слово-задание. Участники возвращаются в свои группы и молча рисуют это слово. Цель группы - догадаться, о каком слове идет речь. Группа, догадавшаяся первой, получает наибольшее число баллов. И такая работа происходит с каждым участником.

Примеры слов: расизм, добро, беженцы, ненависть, равенство, нерусские, русские, предрассудок, насилие, справедливость, культура, различия, внешность, родина и другие слова, имеющие отношение к предложенной теме.

После завершения игры и подсчета баллов, ведущий просит участников сравнить, как разные люди рисовали одни и те же слова: «Было ли трудно угадывать? А рисовать? Какие слова удались легче, какие - труднее? Почему разные люди рисуют одни и те же слова по-разному?»

Упражнение «Ярлыки»

Цель: дать участникам возможность почувствовать себя на месте «стигматизированных (отмеченных «ярлыком») людей и помочь увидеть недостатки такого подхода.

Ведущий подходит к каждому из участников и наклеивает на грудь/спину одну из наклеек (выбор наклеек должен быть случайным). Далее просит участников не говорить друг другу, какие наклейки на них наклеены и запрещает смотреться в зеркало. Ведущий дает всей группе какое-нибудь интересное задание (например, нарисовать или сочинить что-нибудь). И сообщает, чтобы участники вели себя друг с другом так, как будто бы написанное на наклейках - правда.

Ведущий: «Что вы чувствовали, когда с вами вели себя неадекватно тому, как вы себя ощущали? Всем ли досталась одинаковая работа? Как это связано с наклейками? Существуют ли «наклейки» в реальной жизни? Всегда ли наше мнение о других людях соответствует реальному? Влияет ли наше мнение на поведение в отношении этих людей? Если бы наклеек не было, группа бы работала лучше или хуже?»

Упражнение «Разный старт»

Цель: познакомить участников с чувствами, которые испытывает человек, попавший в чуждую ему культуру.

Ведущий: «Вам потребуется придумать и составить коллаж фотографий из старых журналов».

Ведущий делит группу на четыре мини-группы. Раздает материалы. Рассаживает группы в разных частях помещения (класса и т.п.). Подходит к первой команде и тихо говорит задание – сделать коллаж о весне. Также тихо просит вторую группу изобразить осень, третью - лето. Подходя к четвертой группе ведущий произносит фразу: «Од авдарку мо парстахи кам» (или нечто подобное). Ведущий не отвечает ни на какие вопросы представителей последней группы, но охотно помогает остальным участникам.

Через какое-то время ведущий подходит к каждой подгруппе, смотрит на работу первых трех групп, дает несколько советов, хвалит работу участников. Подойдя к четвертой группе ведущий искренне возмущается, что они еще ничего не сделали или сделали неправильно, ругает участников.

Когда первые три группы закончили работу, ведущий хвалит их. В течение всего занятия члены групп не имеют права общаться друг с другом.

Ведущий начинает обсуждение с чувств участников четвертой группы, позволяя им выразить все свои чувства, мысли, вопросы, настроения:

- Что вы чувствовали, когда получили непонятное задание?
 - Когда вас ругали и игнорировали?
 - Как развивались события, как менялись ваши ощущения в связи с этим?
- Далее обсуждение переходит к переживаниям всех участников:
- Как чувствовали себя члены остальных групп?
 - Хотелось ли вам возмутиться против несправедливости, или, наоборот, было приятно, когда вас хвалили, а другую группу ругали?
 - Почему никто не нарушил запрет на общение между группами и не помог членам четвертой группы (в этом вопросе присутствует элемент провокации)?
 - Можно ли было нарушить запрет?
 - (Если кто-то все же решился помочь четвертой группе) Что вас заставило так поступить?
 - Как себя чувствуют люди, приехавшие к нам из другой страны и не понимающие правил нашей культуры и слов нашего языка?
 - Как ведут себя члены общества по отношению к ним?
 - Можно ли что-то изменить в нашем обществе, чтобы сделать жизнь этих людей легче?

- Кто является «четвертой группой» в реальном мире (ведущий напоминает о людях, происходящих из деревни и приехавших в город, о беженцах, о людях из других республик, приехавших в наш город на работу (гастарбайтерах) и т.д.)?

Завершение (см. 3 неделю)

11 неделя

Практикум «Практики управления своим поведением»

Цель: формирование основ бесконфликтного, совладающего поведения.

Задачи:

1. Освоить осознанный, естественный тип дыхания для снятия напряжения.
2. Развивать самоконтроль у участников тренинга.
3. Развивать невербальные навыки коммуникации.
4. Формировать адекватные реакции в различных ситуациях.
5. Мотивирование к выбору совладающего поведения.

Ход занятия:

Минута встречи (см. 3 неделю)

Упражнение «Дыхание»

Цель: освоение осознанного, естественного типа дыхания, снятие мышечных зажимов, снятие напряжения, эмоциональное успокоение.

Ведущий: «Сядимся удобно, расслабляемся и закрываем глаза. Сосредотачиваемся на своем дыхании: на вдохе и на выдохе. Выдыхаем беспокойство, усталость, тревогу, а вдыхаем силу, энергию, хорошие чувства». Время выполнения упражнения - 5 мин.

Вопросы для обсуждения: что вы почувствовали во время выполнения упражнения? Возникло ощущение, что наступает успокоение? Будете ли использовать дыхательную технику в своей жизни в период волнения, страха? Почему?

Упражнение «Сердитые шарики»

Цель: развитие самоконтроля.

Ведущий предлагает участникам надуть шарики и завязать их. Шарик символизирует тело, а воздух в нем - гнев.

Ведущий: «Как извлечь этот гнев из души и тела? Если не надувать шарик, что с ним произойдет? А с человеком? Как сделать так, чтобы воздух вышел, а шарик остался целым? Может ли человек контролировать свой гнев? Может! В формировании самоконтроля перед агрессией большую роль играет развитие психических процессов: эмпатии, идентификации («расшифровать» участникам эти понятия на простых примерах)».

Упражнение «Угадай»

Цель: развитие невербальных навыков коммуникации.

Ведущий раздает участникам конверты, в которых находятся карточки с различными эмоциями. Задание для участников: выразить мимикой определенные эмоции, а все остальные должны их отгадать.

Обсуждение: каждый выражает свои впечатления.

Ведущий: «Тяжело было показать свои эмоции? Легко ли было понять другого?»

Упражнение «Спокойные и агрессивные ответы»

Цель: формирование адекватных реакций в различных ситуациях.

Каждому участнику предлагается продемонстрировать в заданной ситуации спокойные, уверенные и агрессивные ответы. Для каждого вызвавшегося участника используется только одна ситуация.

Примеры ситуаций:

- друг разговаривает с вами, а вы хотите идти;
- ваш одноклассник отвлекает вас от важного дела, задает вопросы, которые мешают работать;
- вас кто-то очень обидел.

Вопросы для обсуждения: какие варианты ответа удавалось формулировать сложнее всего – спокойные, уверенные, агрессивные? Почему? В каких ситуациях целесообразно использовать каждый из приведенных способов ответа?

Упражнение «Чистый лист бумаги»

Цель: мотивирование к выбору совладающего поведения.

Участникам предлагается взять одноразовый стакан и сделать с ним то, что они сделали бы в состоянии агрессии. Затем ведущий предлагает вернуть предмет к первоначальному виду.

Ведущий: «Можем ли мы после агрессивных действий все восстановить? Бывало, что после агрессии вы жалели о своих действиях?»

Завершение (см. 3 неделю)

12 неделя

Заполнение методических листов

13 неделя

Тренинг «Преодолеваем трудные ситуации»

Цель: Развитие бесконфликтного, совладающего поведения.

Задачи:

1. Формировать жизнеутверждающие установки.
2. Развивать умения совладающего поведения.
3. Содействовать осознанию детьми возможности обучающего воздействия трудных ситуаций, а также развивать навыки осознанного отношения к проблемным ситуациям.

Ход занятия:

Минута встречи (см. 3 неделю)

Упражнение «Жизненная прямая»

Цель: формирование жизнеутверждающих установок.

Ведущий: «Нарисуйте линию и представьте, что это символический рисунок жизненного пути. Отметьте на ней главные, по вашему мнению, события, которые уже произошли, и точку «сегодняшнего дня».

Вопросы для обсуждения: на вашем жизненном пути были только приятные события или неприятные тоже случались? Как вам удавалось разрешать трудные ситуации? Какие плюсы и минусы имеют отрицательные события для нас в жизни?

Ведущий подводит участников к выводу о том, что в жизни, кроме праздников, удач, просто хороших дней, бывают и отрицательные события. Предлагает участникам вспомнить, как они решали трудные жизненные ситуации, был ли положительный опыт решения, что изменилось в их жизни. Плюсы и минусы трудных ситуаций. Вывод: к каждому «препятствию» нужно подходить индивидуально, творчески; у каждого человека есть ресурсы для преодоления жизненной трудности.

Упражнение «Трудности, которые могут встретиться на данном этапе моей жизни»

Цель: развитие умений совладающего поведения.

Ведущий: «Запишите проблемы, с которыми вы можете встретиться сейчас или в недалеком будущем... Выберите самую актуальную на данный момент проблему и запишите максимальное количество вариантов ее решения».

Вопросы для обсуждения: всем ли удалось найти способы решения трудной ситуации? Почему? Как вы думаете, человек способен разрешать любые жизненные трудности? Почему?

Упражнение «Позитивные качества»

Цель: формирование представлений о портрете человека с совладающим поведением.

Ведущий предлагает участникам перечислить позитивные качества, например, «сила воли», «смелость», «честность» и др., и предлагает участникам назвать возможные трудные ситуации, которые могут содействовать развитию этих качеств. Ведущий подводит к выводу о том, что из любой трудной ситуации можно извлечь урок, приобрести какой-то опыт, стать мудрее, лучше, сильнее.

Вопросы для обсуждения: трудные ситуации могут быть полезны для личностного роста? Почему? Можете привести пример из жизни, когда в трудной ситуации человек проявлял позитивные качества личности?

Упражнение «Жизненный урок»

Цель: содействию осознанию детьми возможности обучающего воздействия трудных ситуаций, а также развитие навыков осознанного отношения к проблемным ситуациям.

Ведущий предлагает участникам проанализировать описания жизненных ситуаций и просит их ответить на вопрос: «Какой жизненный урок можно вынести из каждой проанализированной ситуации?».

Примеры ситуаций:

- ребенок дотронулся до сломанной розетки, и его ударило током;
- девочка утром торопилась в школу, захлопнула дверь и забыла взять ключи;
- девочка поссорилась со своей близкой подругой из-за того, что рассказала о ее тайне одноклассникам, и пр.

Вопросы для обсуждения: трудно ли было определять, какой жизненный урок извлекал главный герой в той или иной жизненной ситуации? Почему?

Завершение (см. 3 неделю)

14 неделя

Классный час «Толерантный человек - какой он?»

Цель: развитие саморегуляции, совладающего поведения у участников тренинга.

Задачи:

1. Повысить уровень доверия друг к другу у участников тренинга.
2. Расширить представления подростков о сущности понятия толерантность.
3. Расширить представления о личностных качествах толерантной и интолерантной личности.

Ход занятия:

Минута встречи (см. 3 неделю)

Упражнение «Чем мы похожи»

Цель: повышение доверия у участников группы друг к другу, формирование доброжелательных отношений.

Участники сидят в кругу. Ведущий приглашает в круг одного из участников на основе какого-либо реального или воображаемого сходства с собой. Ведущий: «Анна, выйди, пожалуйста, в центр круга, потому что у нас с тобой одинаковый цвет волос». Анна выходит в круг и приглашает выйти кого-нибудь из участников таким же образом (одинаковый рост, обувь, цвет глаз и т.д.). Упражнение продолжается до тех пор, пока все члены группы не окажутся в кругу.

Как вариант этого упражнения можно использовать высказывание друг другу комплиментов. Ведущий предлагает участникам придумывать комплименты друг для друга. Он бросает мяч одному из участников и говорит ему комплимент. Например: «Дима, ты очень справедливый человек» или «Катя, у тебя замечательная прическа». Получивший мяч бросает его и также говорит комплимент другому участнику.

Вопросы для обсуждения: как вы думаете, в жизни всегда ли можно найти сходства с другими людьми? Почему? Как вы думаете, какое это имеет значение для человека?

Работа с термином «толерантность». «Эмблема толерантности»

Цель: расширение представлений подростков о значении понятия толерантность.

Составляющие толерантности написаны на доске, а участникам предлагается объяснить их значение:

- сотрудничество, партнерство;
- готовность мириться с мнением другого человека;
- уважение чувства человеческого достоинства;
- уважение прав других;
- принятие другого таким, какой он есть;
- способность поставить себя на место другого;
- уважение права быть другим;
- признание многообразия людей, мнений, религий и т.д.;
- признание равенства других;
- терпимость к чужим мнениям, верованиям и поведению;
- отказ от насилия и жестокости по отношению друг к другу.

Далее участникам предстоит пофантазировать и создать эмблему толерантности, которая могла бы печататься на обложках тетрадей, баннерах, буклетах. Процесс рисования занимает 5 мин.

Вопросы для обсуждения: что нового о понятии толерантности вы узнали? Что вас удивило/вызвало особый интерес из приведенного списка? Почему?

«Мозговой штурм: работа с понятием «толерантная личность»

Цель: расширение представлений о личностных качествах толерантной и интолерантной личности.

Ведущий обсуждает с участниками свойства толерантной личности и беседует о противоположном типе поведения – интолерантности; далее проходит сопоставление свойств двух типов личности.

Свойства толерантной личности:

- признание равноправия всех людей (независимо от их пола, расы, национальности, религии, принадлежности к какой-либо другой группе);
- доброжелательность и терпимое отношение к людям (инвалидам, беженцам и др.);
- уважение культурной самобытности и языков других наций;
- сотрудничество и солидарность в решении общих проблем;
- позитивное отношение к людям других национальностей.

Свойства интолерантной личности:

- превознесение себя над остальными;

- отсутствие чувства солидарности;
- неприятие другого за то, что он выглядит иначе, думает иначе, поступает иначе;
- пренебрежительное отношение к другим людям.

Ведущему важно объяснить участникам, что нетерпимость может проявляться достаточно широко: от обычной невежливости или раздражения - до геноцида, умышленного уничтожения людей.

Вопросы для обсуждения: что нового узнали о личностных проявлениях толерантного и интолерантного человека? Как вы думаете, возможно ли развивать в себе качества толерантного человека? Что для этого необходимо делать?

Завершение (см. 3 неделю)

15 неделя

Заполнение оценочных листов

16 неделя

Классный кино клуб «Икар и мудрецы»

Цель: создать условия для развития системы социально значимых ценностей у участников тренинга.

Задачи:

1. Развивать совладающие стратегии поведения в условиях внешнего давления.
2. Формировать умения принятия нравственного выбора.
3. Прививать интерес к фильмам, позиционирующих духовно-нравственные ценности.

Ход занятия:

Минута встречи (см. 3 неделю)

Упражнение «Прилагательное - существительное»

Цель: формирование доброжелательной атмосферы.

Ведущий по очереди называет каждому участнику группы прилагательное (любое - то, которое возникает спонтанно), в ответ участник должен быстро назвать существительное, которое подошло бы к этому прилагательному (например, «быстрый - клинок», «дорогой - наряд» и т.д.). Можно сделать несколько кругов, в зависимости от количества участников.

Разминка: «Хорошо - плохо - почему?»

Ведущий предлагает группе фантастическую ситуацию (нужно подготовить заранее несколько таких ситуаций, например: «Все стены в мире стали прозрачными», «Каждый человек имеет бесконечное количество денег» и т.п.). Каждый участник по очереди должен сказать, хорошо это или плохо, и предложить объяснение - почему он так считает. Ситуации можно менять после каждого круга, или после нескольких полученных ответов - на усмотрение ведущего.

Вопросы для обсуждения: что помогало вам аргументированно определять ситуацию как хорошо или плохо? Какой вариант ответа вам понравился больше всего? Почему?

Просмотр и обсуждение мультфильма «Икар и мудрецы» (СССР, 1976 г.)

Цель: развитие совладающих стратегий поведения в условиях внешнего давления.

После просмотра ведущему необходимо совместно с группой восстановить ход событий в мультфильме.

Примерные вопросы для обсуждения:

- Почему Икар разбивается о «неоспоримые истины» мудрецов? Что это значит?

- Почему мудрецы не поддерживают Икара? И почему они все-таки скорбят, когда он погибает?
- Кто этот мальчик в конце? Как вы думаете, у него получится полететь? Почему?
- Про что этот мультфильм? На какие проблемы он указывает? Почему мудрецы в нем - антигерои?

Завершение (см. 2 неделю)

17 неделя

Тренинг «Время для себя»

Цель: развитие адаптационного потенциала с помощью повышения самооценки.

Задачи:

1. Формировать представления у подростков о самооценке и ее видах.
2. Осуществить самодиагностику самооценки.
3. Обучить методике повышения самооценки позитивного самоисследования.
4. Включить в процесс
5. Помочь подросткам осознать и принять свои достоинства и недостатки.

Ход занятия:

Минута встречи (см. 3 неделю)

Обсуждение «Самооценка как важнейшая составляющая личности»

Цель: формирование представления участников о самооценке и ее видах.

Ведущий: «Самооценка – это оценка человеком собственных качеств, достоинств и недостатков. Самооценка может быть адекватной, заниженной и завышенной. Адекватная самооценка – человек реально оценивает себя, видит как свои положительные, так и отрицательные качества. Он способен адаптироваться к изменяющимся условиям среды.

Низкая самооценка свойственна людям, склонным сомневаться в себе, принимать на свой счет замечания, недовольство других людей, переживать и тревожиться по малозначительным поводам. Такие люди часто не уверены в себе, им трудно дается принятие решений, необходимость настоять на своем. Они очень чувствительны.

Высокая самооценка – человек верит в себя, чувствует себя «на коне», но иногда, будучи уверен в своей непогрешимости, он может попасть в сложную ситуацию, когда требуется отказаться от привычного взгляда на вещи и признать чужую правоту.

Вопросы для обсуждения: что нового узнали? Можно ли определить по внешним проявления, какая у человека самооценка? По каким?

Диагностика «Определение самооценки»

Цель: самодиагностика самооценки у участников тренинга.

Ведущий: «Отвечая на вопросы, указывайте, насколько часты для вас перечисленные ниже состояния: очень часто, часто, иногда, редко, никогда.

Опросник «Методики экспресс диагностики самооценки»:

1. Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня.
2. Я чувствую свою ответственность по работе.
3. Я беспокоюсь о своем будущем.
4. Многие меня ненавидят.
5. Я обладаю меньшей инициативой, нежели другие.
6. Я беспокоюсь за свое психическое состояние.
7. Я боюсь выглядеть глупцом.
8. Внешний вид других куда лучше, чем мой.
9. Я боюсь выступать с речью перед незнакомыми людьми.
10. Я допускаю ошибки в своей жизни.

11. Как жаль, что я не умею говорить как следует с людьми.
12. Как жаль, что мне не хватает уверенности в себе.
13. Мне бы хотелось, чтобы мои действия одобрялись другими.
14. Я слишком скромн.
15. Моя жизнь бесполезна.
16. Многие неправильного мнения обо мне.
17. Мне не с кем поделиться своими мыслями.
18. Люди ждут от меня очень многого.
19. Люди не особенно интересуются моими достижениями.
20. Я часто смущаюсь.
21. Я чувствую, что многие люди не понимают меня.
22. Я не чувствую себя в безопасности.
23. Я часто волнуюсь и понапрасну.
24. Я чувствую себя неловко, когда вхожу в комнату, где уже сидят люди.
25. Я чувствую себя скованным.
26. Я чувствую, что люди говорят обо мне за моей спиной.
27. Я уверен, что люди все в жизни принимают легче, чем я.
28. Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность.
29. Меня волнует мысль о том, как люди относятся ко мне.
30. Как жаль, что я не так общителен.
31. В спорах я высказываюсь только тогда, когда уверен в своей правоте.
32. Я думаю о том, чего ждет от меня общественность.

Ведущий: «Чтобы определить уровень своей самооценки, нужно сложить все баллы по утверждениям по следующей шкале». Шкалу нужно записать на доске (ватмане или вывести на экран):

- очень часто - 4 балла;
- часто - 3 балла;
- иногда - 2 балла;
- редко - 1 балл;
- никогда - 0 баллов.

Ведущий: «А теперь подсчитайте, каков общий суммарный балл по всем 32 суждениям.

Уровни самооценки:

Сумма баллов от 0 до 25 говорит о высоком уровне самооценки, при котором человек правильно реагирует на замечания других и редко сомневается в своих действиях.

Сумма баллов от 26 до 45 свидетельствует о среднем уровне самооценки, при котором человек лишь время от времени старается подладиться под мнения других.

Сумма баллов от 46 до 128 указывает на низкий уровень самооценки, при котором человек болезненно переносит критические замечания в свой адрес, старается всегда считаться с чужими мнениями и считает себя хуже других.

Упражнение «Я в лучах солнца»

Цель: обучение методике повышения самооценки.

Ведущий: «На листе нарисуйте солнце так, как его рисуют дети - с кружком посередине и множеством лучиков. В кружке напишите свое имя. Около каждого луча напишите что-нибудь хорошее о себе. Задача - вспомнить как можно больше хорошего. Этот рисунок советуем оставить себе. Добавляйте лучи. А если станет особенно плохо на душе и покажется, что вы ни на что не годны, достаньте солнце, посмотрите на него и вспомните, о чем думали, когда записывали то или иное свое качество».

Вопросы для обсуждения: легко ли было вспоминать о себе хорошее? Посмотрев на свои лучики, вы почувствовали себя лучше? Почему?

Упражнение «Самохвальство»

Цель: включение подростков в позитивное самоисследование.

Ведущий: «Составьте список хороших дел, которые вы сегодня совершили (то, что не удалось осуществить, в расчет не берите). Можете записать их положительные результаты. Например: вовремя встал, приготовил завтрак для всей семьи, вовремя пришел в школу, сварил маме кофе... выполнил... завершил работу над...»

Проанализируйте: трудно или легко вспомнить то позитивное, что вы сделали за день. Если такого рода записи вы будете делать в течение всего дня, то не перестанете удивляться, сколько хорошего, полезного для себя и других вы совершаете».

Упражнение «Уровень счастья»

Цель: развитие умения подростков вступать в контакт с самим собой, вставать в позицию независимого наблюдателя по отношению к себе.

Ведущий: «Составьте список того, за что вы можете испытывать благодарность в настоящий момент. Проследите, чтобы в него было включено все, что стоит благодарности: солнечный день, свое здоровье, здоровье, жилье, пища, красота, любовь, мир».

После того как все выполняют задание, ведущий выясняет, кто из участников нашел десять обстоятельств, за которые можно испытывать благодарность; кто пять; кто ни одного.

Ведущий обобщает: «Хотелось бы напомнить историю о двух людях, которым показали стакан воды. Один сказал: «Он наполовину полон, и я благодарен за это». Другой сказал: «Он наполовину пуст, и я чувствую себя обманутым». Разница между этими людьми не в том, что они имеют, а в их отношении к тому, что они имеют. Люди, владеющие искусством благодарности, физически и эмоционально более благополучны, чем обманутые люди, чьи стаканы всегда наполовину пусты».

Упражнение «Принятие себя»

Цель: осознание и принятие своих достоинств и недостатков.

Ведущий: «Возьмите лист чистой бумаги, разделите его на две колонки: «Мои недостатки» и «Мои достоинства», предельно откровенно запишите в них все, что считаете нужным».

После выполнения задания ведущий задает вопросы: «Кто из вас написал более 5 своих достоинств и недостатков? Какой список более длинный? Хорошо, что вы смогли написать и свои достоинства, и свои недостатки. Недостатки, если вы о них знаете, можете исправить, и все же научитесь себя принимать такими, какими вы есть, не занимайтесь самоедством.»

Далее следует обратная связь от участников. Ведущий: «Была ли для вас информация новой? Считаете ли вы полезную информацию, которую получили на тренинге? Чувствуете ли, какие – либо изменения в себе (даже самые минимальные)?»

Завершение (см. 3 неделю)

18 неделя

Классный кино клуб «Что такое настоящее творчество?»

Цель: развитие системы ценностей.

Задачи:

1. Тренировать умения распознавать свое эмоциональное состояние.
2. Формировать представления детей о творчестве, способах его выражения и значении в жизни человека.

Ход занятия:

Минута встречи (см. 3 неделю)

Упражнение «Что мне понравилось за сегодняшний день?»

Цель: тренировка умения распознавать свое эмоциональное состояние.

Ведущий: «Я предлагаю каждому из вас вспомнить все, что с вами происходило за день: что видели, что ели и пили, с кем разговаривали: все-все-все, что сегодня было. А теперь попытайтесь вспомнить, что из этого вызвало в вас чувство «Мне это нравится!»: приятное чувство, что «это - хорошо!» Что сегодня затронуло вас таким образом? Поделитесь с нами, пожалуйста».

Вопросы для обсуждения: как вы думает, почему человеку важно уметь определять свое настроение, эмоциональное состояние? Можете предложить способы, как верно определить свое настроение? Какие?

Киноклуб на тему «Что такое настоящее творчество?»

Цель: формирование представлений детей о творчестве, способах его выражения и значение в жизни человека.

Ведущий: «Спасибо за ваши ответы. Мы отвечали на этот вопрос не просто так: чувство «мне это нравится» возникает в нас неспроста: оно указывает на что-то ценное, что-то, что делает нашу жизнь ярче, насыщеннее, более полной. Для обозначения таких вещей обычно используется слово «ценность». Часто, когда люди говорят о своих ценностях, они упоминают о творчестве. Но что такое настоящее творчество? Может ли творчество быть подделкой, пустышкой? И чем настоящее творчество отличается от его видимости? Я предлагаю поискать ответ на этот непростой вопрос, и в этом нам поможет мультфильм «Песенка мышонка»

2.) *Просмотр и обсуждение культурного образца: «Песенка мышонка» (СССР, 1967*

Вопросы для группового обсуждения:

- Где в мультфильме было показано творчество?
- Чем в мультфильме отличается исполнение песенки на пне от постройки дома?
- Где, по-вашему, мышонки были ближе к счастью? Почему?
- Является ли исполнение песенки на пне настоящим творчеством? Почему?
- Является ли постройка дома настоящим творчеством? Почему?
- Что такое настоящее творчество? Давайте выделим его характеристики.

Завершение (см. 3 неделю)

19 неделя

Занятие на тему «Что я умею?»

Цель: развитие адаптационного потенциала.

Задачи:

1. Снизить мышечное и эмоциональное напряжение у участников тренинга.
2. Помочь подросткам определить собственные ресурсы и их роли в жизни, в том числе в случаях совладания с трудностями.

Ход занятия:

Минута встречи (см. 3 неделю)

Упражнение «У дядюшки Абрама...»

Цель: создание доброжелательной атмосферы, снижение мышечного и эмоционального напряжения.

Текст повторяется вместе с играющими. Предварительно необходимо выучить слова:

«У дядюшки Абрама было сорок сыновей,
Сорок сыновей и сорок дочерей.
Они не ели, они не пили,
Они никогда ничего не говорили. Правая рука!»

Когда куплет произносится в первый раз, в последней строчке добавляется: «правая рука», затем участники повторяют куплет, непрерывно потряхивая правой рукой. После каждого повтора добавляется по новому движению. В конце получается: «правая рука, левая рука, правая нога, левая нога, голова, язык...»

Эту игру можно проводить в кругу. Все участники (вместе с ведущим) хором произносят слова, одновременно показывая движения.

Занятие «Что я умею?»

Цель: выявление подростками собственных ресурсов и их роли в жизни ребенка, в том числе в случаях совладания с трудностями.

Участники рассаживаются по кругу.

1 круг. Ведущий: «Сегодня мы с вами поговорим о наших умениях. Для этого я предлагаю каждому подумать и ответить на вопрос: что я могу, что я умею очень хорошо? Поделитесь с нами, пожалуйста».

2 круг. Ведущий: «Хорошо, а теперь давайте попробуем посмотреть, какое чувство возникает там, где я что-то очень хорошо могу?»

3 круг. Ведущий: «Отлично, а теперь давайте попробуем вспомнить еще кое-что. Вопрос: было ли у меня такое, что я столкнулся с какими-то трудностями, но справился с ними? Как это было?»

Дополнительный вопрос для обсуждения:

- Как это обычно у меня происходит, когда я сталкиваюсь с трудностями?
- Я как-то себя поддерживаю в такие моменты?
- Ищу ли я чьей-то поддержки?
- Или я справляюсь самостоятельно?

Завершение (см. 3 неделю)

20 неделя

Заполнение оценочных листов

21 неделя

Классный киноклуб «Давайте задумаемся!»

Цель: работа с построением системы ценностей.

Задачи:

1. Формировать представления о взаимответственности в отношениях с окружающими.
2. Актуализировать социально значимые ценности: жизнь, здоровье, ответственность, сострадание, взаимопомощь и др.

Ход занятия:

Минута встречи (см. 3 неделю)

Упражнение «Шар»

Цель: Формировать представления о взаимответственности в отношениях с окружающими.

Ведущий: «Сегодня наше занятие мы с вами начнем с игры с воздушным шариком. Предлагаю начать (ведущий держит в руках 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...».

Вопросы для обсуждения: легко ли было выполнять упражнение? В чем состояла сложность? Выполнение каких действий помогало передавать мяч верно?

Упражнение «Прилагательное предвкушение»

Цель:

Ведущий: «Итак, давайте немного разогреемся. Для этого я буду передавать вам мячик, а вы будите называть себя. Назовите свое имя + ваши ожидания от сегодняшнего занятия, начинающиеся на первую букву вашего имени. Например: Игорь - интерес».

Совместный просмотр и обсуждение культурного образца: мультфильма «Escalade» (Бразилия, 2012 г.)

Цель: актуализация социально значимых ценностей: жизнь, здоровье, ответственность, сострадание, взаимопомощь и др.

Для начала, после просмотра ведущий вместе с участниками подробно восстанавливают показанную последовательность событий.

Вопросы для обсуждения:

- Почему произошла катастрофа?
- На чьей ответственности лежит произошедшее? Ответственны ли рабочие?
- Про что этот мультфильм? На что в нашем мире он указывает?
- Где в нашей жизни мы похожи на этих человечков (которые строят башни, или рабочих)?
- Что требуется лично от каждого из нас, чтобы в мире не повторялся сценарий из мультфильма?

Завершение (см. 3 неделю)

22 неделя

Тренинговое занятие: «Приемы и способы саморегуляции»

Цель: развитие навыков волевой саморегуляции.

Задачи:

1. Моделировать способы совладающего поведения.
2. Развивать позитивное мышление.
3. Формировать навыки практического применения эффективных способов саморегуляции.
4. Реализовать поиск ресурсов для создания положительного эмоционального и психологического настроения в трудных, стрессовых ситуациях, для профилактики эмоционального выгорания.

Ход занятия:

Минута встречи (см. 3 занятие)

Ведущий: «Люди каждый день попадают в разные ситуации. И от каждой ситуации остается свое впечатление, причем оно может быть настолько ярким, что избавиться от него тяжело. Например, Вы идете по коридору и слышите за своей спиной Иванов такой умный, замечательный, красивый и т.д. Понятно, что хорошее настроение вам обеспечено на долгое время. А если, наоборот, в ваш адрес раздаются нелестные высказывания, тогда настроение портится.

Тему нашего занятия я скажу немного позже, хотя по первому упражнению вы, наверно, сами догадаетесь».

Упражнение «Эмоциональный термометр»

Цель: самоопределение эмоционального состояния.

Ведущий: «Оцените свое состояние по эмоциональному термометру. У большинства состояния ...».

Вопросы для обсуждения: сложно ли было определить свое эмоциональное состояние? Почему? Важно ли человеку уметь определять свое настроение? Почему?

Беседа «Эмоции народов мира»

Цель: расширение представлений об эмоциональных проявлениях представителей разных культур.

Ведущий: «У разных народов существует различное отношение к выражению эмоций. Люди Севера, например, более сдержаны, чем люди Юга. В некоторых странах Востока, вообще не принято выражать эмоции. Но если человек постоянно держит отрицательные эмоции в себе, такие как гнев, обида, раздражение, злость, то организм направляет все силы на подавление этих эмоций и не в состоянии сопротивляться болезням. Человек может часто болеть, либо выплескивать свое раздражение, недовольство на близких ему людей.

Итак, тема нашего занятия «Приемы и способы саморегуляции». Негативные эмоции мешают человеку действовать адекватно, например, ты боишься отвечать у доски и когда выходишь, забываешь все, что учил; можешь расстроиться из-за ссоры с родителями, и не хочется идти домой. Ситуаций, может быть много, давайте рассмотрим некоторые и попробуем в них разобраться, найти пути выхода».

Упражнение «Ситуации»

Цель: моделирование способов совладающего поведения.

Участников разбивают на 3 команды. Каждая команда получает ситуацию, команде нужно обсудить ее и ответить на вопросы (на доске), остальные участники слушают, анализируют, и, либо соглашаются с мнением группы, либо высказывают свое мнение.

Вопросы (на доске):

- В каком случае история могла быть безобидной?
- Когда человеку стало плохо, сразу или после ситуации?
- Можно ли было предотвратить историю?
- В этом виноват сам или кто-то еще?

Ведущий: «Есть ситуации, которые зависят от нас (например: выучить урок, здесь надо думать, делать правильный выбор), а есть те, которые от нас не зависят (например: тебе в автобусе наступили на ногу), тогда можно не придавать им значение. Важно уметь эти ситуации разделять. Но если все же вы попали в неприятную ситуацию или у вас плохое настроение, какие вы знаете способы выхода из них? Как вы справляетесь с плохим настроением?»

Запись способов на доске (ответы участников).

Ситуация №1

Ты поссорился со своим лучшим другом из-за пустяка. Он пообещал помочь сделать физику и не смог. Ты не сдержался, наговорил ему. Друг не хочет с тобой разговаривать и мириться тоже. Ты об этом сожалешь.

Ситуация №2

Ты не выучил домашнее задание, не хотелось, да и некогда было. Купил классную игру и весь вечер играл в компьютер. В школе вызвали к доске, получил двойку, еще и учитель накричал. Ты расстроился и боишься, что влетит от родителей.

Ситуация №3

Весь вечер сидел и зубрил эту теорему. Вышел отвечать к доске и все из головы вылетело. Решил неправильно, а все в классе засмеялись. Все время не везет мне.

Игра «Поменяйтесь местами»

Цель: создание доброжелательной атмосферы в коллективе.

Участникам выдаются карточки с названием эмоций, необходимо поменяться местами с тем, чью эмоцию назвали. Ведущий занимает пустой стул.

Упражнение «Оптимист и пессимист»

Цель: развитие позитивного мышления.

Ведущий: «Я не знаю, как у вас, а я, когда начинаю обдумывать какую-либо ситуацию, начинаю ее рассматривать с позиций оптимиста и пессимиста. И происходит борьба за и против, что пересилит, то и победит.

Вот сейчас мы попробуем представить с вами следующую ситуацию. Например: вы написали реферат по биологии, и казалось, что работа получилась и заслуживает хорошей оценки. Но при выступлении работу раскритиковали и нашли в ней много недочетов. Вы расстроились.

По кругу в порядке очереди рассмотрим ее с позиции оптимиста и пессимиста. Примерно такой же диалог идет внутри нас, и, согласитесь тяжело пережить все эти мысли».

Вопросы для обсуждения: какую пользу для человека приносит внутренняя дискуссия пессимиста и оптимиста? Как не допустить излишнего влияния на ваше решение оптимиста или пессимиста?

Информационный блок «Способы саморегуляции»

Цель: обучение и практическое применение эффективных способов саморегуляции.

Ведущий: «Однако есть множество приемов и способов, с помощью которых можно повернуть практически все ситуации так, что даже самая сложная ситуация и неблагоприятные обстоятельства покажутся не такими уж плохими.

Регуляция дыхания - дыхание обладает большим потенциалом в сфере регулирования человеком своего состояния.

Концентрация – счет до 10 – закрыть глаза, медленно сосчитать до 10.

В каких ситуациях можно использовать данный способ? (злости, раздражения, хочется наругать, этот способ позволяет успокоиться)

Выдыхаем приятные образы: цветок, море, лес, водопад, озеро, облако, радуга. Выдыхаем напряжение, усталость, печаль, негатив.

В каких ситуациях можно использовать данный способ? (плохое настроение, обиделся, устал; способ снимает напряжение, настраивает на позитив)

Визуализация – зрительное представление чего-либо образов, событий, мест.

Кроме того, существуют и другие разные методы саморегуляции, выберите подходящие вам (см. плакат)».

Плакат:

- найдите в ситуации что-нибудь хорошее;
- поговори с кем-нибудь (другом, родителями, психологом);
- найди, кому еще хуже и попробуй помочь;
- создай атмосферу, не соответствующую настроению (поешь, включи музыку, переставь вещи в квартире);
- похвали себя и найди в себе хорошие стороны;
- поплачь, поругайся;
- заведи дневник, попробуй вести записи (не общедоступный блог);
- утро вечера мудренее - ложись спать;
- займись чем-нибудь (хобби, игра и др.)

Ведущий: «Кто-нибудь использует эти способы? Добавляйте свои».

Вопросы для обсуждения: как вы думаете, зачем человеку применять способы саморегуляции в трудных ситуациях? Какие новые способы саморегуляции вы узнали? Какие из приведенных способов саморегуляции является для вас наиболее подходящим? Почему?

Упражнение «Место покоя».

Цель: поиск ресурсов для создания положительного эмоционального и психологического настроения в трудных, стрессовых ситуациях, для профилактики эмоционального выгорания.

Ведущий: «Сядьте поудобнее, закройте глаза. Представьте себе какое-то место, которое вам очень нравится. Это может быть место, где вы когда-то были. А может быть какое-то воображаемое место. В этом месте вы чувствуете себя абсолютно спокойно... Представьте себе его во всех деталях... Посмотрите вокруг, что вы видите... Прислушайтесь, возможно до вас доносятся какие-то звуки... Возможно вы чувствуете дуновение ветра... Сейчас у вас есть немного времени, чтобы побыть в этом месте... Это ваше место покоя... А теперь еще раз внимательно осмотритесь, сделайте глубокий вдох и откройте глаза.

Поделимся впечатлениями. В каких случаях используется этот способ? Что вы почувствовали в ходе выполнения упражнения?»

Можно добавить аудиозапись спокойной музыки или включить звуки природы, чтобы помочь участникам погрузиться в упражнение.

Этот способ позволяет регулировать свое состояние, успокоиться, восстановить силы.

Упражнение «Мышечная релаксация»

Цель: снижение мышечного напряжения, сопровождающегося снятием эмоционального напряжения.

Ведущий: «Это способ напряжения и расслабления мышц тела. Когда человек переживает, то напряжение остается в какой-либо части тела, например, при волнении в области груди, убирая напряжение мы высвобождаем зажатую энергию и восстанавливаемся».

- упражнение «Когти тигра» напрячь кисти рук до боли, потом стали кошачьи лапы (2-4 раза);
- упражнение «Супермен» - почувствовать подмышечные впадины, удерживать предмет, расслабить (2-3 раза);
- упражнение «Снеговик» сильно замерзли, солнце растопило снег.

Ведущий: «Когда можем использовать способами мышечной релаксации? (наполнение энергией, восстановление сил)».

Упражнение «Магнит»

Цель: формирование навыков сотрудничества, снижение застенчивости, развитие умения чувствовать других.

Ведущий: «У каждого человека есть слабые и сильные стороны характера, бывает так, что человек видит только недостатки и не замечает достоинства. Следующая игра поможет нам повысить уверенность в себе, своих силах».

Все участники встают, ведущий называет чье-то имя, все должны дотронуться до него и сказать, чем притягивает вас этот человек, что в нем есть хорошего и притягательного. Далее «магнит» называет имя другого участника игра продолжается.

Ведущий: «В каждом из нас есть сильные положительные стороны, надо чаще обращать внимание и опираться на них».

Притча «О богах»

Цель: актуализация понимания участников о наличии внутренних ресурсов в совладании с жизненными трудностями.

Как-то раз боги, собравшись, решили поразвлечься.

Один из них сказал:

— Давайте что-нибудь отберем у людей?

После долгих раздумий решили отнять у людей счастье. Вот только куда его спрятать?

Первый сказал:

— Давайте спрячем его на вершине самой высокой в мире горы.

— Нет, мы сделаем людей сильными, кто-то сможет взобраться и найти, и если найдет один, все остальные сразу узнают, где счастье, — ответил другой.

— Тогда давайте спрячем его на дне моря!

— Нет, не забывай, что люди любопытны, кто-то сконструирует аппарат для подводного плавания, и тогда они обязательно найдут счастье.

— Спрячем его на другой планете, подальше от Земли, — предложил кто-то еще.

— Нет, помни, что мы дали им достаточно ума, когда-нибудь они придумают корабль, чтобы путешествовать по мирам, и откроют эту планету, и тогда обретут счастье.

Самый пожилой бог, который на протяжении всего разговора молчал, сказал:

— Я думаю, что знаю, где нужно спрятать счастье.

— Где?

— Спрячем внутри них самих, они будут так заняты его поисками снаружи, что им и в голову не придет искать его внутри себя.

Все боги согласились, и с тех пор люди тратят всю свою жизнь в поисках счастья, не зная, что оно спрятано в них самих.

Вопросы для обсуждения: как почувствовать, что мы счастливы от природы? Как это понимание может нам помочь в трудной ситуации?

Завершение

Ведущий: «Сегодня мы с вами познакомились с некоторыми способами и методами самопомощи, регуляции своего состояния, вы получили памятки. Какой способ или метод понравился вам больше?»

Надеюсь, вы будете использовать эти знания и не копить в себе отрицательные эмоции. Сила есть внутри каждого, чтобы справиться с любыми трудностями».

Памятка «Методы саморегуляции»:

- найдите в ситуации что-нибудь хорошее;
- поговори с кем-нибудь (другом, родителями, знакомыми, психологом);
- найди того, кому еще хуже и попробуй помочь;
- создай атмосферу не соответствующую настроению (поешь, включи музыку, переставь вещи в квартире);
- похвали себя и найди в себе хорошие стороны;
- поплачь, поругайся;
- заведи дневник, попробуй вести записи (не блог);
- утро вечера мудренее - ложись спать;
- займись чем-нибудь (найди какое-нибудь дело, хобби).

23 неделя

Тренинговое занятие «Планета толерантности»

Цель: развитие толерантности во взаимоотношениях с окружающими.

Задачи:

1. Формировать умения определения чувств и эмоций другого человека с помощью невербальной коммуникации.
2. Актуализировать ценности этнокультурных отличий людей разных национальностей.
3. Развивать толерантное отношение друг к другу, установки на принятие другого.

Ход занятия:

Минута встречи (см. 3 занятие)

Упражнение «Белая ворона»

Цель: осознание чувств и эмоций другого человека с помощью невербальной коммуникации.

Участники сидят в кругу на стульях. Ведущий предлагает вытащить по одной карточке каждому. На одной из карточек будет написано «Белая ворона». Участник, получивший «белую ворону», обязан сохранить это в секрете и не подавать вида, что он не такой как все. Все участники стараются быть внимательными. Смотрят друг на друга и пытаются определить «белую ворону». Каждый называет одного участника считающего, что он «белая ворона». После следует рефлексия упражнения.

Ведущий задает вопросы:

- Что чувствовал участник «белая ворона»?
- Каково быть не похожим на остальных?
- По каким признакам вы определяли «белую ворону»?
- Что значит выражение «белая ворона»?

Упражнение «Мои качества»

Цель: введение в тему толерантность с помощью личностных качеств обучающихся.

Участникам, сидящим в кругу, предлагается представиться, назвав по первым буквам своего имени и фамилии свои личностные качества (черты, свойства характера), присущих только ему. Например: «естественность», «миролюбие» и др. Когда все представления будут сказаны, ведущий предлагает подумать и ответить на вопросы: Что объединило, в этих представлениях участников? Какие качества толерантной личности были у нескольких участников?

Ведущий: «Для того чтобы выявить уровень своей толерантности, предлагаю небольшую анкету, которая поможет вам более точно определить уровень развития важных черт личности».

Участники отвечают на вопросы анкеты «Уровень сформированности этнической толерантности старшеклассников» (автор Щеколдина С.Д.).

Ведущий резюмирует: «Все мы разные, но нас объединяют некоторые качества, например, качества толерантного человека».

Упражнение «Иные»

Цель: актуализация ценности этнокультурных отличий людей разных национальностей.

Ведущий: «Наверное, из уроков биологии, географии вы знаете, что человечество разделяется на три основные расовые группы: монголоидную (узкие глаза, уплощенное и широкое лицо, сильно выступающие скулы, кожа с желтоватым оттенком, темные прямые волосы); негроидную (полные губы, курчавые темные, жесткие волосы, темная кожа); европеоидную (светлая кожа, мягкие волосы, широко открытые глаза, выступающий нос) и др. (иллюстративный материал к упражнению «иные»). И это только внешние различия, а еще религия, географическое положение, традиции, одежда, питание, взгляды и многое другое.

Предлагаю поиграть в игру «иные», и для этого нужно каждому участнику вытянуть фотографию представителя одной из рас».

Фотографии никому не показываются. Участники, двигаясь свободно по помещению с фотографией, задают только один вопрос одному участнику для нахождения «своих». Например: «Ты любишь жару?», «Тебе нравится степь?» и др. Нужно постараться не остаться «изгоем», т.е. без «своих». Постепенно все распределяются на три «группы-расы». Участники, ошибочно определившие «свою расу», остаются в центре круга - они «изгой».

Далее идет обсуждение. Все участники открывают свои фотографии в группах, объединенных по расовым признакам.

Рефлексия упражнения, ведущий задает вопросы:

- Легко ли было быть «изгоем»?
- По каким признакам вы определились и объединились в группы?
- Тяжело ли быть непохожим, «иным»?
- Как вы теперь при встрече относитесь к «иному», отличному от вас человеку?

Ведущий подводит итог: «Да, мы все разные, но мы должны уважать индивидуальность другого человека, потому что мы все ЛЮДИ, и каждый из нас неповторим. Нужно научиться жить, не ущемляя как свои интересы, так и интересы других людей.

Упражнение «Планета толерантности»

Цель: формирование толерантного отношения друг к другу, установки на принятие другого.

Коллективная работа. Участникам необходимо подумать и всем вместе решить, как изобразить «планету толерантности». После окончания работы, идет ее обоснование.

- Почему ее можно считать такой планетой?
- Какие признаки, принципы ее отличают от «интолерантной планеты»?
- Легко ли было договориться и принять общее решение как ее нарисовать?

Заключительное слово ведущего о необходимости толерантного отношения к окружающим нас людям, напоминание о различных определениях толерантности и о присутствии этого слова во всех языках.

Упражнение-игра «Разговор сквозь стекло»

Цель: развитие умения считывать невербальное состояние, сопереживать и понимать позиции других людей.

Дети разбиваются на пары.

Ведущий: «Представьте себе, что перед вами стеклянная комната. Один из вас сидит внутри этой комнаты. Партнерам ничего не слышно. Вам необходимо жестами, мимикой объяснить своему партнеру по игре, донести смысл сказанного вами. Каждый из пары игроков получает карточку с заданием для передачи информации. После истечения отведенного времени, партнер объясняет, правильно ли он понял суть информации».

После выполнения упражнения ведущий проводит рефлексию: «Легко ли невербальными способами договориться, объясниться с человеком? Помогают ли такие способы нам при общении донести лучше информацию до оппонента?»

Вывод: при обоюдном желании людей договориться, даже если они не могут общаться на понятном языке, можно проявить понимание, терпимость и договориться.

Завершение (см. 3 неделю)

24 неделя

Заполнение оценочных листов

25 неделя

Коммуникационный тренинг «Расширяем границы общения»

Цель: расширение и закрепление адаптационного потенциала с помощью повышения качества взаимоотношений в коллективе обучающихся.

Задачи:

1. Способствовать созданию доброжелательной атмосферы в коллективе обучающихся.

2. Оказать содействие в сплочении детского коллектива, расширении сети межличностных контактов внутри коллектива.

Ход занятия:

Минута встречи (см. 3 занятие)

Упражнение «Черные шнурки» («Поменяйтесь местами все те, кто...»)

Цель: создание доброжелательной атмосферы в группе.

Все участники садятся в круг, в центре стоит ведущий. Ведущий: «Поменяйтесь местами все те, у кого черные шнурки!» После этого те, у кого черные шнурки, должны встать и найти себе новое место среди освободившихся (правило: не меняться местами с соседом!). Ведущий тоже принимает в этом участие. Тот, кто остался без места, становится ведущим. Сначала задания предлагаются по признакам внешности, но впоследствии игру можно усложнить и предложить меняться местами людям, имеющим одни музыкальные пристрастия, хобби и пр.

Тренинговая часть

Цель: сплочение детского коллектива, расширение сети межличностных контактов внутри коллектива.

Ведущий: «Сейчас я предлагаю вам сделать достаточно непростую вещь. Каждый из нас имеет какой-то круг общения, и это очень понятно: мы общаемся с людьми, которые нам близки, которые нам нравятся, с которыми мы чувствуем себя принятыми. Каждому важно иметь такой круг общения. Но с некоторыми людьми мы общаемся гораздо меньше, чем с другими, или не общаемся совсем. Как вы думаете, почему?»

Происходит обсуждение.

Ведущий: «Сейчас мы с вами попробуем выйти за пределы привычных нам границ и исследовать, что за ними находится. Для этого я предлагаю каждому выбрать человека из круга, с которым он (по разным причинам) общается меньше всего, заговорить с ним и попробовать узнать друг друга: что это за человек, с кем я общаюсь? что для него важно? в чем я могу его понять? что у нас общего? что мне в нем нравится? за что я могу его уважать?». На этот разговор у нас будет 10 минут, но при необходимости я дам еще 5 минут дополнительно. Прежде чем мы приступим, я предлагаю всем вместе подумать над тем, что нам может помочь в этом разговоре? Какие вопросы нам нужно задать, чтобы узнать и понять друг друга? Давайте вместе набросаем список вопросов, которые могут нам помочь».

Вопросы следует зафиксировать на доске (флипчарте, вывести на экран).

Ведущий: «Теперь выберите себе кого-то, с кем вы общаетесь меньше всего и заговорите с ним! Я засекаю время. После этого мы обсудим, как это было».

По итогам выполнения задания, ведущий предлагает: «Теперь я предлагаю поделиться своим опытом. Как это было? Удалось ли вам лучше познакомиться? Узнали ли вы что-то неожиданное? Удалось ли установить контакт? Что помогало этому, что мешало?»

Завершение (см. 3 занятие)

26 неделя

Тренинг развития толерантного общения «Взгляни по-другому»

Цель: расширение и углубление понимания сущности понятий этнокультурной идентичности, толерантности и значимости их проявления.

Задачи:

1. Актуализировать социальную и личностную значимость принадлежности человека к группе.
2. Содействовать развитию понимания у подростков слова стереотип, формировать собственное социально ориентированное мнение о разных людях.
3. Формировать умение давать обратную связь и вырабатывать навык определения состояния другого человека по невербальным проявлениям.
4. Создавать условия для трансформации интолерантного отношения к кому-либо в – толерантное.

Ход занятия:

Минута встречи (см. 3 неделю)

Упражнение «Исключение»

Цель: актуализация социальной и личностной значимости принадлежности человека к группе.

Ведущий приклеивает по кружку на лоб каждому участнику (при этом они не должны знать, какого цвета кружок у них на лбу).

Затем он говорит игрокам, чтобы те, у кого кружки одинакового цвета, объединились в группы. При этом никто не должен ничего говорить, т.е. участники не могут обмениваться словами.

По итогам выполнения упражнения ведущий проводит обсуждение.

Ведущий: «Что вы ощутили, когда вы встретили первое лицо, имеющее кружок того же цвета, что и у вас? Что почувствовал человек, у которого оказался единственный кружок белого цвета? Пытались ли вы помочь друг другу в группах? К каким группам вы принадлежите (например, футболистов, музыкальных фанатов и пр.)? Может ли любой человек войти в эти группы? Кто составляет исключение в нашем обществе?»

Упражнение «Стереотипы»

Цель: содействие пониманию подростками слова стереотип, формирование собственного социально ориентированного мнения о разных людях.

Ведущий рассказывает про то, что у всех людей есть стереотипы. Это мнения о конкретных людях или группе людей (профессии, нации и пр.), которые не связаны с вашим реальным опытом, а существуют как бы сами по себе. Причем чаще всего это негативные или унижительные представления, которые часто мешают нормальному общению.

Далее ведущий вместе с группой выбирает двух-трех персонажей, по поводу которых у ребят присутствует больше всего стереотипов (хулиган, мигрант, ботаник и пр.).

Ведущий предлагает каждому из группы задумать свой стереотип по отношению к первому персонажу (например, к хулигану). Этот стереотип должен быть в форме «ты-высказывания», произнесенного от первого лица.

Затем в круг ставится пустой стул – на него «садится» задуманный персонаж. Каждый участник, по кругу произносит, обращаясь к этому стулу свой стереотип.

После завершения круга в той же последовательности каждый из участников садится на «пустой стул» и становится задуманным персонажем. Его задача в нескольких предложениях ответить на свое собственное обращение, объяснить причину того, что он «такой» или дать другой ответ.

Такая последовательность отрабатывается с двумя-тремя наиболее «стереотипными» персонажами.

Далее происходит обсуждение. Ведущий:

- Было ли трудно «оправдывать»?

- Что вы в результате этого узнали для себя нового?
- Не кажется ли вам, что своими стереотипами мы поощряем людей вести себя так, как мы о них заранее думаем?

Упражнение «Козел отпущения»

Цель: вербализация внутренних переживаний человека, который оказался в роли «козла отпущения».

Участникам предлагается записать на листочках, какие у них есть в настоящей жизни трудности и проблемы. На это отводится 3- 5 мин.

Затем все садятся в круг, причем один стул убирается, а вместо него ставится стул, на котором прикреплена маска. Ведущий: «На этом стуле сидит козел отпущения. Каждый из нас может им стать. Кто боится, может выйти за круг и не участвовать в игре».

По команде «начали» все вскакивают со стульев и пытаются занять себе другой стул. Тот, кому места не хватило, надевает маску «козла отпущения». Ведущий еще раз обращается к нему, отмечая возможность «покинуть» круг. Если игрок остается, то он садится на стул, и вся группа по очереди обращается к нему, обвиняя его в своих трудностях. Игрок в маске при этом должен молчать. Затем он снимает маску, садится на другой стул и рассказывает о своих чувствах.

Упражнение можно повторять несколько раз, причем можно «пускать» желающих побыть козлом отпущения без предварительного разыгрывания.

Во время обсуждения ведущий задает вопросы:

- Как появляется в обществе «козел отпущения»?
- Зачем он нужен людям?
- Как себя чувствует человек в этой роли?
- Как вы считаете, хорошо, когда в группе есть такой человек?
- А в вашем классе (школе)?
- Какие группы людей в нашем обществе являются козлами отпущения?

Упражнение «Я тебя понимаю»

Цель: формирование умения давать обратную связь и выработка навыка определения состояния другого человека по невербальным проявлениям.

Выбирается один доброволец, тот, кто «лучше всех умеет общаться». Он садится на стул перед группой, напротив него ставится еще один стул. Затем ведущий просит сесть на второй стул того, кто «лучше всех умеет ссориться».

Участникам предлагается разыграть сценку. Первый сидит дома, а второй пришел к нему в гости и вербально нападет на него, стараясь поспорить и сильно его обидеть. Задача первого, выслушав агрессивное высказывание, обращенное к нему, начать свой ответ со слов «я тебя понимаю».

В случае затруднения оба актера могут обращаться за помощью к группе. Сценка длится 3-5 мин. В зависимости от эмоциональной насыщенности. Затем упражнение повторяется 2-3 раза, а после этого группа разбивается на пары, и работают по два человека.

Во время обсуждения ведущий задает вопросы:

- Что вам дал настрой на понимание другого в ситуации ссоры?
- Может ли это помочь в реальной ситуации?
- Какие возникали у вас чувства, когда после вашего «нападения» партнер начинал ответ с «я тебя понимаю»?
- Чем может помочь понимание другого?

Упражнение «Взгляни по-другому»

Цель: создание условий для трансформации интолерантного отношения к кому-либо в – толерантное.

Ведущий задает участникам вопрос: «Кто мог бы выбрать и описать тип человека (по национальности, профессии, характеру и пр.), который ему особо неприятен, вызывает агрессию, отвращение, ненависть, злость и т.п.?»

Вызвавшийся участник рассказывает о «неприятном» человеке как можно более подробно. Он описывает, как выглядит этот человек, что говорит, что делает, что именно в нем вызывает агрессию и неприязнь. Задачей группы здесь является как можно точнее и подробнее представить себе образ данного «неприятного» человека.

Затем предлагается кому-либо из группы помочь изобразить этого человека. В случае отсутствия желающих роль берет ведущий.

«Неприятный» садится напротив всех остальных участников, сидящих полукольцом. Его «автор» садится с правой стороны немного (на 0,5 метра) сзади и сбоку. После этого вся группа начинает обвинять «неприятного» в том, какой он «плохой» (на основе уже сказанного, в высказываниях направленных «первому лицу»).

Тот, кто придумал «неприятного» человека становится его «советником». «Неприятный» защищается с помощью советника. Лучше всего если тот, кто его играет, будет выполнять только строго роль дублера, полностью перекладывая ответственность на плечи «советника». В этом случае он не отвечает на высказывание, не спросив мнения «советника».

В ситуации затруднения, когда советник не может придумать, как защитить своего подопечного он говорит «Стоп». Игра останавливается, и советник просит «помощь зала» - все участники игры предоставляют ему различные варианты того, как он может защищать «неприятного».

Обмен «обвинениями» и ответами на них длится в зависимости от особенностей группы от 10 до 30 мин. После этого проводится обсуждение.

Затем, в зависимости от того, сколько времени осталось, предлагается остальным участникам группы рассказать про своего «неприятного» и поработать с этим.

Ведущий:

- Советник, расскажите, пожалуйста, о своем опыте, о чувствах. Что нового вы для себя узнали?
- Удалось ли вам взглянуть другими глазами на ранее неприятный вам тип людей? Насколько удачно у вас это получилось?
- Насколько вам удавалось помочь «неприятному», был ли он чем-то вам близок, схож с вами?
- Что в других людях вызывает нашу агрессию – это то, что есть у нас, но мы в себе этого не замечаем.
- Не кажется ли вам, что «неприятный» тип людей – это зачастую личный козел отпущения, на котором легко сорвать злость и обиду?
- Кто согласен с мнением, что неприятный человек – это наша противоположность, наша «белая ворона»? Давайте поразмышляем над этим.

Завершение (см. 3 неделю)

27 неделя

Заполнение оценочных листов

28 неделя

Занятие «Рефлексия пройденного пути»

Цель: улучшение навыков индивидуальной рефлексии, актуализация пройденного материала

Задачи:

1. Развивать умения определять свое эмоциональное состояние.

2. Организовать саморефлексию хода и результатов тренинговой работы.
3. Реализовать групповую саморефлексию через личностные результаты участников.

Ход занятия:

Минута встречи (см. 3 неделю)

Упражнение «Цвет моего дня»

Цель: формирование умения определять свое эмоциональное состояние.

Ведущий: «Чтобы немного размять свой ум и подготовиться к сегодняшней работе, давайте попробуем посмотреть на свой сегодняшний день и почувствовать, какого он цвета?» Ответы даются по кругу.

Упражнение «Цвет-существительное»

Цель: создание доброжелательной атмосферы, мотивирование участников к дальнейшей совместной работы.

Ведущий: «Давайте продолжим тему цветов и сыграем в такую игру. Я буду по очереди называть каждому из вас какой-то цвет, а вы будете очень быстро, не задумываясь, отвечать мне каким-то существительным под этот цвет. Например: «красный» - «цветок». Итак, начинаем».

Рефлексия в опоре на метафорические карты

Цель: саморефлексия хода и результатов тренинговой работы.

Для этой цели хорошо подходят карты из игры «Диксит».

Ведущий: «Теперь я предлагаю посмотреть на тот путь, который мы с вами прошли. Сегодня наша 28 встреча, после нее останется еще две. Давайте поделимся впечатлениями: как это было? Что было важно для вас? Для этого предлагаю взять по две метафорические карты и с их помощью описать пройденный нами путь».

Рефлексия через создание коллажа

Цель: рефлексия хода и результатов тренинговой работы группы с помощью результатов каждого участника.

Создать общий коллаж на листе ватмана: использовать вырезки из журналов, рисунки, что-то объемное - все, на что хватит фантазии. Тема: «Что стало для меня открытием на наших занятиях? Что впечатлило меня?»

Завершение (см. 2 неделю)

29 неделя

Творческое занятие с элементами групповой психологической работы «Наш путь»

Цель: Завершение программы и работы группы; подведение итогов; прощание

Задачи:

1. Определить реализацию ранее заявленных ожиданий подростков от реализации программы.
2. Актуализировать ранее усвоенный материала в рамках программы.
3. Формировать позитивное отношение у подростков к совместной деятельности в рамках реализации программы.

Ход занятия:

Минута встречи (см. 3 неделю)

Упражнение «Плоды наших ожиданий-успехов»

Цель: отработка ранее заявленных ожиданий от реализации программы.

Проводится отработка обозначенных ожиданий от программы (см. 2 неделю).

Ведущий: «Что удалось? Чего достигли? За счет чего? Что не удалось достичь? Как над этим можно поработать? и др.»

Упражнение «Ребята, сделайте шедевр!»

Цель: актуализация ранее усвоенного материала в рамках программы.

Группе предлагается вспомнить тот путь, который они прошли в течение этого учебного года. Для того, чтобы актуализировать этот материал и поделиться своими воспоминаниями участники создают общий рисунок с использованием различных подручных средств (стикеры, фигурные листы бумаги и проч.) для изображения пройденного группой пути. Задание выполняется в мини-группах до 8 чел. Важно дать название своей стенгазете и составить рассказ-презентацию.

По окончании инструкции, ведущий должен произнести:

«Меньше слов - больше иллюстраций. Ребята, сделайте шедевр!»

Далее поочередно группы презентуют свои работы: одна группа выступает, другие слушают. Важно, чтобы были отражены основные моменты, наиболее значимые и запоминающиеся.

Вопросы для обсуждения: как вы думаете, для каждой группы, какое личное достижение было особенно важным? Какие внутренние изменения вы ощутили? Как новые знания и умения, полученные в рамках тренингов, помогает вам в жизни?

Упражнение «Подарок»

Цель: формирование позитивного отношения подростков к совместной деятельности в рамках реализации программы.

Ведущий: «Давайте подумаем, что мы могли бы подарить вашей группе, чтобы взаимодействие в ней стало еще эффективнее, а отношения в ней – более сплоченными? Давайте скажем, что каждый из нас дарит группе. Я, например, дарю вам оптимизм и взаимное доверие».

Далее каждый из участников высказывается, что он хотел бы подарить группе.

Ведущий: «Давайте наградим себя за успешное выполнение задания аплодисментами!». Ритуал, позволяющий завершить тренинг красиво и на положительной эмоциональной ноте.

Далее проводится обсуждение.

Ведущий: «Тренинг подошел к завершению. Что нового вы сегодня узнали? Что полезного вынесли для себя, для группы? Подарки подарены, игры пройдены, слова сказаны. Вы все проявили активность, сплоченность в командной работе. Не забывайте, что Вы – единое целое, каждый из Вас – важная и необходимая, уникальная часть этого целого! Вместе Вы – сила! Спасибо всем за участие!»

Ведущий: «Поделитесь, пожалуйста, вашим мнением о тренинге, о своем самочувствии, удовлетворенности своей работой в группе и своими пожеланиями».

30 неделя

Проведение завершающего психодиагностического обследования обучающихся

2.6. Тематический план и содержание программы для обучающихся 9-11 классов

Таблица 4

9-11 класс					
Неделя	Мероприятие и форма проведения	Продолжительность	Ресурсное обеспечение занятия	Направления работы	Кто реализует
1 неделя	Проведение входящего психодиагностического обследования обучающихся				
2 неделя	Групповое психологическое занятие «Создание работоспособности группы (Б)»: упр. «Я люблю...»; упр. «Дерево ожиданий» упр. «Сбор опасений»	60 мин	Стикеры; маркеры; ручки; ватман (с нарисованным деревом: условный ствол и крона)	Принятие правил поведения; сплочение; командообразование	Педагог-психолог
3 неделя	Групповая творческая игра «Башня»: упр. «Башня»	60 мин	Листы белой бумаги А4; разные мелочи: трубочки для напитков, цветные стикеры, одноразовые пластиковые столовые приборы и др.	Сплочение; командообразование; закрепление принятых правил	Педагог-психолог, классный руководитель / педагог образовательной организации
4 неделя	Тренинговое занятие «Ты и я и мы»: упр. «Постройтесь по росту!»; упр. «Печатная машинка»; упр. «Путанка»; упр. «Поезд»; упр. «А я еду...»	45 мин	Нет	Сплочение; работа с тревогой	Педагог-психолог
5 неделя	Заполнение оценочных листов	40 мин	Методические листы для заполнения	Самооценка / оценка динамики эмоционального состояния (личностная и групповая)	Педагог-психолог, классный руководитель / педагог образовательной организации

6 неделя	Тренинг «Дрожу как осиновый лист»: упр. «Я испытываю тревогу, когда...»; упр. «Примерка тревог»; упр. «Как понять самого себя»; упр. «Проблема»; игра «Мусорное ведро»;	60 мин	Игрушка «сердечко» (или любая др.); мусорное ведро; ручки; листы белой бумаги А4; памятки с рекомендуемыми упражнениями для школьников, в момент тревожного состояния	Освоение навыков коммуникации; работа с тревогой	Педагог-психолог
7 неделя	Тренинговое занятие «Работаем сообща (ч.1)»: упр. «Опустить предмет»; упр. «Переправа»; упр. «Тик-Так»; упр. «Статуя уверенности и неуверенности»	45 мин	Гимнастический обруч; гимнастическая скамейка (по возможности)	Освоение навыков коммуникации; работа с тревогой	Педагог-психолог, классный руководитель / педагог образовательной организации
8 неделя	Тренинговое занятие «Работаем сообща ч.2»: упр. «Дорисуй и передай»; упр. «Ааааа и Иииии»; упр. «Солнце»; упр. «Круг силы»	45 мин	Листы белой бумаги А4; цветные карандаши, фломастеры; лист формата А4 с изображением круга в центре для каждого участника, мелки, карандаши, музыкальное сопровождение.	Закрепление навыков коммуникаций и совладания с тревогой	Педагог-психолог
9 неделя	Заполнение оценочных листов	40 мин	Методические листы для заполнения	Самооценка / оценка динамики эмоционального состояния (личностная и групповая)	Педагог-психолог, классный руководитель / педагог образовательной организации
10 неделя	Тренинг «Эмоции конфликта» упр. «Алфавит эмоций»; упр. «Плюсы и минусы конфликта»; упр. «Я в конфликте»;	45 мин	Доска/флипчарт; мел/маркеры; листы белой бумаги А4; карандаши, фломастеры;	Бесконфликтное поведение; совладающее поведение	Педагог-психолог

	упр. «Достойный ответ»		карточки с фразами (см. упр «Достойный ответ»)		
11 неделя	Тренинг «Жить в мире с собой и другими»: упр. «Чем мы похожи»; упр. «Комплименты»; упр. «Что такое «толерантность»»;	45 мин	Мяч; определения толерантности, написанные на больших листах ватмана Подготовка: написать определения толерантности на больших листах и прикрепить их перед началом занятия к доске или к стенам обратной стороной к аудитории	Бесконфликтное поведение; толерантность; этнокультурная идентичность	Педагог-психолог, классный руководитель / педагог образовательной организации
12 неделя	Заполнение оценочных листов	30 мин	Методические листы для заполнения	Самооценка / оценка динамики эмоционального состояния (личностная и групповая)	Педагог-психолог
13 неделя	Тренинг «Я есть я»: упр. «Фантазии»; упр. «Принятие себя»; упр. «Рисунок «Я»»; упр. «Девиз»	45 мин	Листы белой бумаги А4; цветные карандаши, фломастеры; ручки; комплекты небольших листков, каждый из которых пронумерован от 1 до 6 (количество комплектов по числу участников)	Бесконфликтное поведение; толерантность; этнокультурная идентичность	Педагог-психолог, классный руководитель / педагог образовательной организации
14 неделя	Тренинг «Самообладание»: упр. «Нас с тобой объединяет...»; упр. «Неуверенные, уверенные и агрессивные ответы»; упр. «Официант, в моем супе муха!»	60 мин	Мяч	Саморегуляция; совладающее поведение	Педагог-психолог

15 неделя	Проведение рубежного психодиагностического обследования обучающихся				
16 неделя	Тренинг «Я такой»: упр. «Хвастовство»; упр. «Аплодисменты»; упр. «Ладошка»; упр. «Без маски»	60 мин	Листы белой бумаги А4; цветные карандаши, фломастеры; подготовленные карточки (упр. «Без маски»)	Самооценка / оценка динамики эмоциональног о состояния (личностная и групповая)	Педагог- психолог
17 неделя	Классный час «Выбор» упр. «Интервью»; упр. «Волшебный лавка ценностей»	60 минут	Листы белой бумаги А4; ручки; бумажные жетоны (по 10 штук на участника)	Работа с построением системы ценностей	Педагог- психолог, классный руководитель / педагог образовательн ой организации
18 неделя	Групповой тренинг «Все под контролем!» упр. «Замороженные» упр. «Стаканчик»; упр. «Телепатия»	45 минут	Пластиковый стаканчик	Развитие волевой саморегуляции, развитие навыков совладания с эмоциями	Педагог- психолог
19 неделя	Занятие на тему «Мои жизненные опоры»: упр. «У дядюшки Абрама...»; занятие «Мои жизненные опоры»	60 мин.	Нет	Развитие адаптационног о потенциала	Педагог- психолог, классный руководитель / педагог образовательн ой организации
20 неделя	Заполнение оценочных листов	40 мин	Методические листы для заполнения	Самооценка / оценка динамики эмоциональног о состояния (личностная и групповая)	Педагог- психолог
21 неделя	Классный час с элементами тренинга «Моя маленькая Вселенная»: беседа «Легенда»	60 мин	Доска/флипчарт; мел/маркеры; цветные карандаши; белые листы бумаги А4 с заранее нарисованными солнцем в центре и	Работа с построением системы ценностей	Педагог- психолог, классный руководитель / педагог образовательн

	упр. «Не хочу хвалиться, но я...»; упр. «Моя Вселенная»; анализ притчи «Будь собой, уникальным и неповторимым»		кружками-планетами вокруг; белые листы бумаги А4		ой организации
22 неделя	Тренинговое занятие «Приемы и способы саморегуляции»: упр. «Эмоциональный термометр»; упр. «Ситуации»; игра «Поменяйтесь местами»; упр. «Оптимист и пессимист»; инф. блок «Способы саморегуляции» (плакат); упр. «Место покоя»; упр. «Мышечная релаксация»; упр. «Магнит»; притча «О Богах»	60 мин	Доска/флипчарт; мел/маркеры; плакат «Методы саморегуляции»; памятка «Методы саморегуляции»	Развитие навыков волевой саморегуляции	Педагог-психолог
23 неделя	Классный час «Толерантный ли я человек?»: упр. «Три на три»; упр. «Дискриминация»	45 мин	Листы формата А3; фломастеры, маркеры; флипчарт/доска; мел/маркеры; таблички с надписями «ярлыков»	Толерантность	Педагог-психолог, классный руководитель / педагог образовательной организации
24 неделя	Заполнение оценочных листов	40 мин	Методические листы для заполнения	Самооценка / оценка динамики эмоционального состояния (личностная и групповая)	Педагог-психолог
25 неделя	Групповой тренинг «Я - это я!»: Упражнение «Найди себя» Упражнение «Выражение настроения»	60 мин	Мешок; разные предметы по количеству участников	Расширение и закрепление адаптационного потенциала	Педагог-психолог, классный руководитель / педагог образовательной организации

	Притча «Есть проблема? Нет проблем!»				ой организации
26 неделя	Классный час-проект: «Шкатулка мудрости»: беседа «Мудрость наших предков»; упр. «Собираем «шкатулку мудрости»»; проект-стенгазета «Шкатулка мудрости»	60 мин	Ватман; фломастеры, карандаши; фотографии на тему: дружба, терпение, трудолюбие, толерантность, справедливость, взаимопомощь	Расширение и углубление понятий этнокультурной идентичности	Педагог-психолог
27 неделя	Заполнение оценочных листов	40 мин	Методические листы для заполнения	Самооценка / оценка динамики эмоционального состояния (личностная и групповая)	Педагог-психолог, классный руководитель / педагог образовательной организации
28 неделя	Групповая психологическая работа: «Экзамен - как много в этом слове...»: упр. «Дракон-самоед»; упр. «Две стороны медали»; упр. «Маяк»; упр. «Мои ресурсы»	60 мин	Листы белой бумаги; ручки	Развитие навыков совладания со стрессом и тревогой в условиях прохождения экзаменационных испытаний	Педагог-психолог
29 неделя	Творческое занятие с элементами групповой психологической работы «Наш путь»: упр. «Плоды наших ожиданий-успехов»; упр. «Ребята, сделайте шедевр!» упр. «Подарок группе»	60 мин	Ватман; цветные карандаши, мелки, маркеры, фломастеры; цветные стикеры; цветная бумага	Завершение программы и работы группы; подведение итогов; прощание	Педагог-психолог, классный руководитель / педагог образовательной организации
30 неделя	Проведение завершающего психодиагностического обследования обучающихся				

Содержание программы психологического сопровождения обучающихся 9-11 класса

1 неделя

Проведение входящего психодиагностического обследования обучающихся

2 неделя

Групповое психологическое занятие «Создание работоспособности группы (Б)»

Цель: принятие правил поведения, сплочение коллектива участников тренинга.

Задачи:

1. Содействовать установлению доброжелательной атмосферы в коллективе.
2. Актуализировать самооценку каждого участника тренинга.
3. Оказать содействие в приобретении участниками опыта постановки цели.

Ход занятия:

Цель: установление доброжелательной атмосферы.

Знакомство и повторение имен участников. Вступительное слово ведущего, обозначение темы программы и ее содержания, обозначение того, какие полезные знания и навыки смогут приобрести участники в ходе работы (лучше понимать друг друга и себя, уметь справляться со сложными ситуациями и т.д.). Обсуждение правил внутригрупповой работы и регламента взаимодействия.

Правила:

а) принцип активности - каждый человек сам ответственен за свою активность или пассивность;

б) принцип творческой позиции - мы стараемся пробовать что-то новое;

в) принцип вежливости - уважение друг к другу (дослушиваем до конца, высказывания без оскорблений, начинаем вовремя, отключаем телефоны).

Вопросы для обсуждения: как думаете, чем поможет нам соблюдение приведенных правил? Какая польза правил лично для участников, а какая для всего коллектива?

Упражнение «Я люблю...»

Цель: поддержание самооценки каждого участника.

Все участники встают в круг, ведущий обозначает ход выполнения упражнения и делает его первым.

Ведущий: «А теперь мы продолжим наше знакомство, и делать мы это будем следующим необычным образом. Тот, кто поймает мяч, представится и расскажет что-нибудь о себе, начиная со слов «Я люблю...»

Если группа небольшая, то можно дополнить высказывания «Я люблю... Я хочу... Я мечтаю...».

Вопросы для обсуждения: понравилось ли вам выполнять упражнение? Сложно ли было говорить вам, что вы любите или о чем мечтаете? Почему? Что нового вы узнали о своих одноклассниках?

Упражнение «Дерево ожиданий»

Цель: приобретение опыта по постановке целей

Ведущий: «Для того, чтобы начать нашу работу, нам нужно понять к чему мы идем. Для этого нам нужно определить то, куда и к чему мы движемся. Для этого я предлагаю каждому из вас сформулировать те цели и задачи, которые вы ставите для себя на время этих занятий. Пусть вас не пугает, что вы придете к этому через год. Подумать об этом можно прямо сейчас. Делать мы будем это следующим образом. Перед вами яблоки-ожидания (красные/розовые/оранжевые/желтые стикеры), на которых вам нужно записать сформулированные ожидания от тренинга. Напоминаю, это могут быть и цели! Например,

научиться бесконфликтному общению. Одна цель на одном листочке. На выполнение этой работы у вас есть 5 мин. За временем я поспежу. После этого каждый озвучит свои ожидания и прикрепит их на наше дерево (ватман с рисунком яблони). Это позволит нам в конце пути оценить достигнутый результат, что и за счет чего было успешно достигнуто. Задача ясна? Время засекаю. Начинайте».

Вопросы для обсуждения: кто-нибудь может рассказать о поставленных целях? В чем состояла сложность формулирования целей? Для чего человеку необходимо уметь ставить цели?

Упражнение «Сбор опасений»

Цель: формирование умения предвидеть риски.

Проводится в формате диалога с группой. В немотивированной к занятиям группе не проводится. Одно опасение выписывается на один стикер, каждый зачитывает свои опасения, стикеры убираются участником / сдаются тренеру.

Ведущий: «Что может помешать в достижении этих целей? Чего вы опасаетесь, что может помешать?»

Подведение итогов первого дня, завершение, прощание.

3 неделя

Групповая творческая игра «Башня»

Цель: развитие сплоченности коллектива подростков, формирование командного духа участников.

Задачи:

1. Актуализировать значимость принятые правила работы группы.
2. Способствовать сплочению участников.
3. Создавать условия для эффективного командного взаимодействия.

Ход занятия:

Минута встречи

Приветствие участников. Актуализация прошлого занятия и полученного ранее опыта: что запомнилось, что больше всего понравилось, что пригодилось и др. Объявление темы занятия. Разминка/психогимнастика.

Упражнение «Башня»

Цель: сплочение участников, построение эффективного командного взаимодействия.

Ведущий: «В течение 20 мин вам предстоит построить самую высокую башню. Построить вы ее можете только из выданных вам листов бумаги, без использования любых других материалов. Важно, чтобы башня была максимально высокой и устойчивой, могла стоять без поддержки и дополнительной опоры в виде стен, предметов, ваших рук.

Работа проводится в мини-группах 4-8 чел. Чем больше по численности мини-группа, тем внимательнее должен быть ведущий к «выпадающим» участникам; их следует стимулировать и «включать» в работу.

Каждой команде выдается одинаковое количество листов бумаги формата А4. В течение 20-30 мин (важно отслеживать уровень активности группы) команды строят свои башни по заданной ведущим инструкции.

По завершению упражнения ведущий предлагает оценить, кто и как справился с поставленным заданием. Ведущий предлагает командам обсудить следующие вопросы:

- Что было самым сложным при выполнении данного задания?
- Как вели себя участники группы?
- Что помогало строить башню?
- Что мешало?
- Что можно было сделать иначе / Как иначе договориться?

- Чего не хватило в общем взаимодействии?

При достаточном количестве времени, можно предложить мини-группам соединить их башни в единую композицию, при помощи все тех же подручных средств. После завершения обсудить проделанную работу в командах и команд друг с другом.

Завершение

Круг впечатлений: что больше всего запомнилось, понравилось, что хочется «забрать с собой» и т.п.; прощание.

4 неделя

Тренинговое занятие «Ты и я и мы»

Цель: формирование сплоченности коллектива подростков, реализация работы с тревогой.

Задачи:

1. Содействовать снятию эмоционального напряжения в группе, активизации участников.
2. Способствовать сплочению коллектива детей, построению эффективного командного взаимодействия.
3. Оказать помощь в осознании своей значимости в совместной коллективной работе, снижении тревожности.

Ход занятия:

Минута встречи (см. 3 неделю)

Упражнение «Постройтесь по росту!»

Цель: снятие эмоционального напряжения в группе, активизация участников.

Участники становятся плотным кругом и закрывают глаза. Их задача состоит в том, чтобы построиться в ряд по росту с закрытыми глазами. Когда все участники найдут свое место в строю, надо дать команду открыть глаза и посмотреть, что же получилось.

Игра имеет несколько вариантов. Можно дать задание построиться по цвету глаз (от самых светлых до самых темных, разумеется, не закрывая глаза), по цвету волос, по теплоте рук и т.д.

Вопросы для обсуждения: чем понравилось упражнение? Показалось ли задание трудным? Что помогло вам справиться с заданием? Как вы себя чувствовали в ходе выполнения задания.

Упражнение «Печатная машинка»

Цель: выработка навыков сплоченных действий.

Участники упражнения должны отгадать фразу. Буквы - ее составляющие, распределяются между всеми. Фраза должна быть произнесена как можно быстрее, причем каждый произносит свою букву, а в промежутках между словами все хлопают в ладоши.

Вопросы для обсуждения: Что помогало справиться? Что поддерживало? Трудно ли было?

Упражнение «Путанка»

Цель: сплочение, повышение командного взаимодействия.

Все берутся за руки, стоя в кругу и начинают запутываться. Когда запутались все, и получилась одна большая «путанка», можно вообразить, что вся группа превратилась в одного огромного зверя. Теперь срочно необходимо определить, где находится его голова, а где хвост.

Ведущий: «Кто будет головой? А кто хвостом?»

Когда зверь сориентировался, где его право, а где его лево, он должен научиться двигаться во все стороны, в том числе и назад. А потом, зверь должен пробежаться, и может быть даже кого-то, попавшегося по пути, «съесть».

Вопросы для обсуждения: Какие ощущения и эмоции испытывали при выполнении задания?

Упражнение «Поезд»

Цель: сплочение, осознание своей значимости в совместной коллективной работе, снижение тревоги в ходе командной работы.

Ход упражнения: 6-8 участников изображают «поезд», встав в колонну и положив руки на плечи стоящим впереди. Все, кроме первого, закрывают глаза. Этому «поезду» нужно проехать через препятствия, которые изображают другие участники. При малом количестве играющих часть препятствий можно изобразить с помощью стульев.

Задача «поезда» – проследовать от одной стены помещения до другой, по пути обязательно объехав по кругу 3-4 препятствия (ведущий указывает, какие именно) и, не столкнувшись с остальными. Препятствия, изображенные с помощью других игроков (желательно, чтобы те, которые нужно объехать по кругу, были именно из их числа), при приближении к ним «вагонов поезда» на опасно-близкое расстояние могут издавать предостерегающие звуки – например, начинать шипеть.

Игра повторяется несколько раз, чтобы дать возможность каждому побыть и в роли препятствия, и в составе «поезда».

Если участников много и позволяют размеры помещения, можно сделать игру более динамичной, запуская одновременно по два «поезда».

Вопросы для обсуждения: В какой роли вам было комфортно – вагона поезда, головы поезда или препятствия? Удалось ли вам довериться участникам, когда необходимо было двигаться с закрытыми глазами?

Упражнение «А я еду...»

Цель: разрядка, расслабление участников.

Участники садятся в круг. В кругу на один стул больше. Один из участников по часовой стрелке садится на пустой стул и говорит: «А я еду». Следующий участник, по цепочке, передвигается на пустой стул и говорит: «А я рядом». Следующий за ним, садится на освободившийся стул и говорит «А я зайцем». Следующий, пересаживается и говорит: «А я с ...» (имя любого участника). Названный человек пересаживается рядом. Таким образом, круг разрывается, и вся цепочка начинается заново. С каждым разом участники пересаживаются по часовой стрелке все быстрее и быстрее.

Вопросы для обсуждения: понравилось ли упражнение? Что далось легко, а что трудно?

Завершение (см. 3 неделю)

5 неделя

Заполнение оценочных листов

6 неделя

Тренинг «Дрожу, как осиновый лист»

Цель: освоение навыков коммуникации; работа с тревогой.

Задачи:

1. Содействовать снятию эмоционального напряжения в группе, активизации участников для открытой коммуникации.

2. Оказать помощь в осознании выраженности и причин тревоги.
3. Способствовать овладению способами совладания с тревогой.

Ход занятия:

Минута встречи (см. 3 неделю)

Упражнение «Я испытываю тревогу, когда...»

Цель: определение выраженности тревоги в структуре личности подростка.

Ведущий: «Ребята, по очереди, передавая символ слова (игрушку «сердечко») закончите предложение «Я испытываю тревогу, когда...»

После того, как выскажутся все участники, ведущий спрашивает: «Что вы чувствуете в тот момент, когда вам тревожно? (Варианты ответов детей: учащенное сердцебиение, потливость, дрожь, затруднение дыхания, ощущение комка в горле, дискомфорт в груди, тошнота, чувство головокружения, приливы жара или ознобы, онемение или ощущение покалывания, мышечное напряжение, чувство нервозности, затруднения в сосредоточении внимания или «пустота в голове» из-за тревоги или беспокойства, постоянная раздражительность, затрудненное засыпание из-за беспокойства.)

Беседа «О тревоге»

Цель: активизация в представлениях участников значения тревоги в жизни человека.

Ведущий: «Благодарю за ваши ответы. С тревогой знаком каждый из нас. Это смутное, неприятное эмоциональное состояние, когда человек ожидает неблагоприятного развития событий, мучается от наличия дурных предчувствий, напряжения и беспокойства. Тревожный человек отличается тем, что у него слишком часто возникают связанные с беспокойством эмоциональные переживания: боязнь, опасения, страхи. Ему кажется, что многое из того, что его окружает, несет в себе угрозу для собственного благополучия. У некоторых людей тревога становится хронической, постоянной и начинает появляться не только в стрессовых ситуациях, но и без видимых причин. Тогда тревога начинает мешать ему в его повседневной жизни. Нужно ли избавляться от тревожного состояния?»

Участники отвечают на заданный вопрос.

Ведущий: «Сегодня на нашем занятии, через упражнения мы будем пытаться повысить качество жизни и познакомимся с техниками по снижению тревоги».

Упражнение «Примерка тревог»

Цель: определение причин тревоги.

Ведущий: «Ребята, наверняка многие из вас, когда-либо, испытывали страх и волнение, во время ответа у доски, при защите проекта, выступления или изложения каких-то фактов перед всеми, т.е. были центром внимания перед аудиторией. Как же преодолеть волнение и тревогу перед выступлением или ответом у доски? Начнем с самого главного: сначала необходимо понять, отчего возникает излишнее волнение перед слушателями (одноклассниками, учителями и т.д.). Сейчас, попробуйте подумать и определить основную причину своего волнения. Я буду зачитывать примерные варианты, вызывающие тревогу, а вы примеряйте их на себя и подбирайте подходящий вариант для вас:

- недостаток знаний (недостаточное владение информацией), которые вы излагаете;
- ваши индивидуальные особенности: застенчивость, робость, повышенная тревожность, неуверенность в себе;
- недоверие к слушателям, думая, что им будет не интересен ваш доклад;
- личный опыт провала, когда была ошибка при ответе, и кто-то высмеивал ваше выступление или ответ;
- чрезмерное погружение в свои переживания, при этом, забывая обо всем.

Подумайте, и попробуйте определить причину вашего волнения. Поделитесь результатами. К каким выводам вы пришли?».

Упражнение «Как понять самого себя»

Цель: выражение эмоции тревоги, овладение способами совладания с тревогой.

Ведущий: «Ребята, упражнение направлено на активизацию самопознания того, каким образом у вас возникает состояние напряженности в аудитории, когда вы отвечаете.

Представьте как можно отчетливей одну из таких ситуаций. Закройте глаза, и пусть перед вашим внутренним взором всплывут детали этой ситуации – обстановка классной комнаты или актового зала и лица слушателей. Представьте, что вы направляетесь к месту выступления. По мере того, как вы идете, что вы начинаете ощущать? Двигайтесь в своих внутренних образах медленно, не упускайте при этом ни одной тонкости своих ощущений. Постарайтесь как можно полнее и реальнее почувствовать изменение своего состояния.

Какие образы у вас возникают?

С кем из присутствующих связано ваше волнение?

Может быть, со слушателями (одноклассниками, учителем)? И при этом, возникают мысли следующего типа: они смотрят на меня; они будут меня критиковать, задавать сложные вопросы; они не будут слушать и т.д.

А может быть, с самим собой? При этом могут возникать такие мысли, как: я так боюсь сказать что-то не так; боюсь быть непринятыми слушателями; я плохо выгляжу; боюсь критики и несогласия с моей точкой зрения и т.д.

И так, ребята, вы определили для себя, где «проживает» ваше волнение и напряжение?»

Участники высказываются.

Ведущий: «Ну, а теперь, познакомимся с общими и конкретными советами по преодолению волнения и тревоги».

Рекомендации по совладанию с тревогой:

- за день до выступления устройте себе генеральную репетицию без свидетелей; если есть возможность, пройдите к тому месту, на котором вы будете находиться, читая доклад, посмотрите в пустой зал (класс);
- отработайте свою позу, голос, придумайте вступление (как вы обратитесь к залу) и концовку вашего выступления;
- за несколько часов до занятия дома, сидя в кресле с закрытыми глазами, мысленно проиграйте свое выступление (спланируйте сценарий). При этом очень важно дать себе установку, что выступление пройдет успешно! Попробуйте представить, как собираются слушатели, как вы проходите к месту выступления, как начинаете...
- при ответе или выступлении выберите доброжелательного слушателя и говорите как бы только для него (главное – научиться смотреть ему в глаза);
- как только почувствуете, что между вами и вашим доброжелательным слушателем возник контакт, переведите глаза на его соседа, установите зрительный контакт с ним;
- старайтесь научиться смотреть на слушателей, открыто и дружелюбно;
- научитесь также открыто улыбаться аудитории;
- перед выступлением поговорите с тем человеком, который может вас поддержать и вселить в вас уверенность;
- выступая, можно представить себя актером (актрисой): какую роль вы хотите сыграть, какой «образ – себя» хотите продемонстрировать публике?

Вопросы для обсуждения: какие из представленных рекомендаций вам откликнулись? Что уже делаете, чтобы снять тревогу? Что из рекомендаций попробуете применить?

Упражнение «Проблема»

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Ведущий: «Займите удобную позу, закройте глаза. Постарайтесь представить следующие образы-картинки. Подумайте о своей проблеме, которая в последнее время волнует и мучает вас больше всего. Кратко сформулируйте эту проблему для себя в двух-трех словах. Представьте лицо человека, с которым вы недавно обсуждали свою проблему. Вспомните, о чем он говорил, и что вы ему отвечали. Воспроизведите в своем воображении обстановку комнаты, время и содержание беседы. При помощи своего воображения постарайтесь увидеть ситуацию со стороны, как будто вы стали внешним наблюдателем. Например, вы видите себя и своего собеседника отраженными в зеркале. Включите в эту «картинку» ваших ближайших соседей, знакомых или родственников. Какие проблемы и нерешенные вопросы есть у них? Что их мучает, и какие препятствия им приходится преодолевать в жизни? Представьте дом, в котором вы живете, и людей, которые живут вместе с вами.

Когда ваша «картинка» расширится и станет для вас отчетливой, включите в нее ваше представление о городе, в котором вы живете, подумайте также обо всей стране, ее огромных пространствах и людях, населяющих города, села, деревни. Расширяя свое воображение, представьте теперь всю нашу Землю с ее материками, океанами и миллиардами живущих на ней людей.

Двигайтесь дальше к расширению «картинки»: подумайте о нашей Солнечной системе — огромном пылающем Солнце и планетах, вращающихся вокруг него. Постарайтесь почувствовать бесконечность Галактики и ее равнодушное «спокойствие» и даже безразличие к существованию каких-то маленьких человеческих существ, населяющих Землю... Продолжая удерживать в своем воображении это переживание необъятной глубины Космоса, снова подумайте о своей проблеме. Постарайтесь сформулировать ее в двух-трех словах».

После выполнения данного упражнения участники группы делятся своими впечатлениями.

Игра «Мусорное ведро»

Цель: выражение эмоции тревоги, снижение тревожности.

Ведущий: «В данном упражнении напишите, что или кто вас тревожит. А теперь, сомните или разорвите этот листок на мелкие кусочки и выбросите в мусорное ведро».

После выполнения упражнения ведущий напоминает, что очень важно помнить о том, что определенный уровень тревожности — естественная и обязательная особенность активной деятельной личности. У каждого человека существует свой оптимальный, или желаемый, уровень тревожности — это так называемая полезная тревожность. Оценка человеком своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания. Симптомы тревожности - это признаки готовности человека действовать, их испытывают большинство людей, и они помогают ответить, выступить как можно лучше.

Вопросы для обсуждения: Как себя чувствуете после упражнения? Получилось ли справиться с тревожностью?

Завершение (см. 3 неделю)

В конце занятия, ведущий раздает участникам памятки с рекомендуемыми упражнениями для совладания с тревожным состоянием (примеры):

«Настройка на определенное эмоциональное состояние». Мысленно, связать взволнованное, тревожное эмоциональное состояние с мелодией, цветом, пейзажем, каким-либо характерным жестом и т.д., которые помогут погасить тревогу. Данные образы постараться удерживать в сознании, пока эмоциональное состояние не стабилизируется.

«Приятное воспоминание». Представить себе ситуацию, в которой испытывал полный покой, расслабление, и как можно ярче, стараясь вспомнить все ощущения, представлять эту ситуацию.

«Использование роли». В трудной ситуации, необходимо представить себе образ для подражания, войти в эту роль и действовать как бы «в его образе».

«Контроль голоса и жестов». Уверенный голос и спокойные жесты могут иметь обратное влияние - успокаивать, придавать уверенность. Необходима тренировка перед зеркалом и «зрителями», например, при подготовке уроков.

«Дыхание». Способы использования дыхания для снятия напряжения, например, делать выдох вдвое длиннее, чем вдох; в случае сильного напряжения сделать глубокий выдох вдвое длиннее; в случае сильного напряжения сделать глубокий вдох и задержать дыхание на 20-30 секунд.

«Мысленная тренировка». Ситуация, вызывающая тревогу, заранее представляется во всех подробностях, трудных моментах, вызывающих ее переживания, тщательно, детально продумывается собственное поведение.

7 неделя

Тренинговое занятие «Работаем сообща (ч.1)»

Цель: Освоение навыков коммуникации; снижение напряжения, командное взаимодействие.

Задачи:

1. Содействовать снятию эмоционального напряжения в группе, активизации участников.
2. Способствовать сплочению коллектива детей, построению эффективного командного взаимодействия.
3. Оказать помощь в осознании представлений об уверенности и особенностях уверенных людей.

Ход занятия:

Минута встречи (см. 3 неделю)

Упражнение «Опустить предмет»

Цель: сплочение, командное взаимодействие.

Мини-группе из 6-10 участников дают гимнастический обруч и просят держать его горизонтально на указательных пальцах вытянутых рук. Вместо обруча можно использовать и другие предметы подходящих размеров и веса (например, швабру или сделанную из плотного картона настенную таблицу размером приблизительно 1х1 м).

Задача участников: опустить предмет в указанное ведущим место. При этом он должен постоянно лежать на указательных пальцах всех участников; если чей-то палец теряет контакт с предметом или он падает, игра начинается заново. После того, как команда справилась, возможность предоставляется другим участникам.

Вопросы для обсуждения: Что помогло вам справиться с заданием? Как должна действовать команда, чтобы достигнуть цели?

Упражнение «Переправа»

Цель: сплочение, повышение взаимного доверия участников.

Участники стоят плечом к плечу на полосе шириной 20-25 см. Игра проходит интереснее, если эта полоса представляет собой не просто линию на полу, а небольшое возвышение: например, гимнастическую скамейку, бордюрный камень на обочине дороги или бревно на лесной поляне. Каждый участник поочередно переправляется с одного конца

шеренги на другой. Ни ему, ни тем, кто стоит в шеренге, нельзя касаться ничего за пределами той полосы, на которой стоят участники.

Вопросы для обсуждения: Что помогло вам справиться с заданием? Как должна действовать команда, чтобы достигнуть цели?

Упражнение-игра «Тик-так»

Цель: активизация внимания, повышение командного взаимодействия.

Участники передают друг другу звуковую передачу: «тик» – направо, «так» – налево по кругу. «Бум» – означает перемену направления передачи звука. Любой участник игры имеет право изменить направление передачи.

Упражнение «Статуя уверенности и неуверенности»

Цель: расширение представлений участников об уверенности.

Ведущий: «Представьте, что у дверей школы решили поставить скульптуру, которая будет называться «Уверенность и неуверенность». Сейчас мы все попробуем себя в роли скульпторов. Нужно разбиться на две команды. Одна команда строит скульптуру «Уверенность», а другая - скульптуру «Неуверенность». В скульптуре должен быть задействован каждый участник. Через 2-4 минуты вы должны продемонстрировать свои скульптуры».

Затем участникам необходимо подвести итоги упражнения и сформулировать «образ уверенности» (из каких составляющих он складывается). Записать на ватмане, какие особенности присущи образу уверенного человека, и прочитать.

Вопросы для обсуждения: какие особенности присущи уверенному человеку? Какие из перечисленных особенностей есть и у вас?

Завершение (см. 3 неделю)

8 неделя

Тренинговое занятие «Работаем сообща (ч.2)»

Цель: Закрепление навыков коммуникаций и совладания с тревогой.

Задачи:

1. Содействовать активизации участников для работы в группе.
2. Способствовать снижению нервно-психического напряжения и тревожности.

Ход занятия:

Минута встречи (см. 3 неделю)

Упражнение «Дорисуй и передай»

Цель: снятие психофизического напряжения, активизация группы.

Ведущий: «Возьмите по листу белой бумаги и выберите самый приятный цвет карандаша. Как только я хлопну в ладоши, вы начнете рисовать, что хотите. По хлопку передадите свой лист вместе с карандашом соседу слева, тот дорисовывает. Затем я опять хлопаю в ладоши, и лист передается дальше по кругу до тех пор, пока не вернется назад к хозяину».

Может, кто-то из вас хочет дополнить свой рисунок, а может быть, изменить что-то в нем или нарисовать новый?

Вопросы для обсуждения: Понравилось ли вам то, что получилось? Поделитесь своими чувствами, настроением. Трудно ли было поддержать тему рисунка другого человека?»

Упражнение «Ааааа и Иииии».

Цель: снятие нервно-психического напряжения.

Ведущий: «Я хочу помочь вам наполнить себя свежей силой. Встаньте и сделайте очень глубокий выдох, выдохните. Затем наберите полные легкие воздуха и выдохните со звуком. Пропойте во все время выдоха долгое «Аааа». Представьте себе, что при этом из вас вытекают ощущения усталости, утомления, скуки. А на вдохе представьте себе, что вдыхаете вместе с воздухом веселые и радостные мысли. На каждом выдохе повторяйте звук «Ааааа» все громче и громче, пока вся ваша усталость и неприятные ощущения не покинут вас полностью (1 минута)

На минутку встаньте со своего места и превратитесь в сигнальную сирену машины «Скорой помощи». Положите руку себе на голову и произнесите громкий, высокий, протяжный звук «Ииии». Постарайтесь почувствовать, как ваша голова начинает дрожать от этого звука... А теперь на самом деле попробуйте прокричать этот звук подобно сигнальной сирене, произнося его то ниже, то выше. Через некоторое время вы заметите, что тем самым сохранили свои силы (30 секунд).

Вопросы для обсуждения: Как себя чувствуете после упражнения? С каким звуком Ааааа или Ииии легче далась работа?

Упражнение «Солнце»

Цель: снятие напряжения, мышечное расслабление.

Ведущий: «Для того чтобы вы немножко отдохнули, сядьте, расслабьтесь, закройте глаза, ощутите, как приятное тепло разливается по вашему телу. Представьте себя на пляже на рассвете. Море почти неподвижно, гаснут последние яркие звезды. Ощутите свежесть и чистоту воздуха. Посмотрите на воду, звезды, темное небо. Некоторое время вслушивайтесь в предрассветную тишину, в неподвижность, пропитанную будущим движением. Темнота медленно отступает и цвета меняются. Небо над горизонтом краснеет, потом становится золотым. Затем вас касаются первые лучи солнца. И вы видите, как оно медленно поднимается из воды. Когда солнце наполовину показывается из-за горизонта, вы видите, что его отражение в воде образует дорожку золотого мерцающего света, идущего от вас к самому его центру. Вы чувствуете, что окутаны благотворным, проникающим в вас светом. Теперь ваше тело купается в животворной энергии солнца. Ваши чувства проникнуты ее теплом. Ваш ум озарен ее светом. Сохраните эти ощущения и откройте глаза.

Вопросы для обсуждения: Как вы себя чувствуете? Изменилось ли настроение? Появились ли новые ощущения?»

Упражнение «Круг силы»

Цель: снятие напряжения, осознание текущего состояния.

Участникам раздаются заготовленные бланки, и дается следующая инструкция: «Сделайте несколько спокойных и глубоких вдохов и выдохов. Подумайте о том, какого качества вам сейчас недостает для успешной учебы. Представьте, какого оно цвета, или какого сочетания цветов. Изобразите это качество, заполнив весь круг. Посмотрите внимательно на получившееся изображение и мысленно перенесите его в ту часть тела, которая для него наиболее подходит».

Группа озвучивает те качества, которых не хватало. Ведущий может составить так называемую «матрицу недостаточности». По окончании упражнения ведущий сверяется с данной матрицей и выявляет произошедшие изменения.

Вопросы для обсуждения: Как вы себя чувствуете? Изменилось ли ваше состояние?

Завершение (см. 3 неделю)

9 неделя

Заполнение оценочных листов

10 неделя

Тренинг «Эмоции конфликта»

Цель: формирование бесконфликтного поведения и навыков совладающего поведения.

Задачи:

1. Осознание конструктивных и негативных сторон конфликта.
2. Содействовать выражению видения самого себя в сложной ситуации; реализация возможности освободиться от накопившихся эмоций..
3. Помочь участникам отработать навыки конструктивного выхода из конфликтных ситуаций.

Ход занятия:

Минута встречи (см. 3 неделю)

Упражнение «Алфавит эмоций»

Цель: активизация в сознании участников спектра эмоций в конфликтных ситуациях.

Задача – за несколько минут вспомнить и записать возникающие в конфликтной ситуации эмоции – по одной эмоции на каждую букву алфавита. В общем кругу создается единый банк данных (устно или на доске/флипчарте).

Вопросы для обсуждения: эмоции на какие буквы было дать тяжело?

Упражнение «Плюсы и минусы конфликта»

Цель: осознание конструктивных и негативных сторон конфликта.

Ведущий: «На конфликт, как, наверное, и на любое явление действительности можно посмотреть с разных точек зрения и найти свои плюсы и минусы».

Участники делятся на две группы. Первой команде нужно будет в режиме мозгового штурма записать как можно больше позитивных следствий конфликтных ситуаций, второй команде, соответственно, – описать негативные последствия конфликтов. На работу группам дается 10 минут. Далее идет обсуждение.

Н.В. Ключева²⁸ предлагает следующие характеристики конфликта.

Конструктивные стороны конфликта:

- конфликт вскрывает «слабое звено» в организации, во взаимоотношениях (диагностическая функция конфликта);
- конфликт дает возможность увидеть скрытые отношения;
- конфликт дает возможность выплеснуть отрицательные эмоции, снять напряжение;
- конфликт – это толчок к пересмотру, развитию своих взглядов на привычное;
- необходимость разрешения конфликта обуславливает развитие организации;
- конфликт способствует сплочению коллектива при противоборстве с внешним врагом;

Деструктивные стороны конфликта:

- отрицательные эмоциональные переживания, которые могут привести к различным заболеваниям;
- нарушение деловых и личных отношений между людьми, снижение дисциплины; в целом ухудшается социально-психологический климат;
- ухудшение качества работы, обучения; сложное восстановление отношений;
- представление о победителях или побежденных как о врагах;
- временные потери: на одну минуту конфликта приходится 12 мин постконфликтных переживаний.

Вопросы для обсуждения: что для вас конфликт – позитивное или негативное явление? Есть ли у вас примеры того, как конфликт принес положительный эффект?

²⁸ Ключева Н.В. Учим детей общению. Популярное пособие для родителей и педагогов. - Ярославль: НПЦ, 2016. - 40 с.

Упражнение «Я в конфликте»

Цель: выражение своего видения самого себя в сложной ситуации; реализация возможности освободиться от накопившихся эмоций.

Участникам раздаются листы бумаги, все необходимые для рисования материалы, и они занимают любое комфортное место. В течение 10 мин им нужно будет нарисовать картину, главная идея которой выражается в ее названии – «Я в конфликте». Это может быть автопортрет или абстрактное произведение. Главное – чтобы работа передавала эмоции, которые автор чаще всего испытывает в конфликтных ситуациях, говорила о его способах реагирования на конфликты и способностях поведения в них. В процессе рисования важно не оценивать себя со стороны, а передать реальное положение вещей. Когда все рисунки готовы, ведущий собирает их и перемешивает, чтобы нельзя было догадаться, где чей рисунок. Участники рассаживаются в круг, и далее они должны обсудить, кто является творцом той или иной работы. Рисунки предъявляются ведущим по очереди. Естественно, автор старается никак себя не выдавать. Он, а вместе с ним и другие участники, поскольку часто авторство устанавливается неверно, имеют возможность получить обратную связь о том, что думает группа об их поведении и переживаниях в конфликтах, какими видит их в преодолении сложной ситуации.

Когда все авторы определены, участники обмениваются впечатлениями, как от самого процесса рисования, так и от последующего обсуждения рисунков в группе.

Упражнение «Достойный ответ»

Цель: отработка навыка конструктивного выхода из конфликтных ситуаций.

Все участники сидят в кругу. Каждый получает от ведущего карточку, на которой содержится какое-либо замечание по поводу внешности или поведения одного из участников.

Все участники по кругу (по очереди) произносят записанную на карточку фразу, глядя в глаза соседу справа, задача которого — достойно ответить на этот «выпад». Затем ответивший участник поворачивается к своему соседу справа и зачитывает фразу со своей карточки. Когда каждый выполнит задание, то есть побывает и в качестве «нападающего», и в качестве «жертвы», упражнение заканчивается, и группа переходит к обсуждению.

Ведущий спрашивает участников, легко ли им было выполнять задание, принимали ли они близко к сердцу нелестное замечание о себе. Как правило, участники говорят, что грубые высказывания их не взволновали, потому что они не воспринимали их как направленные конкретно против себя. Затем все участники предлагают различные варианты конструктивного поиска ответов на подобного рода высказывания, которые помогут и в реальных жизненных условиях так же воспринимать негативную информацию от партнеров по общению.

Примерные высказывания для раздаточного материала (карточек):

Ты слишком высокого мнения о себе. Ты ведешь себя так, как будто ты самый главный здесь.
Ты никогда никому не помогаешь.
Когда я тебя встречаю, мне хочется перейти на другую сторону улицы.
Ты совсем не умеешь красиво одеваться.
Почему ты на всех смотришь волком?

С тобой нельзя иметь никаких деловых отношений.
Ты как не от мира сего.
У тебя такой страшный взгляд.
С тобой бесполезно договариваться о чем-либо. Ты все равно все забудешь.
У тебя такой скрипучий голос, он действует мне на нервы.
Посмотри, на кого ты похожа!
Ты слишком много болтаешь ерунды.
Что ты вечно на всех кричишь?
У тебя полностью отсутствует чувство юмора.
Ты слишком плохо воспитана.

11 неделя

Тренинг «Жить в мире с собой и другими»

Бесконфликтное поведение;

толерантность; этнокультурная идентичность

Цель: развитие доброжелательного настроения обучающихся друг к другу с учетом личностных качеств каждого.

Задачи:

1. Способствовать повышению качества внутригруппового взаимодействия обучающихся.
2. Создать условия для выявления обучающимися собственных позитивных личностных качеств.
3. Содействовать формированию доброжелательной, толерантной атмосферы в коллективе обучающихся.

Ход занятия:

Минута встречи (см. 3 неделю)

Упражнение «Чем мы похожи»

Цель: активация чувства «мы» и групповой идентичности.

Участники сидят в кругу. Ведущий приглашает в круг одного из участников на основе какого-либо реального или воображаемого сходства с собой, но оно должно быть направлено не на внешние признаки, а на внутренние качества. Например: «Света, выйди, пожалуйста, ко мне, потому что у нас с тобой одинаковый взгляд на ответственность, мы оба очень ответственные». Света выходит в круг и приглашает выйти кого-нибудь из участников таким же образом. Игра продолжается до тех пор, пока все члены группы не окажутся в кругу.

Вопросы для обсуждения: Всегда ли можно найти общие признаки и точки сходства между людьми?

Упражнение «Комплименты»

Цель: создание положительного эмоционального настроения на собеседника, овладение техникой комплимента.

Ведущий предлагает участникам придумывать комплименты друг для друга. Он бросает мяч одному из участников и говорит ему комплимент. Например: «Дима, ты очень справедливый человек» или «Катя, у тебя замечательная прическа». Получивший мяч бросает его тому, кому хочет сказать свой комплимент и так далее. Важно проследить, чтобы комплимент был сказан каждому участнику.

Вопросы для обсуждения: Легко ли вам далось данное упражнение? Что приятнее – делать комплимент или получать?

Упражнение «Что такое «толерантность»»

Цель: знакомство с понятием «толерантность»

Ведущий делит участников на мини-группы по 3-4 человека. Каждой группе предстоит выработать в результате «мозгового штурма» свое определение толерантности. Он просит участников включить в это определение то, что, по их мнению, является сущностью толерантности (пояснив, что это означает). Определение должно быть кратким и емким. После обсуждения представитель от каждой группы знакомит с выработанным определением всех участников. После окончания обсуждения в группах каждое определение выписывается на доске или на большом листе ватмана/флипчарта.

После того, как группы представят свои формулировки, ведущий поворачивает заранее заготовленные определения «лицом» к аудитории. Участники имеют возможность ознакомиться с существующими определениями и высказать свое отношение к ним.

Обсуждение. Ведущий задает следующие вопросы:

- Что отличает каждое определение?
- Есть ли что-то, что объединяет какие-то из предложенных определений?
- Какое определение наиболее удачно?
- Можно ли дать одно определение понятию «толерантность»?
- В процессе обсуждения обратите внимание на следующие моменты:
- Понятие «толерантность» имеет множество сторон.
- Каждое из определений выявило какую-то грань толерантности.

Ведущий: «Некоторые из нас впервые познакомились с понятием «толерантность». Какое из определений толерантности вызвало у вас наибольший отклик? Что нового вы узнали сегодня, чем дополнили свои предыдущие знания?»

Завершение (см. 3 неделю)

12 неделя

Заполнение оценочных листов

13 неделя

Тренинг «Я есть я»

Цель: повышение самооценки участников тренингового занятия.

Задачи:

1. Повышать доверие в группе участников, создавать доброжелательную атмосферу.
2. Создать условия для самораскрытия, работы с собственным образом «Я».
3. Организовать самопрезентацию подростков с помощью девиза, отражающего его сильные стороны.

Ход занятия:

Минута встречи (см. 3 неделю)

Упражнение «Фантазии»

Цель: повышение доверия в группе участников, создание доброжелательной атмосферы.

Каждому участнику дают по 6 небольших пронумерованных листков бумаги. Фамилии не подписываются.

Ведущий: «Необходимо ответить на следующие вопросы. Нумерация каждого листка должна соответствовать номеру вопроса.

1. Если бы вы могли перевоплотиться в животное, то в какое? Почему именно в это?

2. Если бы вы могли на недельку поменяться с кем-либо местами, то кого бы (из присутствующих здесь, ваших родственников, знакомых) вы для этого выбрали? Почему?

3. Если бы добрая фея обещала исполнить три ваших желания, что бы вы пожелали?

4. Если бы вы были три дня невидимы, как бы вы этим воспользовались?

5. Если бы вы обладали способностью читать мысли другого человека, кого бы (из присутствующих здесь, ваших родственников, знакомых) вы для этого выбрали?

6. Если бы вы могли чудесным образом переместиться в любое место на Земле или даже во Вселенной либо в другую эпоху, то куда бы вы предпочли отправиться?»

После выполнения упражнения ответы зачитываются, проводится обсуждение и анализ проделанной работы: на какой вопрос оказалось отвечать сложнее всего? Почему? Что нового вы узнали о своих товарищах?

Упражнение «Рисунок «Я»

Цель: самораскрытие, работа с собственным образом «Я».

Задача участников нарисовать свой собственный образ в аллегорической форме.

Ведущий: «Возьмите цветные фломастеры и листы бумаги, постарайтесь нарисовать образ «своего Я». Можно рисовать все, что хочется: это может быть пейзаж, натюрморт, подражание детским рисункам, нечто в стиле ребуса, фантастический мир, абстракция - в общем, все что угодно, с чем вы ассоциируете, связываете, сравниваете себя, свое жизненное состояние, свою натуру. Не бойтесь, что у вас не получится или что вы не сумеете точно нарисовать». Далее следует обсуждение: удалось ли расширить представления о себе? Какие новые свои особенности открыли для себя?

Упражнение «Девиз»

Цель: самопрезентация с помощью девиза, отражающего сильные стороны участника.

Ведущий: «В старину у средневековых рыцарей был обычай - на воротах замка, гербе, щите воина писать девиз, то есть краткое изречение, выражающее идею, цель деятельности владельца. Ваш девиз должен заставить вас сконцентрироваться на главном, отражать ваше кредо, отношение к миру в целом, к самому себе - ответить на вопросы: что я умею в жизни, ради чего живу, чем дорожу. Можете дать к девизу пояснения. Приготовьтесь к оглашению девиза перед другими участниками группы».

Вопросы для обсуждения: сложно ли было сформулировать девиз? Почему? Почему выбран именно этот девиз? Что девиз сообщает о тебе окружающим?

Завершение (см. 3 неделю)

14 неделя

Тренинг «Самообладание»

Цель: развитие саморегуляции, совладающего поведения с помощью укрепления взаимоотношений в группе, формирования навыка адекватного разрешения конфликтной ситуации.

Задачи:

1. Создавать благоприятный эмоциональный фон и укреплять взаимоотношения в коллективе обучающихся.
2. Формировать адекватные реакции в различных ситуациях.
3. Отрабатывать навыки поиска вариантов выхода из конфликтной ситуации.

Ход занятия:

Минута встречи (см. 3 неделю)

Упражнение «Нас с тобой объединяет»

Цель: создание благоприятного эмоционального фона и укрепление взаимоотношений в коллективе обучающихся.

Выполняется в кругу с использованием мяча. Первый игрок — тот, у которого в руках мяч, — кидает его кому-то из своих коллег по группе, заканчивая фразу: «Нас с тобой объединяет...» (например: «...любовь к путешествиям» или «...то, что мы оба предпочитаем решать конфликты путем переговоров» или «...знак зодиака»). Тот, с кем объединились, ловит мяч; если он согласен со сказанным, то говорит: «Да, спасибо»; если сказанное его удивило: «Спасибо, я подумаю». И объединяется уже со следующим игроком, заново заканчивая фразу: «Нас с тобой объединяет...»

Игру лучше не ограничивать по времени; важно, чтобы у каждого участника была возможность объединиться со всеми, с кем он хочет, и по всем признакам, которые решит озвучить.

Вопросы для обсуждения: много общего удалось найти с другими участниками? Что больше всего объединяет вас? Что общее из названного вам понравилось особенно?

Упражнение «Неуверенные, уверенные и агрессивные ответы»

Цель: формирование адекватных реакций в различных ситуациях.

Каждому участнику предлагается продемонстрировать в заданной ситуации неуверенный, уверенный и агрессивный типы ответов. Ведущий может предложить следующие ситуации:

- Друг разговаривает с Вами, а Вы хотите уйти.
- Ваш товарищ устроил Вам встречу с незнакомым человеком, не предупредив Вас.
- Люди, сидящие сзади Вас в кинотеатре, мешают Вам громким разговором.
- Ваш сосед отвлекает Вас от интересного выступления, задавая глупые, на Ваш взгляд, вопросы.
- Учитель говорит, что Ваша прическа не соответствует внешнему виду ученика.
- Друг просит Вас одолжить ему Вашу какую-либо дорогостоящую вещь, а Вы считаете его человеком неаккуратным, не совсем ответственным.

Для каждого участника используется только одна ситуация. Можно разыграть данные ситуации в парах. Группа должна обсудить ответ каждого участника.

Вопросы для обсуждения: какие варианты ответов было формулировать легче, а какие сложнее? Почему? Как вы думаете, зависит ли развитие ситуации от выбранной реакции ответа? Почему? Что означает, по вашему мнению, адекватная реакция на ситуацию?

Упражнение «Официант, в моем супе муха!»

Цель: отработка навыка поиска вариантов выхода из конфликтной ситуации.

Участникам группы предлагается поучаствовать в конфликтной ситуации, случившейся в одном из дорогих ресторанов.

Ведущий раздает каждому из участников по одному из ниже приведенных сценариев, для ознакомления и поясняет, что упражнение представляет собой ролевую игру, призванную продемонстрировать некоторые аспекты общения.

После проигрывания ситуации ведущему следует обсудить впечатления, мнения, переживания, возникшие у участников сцены, а затем наблюдения остальных членов группы. Если позволит время и найдутся желающие, упражнение можно повторить, но с другими участниками.

РОЛЬ А

Вы путешествуете по чужой стране. Сегодня, обедая в весьма дорогом ресторане, вы обнаружили в супе нечто, похожее на часть насекомого. Вы пожаловались официанту, но тот уверяет, что это не насекомое, а специи. Вы не согласились и пожелали переговорить с управляющим. И вот управляющий подходит к вашему столику.

РОЛЬ Б

Вы – управляющий хорошего ресторана. Цены могут показаться высокими, но качество обслуживания в высшей степени оправдывает их. У вашего ресторана хорошая репутация, и он привлекает многих иностранцев. Сегодня в ваш ресторан пришел пообедать иностранец, и один из новых официантов подал ему суп. Возникли какие-то претензии, и официант передал вам, что иностранец желает с вами переговорить. Итак, вы направляетесь к его столику.

Ведущий: «Жаловался ли А? Отменил ли он заказ? Отказался ли заплатить за суп? Вник ли Б в суть проблемы? Преодолел ли непонимание сторонами друг друга? Выразил ли искреннее сожаление? Принес ли вежливые извинения?»

Происходит обсуждение на тему, удалось ли сторонам дать объяснения, воспринять их и разрешить проблему к обоюдному удовлетворению? Мог ли А изложить свою жалобу ясно и внятно? Ролевая игра может быть использована для демонстрации культурной специфики в человеческом поведении. К примеру, одинаково ли выражают мужчины и женщины одну и ту же жалобу?

Ведущий: «Никто не в силах указать «наилучший способ» решения проблем, которыми сопровождается общение с иностранцами, однако обсуждение данной ролевой игры может помочь участникам увидеть широкие возможности для этого».

Завершение (см. 3 неделю)

15 неделя

Заполнение оценочных листов

16 неделя

Тренинг «Я такой»

Цель: развитие самооценки у обучающихся.

Задачи:

1. Способствовать положительной самопрезентации участников тренинга.
2. Оказывать содействие повышению самооценки участников группы, улучшению настроения у обучающихся.
3. Обучать способам поиска положительных качеств в других людях.
4. Формировать навыки искренних высказываний.

Ход занятия:

Минута встречи (см. 3 неделю)

Упражнение «Хвостовство»

Цель: презентация своего положительного качества.

Участники садятся в большой круг и получают задание (время для подготовки 2-3 минуты).

Ведущий: «Каждый должен похвастаться перед группой каким-либо своим качеством, умением, способностью, рассказать о своих сильных сторонах – о том, что он любит и ценит в себе».

На выступление каждому отводится 1 минута. По окончании всех выступлений группа обсуждает ощущения, возникшие в процессе выполнения упражнения.

Вопросы для обсуждения: что вы почувствовали во время хвастовства? Как вы воспринимали хвастовство других участников? Почему человеку важно уметь презентовать себя?

Упражнение «Аплодисменты»

Цель: повышение самооценки участников группы, улучшение настроения у обучающихся.

Ведущий просит встать тех, кто обладает определенным умением или качеством, этот человек/несколько человек встает(ют), а остальные ему/им аплодируют. Например: «Встаньте те, кто умеет вышивать, кататься на горных лыжах, плавать, читать стихи, мыть посуду, любит смотреть сериалы, сажать цветы и т.д.»

Вопросы для обсуждения: что почувствовали, когда слышали аплодисменты в свой адрес? Нравилось ли вам аплодировать другим участникам группы? Почему? Что нового узнали друг о друге?

Упражнение «Ладощка»

Цель: повышение самооценки, обучение подростков умению находить в других людях положительные качества.

На листе бумаги каждый участник обводит ладошку и внутри контура пишет качество, которое нравится в себе самом. Листочки передаются по кругу, а остальные участники дописывают те качества, которые нравятся в хозяине ладошки. Листочки необходимо подписать. Когда ладошки вернуться к своему хозяину, все участники благодарят друг друга. По окончании можно обсудить полученные результаты и впечатления от проведения упражнения.

Вопросы для обсуждения: что нового узнали друг о друге? Записанные качества вашими товарищами действительно вам характерны? Какие качества вам понравились особенно? Почему?

Упражнение «Без маски»

Цель: снятие эмоциональной и поведенческой закрепощенности, формирование навыков искренних высказываний.

Ведущий: «Мы уже убедились, что в данной группе можно быть откровенным. Давайте еще раз попробуем поведать друг другу что-то о себе без всякой предварительной подготовки. Перед вами в центре круга стопка карточек. Вы будете по очереди брать по одной карточке и сразу продолжать фразу, начало которой написано на вашей. Ваше высказывание должно быть предельно искренним и откровенным! Присутствующие будут внимательно слушать вас, и, если они почувствуют фальшь в ваших словах, придется взять другую карточку с новым текстом и попробовать ответить еще раз. Кто хочет быть первым?»

Содержание карточек:

«Особенно мне нравится, когда люди, окружающие меня...»

«Мне очень трудно забыть, но я...»

«Чего мне иногда по-настоящему хочется, так это...»

«Мне бывает скучно, когда я...»

«Особенно меня раздражает то, что я...»

«Мне особенно приятно, когда меня...»
«Иногда люди не понимают меня, потому что я...»
«Верно, что я еще...»
«Думаю, что самое важное для меня...»
«Мои друзья редко...»
«Я горжусь тем, что...»
«Моя сильная черта в моем характере ...»
«У меня возникает чувство сомнения, когда...»
«Я заслуживаю того...»
«Я абсолютно уверен (на) что...»
«Я пока не научилась (ся)...»
«Я всегда хочу быть...»
«Я всегда радуюсь...»
«Я стремлюсь к тому...»

Вопросы для обсуждения: сложно ли было искренне продолжать высказывания, записанные на карточках? Почему? Что нового узнали друг о друге? В каких ситуациях важно искренне говорить с собеседником?

Завершение (см. 3 неделю)

17 неделя

Классный час «Выбор»

Цель: развитие социально и лично значимой системы ценностей.

Задачи:

1. Развивать умения внимательного слушания собеседника и совершенствовать коммуникативные навыки.
2. Актуализировать социально и лично значимых ценностей, понимание их превосходства над материальными ценностями.

Ход занятия:

Минута встречи (см. 3 неделю)

Упражнение «Интервью»

Цель: развитие умения внимательного слушания собеседника и совершенствование коммуникативных навыков.

Ведущий: «Сейчас предлагаю вам разбиться на пары и провести интервью: один из вас будет выполнять роль репортера, другой – интервьюируемого. При этом нужно представить, что вы берете интервью у очень пожилого человека (80-90 лет), и, несмотря на это имеет абсолютно нормальное мышление».

Участники делятся на пары и по очереди берут интервью друг у друга. «Репортеры» делают краткие записи, чтобы дать отчет.

Примерные вопросы:

- Что было самым главным в жизни?
- Какое личное качество помогало в трудных ситуациях?
- Что вы сделали для своей семьи?

Участники по желанию самостоятельно могут добавить в интервью еще несколько вопросов.

Игра «Волшебная лавка ценностей»

Цель: актуализация социально значимых ценностей, их превосходства над материальными ценностями.

Ведущий: «Перед началом игры каждый из вас получит по десять жетонов. Каждый жетон представляет собой частицу вас самих - одну десятую долю вашего времени, энергии, средств, интересов, индивидуальности. На время игры эти 10 жетонов будут равноценны сумме тех качеств и возможностей, из которых складывается ваша личность. Не потеряйте их!»

Ведущий раздает каждому участнику жетоны. Заранее нужно заготовить достаточное количество карточек с названиями ценностей.

Ведущий: «Когда мы начнем игру, перед вами встанет выбор: «потратить» жетоны или «сэкономить». На продажу будут выставляться сразу по две вещи. Вы вправе выбрать любую из них или никакую, но только не обе сразу. Купить каждую вещь можно только в тот момент, когда она выставлена на продажу. Переход к следующей паре означает, что предыдущая окончательно снята с «торгов». Если жетоны закончатся, вы уже ничего не сможете купить. Готовы?»

Итак, предлагаю сделать выбор, первая пара ценностей:

- а) хорошая просторная квартира либо дом (1 жетон);
- б) новый спортивный автомобиль (1 жетон).

Кто желает приобрести один из двух предложенных «товаров»?

Ведущий показывает группе слайды с названиями двух первых «товаров» и обменивает жетоны у тех, кто захотел сделать покупку на соответствующую карточку с названием приобретенной ценности.

Ведущий: «Следующая пара:

- а) полностью оплаченный отдых в течение месяца в любой точке земного шара для вас и вашего лучшего друга (2 жетона);
- б) полная гарантия того, что девушка (юноша), на которой вы мечтаете жениться (за которого мечтаете выйти замуж), действительно в недалеком будущем станет вашей женой (вашим мужем) (2 жетона).

Затем:

- а) самая большая популярность в кругу знакомых в течение двух лет (1 жетон);
- б) один настоящий друг (2 жетона).

Следующая пара:

- а) хорошее образование (2 жетона);
- б) предприятие, приносящее большую прибыль (2 жетона).

Далее:

- а) здоровая семья (2 жетона);
- б) всемирная слава (3 жетона).

Тем, кто выбрал здоровую семью, предназначена награда - два лишних жетона.

Потом:

- а) изменить любую черту своей внешности (1 жетон);
- б) быть всю жизнь довольным собой (2 жетона).

Дальше:

- а) пять лет ничем не нарушаемого физического наслаждения (2 жетона);
- б) уважение и любовь к вам тех, кого вы больше всего цените (2 жетона).

Те, кто выбрал 5 лет наслаждения, должны заплатить еще один жетон, если у вас они еще остались. Ведь в жизни есть вещи, за которые нам порой приходится платить дороже, чем мы думали.

Следующая пара:

- а) чистая совесть (2 жетона);
- б) умение добиваться успеха во всем, чего бы вы ни пожелали (2 жетона).

Затем:

- а) чудо, совершенное ради человека, которого вы любите (2 жетона);
- б) возможность заново пережить (повторить) любое 1 событие из прошлого (2 жетона).

И, наконец:

- а) семь дополнительных лет жизни (3 жетона);
- б) безболезненная смерть, когда придет время (3 жетона).

Больше покупок делать нельзя. Если вы израсходовали не все жетоны, они пропадают».

Обсуждение игры. Ведущий: «Я предлагаю вам обсудить свои покупки и ответить на следующие вопросы:

1. Какой покупкой вы более всего довольны?
2. Пришлось ли вам пожалеть о том, что вы чего-то не приобрели?
3. Хотели бы вы что-нибудь изменить в правилах игры?»

Вероятнее всего, участники выдвинут следующие предложения: «Прежде, чем что-то покупать, надо узнать, что еще будет продаваться»; «Я хотел бы, чтобы можно было обменять ранее купленную вещь на любую другую, объявленную позже»; «Нужно, чтобы перед началом игры нам выдали побольше жетонов». Спросите учащихся, не считают ли они, что игра от этого станет более интересной. Ведущий помогает участникам увидеть связь между выбором покупок и определенными личностными качествами. Например, участник отдал жетон за изменение внешности - значит, он придает большое значение тому, что думают о нем окружающие. Если предпочел быть довольным собой - значит, больше ценит свое мнение о себе.

Ведущий: «Большинство ваших предложений действительно разумны и правильны. Но проблема заключается в том, что в жизни так не бывает. Нельзя дважды сделать один и тот же выбор, как невозможно «отменить» последствия ранее принятого решения. Нельзя добиться всего сразу или воспользоваться сразу всеми возможностями. Мы не знаем заранее, из чего придется выбирать в будущем. Всегда будут ограничены время, силы, выбор возможностей, деньги, интерес. За все, что вы для себя выберете, придется платить какую-то цену, и во многих случаях цена окажется выше, чем вы предполагали».

Завершение (см. 3 неделю)

18 неделя

Тренинг «Все под контролем»

Цель: Развитие волевой саморегуляции, развитие навыков совладания с эмоциями

Задачи:

1. Тренировать у подростков саморегуляцию эмоциональной устойчивости в ситуациях социального взаимодействия.
2. Моделировать эмоционально значимые стрессовые ситуации, осуществить работу с переживанием стресса, выявлять типичные реакции на стрессовую ситуацию.
3. Развивать умение сосредотачиваться.

Ход занятия:

Минута встречи (см. 3 неделю)

Упражнение «Замороженные»

Цель: тренировка саморегуляция эмоциональной устойчивости в ситуациях социального взаимодействия.

Участники неподвижно сидят в кругу и изображают «замороженных» — людей без эмоций, не реагирующих ни на что происходящее вокруг (при этом закрывать или отводить глаза им нельзя, они должны смотреть вперед).

Ведущий (это может быть не только психолог или педагог) выходит в центр круга и пытается «разморозить» кого-нибудь из участников — стараясь своими жестами, мимикой, высказываниями вызвать у них какую-либо эмоциональную реакцию: ответную мимику или какое-нибудь движение тела. Для этого можно делать все что угодно, кроме

физического касания других участников и употребления в их адрес оскорбительных, нецензурных выражений. Кто «разморозился», т.е. допустил выразительную мимику или движение, выходит в центр и присоединяется к ведущему, теперь они пытаются активизировать других участников уже вдвоем. Каждый последующий «разморозившийся» тоже выходит к ним. Побеждает тот, кто дольше всего сможет сохранить невозмутимость.

Ведущий: «Как вы, наверное, поняли, смысл данного упражнения заключается в тренировке навыков саморегуляции, эмоциональной устойчивости в ситуациях межличностного взаимодействия: умения контролировать выражение своих эмоций, сохранять невозмутимость даже в тех ситуациях, когда другие люди намеренно стремятся вывести человека из этого состояния.

Что помогало вам не реагировать на происходящее вокруг, внутренне отгораживаться от других людей? Какие способы саморегуляции использовали те участники, которым удалось дольше других сохранить невозмутимость? А какие действия окружающих легче всего выводили из этого состояния? В каких жизненных ситуациях может пригодиться умение сохранять спокойствие? Какие эмоции вызывали у вас действия ведущего?»

Происходит обсуждение.

Ведущий: «Чтобы сохранять добрые отношения с людьми, необходимо с каждым из них взаимодействовать определенным образом, в зависимости от их индивидуальных особенностей».

Упражнение «Стаканчик»

Цель: моделирование эмоционально значимой стрессовой ситуации, работа с переживанием стресса, выявление типичных реакций на стрессовую ситуацию.

Ведущий ставит на ладонь бумажный стаканчик и говорит участникам группы следующее: «Представьте, что этот стаканчик – сосуд для самых ваших сокровенных чувств, желаний и мыслей (пауза). В него вы можете мысленно положить то, что для вас действительно важно и ценно (пауза), это и есть то, что вы любите и чем очень дорожите».

На протяжении нескольких минут в комнате царит молчание, и в неожиданный момент ведущий сминает этот стаканчик.

Ведущий: «Смысл упражнения - пережить состояние стресса, сохранив нормальное самочувствие. Что вы почувствовали? Ваше состояние сейчас какое? Когда возникают такие же чувства? Кто ими управляет? Куда они деваются потом?»

То, что вы сейчас пережили - это реальный стресс, это реальное напряжение, и то, как вы это пережили, и есть ваша настоящая реакция на стресс, реакция на проблемы, которые возникают у вас, в том числе и в общении с другими людьми.

Теперь давайте подумаем, как можно снять возникшие напряжение и беспокойство после перенесенного стресса?

Подросткам предлагаются следующие способы снятия напряжения:

1. Узнать все, что возможно о том, что произошло.
2. Отвлечься от происходящего (не застревать в стрессовой ситуации).
3. Подготовить себя и к успеху, и к неудаче.
4. Иметь запасной план – прекрасный способ уменьшить стресс.
5. Снизить важность события.
6. Расслабиться.
7. Мыслить позитивно (посмеяться или найти что-то полезное в случившемся).
8. Выплеснуть накопившуюся негативную энергию наружу каким-то приемлемым образом (помыть посуду, поиграть в футбол, побить «грушу» (подушку) и др.).

Ведущий: «Я предлагаю вам в подобных случаях выполнять следующие упражнения. Давайте их сделаем:

- а) Закройте все окна и двери в помещении, где находитесь или уйдите в пустынное место и покричите изо всех сил в течение 1 мин.

б) Возьмите старую газету или ненужную бумагу и рвите ее в течение 1 мин на мелкие части и выбросить в урну.

в) «Сосулька». Встаньте, закройте глаза. Руки поднимите вверх. Представьте, что вы – сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела. Замрите в этой позе на 1-2 минуты. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления.

Упражнение «Телепатия»

Цель: развитие умения сосредотачиваться.

Группа разбивается на пары. В каждой паре участники садятся лицом друг к другу. Одному из них отводится роль «передающего», другому – «принимающего». Ведущий объясняет, что «передающий» должен как можно лучше сосредоточиться на каком-нибудь образе и усилием воли внушить его «принимающему». Задача «принимающего» – проникнуть в то, на чем сосредоточено внимание его партнера.

При организации игры ведущий должен дать понять группе, что он вполне серьезно относится к предложенному эксперименту и ожидает положительных результатов. Это поможет участникам преодолеть возможное скептическое отношение к подобного рода занятиям и настроиться на серьезную работу.

После выполнения упражнения следуют вопросы для обсуждения.

Ведущий:

- Что сложнее было: «передавать» мысли или «принимать»?
- Вы поверили в «телепатию»?
- Почему «да» или «нет»?
- Проанализируйте свои «телепатические» успехи.
- На что вы обращали внимание, когда пытались угадать чьи-то мысли?
- Как умение сосредоточиваться помогало вам «внушить» свои мысли другому?
- Сделайте выводы.

Завершение (см. 3 неделю)

19 неделя

Занятие на тему «Мои опоры в жизни»

Цель: развитие адаптационного потенциала

Задачи:

1. Способствовать созданию доброжелательной атмосферы, снижению мышечного и эмоционального напряжения.
2. Актуализировать внутренние и внешние ресурсы в совладании с трудной ситуацией.

Ход занятия:

Минута встречи (см. 3 неделю)

Упражнение: «У дядюшки Абрама...»

Цель: создание доброжелательной атмосферы, снижение мышечного и эмоционального напряжения.

Текст повторяется вместе с играющими. Предварительно необходимо выучить слова:

У дядюшки Абрама было сорок сыновей,
Сорок сыновей и сорок дочерей.
Они не ели, они не пили,

Они никогда ничего не говорили. Правая рука!

Когда куплет произносится в первый раз, в последней строчке добавляется: «правая рука», затем участники повторяют куплет, непрерывно потряхивая правой рукой. После каждого повтора добавляется по новому движению. В конце получается: «правая рука, левая рука, правая нога, левая нога, голова, язык...»

Эту игру можно проводить в кругу. Все участники (вместе с ведущим) хором произносят слова, одновременно показывая движения.

Занятие «Мои жизненные опоры»

Цель: актуализация внутренних и внешних ресурсов в совладание с трудной ситуацией.

Участники рассаживаются по кругу.

1 круг. Ведущий: «Сегодня мы с вами поговорим о наших жизненных опорах - о том, на что в жизни мы можем положиться. Опоры - это что-то устойчивое, чему мы можем довериться и знаем, что оно будет нас держать. Как, например, стул, на котором мы сидим. Попробуйте почувствовать, держит ли вас стул под вами? Можете ли вы передать весь свой вес этому стулу, довериться ему? Почувствуйте, как он держит вас! А теперь я предлагаю взглянуть внутрь себя и найти ответ на вопрос: в чём конкретно сегодня ощущаю опору? Что держит меня в жизни?»

2 круг. Ведущий: «Хорошо, теперь давайте попробуем ответить на следующий вопрос: с кем из людей я чувствую, что они меня принимают? С кем я чувствую себя легко, с кем я могу быть собой?»

3 (+ 4, 5) круг. Ведущий: «Спасибо за ответы, а теперь я предлагаю отыскать свои внутренние опоры - что-то, на что я могу положиться в себе самом. Для этого давайте попробуем ответить на следующие вопросы: 1) Что я умею, что я могу очень хорошо? 2) Было ли у меня такое, что я столкнулся с какими-то трудностями, но справился с ними? Как это было? 3) Поддерживаю ли я себя в непростые моменты? Говорю ли я с собой? Или я обычно прохожу мимо себя, или даже ругаю себя? Какие слова я хотел бы услышать, когда мне приходится непросто? Могу ли я сказать себе эти слова во внутреннем разговоре?»

Вопросы для обсуждения: какие внутренние опоры вы у себя обнаружили? Какие внешние опоры выявили для себя? Как помогут вам внутренние и внешние опоры в трудной ситуации?

Завершение (см. 3 неделю)

20 неделя

Заполнение оценочных листов

21 неделя

Классный час с элементами тренинга «Моя маленькая Вселенная»

Цель: развитие осознание собственной ценности.

Задачи:

1. Мотивировать подростков на самопознание.
2. Создать условия для самопрезентации достоинств участников группы.
3. Способствовать самоактуализации, осознанию и принятию своей уникальности, самооценности.
4. Углубить и развивать интерес обучающихся к самопознанию и самосовершенствованию; формировать чувство собственного достоинства.

Ход занятия:

Минута встречи (см. 3 неделю)

Беседа «Легенда»

Цель: мотивирование на самопознание.

Ведущий: «По легенде, много тысяч лет назад семеро мудрецов Древней Греции встретились в храме Аполлона в Дельфах и сделали на стене храма надпись: «Познай самого себя» Что означают эти слова? Как вы их понимаете?»

Приблизительные ответы участников: познание самого себя – это изучение своей души, интересов, умений

Ведущий: «Положите свои руки на грудь. Что вы чувствуете?»

Приблизительные ответы участников: тепло, спокойствие

Ведущий: «Древние говорили, что там живет душа - наши чувства, эмоции, предпочтения, интересы. Именно их изучению мы и посвятим сегодняшнюю встречу, опираясь на упражнения психологии – науки о душе (таково одно из ее названий)».

Упражнение «Не хочу хвалиться, но я...»

Цель: самопрезентация достоинств участников группы.

Ведущий: «Предлагаю продолжить наше общение с помощью упражнения «Не хочу хвалиться, но я...», оно поможет нам еще лучше узнать друг друга. Подумайте, что вы умеете делать лучше всего: замечательно петь или, может, отлично убрать в квартире, красиво рисовать или быть лучшим в мире слушателем. Затем продолжите предложение, подставив в него информацию о том, в чем вы мастер». Обсуждение результатов выполнения упражнения.

Ведущий: «Что нового узнали друг о друге? Были ли удивлены? Можно сделать вывод о том, что каждый человек имеет сильные стороны. Нет обычных людей, есть те, кто еще не проявил себя».

Упражнение «Моя Вселенная»

Цель: самоактуализация, осознание и принятие своей уникальности, самооценности.

Ведущий: «А теперь порисуем. В центре листа нарисовано солнышко. Напишите в нем красивую букву «Я» (знайте – это вы, неповторимые, оригинальные, единственные на Земле). Раскрасьте «Я» так, как вам хочется. Вы – центр Вселенной, вокруг вас находятся планеты: любимое занятие, любимый звук, любимая игра... Сейчас вы, используя цветные карандаши и ручки, заполните кружки-планеты, отвечая на мои вопросы»:

- Мое любимое занятие...
- Мой любимый цвет...
- Мое любимое животное...
- Мой любимый звук...
- Мой любимый запах...
- Моя любимая игра...
- Моя любимая одежда...
- Мое любимое время года...
- Место, где я больше всего люблю бывать...
- Мои любимые герои...
- Лучше всего я умею...

В ходе работы участники заполняют кружки-планеты названиями любимых цветов, дел и т.д., по желанию раскрашивают и украшают «свою Вселенную». Далее следует обсуждение и формулирование выводов.

Ведущий: «У каждого из нас множество возможностей, эмоций, интересов, которые делают нас неповторимыми, непохожими на других. Это внутренний мир, спрятанный от глаз посторонних, но он такой огромный и уникальный. Есть и много общего, объединяющего. Все мы взаимосвязаны и нужны друг другу».

Вопросы для обсуждения: удалось ощутить свою уникальность? Какие ваши особенности являются для вас особенно ценными?

Анализ притчи «Будь собой, уникальным и неповторимым»²⁹

Цель: углубление и развитие интереса обучающихся к самопознанию и самосовершенствованию; формирование чувства собственного достоинства.

Ведущий: «А сейчас послушайте притчу «Будь собой, уникальным и неповторимым».

Фонарь жил в большом городе, на центральной улице, недалеко от аптеки. Когда садилось солнце, Фонарь включал свой желтый свет. Светить по ночам было его работой. Он любил свою работу и даже называл себя маленьким Солнцем. А в это самое время в далекой Карелии плыла байда. Ее работой было идти по воде, стараясь обходить камни. Байда тоже любила свою работу и считала, что приносит пользу. Каждый из них делал свое маленькое, но очень важное дело. Великое счастье быть кому-то нужным: родителям, детям, друзьям или незнакомцам. Когда ты нужен, ты знаешь зачем живешь и настроение твое улучшается. А кому нужны Белые ночи? Какую пользу приносят они? Однако, Белые ночи многие любят, а те, кто не видел, мечтают увидеть. Значит дело не только в пользе, а еще в чем-то? В чем? Может быть в том, чтобы быть собой, таким какой ты есть – единственным в мире, уникальным и неповторимым».

Далее происходит обсуждение.

Ведущий: «Чтобы понимать других людей, жить с ними в мире и согласии, нужно изучать и познавать себя, свой уникальный внутренний мир. Поэтому, давайте помнить о словах, написанных мудрецами на стенах древнего храма и познавать себя».

Завершение (см. 3 неделю)

22 неделя

Тренинговое занятие: «Приемы и способы саморегуляции»

Цель: развитие навыков волевой саморегуляции.

Задачи:

5. Моделировать способы совладающего поведения.
6. Развивать позитивное мышление.
7. Формировать навыки практического применения эффективных способов саморегуляции.
8. Реализовать поиск ресурсов для создания положительного эмоционального и психологического настроения в трудных, стрессовых ситуациях, для профилактики эмоционального выгорания.

Ход занятия:

Минута встречи (см. 3 занятие)

Ведущий: «Люди каждый день попадают в разные ситуации. И от каждой ситуации остается свое впечатление, причем оно может быть настолько ярким, что избавиться от него тяжело. Например, Вы идете по коридору и слышите за своей спиной Иванов такой умный, замечательный, красивый и т.д. Понятно, что хорошее настроение вам обеспечено на долгое время. А если, наоборот, в ваш адрес раздаются нелестные высказывания, тогда настроение портится.

Тему нашего занятия я скажу немного позже, хотя по первому упражнению вы, наверно, сами догадаетесь».

Упражнение «Эмоциональный термометр»

Цель: самоопределение эмоционального состояния.

²⁹ Буровцова Г.П. Будь собой, уникальным и неповторимым. Притча от Буровцевой Галины. [Электронный ресурс] URL: <https://psycabi.net/pritchi/3451-bud-soboj-unikalnym-i-nepovtorimym-pritcha-ot-burovtsevoj-galiny> (дата обращения: 26.09.2022 г.)

Ведущий: «Оцените свое состояние по эмоциональному термометру. У большинства состояние ...».

Вопросы для обсуждения: сложно ли было определить свое эмоциональное состояние? Почему? Важно ли человеку уметь определять свое настроение? Почему?

Беседа «Эмоции народов мира»

Цель: Цель: расширение представлений об эмоциональных проявлениях представителей разных культур.

Ведущий: «У разных народов существует различное отношение к выражению эмоций. Люди Севера, например, более сдержаны, чем люди Юга. В некоторых странах Востока, вообще не принято выражать эмоции. Но если человек постоянно держит отрицательные эмоции в себе, такие как гнев, обида, раздражение, злость, то организм направляет все силы на подавление этих эмоций и не в состоянии сопротивляться болезням. Человек может часто болеть, либо выплескивать свое раздражение, недовольство на близких ему людей.

Итак, тема нашего занятия «Приемы и способы саморегуляции». Негативные эмоции мешают человеку действовать адекватно, например, ты боишься отвечать у доски и когда выходишь, забываешь все, что учил; можешь расстроиться из-за ссоры с родителями, и не хочется идти домой. Ситуаций, может быть много, давайте рассмотрим некоторые и попробуем в них разобраться, найти пути выхода».

Упражнение «Ситуации»

Цель: моделирование способов совладающего поведения.

Участники разбиваются на 3 команды. Каждая команда получает описанную ситуацию. Далее команде нужно обсудить ее и ответить на вопросы (выписанные на доске/флипчате, выведенные на экран), остальные участники слушают, анализируют. И либо соглашаются с мнением группы, либо высказывают свое мнение.

Вопросы:

- В каком случае история могла быть безобидной?
- Когда человеку стало плохо, сразу или после ситуации?
- Можно ли было предотвратить историю?
- В этом виноват сам или кто-то еще?

Ведущий: «Есть ситуации, которые зависят от нас (например: выучить урок, здесь надо думать, делать правильный выбор), а есть те, которые от нас не зависят (например: тебе в автобусе наступили на ногу), тогда можно не придавать им значение. Важно уметь эти ситуации разделять. Но если все же вы попали в неприятную ситуацию или у вас плохое настроение, какие вы знаете способы выхода из них? Как вы справляетесь с плохим настроением?»

Запись способов на доске (ответы учеников).

Ситуация №1

Ты поссорился со своим лучшим другом из-за пустяка. Он пообещал помочь сделать физику и не смог. Ты не сдержался, наговорил ему. Друг не хочет с тобой разговаривать и мириться тоже. Ты об этом сожалешь.

Ситуация №2

Ты не выучил домашнее задание, не хотелось, да и некогда было. Купил классную игру и весь вечер играл в компьютер. В школе вызвали к доске, получил двойку, еще и учитель накричал. Ты расстроился и боишься, что влетит от родителей.

Ситуация №3

Весь вечер сидел и зубрил эту теорему. Вышел отвечать к доске и все из головы вылетело. Решил неправильно, а все в классе засмеялись. Все время не везет мне.

Игра «Поменяйтесь местами»

Цель: создание доброжелательной атмосферы в коллективе.

Участникам выдаются карточки с названием эмоций, необходимо поменяться местами с тем, чью эмоцию назвали. Ведущий занимает пустой стул.

Упражнение «Оптимист и пессимист»

Цель: развитие позитивного мышления.

Ведущий: «Я не знаю, как у вас, а я, когда начинаю обдумывать какую-либо ситуацию, начинаю ее рассматривать с позиций оптимиста и пессимиста. И происходит борьба за и против, что пересилит, то и победит.

Вот сейчас мы попробуем представить с вами следующую ситуацию. Например: вы написали реферат по биологии, и оказалось, что работа получилась и заслуживает хорошей оценки. Но при выступлении работу раскритиковали и нашли в ней много недочетов. Вы расстроились.

По кругу в порядке очереди рассмотрим ее с позиции оптимиста и пессимиста. Примерно такой же диалог идет внутри нас, и, согласитесь тяжело пережить все эти мысли».

Вопросы для обсуждения: какую пользу для человека приносит внутренняя дискуссия пессимиста и оптимиста? Как не допустить излишнего влияния на ваше решение оптимиста или пессимиста?

Информационный блок «Способы саморегуляции»

Цель: обучение и практическое применение эффективных способов саморегуляции.

Ведущий: «Однако есть множество приемов и способов, с помощью которых можно повернуть практически все ситуации так, что даже самая сложная ситуация и неблагоприятные обстоятельства покажутся не такими уж плохими.

Регуляция дыхания - дыхание обладает большим потенциалом в сфере регулирования человеком своего состояния.

Концентрация – счет до 10 – закрыть глаза, медленно сосчитать до 10.

В каких ситуациях можно использовать данный способ? (злости, раздражения, хочется наругать, этот способ позволяет успокоиться)

Вдыхаем приятные образы: цветок, море, лес, водопад, озеро, облако, радуга. Выдыхаем напряжение, усталость, печаль, негатив.

В каких ситуациях можно использовать данный способ? (плохое настроение, обиделся, устал; способ снимает напряжение, настраивает на позитив)

Визуализация – зрительное представление чего-либо образов, событий, мест.

Кроме того, существуют и другие разные методы саморегуляции, выберите подходящие вам (см. плакат)».

Плакат:

- найдите в ситуации что-нибудь хорошее;
- поговори с кем-нибудь (другом, родителями, психологом);
- найди, кому еще хуже и попробуй помочь;
- создай атмосферу, не соответствующую настроению (поешь, включи музыку, переставь вещи в квартире);
- похвали себя и найди в себе хорошие стороны;
- поплачь, поругайся;
- заведи дневник, попробуй вести записи (не общедоступный блог);
- утро вечера мудренее - ложись спать;
- займись чем-нибудь (хобби, игра и др.)

Ведущий: «Кто-нибудь использует эти способы? Добавляйте свои».

Вопросы для обсуждения: как вы думаете, зачем человеку применять способы саморегуляции в трудных ситуациях? Какие новые способы саморегуляции вы узнали?

Какие из приведенных способов саморегуляции является для вас наиболее подходящим? Почему?

Упражнение «Место покоя»

Цель: поиск ресурсов для создания положительного эмоционального и психологического настроя в трудных, стрессовых ситуациях, для профилактики эмоционального выгорания.

Ведущий: «Сядьте поудобнее, закройте глаза. Представьте себе какое-то место, которое вам очень нравится. Это может быть место, где вы когда-то были. А может быть какое-то воображаемое место. В этом месте вы чувствуете себя абсолютно спокойно... Представьте себе его во всех деталях... Посмотрите вокруг, что вы видите... Прислушайтесь, возможно до вас доносятся какие-то звуки... Возможно вы чувствуете дуновение ветра... Сейчас у вас есть немного времени, чтобы побыть в этом месте... Это ваше место покоя... А теперь еще раз внимательно осмотритесь, сделайте глубокий вдох и откройте глаза.

Поделимся впечатлениями. В каких случаях используется этот способ? Что вы почувствовали в ходе выполнения упражнения?»

Можно добавить аудиозапись спокойной музыки или включить звуки природы, чтобы помочь участникам погрузиться в упражнение.

Этот способ позволяет регулировать свое состояние, успокоиться, восстановить силы.

Упражнение «Мышечная релаксация»

Цель: снижение мышечного напряжения, сопровождающегося снятием эмоционального напряжения.

Ведущий: «Это способ напряжения и расслабления мышц тела. Когда человек переживает, то напряжение остается в какой-либо части тела, например, при волнении в области груди, убирая напряжение мы высвобождаем зажатую энергию и восстанавливаемся».

- упражнение «Когти тигра» напрячь кисти рук до боли, потом стали кошачьи лапы (2-4 раза);
- упражнение «Супермен» - почувствовать подмышечные впадины, удержать предмет, расслабить (2-3 раза);
- упражнение «Снеговик» сильно замерзли, солнце растопило снег.

Ведущий: «Когда можем использовать способами мышечной релаксации? (наполнение энергией, восстановление сил)».

Упражнение «Магнит»

Цель: формирование навыков сотрудничества, снижение застенчивости, развитие умения чувствовать других.

Ведущий: «У каждого человека есть слабые и сильные стороны характера, бывает так, что человек видит только недостатки и не замечает достоинства. Следующая игра поможет нам повысить уверенность в себе, своих силах».

Все участники встают, ведущий называет чье-то имя, все должны дотронуться до него и сказать, чем притягивает вас этот человек, что в нем есть хорошего и притягательного. Далее «магнит» называет имя другого участника игра продолжается.

Ведущий: «В каждом из нас есть сильные положительные стороны, надо чаще обращать внимание и опираться на них».

Притча «О богах»

Цель: актуализация понимания участников о наличии внутренних ресурсов в совладании с жизненными трудностями.

Как-то раз боги, собравшись, решили поразвлечься.

Один из них сказал:

— Давайте что-нибудь отберем у людей?

После долгих раздумий решили отнять у людей счастье. Вот только куда его спрятать?

Первый сказал:

— Давайте запрячем его на вершине самой высокой в мире горы.

— Нет, мы сделаем людей сильными, кто-то сможет взобраться и найти, и если найдет один, все остальные сразу узнают, где счастье, — ответил другой.

— Тогда давайте спрячем его на дне моря!

— Нет, не забывай, что люди любопытны, кто-то сконструирует аппарат для подводного плавания, и тогда они обязательно найдут счастье.

— Спрячем его на другой планете, подальше от Земли, — предложил кто-то еще.

— Нет, помни, что мы дали им достаточно ума, когда-нибудь они придумают корабль, чтобы путешествовать по мирам, и откроют эту планету, и тогда обретут счастье.

Самый пожилой бог, который на протяжении всего разговора молчал, сказал:

— Я думаю, что знаю, где нужно спрятать счастье.

— Где?

— Спрячем внутри них самих, они будут так заняты его поисками снаружи, что им и в голову не придет искать его внутри себя.

Все боги согласились, и с тех пор люди тратят всю свою жизнь в поисках счастья, не зная, что оно спрятано в них самих.

Вопросы для обсуждения: как почувствовать, что мы счастливы от природы? Как это понимание может нам помочь в трудной ситуации?

Завершение

Ведущий: «Сегодня мы с вами познакомились с некоторыми способами и методами самопомощи, регуляции своего состояния, вы получили памятки. Какой способ или метод понравился вам больше?»

Надеюсь, вы будете использовать эти знания и не копить в себе отрицательные эмоции. Сила есть внутри каждого, чтобы справиться с любыми трудностями».

Памятка «Методы саморегуляции»:

- найди в ситуации что-нибудь хорошее;
- поговори с кем-нибудь (другом, родителями, знакомыми, психологом);
- найди того, кому еще хуже и попробуй помочь;
- создай атмосферу, не соответствующую настроению (поешь, включи музыку, переставь вещи в квартире);
- похвали себя и найди в себе хорошие стороны;
- поплачь, поругайся;
- заведи дневник, попробуй вести записи (не блог);
- утро вечера мудренее - ложись спать;
- займись чем-нибудь (найди какое-нибудь дело, хобби).

23 неделя

Классный час «Толерантный ли я человек?»

Цель: развитие толерантности по отношению к окружающим людям, событиям.

Задачи:

1. Развивать понимание у обучающихся, что в любой сложной ситуации возможно найти преимущества.

2. Актуализировать понимание о социальной и личностной значимости толерантности.

Ход занятия:

Минута встречи (см. 3 неделю)

Упражнение «Три на три»

Цель: развитие понимания, что в любой сложной ситуации возможно найти преимущества.

Ведущий: «Итак, мы знаем, что такое толерантность, на предыдущих встречах мы это уже обсуждали. А теперь давайте выясним, насколько мы терпимы к событиям, которые происходят в нашей жизни».

Ведущий: «Объединитесь в группы по 4 человека (по 2, по 3, по 5 человек – в зависимости от количества участников). Сейчас каждая из мини-групп получит по 3 карточки с описанием различных, жизненных ситуаций. Вам нужно найти три негативные и три позитивные стороны (следствия) для каждой из этих ситуаций».

Карточка 1

Я весь вечер провел в одиночестве, и это плохо, потому что: 1) ... 2)... 3)...

Я весь вечер провел в одиночестве, и это хорошо, потому что: 1) ... 2)... 3)...

Карточка 2

У меня неприятности, и я хотел поделиться с другом (подругой) своими переживаниями, но он (она) не стал меня слушать, и это плохо, потому что: 1)...2)...3)....

У меня неприятности, и я хотел поделиться с другом (подругой) своими переживаниями, но он (она) не стал меня слушать, и это хорошо, потому что: 1)... 2)... 3)....

Карточка 3

Сегодня я узнал(а), что девушка (парень) которая (который) мне очень нравится, встречается с другим (другой), и это плохо, потому что: 1) ... 2)... 3)...

Сегодня я узнал(а), что девушка (парень) которая (который) мне очень нравится, встречается с другим (другой), и это хорошо, потому что: 1) ... 2)... 3)...

После выполнения задания представители каждой мини-группы зачитывают свои варианты ответов. В результате по каждому случаю получается по 9-12 аргументов «плохо» и «хорошо».

Ведущий: «Какие аргументы давались вам легче – негативные или позитивные? Как вы думаете, почему? Умеете ли вы в жизни находить положительные стороны затруднительных ситуаций или видите только негативные? Как вы думаете, чему научило вас это упражнение?»

При выполнении этого упражнения главное – не увязнуть в обсуждении аргументов. Поэтому ведущий ориентирует участников на быструю работу, тогда предложенные аргументы не подвергаются слишком подробному обсуждению. Однако нельзя принимать абсурдные аргументы, потому что в таком случае у участников остается недоверие к тому, что каждое событие реальной жизни действительно можно оценивать с разных сторон. Важно помнить, что цель упражнения – развить гибкость мышления как жизненное умение, а не просто весело поиграть. Хотя веселья и смеха при выполнении задания бывает много.

Упражнение: «Дискриминация»

Цель: развитие понимания о социальной и личностной значимости толерантности.

Ведущий: «Терпимость к людям, которые в чем-либо отличаются от нас (иначе одеваются, иначе выглядят, по-другому говорят, имеют заболевания, акцент) тесно связана с дискриминацией. Ведь если мы не можем принять что-то в других людях, которые, по нашему мнению, отличаются от нас, эти люди попадают под дискриминацию (т.е. отвергаются обществом). Все мы разные. В такую ситуацию может попасть каждый из нас. Сейчас, с помощью упражнения, попытаемся разобраться, каким образом человек попадает под дискриминацию, и как это влияет на нас и на наши действия».

Участники делятся на пары. Один из пары садится в круг, второй встает за ним. На каждую пару выдается табличка с надписью, которую могут видеть все, кроме этой пары (например, крепится на спину). Участники должны с помощью вопросов, фраз или комментариев дать понять паре, что написано на табличке.

Заранее готовятся таблички по количеству участников с надписями. Надпись на табличке в той или иной степени является ярлыком или касается личностных особенностей или взглядов человека.

Примеры надписей на табличках:

Не могу сдерживать сильного волнения.

Я принципиально не чищу зубы.

Я люблю «динамит».

Я во всем слушаюсь маму.

Я против секса до брака.

Я не умею ругаться матом.

Я постоянно хочу есть.

У меня сильный акцент.

Я иностранец.

Я беженец.

У меня нет карманных денег.

Ведущий: «Как себя чувствовали участники во время игры (пока не поняли, что написано на их табличке и когда уже догадались)? Что такое дискриминация? По какому признаку она может осуществляться? Почему существует такое явление?»

Ведущий: «Сегодня, мы разобрались, с тем, насколько мы бываем терпимы к окружающим нас людям и событиям, которые происходят в нашей жизни. Определили собственные взгляды по отношению к дискриминации, увидели, как дискриминация влияет на нашу жизнь. Таким образом, можем сделать вывод, что, если люди не будут терпимы/толерантны к друг другу, каждый может оказаться в ситуации дискриминации, ведь всегда найдется хотя бы один признак, по которому мы отличаемся друг от друга. Поэтому, от степени нашей толерантности зависит не только наша жизнь, но и окружающих нас людей».

Завершение (см. 3 неделю)

24 неделя

Заполнение оценочных листов

25 неделя

Групповой тренинг «Я - это я»

Цель: расширение и закрепление адаптационного потенциала.

Задачи:

1. Создавать доброжелательную атмосферу, способствовать развитию коммуникативных навыков.
2. Развивать умения определять взаимосвязь настроения и его влияние на человека.
3. Обучать приему децентрации внимания на проблеме.

Ход занятия:

Минута встречи (см. 3 неделю)

Упражнение «Найди себя»

Цель: создание доброжелательной атмосферы, развитие коммуникативных навыков.

В матерчатом мешке лежат разнообразные предметы. Участникам предлагается по очереди нащупать предмет, затем от имени предмета придумать и рассказать историю. «Я – игрушечный бобер. Я мягкий, немного потрепанный ...».

Вопросы для обсуждения: легко ли было

Упражнение «Выражение настроения»

Цель: развитие умения определять взаимосвязь настроения и его влияние на человека.

Участникам дается инструкция двигаться по комнате и постараться почувствовать свои ноги и ступни, руки и кисти, пальцы, позвоночник и голову. Ведущий просит участников отметить «сонные» и «бодрствующие» части тела, подумать о том настроении, с которым они пришли на занятие, и выразить его походкой.

Затем ведущий предлагает изобразить походкой другие состояния и настроения:

- очень уставшего человека;
- счастливого человека;
- получившего чудесное сообщение;
- перепуганного человека;
- лунатика, бредущего с открытыми глазами;
- человека с нечистой совестью;
- гения, получившего Нобелевскую премию;
- предельно собранного человека;
- канатоходца и др.

Анализ притчи «Есть проблема? Нет проблем!»

Цель: обучение приему децентрации внимания на проблеме.

Ведущий: «Профессор взял в руки стакан с водой вытянул его вперед и спросил своих учеников:

- Как вы думаете, сколько весит этот стакан?

В аудитории оживленно зашептались.

- Примерно 200 грамм! Нет, грамм 300, пожалуй! А может и все 500! - стали раздаваться ответы.

- Я действительно не узнаю точно, пока не взвешу его. Но сейчас это не нужно. Мой вопрос, вот какой: что произойдет, если я буду так держать стакан в течение нескольких минут?

- Ничего!

- Действительно, ничего страшного не случится, – ответил профессор. - А что будет, если я стану держать этот стакан в вытянутой руке, например, часа два?

- Ваша рука начнет болеть.

- А если целый день?

- Ваша рука онемееет, у вас будет сильное мышечное расстройство и паралич. Возможно, даже придется ехать в больницу, - сказал один из студентов.

- Как по-вашему, вес стакана изменится от того что я его целый день буду просто держать?

- Нет! - растерянно ответили студенты.

- А что нужно делать, чтобы все это исправить?

- Просто поставьте стакан на стол! - весело сказал один студент.

- Точно! - радостно ответил профессор. - Так и обстоят дела со всеми жизненными трудностями. Подумай о какой-нибудь проблеме несколько минут, и она окажется рядом с тобой. Подумай о ней несколько часов, и она начнет тебя засасывать. Если будешь думать целый день, она тебя парализует. Можно думать о проблеме, но, как правило, это ни к чему не приводит. Ее «вес» не уменьшится. Справиться с проблемой позволяет только действие.

Реши ее, или отложи в сторону. Нет смысла носить на душе тяжелые камни, которые парализуют тебя».

Вопросы для обсуждения: как вы думаете, почему людям необходимо уметь переключать внимание с проблемы? Поделитесь успешным опытом применения такого способа. Какие вы испытали чувства, когда вам удавалось отвлечься мыслями и эмоциями от проблем? Какие вы знаете способы, которые помогают вам переключаться?

Завершение (см. 3 неделю)

26 неделя

Классный час-проект «Шкатулка мудрости»

Цель: Расширение и углубление понятий этнокультурной идентичности.

Задачи:

1. Повышать уровень осознания многообразия и единства народов мира.
2. Способствовать расширению представлений о дружбе и взаимопомощи посредством народной мудрости.
3. Посредством проектной деятельности способствовать закреплению межкультурных представлений о дружбе, толерантности, взаимопомощи.

Ход встречи:

Минута встречи (см. 3 неделю)

Беседа «Мудрость наших народов»

Цель: осознание многообразия народов мира и их единство.

Ведущий: «Как вы думаете, сколько народов проживает на территории России? (ответ: более 190).

Назовите названия известных вам народов?

В условиях полиэтничного социума России важно понимать единство общечеловеческих ценностей у всех народов, населяющих нашу страну. Большую роль здесь играют пословицы и поговорки, поскольку многие из них, отражая общечеловеческие ценности, имеют единый смысл, но облечены в разные «языковые одежды».

Например,

«Горы и камни разрушаются ветром, людская сила – словом» (узб.);

«Горы разрушаются от землетрясения, любовь и дружба разрушаются от слова» (тадж.);

Или

«Гость на порог – счастье в дом» (рус.);

«Гость несет благодать» (осет.);

«Куда гость не входит, там и счастья нет» (чечен.)

Вопрос для обсуждения: О чем эти пословицы для вас?»

Задание «Собираем «шкатулку мудрости»

Цель: расширение представлений о дружбе и взаимопомощи посредством народной мудрости.

Ведущий: «Приведите примеры пословиц народов России, отражающих отношение к жизни в таких категориях, как «справедливость», «дружба», «трудолюбие», «толерантность», «взаимопомощь», «терпение»:

Примеры пословиц:

«Как аукнется, так и откликнется» – справедливость.

«Без труда не вынешь и рыбку без труда» – трудолюбие.

«В чужой монастырь со своим уставом не суйся» – толерантность (русский этнос).

«Бьешь другого, сам остерегайся» – справедливость.

«Былинка к былинке – в помощь» – взаимопомощь.

«В кое село пришел, тот обычай и соблюдай» – толерантность (кавказские народы).
«У кого есть терпение ждать до скисания, тот не будет сидеть без простокваши» – терпение.

«Сила птицы – в крыльях, сила человека – в дружбе» – дружба.

«В чью лодку сядешь – тому и подтянешь» – толерантность (народы Поволжья).

Вопросы для обсуждения: Как вы понимаете, какую мудрость несут в себе эти пословицы и поговорки?

Проект «Шкатулка мудрости»

Цель: активизация межкультурных представлений о дружбе, толерантности, взаимопомощи посредством проектной деятельности.

В ходе работы над проектом «Шкатулка мудрости» ведущий предлагает участникам выполнить следующее задание: найти, вспомнить или использовать предложенные пословицы, отражающие народную мудрость, обсудить, какие особенности национального характера отражены в предложенных пословицах и записать их.

Результатом проекта может быть общая работа - стенгазета «Шкатулка мудрости» с иллюстрациями к ценностям: дружба, толерантность, терпение, трудолюбие, взаимопомощь и пословицами разных народов, отражающих эти ценности. Иллюстрации могут быть выполнены в виде рисунков или фотографий на выбор обучающихся. Пословицы могут быть записаны на двух языках.

Например, проект может стать обучающим пособием для младших классов.

Завершение (см. 3 неделю)

27 неделя

Заполнение оценочных листов

28 неделя

Групповая психологическая работа «Экзамен - как много в этом слове...»

Цель: Расширение представлений о роли экзаменов в жизни человека, мобилизация внутренних ресурсов.

Задачи:

1. Способствовать расширению представлений о положительных аспектах экзаменов в жизни человека;
2. Оказать помощь в освоении техники самонаблюдения;
3. Познакомить участников со способами снятия эмоционального напряжения; оказать им помощь в выработке уверенности в себе.

Ход занятия:

Минута встречи (см. 3 неделю)

Упражнение «Дракон-самоед»

Цель: позитивный настрой на рабочую обстановку, разрядка эмоционального напряжения.

Группа выстраивается в шеренгу, взявшись за руки. Крайний слева игрок будет исполнять роль Головы дракона. Крайний справа — Хвост дракона. Дракон наш необычный — самопожирающий, от того-то Голова постоянно хочет поймать Хвост. Команда делится на две подгруппы. От Головы до середины шеренги — часть туловища дракона, которое помогает Голове; от середины шеренги и до Хвоста — команда Хвоста, помогающая ему улизнуть. Когда группа поделена и поняла задание, начинается игра. Каждый раз, когда

Голова ловит Хвост или когда истекает минута (даже если Хвост не пойман), назначаются новые Голова, Хвост и их помощники, затем игра продолжается.

Обсуждение: Понравилось ли вам упражнение? Удалось ли зарядиться положительными эмоциями?

Упражнение «Две стороны медали»³⁰

Цель: активация представлений об экзамене у участников.

Ведущий: «Для того чтобы стать успешным и добиться того, чего вы хотите, мало владеть техниками, которые позволят вам регулировать свое настроение и состояние. Прежде всего важно знать самого себя и свои возможности. Конечно экзамены - это тяжелое испытание. Оно связано с вашими ожиданиями от самого себя и ожиданиями других от вас. Это может вызывать очень много разных чувств и мыслей. Поэтому прежде чем применять какую-то технику, которая позволит вам снять предэкзаменационный стресс - нужно знать, как вы вообще представляете себе экзамены и что чувствуете по этому поводу».

Участники делят лист пополам. В левой части листа перечисляют (пишут) все то плохое, что связано, по их мнению, с экзаменами, в правой части листа - все хорошее. Далее участников объединит в «тройки», чтобы сравнить списки и оставьте только совпадения - выписывая их по одному на цветные листы бумаги.

Ответы зачитываются каждой группой поочередно, одновременно вывешиваются на доску выписанные совпадения.

Ведущий спрашивает участников об их впечатлениях от выполнения и обсуждения.

- Что удивило?

- Что объединило?

Упражнение «Маяк»

Цель: овладение методом самонаблюдения, снятие эмоционального напряжения.

Ведущий: «Представьте маленький скалистый остров вдали от континента. На его вершине – высокий, крепко поставленный маяк. Вообразите себя этим маяком. Ваши стены такие толстые и прочные, что даже постоянные сильные ветры не могут покачнуть вас. Из окон верхнего этажа вы днем и ночью, в хорошую и в плохую погоду посылаете мощный пучок света, служащий ориентиром для судов. Помните об энергетической системе, поддерживающей ваш луч света, который скользит по океану, предупреждает мореплавателей о мелях и является символом безопасности для людей на берегу.

Теперь постарайтесь ощутить внутренний источник света, который никогда не гаснет, в себе».

В заключение можно предложить участникам заняться самонаблюдением.

Ведущий: «О чем вы думаете в данный момент? Вспомните все, что заметили и узнали о себе при выполнении предлагаемых сегодня упражнений. Отметьте свою реакцию на последние два предложения.

Искусство самонаблюдения – основной метод, с помощью которого можно овладеть своими мыслями, чувствами, эмоциями. Очень важно сначала просто наблюдать за собой, не анализируя, не критикуя, не стараясь изменить себя. Вы как бы составляете альбом мысленных фотографий самого себя, сделанных нейтральной фотокамерой в разные моменты жизни в различных эмоциональных состояниях: «вот я плачущий», «вот я в момент триумфа», «вот я в смущении» и т.д.

Упражнение «Мои ресурсы»

Цель: осознание необходимых внутренних ресурсов.

³⁰ Тренинги с подростками: программы, конспекты занятий / авт.-сост. Ю.А. Голубева (и др.). - Изд. 2-е, испр. - Волгоград: Учитель. - 196 с. - с. 22.

Ведущий предлагает участникам представить, что в центре круга стоит мешок с подарками (ресурсами, мудростью, знаниями).

Ведущий: «Каждый из вас по очереди может подойти к «мешку» и «вытянуть тот «подарок», который ему больше всего захочется. Например, уверенность в себе, радость и проч.»

Вопросы для обсуждения: Почему именно этот ресурс вам необходим? Как изменится твое поведение и самочувствие, если данный ресурс будет получен тобою?

Завершение (см. 3 неделю)

29 неделя

Творческое занятие с элементами групповой психологической работы «Наш путь»:

Цель: Подведение итогов программы; завершение работы группы, прощание.

Задачи:

1. Оказать содействие в осознании участниками своих ожиданий от программы и полученных результатов;
2. Способствовать саморефлексии каждого участника тренинга;
3. Создать условия для положительного завершения программы.

Ход занятия:

Минута встречи (см. 3 неделю)

Упражнение «Плоды наших ожиданий-успехов»

Цель: отработка обозначенных ожиданий от программы (см. 2 неделю).

Ведущий: «Что удалось? Чего достигли? За счет чего? Что не удалось достичь? Как над этим можно поработать? и др.»

Упражнение «Ребята, сделайте шедевр!»

Цель: актуализация результатов и достижений в ходе тренинга, поддержка командного взаимодействия.

Группе предлагается вспомнить тот путь, который они прошли в течение этого учебного года. Для того, чтобы актуализировать этот материал и поделиться своими воспоминаниями участники создают общий рисунок с использованием различных подручных средств (стикеры, фигурные листы бумаги и проч.) для изображения пройденного группой пути. Задание выполняется в мини-группах до 8 чел. Важно дать название своей стенгазете и составить рассказ-презентацию.

По окончанию инструкции, ведущий должен произнести:

«Меньше слов - больше иллюстраций. Ребята, сделайте шедевр!»

Далее поочередно группы презентуют свои работы: одна группа выступает, другие слушают. Важно, чтобы были отражены основные моменты, наиболее значимые и запоминающиеся.

Вопросы для обсуждения: какие занятия вам больше всего понравились и запомнились? Что изменилось в вашем самочувствии и поведении после наших занятий?

Упражнение «Подарок»

Цель: положительное завершение тренинговых занятий.

Ведущий: «Давайте подумаем, что мы могли бы подарить Вашей группе, чтобы взаимодействие в ней стало еще эффективнее, а отношения в ней – более сплоченными? Давайте скажем, что каждый из нас дарит группе. Я, например, дарю вам оптимизм и взаимное доверие».

Далее каждый из участников высказывается, что он хотел бы подарить группе.

Ведущий: «Давайте наградим себя за успешное выполнение задания аплодисментами!». Ритуал, позволяющий завершить тренинг красиво и на положительной эмоциональной ноте.

Обсуждение.

Ведущий: «Тренинг подошел к завершению. Что нового вы сегодня узнали? Что полезного вынесли для себя, для группы? Подарки подарены, игры пройдены, слова сказаны. Вы все проявили активность, сплоченность в командной работе. Не забывайте, что Вы – единое целое, каждый из Вас – важная и необходимая, уникальная часть этого целого! Вместе Вы – сила! Спасибо всем за участие!»

Ведущий: «Поделитесь, пожалуйста, Вашим мнением о тренинге, о своем самочувствии, удовлетворенности своей работой в группе и свои пожелания».

30 неделя

Проведение завершающего психодиагностического обследования обучающихся.

Приложение 1.

Диагностический инструментарий для всех участников образовательных отношений

Приложение 1.1.

Диагностический инструментарий для обучающихся по программе начального общего образования (1-4 класс)

**Методика «Сильные стороны и трудности» Р.Н. Гудман
(далее – ССТ)**

Цель: оценка поведения, эмоциональной сферы и взаимоотношений со сверстниками детей и подростков.

ССТ – это краткий скрининговый опросник, который можно использовать для оценки поведения у детей и подростков от 6,5 до 17 лет. Опросник включает в себя оценку психологических свойств подростка (которые обозначены в 25 пунктах опросника) и оценку о влиянии имеющихся проблем подростка на разные стороны его социальной жизни. Опросник ССТ осведомляется примерно о 25 свойствах, как положительных, так и отрицательных.

Структура опросника «Сильные стороны и трудности»

А) 25 пунктов психологических свойств. 25 свойств (как положительных, так и отрицательных) распределяются по 5 шкалам:

1. Просоциальное поведение.
2. Гиперактивность/Невнимательность.
3. Эмоциональные симптомы.
4. Проблемы с поведением.
5. Проблемы взаимоотношений со сверстниками.

Шкала Общего числа проблем образуется суммой оценок по всем шкалам, кроме просоциальной шкалы. Результат может колебаться от 1 до 40.

Б) Дополнения о влиянии имеющихся проблем подростка на разные стороны его социальной жизни.

Возраст: 1-11 классы.

Опросник. СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ И ТРУДНОСТИ (ССТ)

Фамилия _____ Имя _____ Возраст (дата рожд.) _____
 Класс _____ Школа _____ Дата _____

Инструкция: Пожалуйста, по каждому утверждению сделайте отметку в соответствующей клеточке: «Неверно», «Отчасти верно» или «Верно». Постарайтесь ответить на каждый вопрос как можете, даже если Вы не полностью уверены в ответе или вопрос кажется Вам странным. В своих ответах основывайтесь на том, как у Вас обстояли дела в последние шесть месяцев.

№	Утверждения	Неверно	Отчасти верно	Верно
1.	Я стараюсь быть хорошим с другими людьми			
2.	Я неугомонный, не могу оставаться спокойным			
3.	У меня часто бывают головные боли, боли в животе и тошнота			
4.	Я обычно делюсь с другими (едой, играми, ручками)			
5.	Я сильно сержусь, раздражаюсь и выхожу из себя			
6.	Я обычно один. Чаще всего я играю в одиночестве и занимаюсь сам			
7.	Я обычно делаю то, что мне говорят			
8.	Я много беспокоюсь, расстроен, обижен или болен			
9.	Я пытаюсь помочь, если кто-нибудь			
10.	Я постоянно ерзаю и верчусь			
11.	У меня есть по крайней мере один хороший друг			
12.	Я много дерусь. Я могу заставить других людей делать, что я хочу			
13.	Я часто чувствую себя несчастным, унылым, готов расплакаться			
14.	Я обычно нравлюсь своим сверстникам			
15.	Я легко отвлекаюсь, мне трудно сосредоточиться			
16.	Я нервничаю в новой обстановке, легко теряю уверенность			
17.	Я добр к младшим детям			
18.	Меня часто обвиняют во лжи или обмане			
19.	Другие часто дразнят или задирают меня			
20.	Я часто вызываюсь помочь другим (родителям, учителям, детям)			
21.	Я думаю, прежде чем действовать			
22.	Я беру чужие вещи из дома, школы и других мест			
23.	У меня лучше отношения со взрослыми, чем со сверстниками			
24.	Я много боюсь, легко пугаюсь			
25.	Я делаю до конца работу, которую начал. У меня хорошее внимание			

26. Думая о том, что Вы только что отметили, считаете ли Вы, что у Вас есть проблемы?

Речь идет о беспокойстве, переживаниях, проблемах с поведением, отношениями с другими людьми?

Нет	Да – небольшие проблемы	Да – определенные проблемы	Да –серьезные проблемы

Если Вы ответили «Да», пожалуйста, ответьте на следующие вопросы об этих проблемах:

27. Как долго имеются эти проблемы?	Менее месяца	1-5 мес	6-12 мес	Более года
28. Эти проблемы расстраивают и огорчают Вас?	Ничуть	Только немного	Довольно сильно	Очень сильно

29. Эти проблемы мешают в Вашей повседневной жизни в следующих сферах?

	Ничуть	Только немного	Довольно сильно	Очень сильно
Домашняя жизнь				
Дружеские отношения				
Учеба в школе				
Занятие в свободное время				

30. Эти проблемы обременяют окружающих Вас людей (семью, друзей, учителей)?

Ничуть	Только немного	Довольно сильно	Очень сильно

Структура опросника «Сильные стороны и трудности»

А) 25 пунктов психологических свойств. 25 свойств (как положительных, так и отрицательных) распределяются по 5 шкалам:

1. Просоциальное поведение.
2. Гиперактивность/Невнимательность.
3. Эмоциональные симптомы.
4. Проблемы с поведением.
5. Проблемы взаимоотношений со сверстниками.

Шкала Общего числа проблем образуется суммой оценок по всем шкалам, кроме просоциальной шкалы. Результат может колебаться от 1 до 40.

Б) Дополнения о влиянии имеющихся проблем подростка на разные стороны его социальной жизни.

Интерпретация: После суммирования баллов по всем шкалам и по отдельным шкалам опросника полученные результаты сопоставляются с таблицей оценки результатов опросника. Подсчет оценок опросника ССТ для подростков

25 пунктов ССТ составляют 5 шкал, каждая шкала включает 5 пунктов. Проще всего вначале посчитать оценки по всем пяти шкалам, а затем определить общую оценку проблем. «Отчасти верно» всегда кодируется как «1», а кодирование ответов «Неверно» и «Верно» по разным пунктам различается, как показано в нижеследующих шкалах. По каждой шкале оценки могут колебаться от 0 до 10, если заполнены все 5 пунктов.

Просоциальная шкала	Неверно	Отчасти Верно	Верно
1. Я стараюсь быть хорошим с другими людьми	0	1	2
4. Я обычно делюсь с другими (едой, играми, ручками)	0	1	2
9. Я пытаюсь помочь, если кто-нибудь расстроен, обижен или болен	0	1	2
17. Я добр к младшим детям	0	1	2
20. Я часто вызываюсь помочь другим (родителям, учителям, детям)	0	1	2
Шкала Гиперактивности	Неверно	Отчасти Верно	Верно
2. Я неугомонный, не могу оставаться спокойным	0	1	2
10. Я постоянно ерзаю и верчусь	0	1	2
15. Я легко отвлекаюсь, мне трудно сосредоточиться	0	1	2
21. Я думаю прежде чем действовать	2	1	0
25. Я делаю до конца работу, которую начал. У меня хорошее внимание	2	1	0

Шкала эмоциональных симптомов	Неверно	Отчасти Верно	Верно
3.У меня часто бывают головные боли, боли в животе и тошнота	0	1	2
8.Я много беспокоюсь	0	1	2
13.Я часто чувствую себя несчастным, унылым, готов расплакаться	0	1	2
16.Я нервничаю в новой обстановке, легко теряю уверенность	0	1	2
24.Я много боюсь, легко пугаюсь	0	1	2
Шкала проблем с поведением	Неверно	Отчасти Верно	Верно
5.Я сильно сержусь, раздражаюсь и выхожу из себя	0	1	2
7.Я обычно делаю то, что мне говорят	0	1	2
12.Я много дерусь. Я могу заставить других людей делать то, что я хочу	0	1	2
18.Меня часто обвиняют во лжи или обмане	0	1	2
18.Меня часто обвиняют во лжи или обмане	0	1	2
Шкала проблем со сверстниками	Неверно	Отчасти Верно	Верно
6.Я обычно один. Чаще всего я играю в одиночестве и занимаюсь сам	0	1	2
11.У меня есть по крайней мере один хороший друг	2	1	0
14.Я обычно нравлюсь своим сверстникам	2	1	0
19.Другие часто дразнят или задирают меня	0	1	2
23.У меня лучше отношения со взрослыми, чем со Сверстниками	0	1	2

Шкала Общего числа проблем образуется суммой оценок по всем шкалам, кроме просоциальной шкалы. Результат может колебаться от 1 до 40

Шкала оценки влияния	Ничуть	Только немного	Довольно сильно	Много
28.Трудности расстраивают или огорчают меня	0	0	1	2
Препятствуют домашней жизни	0	0	1	2
Препятствуют дружеским отношениям	0	0	1	2
Препятствуют учебе в школе	0	0	1	2
Препятствуют занятиям в свободное время	0	0	1	2

Интерпретация полученных результатов

После суммирования баллов по всем шкалам вместе и по отдельным шкалам опросника полученные результаты сопоставляются с таблицей оценки результатов опросника.

Таблица оценки результатов опросника

Шкалы	Нормальные	Пограничные
Эмоциональные проблемы	0-3	4-5
Проблемы с поведением	0-2	3
Гиперактивность	0-5	6
Проблемы со сверстниками	0-3	4
Просоциальное поведение	6-10	4-5

Общее количество проблем	0-4	15
--------------------------	-----	----

Интерпретация оценок влияния: Общая оценка влияния колеблется в пределах от 0 до 10. Оценка влияния по разным социальным сферам: равная 2 и больше – отклоняющаяся; оценка, равная 1 – пограничная; оценка, равная 0 – нормальная.

Ответы на вопросы о длительности и бремени для других не включены в оценку влияния. Если респонденты отвечают «нет» на первый вопрос дополнения о влиянии (т.е. если они не ощущают, что у них имеются какие-либо эмоциональные или поведенческие трудности), их не просят отвечать на вопросы об итоговом общем расстройстве и ущербе; в этих случаях влияния автоматически оценивается нулем.

Детская методика «Завершение предложения» (В. Михала)

Цель: выявление отношения испытуемого к жизненным обстоятельствам, самому себе, окружающим; получение общего представления о скрытых переживаниях, которые не удается выявить в свободной беседе.

Возраст: обучающиеся 1 – 4 класс (6-11 лет)

Структура методики «Завершение предложения» (В. Михала)

Предложенная В. Михалом последовательность из 24 предложений является модификацией теста Сакса (SSCT) для детей.

В представленном списке предложения сгруппированы по диагностической направленности на изучение отношения ребенка к разным лицам и разным проблемам - к матери, отцу, братьям, сестрам, сверстникам; к школе, учителям; видам на будущее и т. д.

Детская методика «Завершение предложения» (вариант В. Михала)

Фамилия _____ Имя _____ Возраст(дата рожд.) _____
Класс _____ Школа _____ Дата _____

Инструкция.

- Я могу предложить тебе вот какую игру. Я буду называть тебе начало предложения, а ты - заканчивать его.

- Теперь - внимание! Отвечать нужно быстро и каждый раз то, что придет в голову первым, но так, чтобы получалось законченное по смыслу предложение. Прежде чем начнем игру, можно немного потренироваться. Например, я говорю начало предложения:

- Каждое утро...

Похвалите ребенка, скажите, что он все правильно понял, а если показалось, что он сказал не первое окончание предложения, которое пришло ему в голову, напомните ему инструкцию еще раз. Можно предложить еще один пример:

- Многое отдал бы за то, чтобы я...

При необходимости объясните правило еще раз.

№ п/п	Закончи предложения
1.	Я думаю, что людей больше
2.	Ребенок в семье
3.	Мы любим маму, а
4.	Бываем среди детей, но
5.	Мой брат (сестра)
6.	Я достаточно ловкий, чтобы
7.	Отцы иногда
8.	Дети, с которыми я играю
9.	Чтобы наш папа
10.	Мои близкие думают обо мне, что я
11.	Если бы мой брат (сестра)
12.	Мои друзья меня часто
13.	Я хочу, чтобы у меня не было
14.	Больной ребенок

15.	Я думал, что мама чаще всего
16.	Если бы не было школы
17.	Я весь трясусь, когда
18.	Когда думаю о школе, то
19.	Если бы все ребята знали, как я боюсь
20.	Был бы очень счастлив, если бы
21.	Я самый слабый
22.	Будущее видится мне
23.	Мой учитель (учительница, учителя)
24.	Всегда мечтаю

Спасибо!

Интерпретация полученных результатов

Основу интерпретации составляют содержательный анализ ответов, частота дополнительной части предложения, время ответа, а также высказывания ребенка по поводу того, насколько предложенные фразы соответствуют реальности (по нашим данным, дети говорят об этом довольно часто).

Социальную позицию ребенка исследуют предложения, направленные на изучение его отношения к группе сверстников, учителям, родителям и членам семьи. Следует отметить, что случаи, когда во всех окончаниях фраз этой группы имеются признаки напряженности, конфликта, должны привлекать особое внимание психолога-практика, поскольку дезадаптация во всех сферах межличностных отношений является симптомом аномального развития личности. Самопонимание ребенка изучается с помощью предложений, направленных на исследование значимых переживаний ребенка, оценку своих возможностей, а также рефлексивную самооценку, формирующуюся к началу подросткового возраста. Пример ответа 12-летнего ребенка: «Я не знаю, что думаю о себе» на предложение: «Мои близкие думают обо мне, что я...» указывает на запаздывание формирования рефлексивной оценки, но может быть и проявлением психологической защиты. В этом случае предложения о членах семьи будут иметь нейтральную эмоциональную окраску или содержать признаки конфликта.

Ключ

Предложения в методике **сгруппированы по** следующим шкалам:

- а) отношение к матери — 3, 15;
- б) отношение к отцу — 7, 9;
- в) отношение к братьям, сестрам — 5, 11;
- г) отношение к семье — 2, 10;
- д) отношение к ровесникам — 4, 8, 12;
- е) отношение к учителям и школе — 23, 16, 18;
- ж) отношение к людям в целом — 1;
- з) отношение к собственным способностям — 6, 21;
- и) негативные переживания, страхи — 13, 17, 19;
- к) отношение к болезни — 14;
- л) мечты и планы на будущее — 20, 22, 24.

Инструкция по заполнению таблицы:

I этап. Качественная оценка.

Для определения отношения ребенка к родителям, братьям, сестрам, к детской неформальной и формальной группам, учителям, школе, своим собственным способностям и др. проводится качественная оценка содержания законченных предложений обучающегося.

Необходимо проанализировать сгруппированные законченные по смыслу предложения в соответствии с ключом (отдельно по каждой шкале). Дать общую рефлексивную оценку по всем шкалам, поставить знак «+» в соответствующем столбце отношений (таблица №1). В каждой строке возможен только один выбор отношений (см. пример заполнения таблицы №1).

II этап. Количественная оценка.

С учетом ответов испытуемого подсчитывается количество выборов отдельно в каждом столбце. По результатам подсчета определяется сложившееся отношение обучающегося к жизненным обстоятельствам, самому себе, окружающим и т.д.

Пример заполнения таблицы №1: отношение к матери — продолженные предложения обучающимся 3 и 15 носят позитивный характер, соответственно ставим знак «+» в третьем столбце напротив первого пункта.

Таблица №1

№	Шкалы	Напряженное отношение	Нейтральное отношение	Позитивное отношение
1.	Отношение к матери			
2.	Отношение к отцу			
3.	Отношение к братьям, сестрам			
4.	Отношение к семье			
5.	Отношение к ровесникам			
6.	Отношение к учителям и школе			
7.	Отношение к людям в целом			
8.	Отношение к собственным способностям			
9.	Негативные переживания, страхи			
10.	Отношение к болезни			
11.	Мечты и планы на будущее			
Итого:				

Анкета для оценки уровня школьной мотивации

(Н.Г. Лусканова)

Цель: Определение уровня школьной мотивации у обучающихся.

Возраст: 1-4 класс (6-11 лет).

Структура анкеты для оценки уровня школьной мотивации

(Н.Г. Лусканова)

Проверка уровня школьной мотивации обучающихся проводится по анкете Н.Г. Лускановой, состоящей из 10 вопросов, наилучшим образом отражающих отношение детей к школе и учебному процессу, эмоциональное реагирование на школьную ситуацию.

Анкета по оценке уровня школьной мотивации

Фамилия _____ Имя _____ Возраст(дата рожд.) _____

Класс _____ Школа _____ Дата _____

Инструкция: Выбери один из трёх ответов на поставленный вопрос и отметь его галочкой.

№	Утверждение	А	Б	В
1.	Тебе нравится в школе?	не очень	нравится	не нравится
2.	Утром, когда ты просыпаешься, ты всегда идешь с радостью в школу или тебе часто хочется остаться дома?	часто хочется остаться дома	бывает по-разному	иду с радостью
3.	Если бы учитель сказал, что завтра не обязательно приходить всем ученикам и желающие могут остаться дома, ты бы пошел в школу или остался дома?	не знаю	остался бы дома	пошел бы в школу
4.	Тебе нравится, когда у вас отменяют какие-либо уроки?	не нравится	бывает по-разному	нравится
5.	Ты хотел бы, чтобы тебе не задавали домашних заданий?	хотел бы	не хотел бы	не знаю
6.	Ты хотел бы, чтобы в школе остались одни перемены?	не знаю	не хотел бы	хотел бы
7.	Ты часто рассказываешь о школе родителям?	часто	редко	не рассказываю
8.	Ты хотел бы, чтобы у тебя был менее строгий учитель?	точно не знаю	хотел бы	не хотел бы
9.	У тебя в классе много друзей?	мало	много	нет друзей
10.	Тебе нравятся твои одноклассники?	нравятся	не очень	не нравятся

Интерпретация

Для дифференциации детей по уровню школьной мотивации была разработана система балльных оценок:

- ответ ребенка, свидетельствующий о его положительном отношении к школе и предпочтении им учебных ситуаций, оценивается в три балла;
- нейтральный ответ («не знаю», «бывает по-разному» и т.п.) оценивается в 1 балл;
- ответ, позволяющий судить об отрицательном отношении ребенка к той или иной школьной ситуации оценивается в ноль баллов.

Ключ

Количество баллов, которые можно получить за каждый из трех ответов на вопросы анкеты.

№	Вопрос	А	Б	В
1.	Тебе нравится в школе?	1	3	0
2.	Утром, когда ты просыпаешься, ты всегда идешь с радостью в школу или тебе часто хочется остаться дома?	0	1	3
3.	Если бы учитель сказал, что завтра не обязательно приходиться всем ученикам и желающие могут остаться дома, ты бы пошел в школу или остался дома?	1	0	3
4.	Тебе нравится, когда у вас отменяют какие-либо уроки?	3	1	0
5.	Ты хотел бы, чтобы тебе не задавали домашних заданий?	0	3	1
6.	Ты хотел бы, чтобы в школе остались одни перемены?	1	3	0
7.	Ты часто рассказываешь о школе родителям?	3	1	0
8.	Ты хотел бы, чтобы у тебя был менее строгий учитель?	1	0	3
9.	У тебя в классе много друзей?	1	3	0
10.	Тебе нравятся твои одноклассники?	3	1	0

Пять основных уровней школьной мотивации:

Первый уровень. 25-30 баллов - высокий уровень школьной мотивации, учебной активности. У таких детей есть познавательный мотив, стремление наиболее успешно выполнять все предъявляемые школой требования. Ученики четко следуют всем указаниям учителя, добросовестны и ответственны, сильно переживают, если получают неудовлетворительные оценки.

Второй уровень. 20-24 балла - хорошая школьная мотивация. Подобные показатели имеют большинство учащихся начальных классов, успешно справляющихся с учебной деятельностью. В рисунках на школьную тему они также изображают учебные ситуации, а при ответах на вопросы проявляют меньшую зависимость от жестких требований и норм. Подобный уровень мотивации является средней нормой.

Третий уровень. 15-19 баллов - положительное отношение к школе, но школа привлекает таких детей внеучебной деятельностью. Такие дети достаточно благополучно чувствуют себя в школе, однако чаще ходят в школу, чтобы общаться с друзьями, с учителем. Им нравится ощущать себя учениками, иметь красивый портфель, ручки, тетради. Познавательные мотивы у таких детей сформированы в меньшей степени, и учебный процесс их мало привлекает.

Четвертый уровень. 10-14 баллов - низкая школьная мотивация. Эти дети посещают школу неохотно, предпочитают пропускать занятия. На уроках часто занимаются посторонними делами, играми. Испытывают серьезные затруднения в учебной деятельности. Находятся в состоянии неустойчивой адаптации к школе.

Пятый уровень. Ниже 10 баллов - негативное отношение к школе, школьная дезадаптация. Такие дети испытывают серьезные трудности в обучении: они не справляются с учебной деятельностью, испытывают проблемы в общении с одноклассниками, во взаимоотношениях с учителем. Школа нередко воспринимается ими

как враждебная среда, пребывание в которой для них невыносимо. Маленькие дети (5-6 лет) часто плачут, просят домой. В других случаях ученики могут проявлять агрессию, отказываться выполнять задания, следовать тем или иным нормам и правилам.

Экспресс-методика
«Стиль саморегуляции поведения детей - В.И. Моросанова»
(вариант ССПД-М2)

Цель: исследовать особенности саморегуляции произвольной активности учеников младшего и среднего звена.

Возраст: 6-10 лет.

Структура экспресс-методики «Стиль саморегуляции поведения детей - В.И. Моросанова»

Данный диагностический материал представляет собой бланк с 7 шкалами: планирование, моделирование, программирование, оценивание результатов, гибкость, самостоятельность, ответственность. Каждая шкала позволяет оценить одно регуляторное качество.

Экспресс-методика ССПД-М2

Фамилия _____ Имя _____ Возраст (дата рожд.) _____
 Класс _____ Школа _____ Дата _____

Инструкция. Вам предлагается выполнить 7 заданий. Давайте разберем одно на примере. В каждом задании описаны два человечка с противоположными характерами и то, как они ведут себя в разных ситуациях (в школе, на уроке, дома, с друзьями). Выберите одного из двух человечков, того, который больше похож на вас, а затем обведите кружочком, в какой степени похож. Пожалуйста, отвечайте на вопросы анкет откровенно - ваши ответы очень важны для нас и в данной методике нет «правильных» и «неправильных» ответов.

Ф.И. _____ класс _____ дата _____

1.

А) Обычно знает, чего хочет. Например, какой подарок получить на День рождения, чем заняться в выходные дни.

Б) Обычно не знает, чего он хочет. Например, какой подарок получить на день рождения, чем заняться в выходные дни.

очень похож похож немного похож немного похож похож очень похож

обведи нужного человечка

2.

А) Часто опаздывает на уроки, обычно заходит в класс после звонка.

Б) Редко опаздывает на уроки. Старается прийти в класс до звонка.

очень похож похож немного похож немного похож похож очень похож

обведи нужного человечка

3.

А) Старается делать уроки в одно и то же время. Работу, как правило, делает сосредоточено, не отвлекаясь по мелочам.

Б) Садится за уроки каждый раз в разное время. Много отвлекается, не продумывает свои действия.

очень похож похож немного похож немного похож похож очень похож

обведи нужного человечка

4

А) Ему сложно понять, за что именно получил плохую или хорошую оценку.

Б) Обычно понимает, за что получил плохую или хорошую оценку.



5

А) Легко отвечает на дополнительные вопросы, когда хорошо готов к уроку.

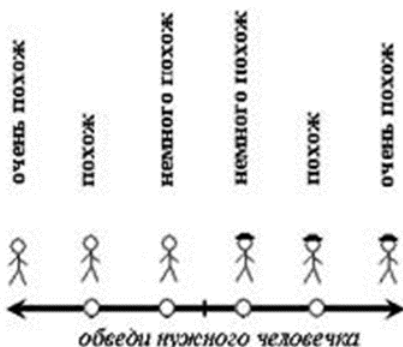
Б) Ему сложно отвечать на дополнительные вопросы, даже, если он выучил урок.



6

А) Сам готовится к урокам, собирает портфель и школьные принадлежности без напоминания.

Б) Ему трудно сесть за уроки без напоминания старших. Не любит собирать портфель сам.



7

А) Часто забывает выполнять свои обещания.

Б) Если пообещает, то обязательно сделает.



Спасибо!

Интерпретация

После суммирования баллов по всем шкалам и по отдельным шкалам опросника полученные результаты сопоставляются с таблицей оценки результатов опросника.

Ключ к экспресс-диагностике ССПД-М2

Порядок заданий на бланке соответствует порядку показателей в таблице 1: 1 задание - планирование; 2 задание - моделирование и т.д.

Таблица 1

№ п/п	Показатели	Очень похож	Похож	Немного похож	Немного о похож	Похож	Очень похож
1.	Планирование	6	5	4	3	2	1
2.	Моделирование	1	2	3	4	5	6
3.	Программирование	6	5	4	3	2	1
4.	Оценка результатов	1	2	3	4	5	6
5.	Гибкость	6	5	4	3	2	1
6.	Самостоятельность	6	5	4	3	2	1
7.	Ответственность	1	2	3	4	5	6

Нормативные данные по уровню выраженности показателей саморегуляции ССПД-М2: 1-4 низкий уровень, 5 средний, 6 высокий.

Нормативные данные по выраженности компонентов саморегуляции представлены в таблице 2.

Таблица 2

Нормативные данные по уровню выраженности компонентов саморегуляции ССПД-М2 (для обучающихся 6–10 лет)

Регуляторная шкала	Количество баллов		
	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Планирование	1–4	5	6
Моделирование	1–4	5	6
Программирование	1–4	5	6
Оценивание результатов	1–4	5	6
Гибкость	1–4	5	6
Ответственность	1–4	5	6

Интерпретация шкал экспресс-методики ССПД-М2

Шкала «Планирование» характеризует индивидуальные особенности выдвижения и удержания целей, сформированность у ребенка осознанного планирования действий. У детей с высокими показателями по этой шкале проявляется целенаправленность деятельности, имеются реалистичные и детализированные цели. У детей с низкими показателями по этой шкале способность к планированию развита слабо, цели и желания подвержены частой смене. Запланированные действия редко выполняются. Такие дети мало задумываются о будущем, цели выдвигают ситуативно и часто не самостоятельно.

Шкала «Моделирование» отражает индивидуальную развитость представлений о внешних и внутренних значимых условиях, степень их осознанности, детализированности и адекватности. Дети с высокими показателями по этой шкале способны выделять значимые условия достижения целей, как в текущей ситуации, так и в перспективном будущем, что проявляется в соответствии программ действий планам деятельности, соответствии получаемых результатов принятым целям. У детей с низкими показателями по шкале слабо сформирован процесс моделирования, неадекватна оценка значимых внутренних условий и внешних обстоятельств, что проявляется в фантазировании, которое

может сопровождаться резкими перепадами отношения к развитию ситуации, последствиям своих действий. У таких детей часто возникают трудности в определении цели и программы действий, адекватных текущей ситуации, они не всегда замечают изменение ситуации, что также часто приводит к неудачам.

Шкала «Программирование» диагностирует индивидуальную развитость осознанного программирования ребенком своих действий. Высокие показатели по этой шкале говорят о способности продумывать способы своих действий и поведения для достижения намеченных целей, о детализированности и развернутости разрабатываемых программ. Программы разрабатываются самостоятельно, они гибко изменяются в новых обстоятельствах и устойчивы в ситуации помех. При несоответствии полученных результатов целям производится коррекция программы действий до получения приемлемого результата. Низкие показатели по шкале программирования говорят о неумении и нежелании ребёнка продумывать последовательность своих действий. Такие дети предпочитают действовать импульсивно, они не могут самостоятельно определить последовательность своих действий, предпочитают идти путём проб и ошибок. Результат действий часто бывает неадекватен целям.

Шкала «Оценивание результатов» характеризует индивидуальную развитость и адекватность оценки детьми себя и результатов своих действий и поведения. Высокие показатели по этой шкале свидетельствуют о развитости и адекватности самооценки, способности сравнивать свои результаты с образцом. Ребенок адекватно оценивает как сам факт рассогласования полученных результатов с целью деятельности, так и приведшие к нему причины, гибко адаптируясь к изменению условий. При низких показателях по этой шкале ребёнок не замечает своих ошибок, не критичен к своим действиям. Субъективные критерии успешности недостаточно устойчивы, что ведет к резкому ухудшению качества результатов при увеличении объема работы, ухудшении состояния или возникновении внешних трудностей.

Шкала «Гибкость» диагностирует уровень регуляторной гибкости, то есть способности перестраивать последовательность своих действий, вносить коррективы в систему саморегуляции при изменении внешних и внутренних условий. Дети с высокими показателями по шкале гибкости демонстрируют пластичность всех регуляторных процессов. При возникновении непредвиденных обстоятельств такие испытуемые способны быстро оценить изменение значимых условий и перестроить программу действий и поведения. При возникновении рассогласования полученных результатов с принятой целью своевременно оценивают сам факт рассогласования и вносят соответствующие коррективы. Гибкость регуляtorики позволяет адекватно реагировать на быстрое изменение событий и успешно решать поставленную задачу в изменившейся ситуации. Дети с низкими показателями по шкале гибкости в динамичной, быстро меняющейся обстановке чувствуют себя неуверенно, с трудом привыкают к переменам, к смене обстановки и образа жизни. Они склонны к упрямству и не способны адекватно реагировать на ситуацию, быстро и своевременно планировать деятельность и поведение, разработать программу действий, выделить значимые условия, оценить рассогласование полученных результатов с целью деятельности и внести коррективы. В результате у таких испытуемых неизбежно возникают регуляторные сбои и, как следствие, неудачи в выполнении деятельности.

Шкала «Самостоятельность» характеризует развитость регуляторной автономности. Наличие высоких показателей по шкале самостоятельности свидетельствует о способности ребёнка к самостоятельной организации собственной активности, планированию своих действий и поведения. Также он способен организовывать работу по достижению выдвинутой цели, контролировать ход ее выполнения, анализировать и оценивать как промежуточные, так и конечные результаты деятельности. Испытуемые с низкими показателями по шкале самостоятельности зависимы от мнений и оценок

окружающих. Планы и программы действий разрабатываются окружающими взрослыми. При отсутствии посторонней помощи у них неизбежно возникают регуляторные сбои.

Шкала «Ответственность» связана с общим уровнем развития осознанной саморегуляции произвольной активности. Дети с высокими показателями ответственности стараются строго следовать своим обязанностям, выполнять обещания, не ищут удобного повода для отказа от своих обязательств. Обычно самостоятельны, стараются избегать просчетов в делах и не подводить других. При высокой мотивации достижения они способны компенсировать влияние личностных, характерологических особенностей, препятствующих достижению цели. Для детей с низкими показателями по данной шкале характерны стремление на неопределенный срок отложить реализацию своих намерений, затруднения в осознанном планировании и программировании своего поведения. Если сравнивать с детьми с высоким уровнем ответственности, у этих детей снижена компенсация неблагоприятных для достижения поставленной цели личностных особенностей.

**«Опросник копинг-стратегий детей младшего школьного возраста»
(И.М. Никольская, Р.М. Грановская)**

Цель: определение копинг-стратегий обучающихся в начальном общем образовании.

Возраст: 1-4 класс (младший школьный возраст).

Структура «Опросника копинг-стратегий детей младшего школьного возраста» (И.М. Никольская, Р.М. Грановская)

Данный опросник позволяет оценить стратегию совладания со стрессовыми событиями у детей. Опросник содержит перечень из 26 копинг-стратегий, которые распределены по **шкалам**:

- решения проблемы;
- общения;
- смены деятельности;
- стремление расслабиться и остаться наедине с собой;
- избегания;
- отрицания;
- фантазирования;
- невротические проявления;
- агрессивное и аффективное реагирование.

Опросник копинг-стратегий школьного возраста

Фамилия _____ Имя _____ Возраст(дата рожд.) _____
 Класс _____ Школа _____ Дата _____

Инструкция

1. Подумай о том, что ты делаешь, когда чувствуешь напряжение или беспокоишься о чем-то. Обычно это бывает, когда случаются неприятные события.
2. Отметь крестиком в столбце №1 те способы поведения, которые ты чаще всего используешь в трудных и неприятных для себя ситуациях.
3. Теперь прочти этот список еще раз отметить вторым крестом в столбце №2 те способы, которые тебе обычно помогают справиться с напряжением и беспокойством.

Способы поведения		I	II
1.	Остаюсь сам по себе, один		
2.	Кусаю ногти или ломаю суставы пальцев		
3.	Обнимаю или прижимаю к себе кого-то близкого, любимую вещь или глажу животное		
4.	Плачу и грущу		
5.	Мечтаю, представляю себе что-нибудь		
6.	Делаю что-то подобное		
7.	Гуляю вокруг дома или по улице		
8.	Рисую, пишу или читаю что-нибудь		
9.	Ем или пью		
10.	Борюсь или дерусь с кем-нибудь		
11.	Схожу с ума		
12.	Бью, ломаю или швыряю вещи		
13.	Дразню кого-нибудь		
14.	Играю во что-нибудь		
15.	Бегаю или хожу пешком		
16.	Молюсь		
17.	Прошу прощения или говорю правду		
18.	Сплю		
19.	Говорю сам с собой		
20.	Говорю с кем-нибудь		
21.	Думаю, об этом		
22.	Стараюсь забыть		
23.	Стараюсь расслабиться, оставаться спокойным		
24.	Гуляю, бегаю, катаюсь на велосипеде		
25.	Смотрю телевизор, слушаю музыку		
26.	Воплю и кричу		

Спасибо!

Интерпретация по шкалам:

- *решение проблемы.* К ним можно отнести стратегии совладания, как: «Думаю об этом», «Делаю что-то подобное»;
- *общения:* «Обнимаю или прижимаю к себе кого-то близкого, любимую вещь или глажу животное (собаку, кошку и пр.)», «Прошу прощения или говорю правду», «Говорю с кем-нибудь»;
- *смены деятельности:* «Гуляю вокруг дома или по улице», «Рисую, пишу или читаю что-нибудь», «Играю во что-нибудь», «Бегаю или хожу пешком», «Гуляю, бегаю, катаюсь на велосипеде». «Смотрю телевизор, слушаю музыку»;
- *стремление расслабиться и остаться наедине с собой:* «Остаюсь сам по себе, один», «Молюсь», «Говорю сам с собой», «Стараюсь расслабиться, остаться спокойным»;
- *избегания:* «Плачу и грущу», «Сплю»;
- *отрицания:* «Ем или пью», «Стараюсь забыть»;
- *фантазирования:* «Мечтаю, представляю себе что-нибудь»;
- *невротические проявления:* «Кусаю ногти или ломаю суставы пальцев»;
- *агрессивное и аффективное реагирование:* «Борюсь или дерусь с кем-нибудь», «Схожу с ума», «Бью, ломаю или швыряю вещи», «Дразню кого-нибудь», «Воплю и кричу».

Диагностический инструментарий для обучающихся основного общего образования и среднего общего образования (5-11 классы)

**Методика «Сильные стороны и трудности» Р.Н. Гудман
(далее – ССТ)**

Цель: оценка поведения, эмоциональной сферы и взаимоотношений со сверстниками детей и подростков.

ССТ – это краткий скрининговый опросник, который можно использовать для оценки поведения у детей и подростков от 6,5 до 17 лет. Опросник включает в себя оценку психологических свойств подростка (которые обозначены в 25 пунктах опросника) и оценку о влиянии имеющихся проблем подростка на разные стороны его социальной жизни. Опросник ССТ осведомляется примерно о 25 свойствах, как положительных, так и отрицательных.

Структура опросника «Сильные стороны и трудности»

А) 25 пунктов психологических свойств. 25 свойств (как положительных, так и отрицательных) распределяются по 5 шкалам:

1. Просоциальное поведение.
2. Гиперактивность/Невнимательность.
3. Эмоциональные симптомы.
4. Проблемы с поведением.
5. Проблемы взаимоотношений со сверстниками.

Шкала Общего числа проблем образуется суммой оценок по всем шкалам, кроме просоциальной шкалы. Результат может колебаться от 1 до 40.

Б) Дополнения о влиянии имеющихся проблем подростка на разные стороны его социальной жизни.

Возраст: 1-11 классы.

Опросник. СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ И ТРУДНОСТИ (ССТ)

Фамилия _____ Имя _____ Возраст (дата рожд.) _____
 Класс _____ Школа _____ Дата _____

Инструкция: Пожалуйста, по каждому утверждению сделайте отметку в соответствующей клеточке: «Неверно», «Отчасти верно» или «Верно». Постарайтесь ответить на каждый вопрос как можете, даже если Вы не полностью уверены в ответе или вопрос кажется Вам странным. В своих ответах основывайтесь на том, как у Вас обстояли дела в последние шесть месяцев.

№	Утверждения	Неверно	Отчасти верно	Верно
1.	Я стараюсь быть хорошим с другими людьми			
2.	Я неугомонный, не могу оставаться спокойным			
3.	У меня часто бывают головные боли, боли в животе и тошнота			
4.	Я обычно делюсь с другими (едой, играми, ручками)			
5.	Я сильно сержусь, раздражаюсь и выхожу из себя			
6.	Я обычно один. Чаще всего я играю в одиночестве и занимаюсь сам			
7.	Я обычно делаю то, что мне говорят			
8.	Я много беспокоюсь, расстроен, обижен или болен			
9.	Я пытаюсь помочь, если кто-нибудь расстроен, обижен или болен			
10.	Я постоянно ерзаю и верчусь			
11.	У меня есть по крайней мере один хороший друг			
12.	Я много дерусь. Я могу заставить других людей делать, что я хочу			
13.	Я часто чувствую себя несчастным, унылым, готов расплакаться			
14.	Я обычно нравлюсь своим сверстникам			
15.	Я легко отвлекаюсь, мне трудно сосредоточиться			
16.	Я нервничаю в новой обстановке, легко теряю уверенность			
17.	Я добр к младшим детям			
18.	Меня часто обвиняют во лжи или обмане			
19.	Другие часто дразнят или задирают меня			
20.	Я часто вызываюсь помочь другим (родителям, учителям, детям)			
21.	Я думаю прежде чем действовать			
22.	Я беру чужие вещи из дома, школы и других мест			
23.	У меня лучше отношения со взрослыми, чем со сверстниками			
24.	Я много боюсь, легко пугаюсь			
25.	Я делаю до конца работу, которую начал. У меня хорошее внимание			

26. Думая о том, что Вы только что отметили, считаете ли Вы, что у Вас есть проблемы?

Речь идет о беспокойстве, переживаниях, проблемах с поведением, отношениями с другими людьми?

Нет	Да – небольшие проблемы	Да – определенные проблемы	Да –серьезные проблемы

Если Вы ответили «Да», пожалуйста, ответьте на следующие вопросы об этих проблемах:

27. Как долго имеются эти проблемы?	Менее месяца	1-5 мес	6-12 мес	Более года
28. Эти проблемы расстраивают и огорчают Вас?	Ничуть	Только немного	Довольно сильно	Очень сильно

29. Эти проблемы мешают в Вашей повседневной жизни в следующих сферах?

	Ничуть	Только немного	Довольно сильно	Очень сильно
Домашняя жизнь				

Дружеские отношения				
Учеба в школе				
Занятие в свободное время				

30. Эти проблемы обременяют окружающих Вас людей (семью, друзей, учителей)?

Ничуть	Только немного	Довольно сильно	Очень сильно

Структура опросника «Сильные стороны и трудности»

А) 25 пунктов психологических свойств. 25 свойств (как положительных, так и отрицательных) распределяются по 5 шкалам:

1. Просоциальное поведение.
2. Гиперактивность/Невнимательность.
3. Эмоциональные симптомы.
4. Проблемы с поведением.
5. Проблемы взаимоотношений со сверстниками.

Шкала Общего числа проблем образуется суммой оценок по всем шкалам, кроме просоциальной шкалы. Результат может колебаться от 1 до 40.

Б) Дополнения о влиянии имеющихся проблем подростка на разные стороны его социальной жизни.

Интерпретация: После суммирования баллов по всем шкалам и по отдельным шкалам опросника полученные результаты сопоставляются с таблицей оценки результатов опросника.

Подсчет оценок опросника ССТ для подростков. 25 пунктов ССТ составляют 5 шкал, каждая шкала включает 5 пунктов. Проще всего вначале посчитать оценки по всем пяти шкалам, а затем определить общую оценку проблем. «Отчасти верно» всегда кодируется как «1», а кодирование ответов «Неверно» и «Верно» по разным пунктам различается, как показано в нижеследующих шкалах. По каждой шкале оценки могут колебаться от 0 до 10, если заполнены все 5 пунктов.

Просоциальная шкала	Неверно	Отчасти Верно	Верно
1.Я стараюсь быть хорошим с другими людьми	0	1	2
4.Я обычно делюсь с другими (едой, играми, ручками)	0	1	2
9.Я пытаюсь помочь, если кто-нибудь расстроен, обижен или болен	0	1	2
17.Я добр к младшим детям	0	1	2
20.Я часто вызываюсь помочь другим (родителям, учителям, детям)	0	1	2
Шкала Гиперактивности	Неверно	Отчасти Верно	Верно
2.Я неутомимый, не могу оставаться спокойным	0	1	2
10.Я постоянно ерзаю и верчусь	0	1	2
15.Я легко отвлекаюсь, мне трудно сосредоточиться	0	1	2
21.Я думаю, прежде чем действовать	2	1	0
25.Я делаю до конца работу, которую начал. У меня хорошее внимание	2	1	0
Шкала эмоциональных симптомов	Неверно	Отчасти Верно	Верно
3.У меня часто бывают головные боли, боли в животе и тошнота	0	1	2
8.Я много беспокоюсь	0	1	2
13.Я часто чувствую себя несчастным, унылым, готов расплакаться	0	1	2
16.Я нервничаю в новой обстановке, легко теряю уверенность	0	1	2
24.Я много боюсь, легко пугаюсь	0	1	2

Шкала проблем с поведением	Неверно	Отчасти Верно	Верно
5.Я сильно сержусь, раздражаюсь и выхожу из себя	0	1	2
7.Я обычно делаю то, что мне говорят	0	1	2
12.Я много дерусь. Я могу заставить других людей делать то, что я хочу	0	1	2
18.Меня часто обвиняют во лжи или обмане	0	1	2
Шкала проблем со сверстниками	Неверно	Отчасти Верно	Верно
6.Я обычно один. Чаще всего я играю в одиночестве и занимаюсь сам	0	1	2
11.У меня есть по крайней мере один хороший друг	2	1	0
14.Я обычно нравлюсь своим сверстникам	2	1	0
19.Другие часто дразнят или задирают меня	0	1	2
23.У меня лучше отношения со взрослыми, чем со Сверстниками	0	1	2

Шкала Общего числа проблем образуется суммой оценок по всем шкалам, кроме просоциальной шкалы. Результат может колебаться от 1 до 40

Шкала оценки влияния	Ничуть	Только немного	Довольно сильно	Много
28.Трудности расстраивают или огорчают меня	0	0	1	2
Препятствуют домашней жизни	0	0	1	2
Препятствуют дружеским отношениям	0	0	1	2
Препятствуют учебе в школе	0	0	1	2
Препятствуют занятиям в свободное время	0	0	1	2

Интерпретация полученных результатов

После суммирования баллов по всем шкалам вместе и по отдельным шкалам опросника полученные результаты сопоставляются с таблицей оценки результатов опросника.

Таблица оценки результатов опросника

Шкалы	Нормальные	Пограничные
Эмоциональные проблемы	0-3	4-5
Проблемы с поведением	0-2	3
Гиперактивность	0-5	6
Проблемы со сверстниками	0-3	4
Просоциальное поведение	6-10	4-5
Общее количество проблем	0-4	15

Интерпретация оценок влияния

Общая оценка влияния колеблется в пределах от 0 до 10.

Оценка влияния по разным социальным сферам: равная 2 и больше – отклоняющаяся, оценка, равная 1 – пограничная, оценка, равная 0 – нормальная.

Ответы на вопросы о длительности и бремени для других не включены в оценку влияния. Если респонденты отвечают «нет» на первый вопрос дополнения о влиянии (т.е. если они не ощущают, что у них имеются какие-либо эмоциональные или поведенческие трудности), их не просят отвечать на вопросы об итоговом общем расстройстве и ущербе; в этих случаях влияния автоматически оценивается нулем.

Экспресс-методика

«Стиль саморегуляции поведения детей - В.И. Моросанова»

(вариант ССПД-М1)

Цель: исследовать особенности саморегуляции произвольной активности учеников младшего и среднего звена.

Возраст: 10-16 лет.

Структура экспресс-методики

«Стиль саморегуляции поведения детей -

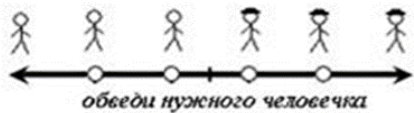
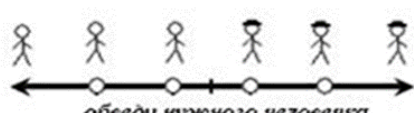
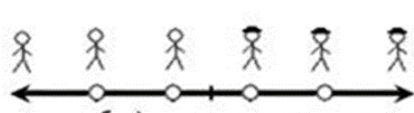
В.И. Моросанова»

Данный диагностический материал представляет собой бланк с 7 шкалами: планирование, моделирование, программирование, оценивание результатов, гибкость, самостоятельность, ответственность. Каждая шкала позволяет оценить одно регуляторное качество.

Экспресс-методика ССПД-М1

Фамилия _____ Имя _____ Возраст (дата рожд.) _____
 Класс _____ Школа _____ Дата _____

Инструкция. Вам предлагается выполнить 7 заданий. Давайте разберем одно на примере. В каждом задании описаны два человечка с противоположными характерами и то, как они ведут себя в разных ситуациях (в школе, на уроке, дома, с друзьями). Выберите одного из двух человечков, того, который больше похож на вас, а затем обведите кружочком, в какой степени похож. Пожалуйста, отвечайте на вопросы анкет откровенно - ваши ответы очень важны для нас и в данной методике нет «правильных» и «неправильных» ответов.

<p>Пример №1 А) Знает, кем хочет стать, когда вырастет; обычно понимает, чего хочет, его желания выполнимы.</p>	<p style="margin: 0;">очень похож похож немного похож немного похож похож очень похож</p> 	<p>Б) Не знает, кем хочет стать, когда вырастет; ему трудно понять, чего он хочет, его желания и мечты редко сбываются (часто несбыточны).</p>
<p>Пример №2 А) Часто приходит на урок без учебника, тетради или других необходимых на уроке вещей; забывает записать домашнее задание, часто узнает его у одноклассников; не стремится поддерживать порядок на рабочем столе (беспорядок на столе не вызывает у него желания убратсья).</p>	<p style="margin: 0;">очень похож похож немного похож немного похож похож очень похож</p> 	<p>Б) Редко забывает книги и тетради; внимательно записывает домашнее задание; стремится поддерживать порядок на рабочем столе.</p>
<p>Пример №3 А) Не испытывает трудностей при составлении плана изложения (хорошо умеет пересказывать). Все делает вовремя, редко опаздывает. Домашнее задание выполняет сосредоточено, не отвлекается, после чего остается свободное от уроков время.</p>	<p style="margin: 0;">очень похож похож немного похож немного похож похож очень похож</p> 	<p>Б) Испытывает трудности при составлении плана, плохо пересказывает. Ему трудно вовремя собрать вещи, он часто опаздывает. Долго выполняет домашнее задание, легко отвлекается, не может сделать уроки без помощи или контроля взрослых.</p>

Пример №4

А) Редко замечает свои ошибки, чаще это делают другие (учителя, родители, одноклассники). Стремится быстрее сдать работу на проверку, часто забывает проверить ее на ошибки; ему трудно предугадать, ту оценку, которую он получит за контрольную.

Б) Обычно сам замечает свои ошибки; стремится проверить свою работу, прежде чем покажет ее учителю; часто заранее знает, какую оценку получит за контрольную.



Пример №5

А) Легко осваивается в новых условиях; стремится переделать задание, если качество работы его не устраивает; в случае неудачи продолжает добиваться желаемого другим способом.

Б) С трудом осваивается в новых условиях. Не стремится переделать задание, даже если качество работы его не устраивает; в случае неудачи не переписывает, не пытается добиться желаемого.



Пример №6

А) Редко следует чужим советам; если считает, что прав, то его мало волнует мнение окружающих о своих действиях; предпочитает все делать самостоятельно.

Б) Скорее прислушивается и следует чужим советам. Любит рассказывать о своих планах (о задуманном); сам редко что-то предлагает; обращается за помощью к окружающим.



Пример №7

А) Забывает о данных ему поручениях; редко доводит начатое дело до конца. Его планы и желания часто меняются.

Б) Помнит о том, что ему поручили сделать; если начал дело, то старается довести его до конца. Обычно не смиряется с неудачами.



Интерпретация

После суммирования баллов по всем шкалам и по отдельным шкалам опросника полученные результаты сопоставляются с таблицей оценки результатов опросника.

Ключ к экспресс-диагностике ССПД-М1

Порядок заданий на бланке соответствует порядку показателей в таблице 1:

1 задание - планирование; 2 задание - моделирование и т.д.

Таблица 1

Ключ к опроснику ССПД-М1

№ п/п	Показатели	Очень Похож	Похож	Немного похож	Немного похож	Похож	Очень похож
1.	Планирование	6	5	4	3	2	1
2.	Моделирование	1	2	3	4	5	6
3.	Программирование	6	5	4	3	2	1
4.	Оценка результатов	1	2	3	4	5	6
5.	Гибкость	6	5	4	3	2	1
6.	Самостоятельность	6	5	4	3	2	1
7.	Ответственность	1	2	3	4	5	6

Нормативные данные по уровню выраженности показателей саморегуляции ССПД-М1: 1-4 низкий уровень, 5 средний, 6 высокий.

Нормативные данные по выраженности компонентов саморегуляции представлены в таблице 2.

Таблица 2

Нормативные данные по уровню выраженности компонентов саморегуляции ССПД-М1 (для обучающихся 10–16 лет)

Регуляторная шкала	Количество баллов		
	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Планирование	1–4	5	6
Моделирование	1–4	5	6
Программирование	1–4	5	6
Оценивание результатов	1–4	5	6
Гибкость	1–4	5	6
Ответственность	1–4	5	6

Интерпретация шкал экспресс-методики ССПД-М1

Шкала «Планирование» характеризует индивидуальные особенности выдвижения и удержания целей, сформированность у ребенка осознанного планирования действий. У детей с высокими показателями по этой шкале проявляется целенаправленность деятельности, имеются реалистичные и детализированные цели. У детей с низкими показателями по этой шкале способность к планированию развита слабо, цели и желания подвержены частой смене. Запланированные действия редко выполняются. Такие дети мало задумываются о будущем, цели выдвигают ситуативно и часто не самостоятельно.

Шкала «Моделирование» отражает индивидуальную развитость представлений о внешних и внутренних значимых условиях, степень их осознанности, детализированности и адекватности. Дети с высокими показателями по этой шкале способны выделять значимые условия достижения целей, как в текущей ситуации, так и в перспективном будущем, что проявляется в соответствии программ действий планам деятельности, соответствии получаемых результатов принятым целям. У детей с низкими показателями по шкале слабо сформирован процесс моделирования, неадекватна оценка значимых внутренних условий и внешних обстоятельств, что проявляется в фантазировании, которое может сопровождаться резкими перепадами отношения к развитию ситуации,

последствиям своих действий. У таких детей часто возникают трудности в определении цели и программы действий, адекватных текущей ситуации, они не всегда замечают изменение ситуации, что также часто приводит к неудачам.

Шкала «Программирование» диагностирует индивидуальную развитость осознанного программирования ребенком своих действий. Высокие показатели по этой шкале говорят о способности продумывать способы своих действий и поведения для достижения намеченных целей, о детализированности и развернутости разрабатываемых программ. Программы разрабатываются самостоятельно, они гибко изменяются в новых обстоятельствах и устойчивы в ситуации помех. При несоответствии полученных результатов целям производится коррекция программы действий до получения приемлемого результата. Низкие показатели по шкале программирования говорят о неумении и нежелании ребёнка продумывать последовательность своих действий. Такие дети предпочитают действовать импульсивно, они не могут самостоятельно определить последовательность своих действий, предпочитают идти путём проб и ошибок. Результат действий часто бывает неадекватен целям.

Шкала «Оценивание результатов» характеризует индивидуальную развитость и адекватность оценки детьми себя и результатов своих действий и поведения. Высокие показатели по этой шкале свидетельствуют о развитости и адекватности самооценки, способности сравнивать свои результаты с образцом. Ребенок адекватно оценивает как сам факт рассогласования полученных результатов с целью деятельности, так и приведшие к нему причины, гибко адаптируясь к изменению условий. При низких показателях по этой шкале ребёнок не замечает своих ошибок, не критичен к своим действиям. Субъективные критерии успешности недостаточно устойчивы, что ведет к резкому ухудшению качества результатов при увеличении объема работы, ухудшении состояния или возникновении внешних трудностей.

Шкала «Гибкость» диагностирует уровень регуляторной гибкости, то есть способности перестраивать последовательность своих действий, вносить коррективы в систему саморегуляции при изменении внешних и внутренних условий. Дети с высокими показателями по шкале гибкости демонстрируют пластичность всех регуляторных процессов. При возникновении непредвиденных обстоятельств такие испытуемые способны быстро оценить изменение значимых условий и перестроить программу действий и поведения. При возникновении рассогласования полученных результатов с принятой целью своевременно оценивают сам факт рассогласования и вносят соответствующие коррективы. Гибкость регуляtorики позволяет адекватно реагировать на быстрое изменение событий и успешно решать поставленную задачу в изменившейся ситуации. Дети с низкими показателями по шкале гибкости в динамичной, быстро меняющейся обстановке чувствуют себя неуверенно, с трудом привыкают к переменам, к смене обстановки и образа жизни. Они склонны к упрямству и не способны адекватно реагировать на ситуацию, быстро и своевременно планировать деятельность и поведение, разработать программу действий, выделить значимые условия, оценить рассогласование полученных результатов с целью деятельности и внести коррективы. В результате у таких испытуемых неизбежно возникают регуляторные сбои и, как следствие, неудачи в выполнении деятельности.

Шкала «Самостоятельность» характеризует развитость регуляторной автономности. Наличие высоких показателей по шкале самостоятельности свидетельствует о способности ребёнка к самостоятельной организации собственной активности, планированию своих действий и поведения. Также он способен организовывать работу по достижению выдвинутой цели, контролировать ход ее выполнения, анализировать и оценивать как промежуточные, так и конечные результаты деятельности. Испытуемые с низкими показателями по шкале самостоятельности зависимы от мнений и оценок окружающих. Планы и программы действий разрабатываются окружающими взрослыми. При отсутствии посторонней помощи у них неизбежно возникают регуляторные сбои.

Шкала «Ответственность» связана с общим уровнем развития осознанной саморегуляции произвольной активности. Дети с высокими показателями ответственности стараются строго следовать своим обязанностям, выполнять обещания, не ищут удобного повода для отказа от своих обязательств. Обычно самостоятельны, стараются избегать просчетов в делах и не подводить других. При высокой мотивации достижения они способны компенсировать влияние личностных, психологических особенностей, препятствующих достижению цели. Для детей с низкими показателями по данной шкале характерны стремление на неопределенный срок отложить реализацию своих намерений, затруднения в осознанном планировании и программировании своего поведения. Если сравнивать с детьми с высоким уровнем ответственности, у этих детей снижена компенсация неблагоприятных для достижения поставленной цели личностных особенностей.

Метод мотивационной индукции Ж. Нюттена

Цель: оценка структуры мотивационно-смысловой сферы школьников, временную перспективу будущего обучающихся.

Возраст: 5-11 класс.

Методика мотивационной индукции Ж. Нюттена (МИМ) представляет собой проективный метод дополнения незаконченных предложений.

Структура метода мотивационной индукции Ж. Нюттена

Содержит 2 оси: временной код (выявление возможного неблагополучия в прошлом, настоящем, будущем), содержательный код (выявление возможного неблагополучия в сферах психической деятельности и поведения) Позволяет выявить проблемы в сферах:

- самосознания;
- семейная сфера (отношения с/к родителям);
- общения (друзья, общение в Интернете, взаимодействие в социуме);
- обучения, профессионального становления;
- образ будущего;
- страхи и опасения.

Метод мотивационной индукции Ж. Нюттена

Фамилия _____ Имя _____ Возраст(дата рожд.) _____

Класс _____ Школа _____ Дата _____

Инструкция. Перед Вами варианты незаконченных предложений. Вам необходимо закончить каждое предложение первой приходящей в голову мыслью. Важно, чтобы основной смысл оконченного предложения действительно отражал то, о чем Вы думаете, мечтаете, планируете и т.д. Если Вы затрудняетесь в продолжении какого-то предложения, то пропустите его и переходите к следующему, а позже вернитесь к нему и закончите его.

№ п/п	Закончите предложения
1.	Я надеюсь
2.	Я очень хочу
3.	Я намереваюсь
4.	Я мечтаю
5.	Я стремлюсь
6.	Я буду очень доволен(-льна), если
7.	Я хочу
8.	Я все делаю для того, чтобы
9.	У меня есть большое желание
10.	Я бы хотел(а) быть способным(ой)
11.	Я бы так хотел(-а)
12.	Я стремлюсь
13.	Я решил(-а)
14.	Я буду очень рад(-а), если
15.	Я имею определенное намерение
16.	Я сделаю все возможное, чтобы
17.	Я буду очень рад(-а), если мне разрешат
18.	Я бы ничего не пожалел(-а) для того, чтобы
19.	Я всем сердцем надеюсь
20.	Всеми своими силами я стремлюсь
21.	Больше всего я буду расстроен(-а), если
22.	Я не желаю
23.	Я буду протестовать, если
24.	Мне не понравится, если
25.	Я стараюсь избежать
26.	Я боюсь, что
27.	Я буду очень жалеть, если
28.	Я не хочу
29.	Мне не нравится думать о том, что
30.	Я бы не хотел(-а)

Спасибо!

Интерпретация

Временной код

Операция временного кода состоит в том, чтобы каждому мотивационному объекту приписать свой временной знак, даже если испытуемый прямо не указывает точного времени того или иного желаемого события. Временной код распадается на две равноправные перспективы: перспективу реального и социального времени.

Реальное время:

T (Test) текущий момент, момент заполнения теста.

D (Day) день, событие должно произойти в течение дня.

W (Week) неделя, событие должно произойти в течение недели.

M (Month) месяц, событие должно произойти в течение месяца и чуть более.

Y (Year) событие должно произойти в течение года или более.

Коды социального времени:

P (Past) прошлое

E (Education) время учебы, включая дошкольный период

A (Adult) зрелость

O (Old) старость

L (Life) «всю жизнь», «вся жизнь»

I – открытое настоящее («сегодня и ежедневно»)

X – события после смерти, связанные, тем не менее, с человеком

Содержательный код

1. Сфера самосознания.
2. Семейная сфера (отношения с/к родителям).
3. Сфера общения (друзья, общение в Интернете, взаимодействие в социуме).
4. Сфера обучения, профессионального становления.
5. Образ будущего.
6. Страхи и опасения.

Подсчет результатов и интерпретация.

I этап. Каждому предложению присваивается временной и содержательный коды.

II этап. Качественная оценка. На этом этапе проводится качественная оценка содержания высказываний испытуемого. Выявляются неблагоприятные сферы, содержание основных страхов и опасений.

III этап. Каждое высказывание испытуемого оценивается по 5-ти балльной шкале от -2 до +2, где

+2 – выражено положительное отношение к субъекту или объекту, о котором идет речь

+1 – положительное отношение; 0 – нейтральное отношение;

-1 – отрицательное отношение; -2 - выражено отрицательное отношение.

С учетом ответов испытуемого подсчитывается максимально возможное количество баллов по каждой сфере и временному коду. Затем, подсчитывается количество баллов, которое набрал испытуемый по каждой сфере и временному коду. Интерпретация строится по двум осям: временной код (выявление возможного неблагоприятия в прошлом, настоящем, будущем), содержательный код (выявление возможного неблагоприятия в сферах психической деятельности и поведения).

Выраженное неблагоприятие, требующее помощи специалистов, фиксируется в случае, если испытуемый набирает половину (50%) и больше баллов из максимально возможных. Неблагополучие, не требующие незамедлительной помощи, но являющиеся фактором риска фиксируется в случае, если испытуемый набирает от 25% до 50% от максимального возможного количества баллов. Если испытуемый набрал меньше 25% от максимального возможного количества баллов, то считается, что в данной сфере или временном коде проблем нет.

«Мотивации учения и эмоционального отношения к учению в средних и старших классах школы» А.Д. Андреева, А.М. Прихожан

Цель: оценка показатели, связанные с мотивационно-эмоциональным отношением к школе обучающихся.

Метод диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению основан на опроснике Ч.Д. Спилбергера, направленном на изучение уровней познавательной активности, тревожности и гнева как актуальных состояний и как свойств личности (State-Trait Personality Inventory).

Структура опросника:

Опросник содержит 6 шкал:

- познавательная активность
- мотивация достижения
- мотивация избегания неудач
- тревога
- гнев
- общий уровень отношения к учению

Возраст: обучающиеся 5-11 классов (11-18 лет).

Опросник. «Мотивации учения и эмоционального отношения к учению в средних и старших классах школы» А.Д. Андреева, А.М. Прихожан

Фамилия _____ Имя _____ Возраст (дата рожд.) _____

Класс _____ Школа _____ Дата _____

Инструкция. Ниже приведены утверждения, которые люди используют для того, чтобы рассказать о себе. Прочтите внимательно каждое предложение и обведите кружком одну из цифр, расположенных справа, в зависимости от того, каково ваше обычное состояние на уроках в школе, как вы обычно чувствуете себя там. Нет правильных или неправильных ответов. Не тратьте много времени на одно предложение, но старайтесь как можно точнее ответить, как вы себя обычно чувствуете.

№	Утверждения	Почти никогда	Иногда	Часто	Почти всегда
1.	Я спокоен	1	2	3	4
2.	Мне хочется узнать, понять, докопаться до сути	1	2	3	4
3.	Я разъярен	1	2	3	4
4.	Я падаю духом, сталкиваясь с трудностями в учебе	1	2	3	4
5.	Я напряжен	1	2	3	4
6.	Я испытываю любопытство	1	2	3	4
7.	Мне хочется стукнуть кулаком по столу	1	2	3	4
8.	Я стараюсь получать только хорошие и отличные оценки	1	2	3	4
9.	Я раскован	1	2	3	4
10.	Мне интересно	1	2	3	4
11.	Я рассержен	1	2	3	4
12.	Я прилагаю все силы, чтобы добиться успеха в учебе	1	2	3	4
13.	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
14.	Мне кажется, что урок никогда не кончится	1	2	3	4
15.	Мне хочется на кого-нибудь накричать	1	2	3	4
16.	Я стараюсь все делать правильно	1	2	3	4
17.	Я чувствую себя неудачником	1	2	3	4
18.	Я чувствую себя исследователем	1	2	3	4
19.	Мне хочется что-нибудь сломать	1	2	3	4
20.	Я чувствую, что не справлюсь с заданиями	1	2	3	4
21.	Я взвинчен	1	2	3	4
22.	Я энергичен	1	2	3	4
23.	Я взбешен	1	2	3	4
24.	Я горжусь своими школьными успехами	1	2	3	4
25.	Я чувствую себя совершенно свободно	1	2	3	4
26.	Я чувствую, что у меня хорошо работает голова	1	2	3	4

27.	Я раздражен	1	2	3	4
28.	Я решаю самые трудные задачи	1	2	3	4
29.	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
30.	Мне скучно	1	2	3	4
31.	Мне хочется что-нибудь сломать	1	2	3	4
32.	Я стараюсь не получить двойку	1	2	3	4
33.	Я уравновешен	1	2	3	4
34.	Мне нравится думать, решать	1	2	3	4
35.	Я чувствую себя обманутым	1	2	3	4
36.	Я стремлюсь показать свои способности и ум	1	2	3	4
37.	Я боюсь	1	2	3	4
38.	Я чувствую уныние и тоску	1	2	3	4
39.	Меня многое приводит в ярость	1	2	3	4
40.	Я хочу быть среди лучших	1	2	3	4

Спасибо!

Обработка результатов

Шкалы познавательной активности, тревожности и негативных эмоций, входящие в опросник, состоят из 10 пунктов, расположенных в следующем порядке (см. табл. 1).

Некоторые из пунктов опросника сформулированы таким образом, что оценка «4» отражает высокий уровень познавательной активности, тревожности или гнева (например, «Я сержусь»). Другие (например, «Я спокоен», «Мне скучно») сформулированы таким образом, что высокая оценка выражает отсутствие тревожности или познавательной активности.

Бальные веса для пунктов шкал, в которых высокая оценка выражает наличие высокого уровня эмоции, подсчитывается в соответствии с тем, как они подчеркнуты на бланке:

на бланке подчеркнуто: 1 2 3 4
 вес для подсчета: 1 2 3 4
 «Обратными» пунктами являются:
 по шкале познавательной активности: 14, 30, 38;
 по шкале тревожности: 1, 9, 25, 33;
 по шкале гнева подобных пунктов нет;
 по шкале мотивации достижения: 4, 20, 32.
 Для данных пунктов веса считаются в обратном порядке:
 на бланке подчеркнуто: 1 2 3 4
 вес для подсчета: 4 3 2 1

Таблица 1

Ключ

Шкала	Пункты, номер
Познавательная активность	2 6 10 14 18 22 26 30 34 38
Мотивация достижения	4 8 12 16 20 24 28 32 36 40
Тревожность	1 5 9 13 17 21 25 29 33 37
Гнев	3 7 11 15 19 23 27 31 35 39

Для получения балла по шкале подсчитывается сумма весов по всем 10 пунктам этой шкалы. Минимальная оценка по каждой шкале – 10 баллов, максимальная – 40 баллов.

Если пропущен 1 пункт из 10, то можно сделать следующее: подсчитать среднюю оценку по тем 9 пунктам, на которые испытуемый ответил, затем умножить это число на 10; общий балл по шкале будет выражаться следующим за этим результатом целым числом.

Например, средний балл по шкале 2,73 умножить на 10 = 27,3, общий балл – 28.

При пропуске двух и более баллов данные испытуемого не учитываются.

Оценка и интерпретация результатов

Подсчитывается суммарный балл опросника по формуле:

$ПА + МД + (-Т) + (-Г)$, где

ПА – балл по шкале познавательной активности;

МД – балл по шкале мотивации достижения;

Т – балл по шкале тревожности;

Г – балл по шкале гнева.

Суммарный балл может находиться в интервале от - 60 до +60.

Выделяются следующие уровни мотивации учения:

I уровень – продуктивная мотивация с выраженным преобладанием познавательной мотивации учения и положительным эмоциональным отношением к нему;

II уровень – продуктивная мотивация, позитивное отношение к учению, соответствие социальному нормативу;

III уровень – средний уровень с несколько сниженной познавательной мотивацией;

IV уровень – сниженная мотивация, переживание «школьной скуки», отрицательное эмоциональное отношение к учению;

V уровень – резко отрицательное отношение к учению.
 Распределение баллов по уровням представлены в табл. 2.

Таблица 2

Уровень	Суммарный балл
I	45 – 60
II	29 – 44
III	13 – 28
IV	(- 2) – (+12)
V	(- 3) – (- 60)

В качестве дополнительного может использоваться качественный показатель.

В этом случае данные испытуемого по каждой шкале сравниваются с нормативными значениями. Таким образом, определяется степень выраженности каждого показателя (см. табл. 3).

Таблица 3

Нормативные показатели

Шкала	Уровень	Половозрастные группы, интервал значений					
		10-11 лет		12-14 лет		15-16 лет	
		Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.
Познавательная активность	Высокий	31-40	28-40	28-40	27-40	29-40	30-40
	Средний	26-31	22-27	21-27	19-26	18-28	21-29
	Низкий	10-25	10-21	10-20	10-18	10-17	10-20
Тревожность	Высокий	27-40	24-40	25-40	26-40	25-40	23-40
	Средний	20-26	17-23	19-24	19-25	17-24	16-22
	Низкий	10-19	10-16	10-18	10-18	10-16	10-15
Гнев	Высокий	21-40	20-40	20-40	23-40	21-40	19-40
	Средний	14-20	13-19	14-19	15-22	14-20	12-18
	Низкий	10-13	10-12	10-13	10-14	10-13	10-11

Анализируется сочетание показателей по всем трем шкалам. Варианты интерпретации на примере наиболее часто встречающихся сочетаний представлены в таблица 4.

Таблица 4

Интерпретация данных

Шкала			Интерпретация
<i>Познавательная активность</i>	<i>Тревожность</i>	<i>Гнев</i>	
Высокий	Низкий, средний	Низкий	Продуктивная мотивация и позитивное эмоциональное отношение к учению
Средний	Низкий, средний	Низкий	Позитивное отношение к учению
Низкий	Низкий, средний	Низкий, средний	Переживание «школьной скуки»
Средний	Низкий, средний	Низкий, средний	Диффузное эмоциональное отношение
Средний	Низкий, средний	Высокий	Диффузное эмоциональное отношение при фрустрированности значимых потребностей
Низкий	Низкий, средний	Высокий	Негативное эмоциональное отношение

Низкий	Низкий	Высокий	Резко отрицательное отношение к школе и учению
Высокий	Высокий	Высокий	чрезмерно повышенная эмоциональность на уроке, обусловленная неудовлетворением ведущих социогенных потребностей
Высокий	Высокий	Средний	Повышенная эмоциональность на уроке
Средний, низкий	Высокий	Средний, низкий	Школьная тревожность
Высокий	Средний, низкий	Высокий	Позитивное отношение при фрустрированности потребностей
Высокий, средний	Высокий	Низкий, средний	Позитивное отношение при повышенной чувствительности к оценочному аспекту обучения*

*данный результат, как и тот, при котором показатели по всем шкалам оказываются низкими, может также свидетельствовать о нежелании отвечать, симуляции результата, а также о несерьезном отношении к работе. Поэтому подобные результаты требуют дополнительного анализа.

Методика «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхана

Цель: диагностика доминирующих копинг-стратегий обучающихся.

Возраст: 12-16 лет.

Структура методики «Индикатор копинг – стратегий» Д. Амирхана

Методика разработана Д. Амирханом и предназначена для диагностики доминирующих копинг- стратегий личности. Адаптирована для проведения исследования на русском языке Н. А. Сиротой и В. М. Ялтонским.

Методика содержит 3 шкалы:

- стратегия разрешения проблем — это активная поведенческая стратегия, при которой человек старается использовать все имеющиеся у него личностные ресурсы для поиска возможных способов эффективного разрешения проблемы;

- стратегия поиска социальной поддержки — это активная поведенческая стратегия, при которой человек для эффективного разрешения проблемы обращается за помощью и поддержкой к окружающей его среде: семье, друзьям, значимым другим;

- стратегия избегания — это поведенческая стратегия, при которой человек старается избежать контакта с окружающей его действительностью, уйти от решения проблем.

Наиболее эффективным является использование всех трех поведенческих стратегий, в зависимости от ситуации. В некоторых случаях человек может самостоятельно справиться с возникшими трудностями, в других ему требуется поддержка окружающих, в третьих он просто может избежать столкновения с проблемной ситуацией, заранее подумав о ее негативных последствиях.

Методика «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхана

Фамилия _____ Имя _____ Возраст (дата рожд.) _____

Класс _____ Школа _____ Дата _____

Инструкция. На бланке ответов представлено несколько возможных путей преодоления проблем. Ознакомившись с утверждениями, Вы сможете определить, какие из предложенных вариантов обычно Вами используются. Попробуйте вспомнить об одной из серьезных проблем, с которой Вы столкнулись за последний год и, которая Вас заставила изрядно беспокоиться. Опишите эту проблему в нескольких словах. Теперь, читая приведенные ниже утверждения, выберите один из трех наиболее приемлемых вариантов ответов для каждого утверждения.

Прочтите приведенные ниже утверждения и отметьте крестиком один из трех вариантов: «полностью согласен», «согласен», «не согласен».

	Утверждения	Полностью согласен	Согласен	Не согласен
1.	Позволяю себе поделиться чувством с другом			
2.	Стараюсь все сделать так, чтобы иметь возможность наилучшим образом решить проблему			
3.	Осуществляю поиск всех возможных решений, прежде чем что-то предпринять			
4.	Пытаюсь отвлечься от проблемы			
5.	Принимаю сочувствие и понимание от кого-либо			
6.	Делаю все возможное, чтобы не дать окружающим увидеть, что мои дела плохи			
7.	Обсуждаю ситуацию с людьми, так как обсуждение помогает мне чувствовать себя лучше			
8.	Ставлю для себя ряд целей, позволяющих постепенно справляться с ситуацией			
9.	Очень тщательно взвешиваю возможности выбора			
10.	Мечтаю, фантазирую о лучших временах			
11.	Пытаюсь различными способами решать проблему, пока не найду подходящий			
12.	Доверяю свои страхи родственнику или другу			
13.	Больше времени, чем обычно, провожу один			
14.	Рассказываю другим людям о ситуации, только её обсуждение помогает мне прийти к ее разрешению			
15.	Думаю о том, что нужно сделать, чтобы исправить положение			
16.	Сосредотачиваюсь полностью на решении проблемы			
17.	Обдумываю про себя план действий			
18.	Смотрю телевизор дольше, чем обычно			
19.	Иду к кому-нибудь (другу или специалисту), чтобы он помог мне чувствовать себя лучше			

20.	Стою твердо за то, что мне нужно в этой ситуации			
21.	Избегаю общения с людьми			
22.	Переключаюсь на хобби или спорт, чтобы избежать проблем			
23.	Иду к другу за советом – как исправить ситуацию			
24.	Иду к другу, чтобы он помог мне лучше почувствовать проблему			
25.	Принимаю сочувствие, взаимопонимание друзей			
26.	Сплю больше обычного			
27.	Фантазирую о том, что все могло бы быть иначе			
28.	Представляю себя героем книги или кино			
29.	Пытаюсь решить проблему			
30.	Хочу, чтобы люди оставили меня одного			
31.	Принимаю помощь от друзей или близких мне людей			
32.	Ищу успокоения у тех, кто знает меня лучше			
33.	Пытаюсь тщательно планировать свои действия, а не действовать импульсивно под влиянием внешнего побуждения			

Спасибо!

Интерпретация результатов

Шкала	Пункты опросника
Разрешение проблем	2, 3, 8, 9, 11, 15, 16, 17, 20, 29, 33
Поиск социальной поддержки	5, 7, 12, 14, 19, 23, 24, 25, 31, 32
Избегание проблем	4, 6, 10, 13, 18, 21, 22, 26, 27, 28, 30

Интерпретация: Ответы респондента сопоставляются с ключом. Для получения общего балла по соответствующей стратегии подсчитывается сумма баллов по всем 11 пунктам, относящимся к этой стратегии.

Минимальная оценка по каждой шкале - 11 баллов, максимальная - 33 балла. Баллы подсчитываются по ключу:

«Полностью согласен» оценивается в 3 балла;

«Согласен» в 2 балла;

«Не согласен» в 1 балл.

Нормы для оценки результатов теста

Уровень	Разрешение проблем	Поиск социальной поддержки	Избегание проблем
Очень низкий	< 16	< 13	< 15
Низкий	17 – 21	14 – 18	16 – 23
Средний	22 – 30	19 – 28	24 – 26
Высокий	> 31	> 29	> 27

Копинг-стратегия решения проблем. Согласно теории социального научения А.Бандуры, шансы человека стать способным к успешной адаптации, независимым и здоровым во многом зависят от его окружения. От того, насколько его собственное «Я» сможет справиться с внутренним и внешним дискомфортом, насколько согласованно будут развиваться его идеальное и реальное «Я», настолько человек сможет эффективно взаимодействовать с окружающей действительностью, будет ответственным и способным самостоятельно принимать решения.

Опыт, который человек приобретает, переживая ситуации, связанные со стрессом, приводит не только к изменениям в его психической сфере, но и к перестройке всей его личности.

Копинг-стратегия поиска социальной поддержки. Таким людям важна действенная, конкретная помощь; в том числе и помощь в оценке проблемных ситуаций, в поиске вариантов их решения. Для них наиболее значимы люди, от которых ожидается социальная и психологическая поддержка. Они часто прислушиваются к мнению окружающих, прежде чем решить проблему.

Копинг-стратегия избегания является формой психологической защиты, под которой мы понимаем систему регуляторных механизмов стабилизации личности, направленных на ограждение сознания от неприятных, травмирующих переживаний, сопряженных с внутренними конфликтами, состояниями тревоги и дискомфорта.

То есть, таким людям легче избежать неприятной ситуации, чем сталкиваться с ней и решать.

Приложение 1.3.

Диагностический инструментарий для педагогических работников образовательных организаций

Опросник «Саморегуляция» А.К. Осницкого для педагогов

Цель: определение уровня сформированности саморегуляции у обучающихся.

Структура опросника «Саморегуляция» А.К. Осницкого для педагогов

Опросник содержит 4 шкалы:

- определение сформированности и обеспеченности отдельных звеньев регуляции;
- определение целостных функциональных свойств саморегуляции (обеспеченность регуляции в целом, упорядоченность, устойчивость, детализация, привычность, практичность, субъектная детализированность);
- определение динамических свойств саморегуляции (уверенность, инициативность, осторожность, пластичность, практическая реализуемость в противовес лишь мысленным намерениям);
- определение личностно-стилевых качеств регуляции (критичность, автономность, ответственность).

Опросник «Саморегуляция» А.К. Осницкого для педагогов

Фамилия _____ Имя _____ Возраст(дата рожд.) _____

Школа _____ Дата _____

Инструкция: Внимательно, прочитывая все оцениваемые свойства саморегуляции (за исключением пункта «15»), выберете одну из оценок – «Да», «Пожалуй, да», «Нет», «Пожалуй, нет», соответствующих конкретному обучающемуся, поставь V.

Утверждение	Да	Пожалуй, да	Пожалуй, нет	Нет
<i>1. Целеполагание</i>				
Способен на дело приниматься без напоминаний				
Планирует, организует свои дела и работу				
Умеет выполнить полученное задание				
Нужно напоминать о том, что необходимо закончить дело				
Не планирует, мало организует свои дела и работу				
Не выполняет заданий оттого, что отвлекается				
<i>2. Моделирование условий</i>				
Хорошо анализирует условия				
Учитывает возможные трудности				
Умеет отделять главное от второстепенного				
Условия анализирует плохо				
Не учитывает возможных трудностей				
Не умеет отделять главного от второстепенного				
<i>3. Программирование действий</i>				
Чаще всего избирает верный путь решения задачи				
Правильно планирует свои занятия и работу				
Пытается решить задачи разными способами				
Пути решения выбирает не лучшие				
Не умеет планировать работу и занятия				
Не пытается решать задачи разными способами				
<i>4. Оценивание результатов</i>				
Сам справляется с возникающими трудностями				
Редко ошибается, умеет оценить правильность действий				
Быстро обнаруживает свои ошибки				
Не может справиться с трудностями без помощи других				
Часто допускает ошибки в работе, часто их повторяет				
С трудом находит ошибки в своей работе				
<i>5. Коррекция результатов и способа действий</i>				
Быстро находит новый способ решения				
Быстро исправляет ошибки				
Не повторяет ранее сделанных ошибок				
С трудом находит новые способы решения				
С большим трудом и долго исправляет ошибки				
<i>6. Обеспеченность регуляции в целом</i>				
Продумывает свои дела и поступки				
Хорошо справляется и с трудными заданиями				
Справляется с заданиями без посторонней помощи				
Часто поступает необдуманно, импульсивно				
С трудными заданиями справляется плохо				
Не справляется с заданием без напоминаний и помощи				
<i>7. Упорядоченность деятельности</i>				
Любит порядок				
Заранее знает, что будет делать				
Аккуратен и последователен				
Не любит порядок				
Часто не знает заранее, что ему предстоит делать				
Непоследователен и неаккуратен				
<i>8. Детализация регуляции действий</i>				
Продумывает все до мелочей				
Ошибается чаще всею из-за того, что смысл задания в целом не понят, хотя все детали продуманы				

Старателен, хотя часто не выполняет заданий				
Ограничивается лишь общими сведениями, общим впечатлением				
Ошибается чаще из-за того, что не продуманы мелочи, детали				
Не очень старателен, но задания выполняет				
<i>9. Осторожность в действиях</i>				
Долго готовится, прежде чем приступить к делу				
Избегает риска				
Сначала обдумывает, потом делает				
Приступает к делу без подготовки				
Часто рискует, ищет приключений				
Сначала сделает, потом думает				
<i>10. Уверенность в действиях</i>				
Решения принимает без колебаний				
Уверенный в себе				
Действует решительно, настойчиво				
Решения принимает после раздумий и колебаний				
Часто сомневается в своих силах				
Нерешителен, небольшие помехи уже останавливают его.				
<i>11. Инициативность в действиях</i>				
Предприимчивый, решительный				
Активный				
Ведущий				
Нерешительный				
Вялый, безучастный				
Ведомый				
<i>12. Практическая реализуемость намерений</i>				
Реализует почти все, что планирует				
Начатое дело доводит до конца				
Предпочитает действовать, а не обсуждать				
Задумывает много, а делает мало				
Редко, когда начатое дело доводит до конца				
Предпочитает обсуждать, а не действовать				
<i>13. Осознанность действий</i>				
Обдумывает свои дела и поступки.				
Анализирует свои ошибки и неудачи				
Планирует дела, рассчитывает свои силы				
Действует без раздумий, «сходу»				
Не анализирует ошибок				
Не планирует почти ничего, не рассчитывает своих сил				
<i>14. Критичность в делах и поступках</i>				
Прислушивается к замечаниям				
Редко повторяет одну и ту же ошибку				
Знает о своих недостатках				
Не прислушивается к замечаниям				
Часто повторяет одну и ту же ошибку.				
Не хочет знать и исправлять свои недостатки				
15. Ориентированность на оценочный балл				
На что согласен, когда нужно спешить по своим делам. «5», «4», «3», «2»				
На что претендует в своих самооценках				
16. Ответственность в делах и поступках				
Всегда проверяет правильность работы				
Старается довести дело до конца				
Не проверяет правильность результатов своих действий				
Часто бросает работу, не доделав ее.				
Результат не важен, лишь бы скорее закончить работу.				
<i>17. Автономность или зависимость в действиях</i>				
Действует самостоятельно, мало советуясь с другими				
Предпочитает справляться с трудностями сам				

Может принять независимое от других решение				
О его трудностях и делах знают почти все. Всегда надеется на друзей, на их помощь. Действует по принципу: как все, так и я				
<i>18. Гибкость, пластичность в действиях</i>				
Любит перемену в занятиях				
Легко переключается с одной работы на другую				
Хорошо ориентируется в новых условиях				
Любит однообразные занятия				
С трудом переключается с одной работы на другую				
Плохо ориентируется в новых условиях				
19. Вовлечение полезных привычек в регуляцию действия				
Аккуратен				
Внимателен				
Усидчив				
Неаккуратен				
Невнимателен				
Неусидчив				
<i>20. Практичность, устойчивость в регуляции действий</i>				
С неудачами и ошибками обычно справляется				
Неудачи активизируют его				
Старается разобраться в причинах неудач				
Ошибку может исправить, если его успокоить				
Неудачи быстро сбивают с толку				
Равнодушен к причинам неудач				
<i>21. Оптимальность (адекватность) регуляции усилий</i>				
Умеет мобилизовать усилия				
Взвешивает все «за» и «против»				
Старается придерживаться правил				
С трудом мобилизуется на выполнение заданий				
Поступает необдуманно, импульсивно				
Не придерживается правил				
<i>22. Податливость воспитательным воздействиям</i>				
Всегда считается с мнением других				
Его не трудно убедить в чем-то				
Прислушивается к замечаниям				
Не считается с мнением окружающих				
Его трудно убедить в чем-либо				
Не прислушивается к замечаниям				

Интерпретация полученных результатов

После суммирования баллов по всем шкалам и по отдельным шкалам опросника полученные результаты сопоставляются с таблицей оценки результатов опросника.

Ответ «Да» оценивается в 3 балла, «Пожалуй, да» – 2 балла, «Пожалуй, нет» – 1 балл, «Нет» – 0 баллов.

Структурно-компонентные умения саморегуляции (целеполагание и удержание цели, анализ и моделирование условий, выбор средств и способов действий, оценка результатов и их коррекция (вопросы 1–5);

Функциональные умения саморегуляции (обеспеченность регуляции в целом, упорядоченность, детализация, практическая реализуемость намерений, оптимальность регуляции действий (вопросы 6, 7, 8, 12, 21);

Личностно-стилевые особенности саморегуляции (инициативность, осознанность, ответственность, автономность, податливость воспитанию (вопросы 11, 13, 16, 17, 22);

Динамические характеристики саморегуляции (осторожность, уверенность, пластичность, практичность, устойчивость в регуляции деятельности (вопросы 9, 10, 18, 20).

**Методика «Психологическая безопасность образовательной среды»
(И.А. Баева)**

Опросник состоит из трех частей:

- I. Отношение к образовательной среде школы.
- II. Значимые характеристики образовательной среды школы и удовлетворенность ими.
- III. Защищенность от психологического насилия во взаимодействии.

Уважаемый коллега!

Просим Вас принять участие в исследовании образовательной среды школы. Исследование проводится с целью совершенствования психологической поддержки учебно-воспитательного процесса.

Возможные варианты Ваших ответов в большинстве случаев даны в анкете. Выберите и отметьте знаком «+» или подчеркните тот из них, который соответствует Вашему мнению. Данные будут представляться только в обобщенном виде.

1. Как Вы думаете, требует ли работа в Вашей школе постоянного совершенствования профессионального мастерства?

Да	Пожалуй, да	Не могу сказать	Пожалуй, нет	Нет
----	-------------	-----------------	--------------	-----

2. Цифра «0» характеризует работу, которая очень *не нравится*; "9" – работу, которая *очень нравится*. В какой из клеток Вы бы указали свою работу?

0									9
---	--	--	--	--	--	--	--	--	---

3. Собираетесь ли Вы в ближайшее время (1-2 года) перейти на другое место работы?

Да	Не могу сказать	Нет
----	-----------------	-----

4. Считаете ли Вы, что работа, которую Вам приходится выполнять, помогает развитию Ваших способностей?

Да	Пожалуй, да	Не могу сказать	Пожалуй, нет	Нет
----	-------------	-----------------	--------------	-----

5. Если бы представилось возможность, хотели бы Вы получить другую специальность?

Да	Не могу сказать	Нет
----	-----------------	-----

6. Какое настроение вызывает у Вас работа, которую Вы выполняете?

Обычно плохое	Чаще плохое	Не влияет	Чаще хорошее	Обычно хорошее
---------------	-------------	-----------	--------------	----------------

7. Из перечисленных ниже характеристик школьной среды выберите *только пять* наиболее важных, с Вашей точки зрения, и оцените их по 5-балльной системе.

Характеристики школьной среды	Степень удовлетворенности выбранной характеристикой				
	в очень большей степени	в большой степени	средне	в небольшой степени	совсем нет
1. Взаимоотношения с учителями					
2. Взаимоотношения с учениками					
3. Эмоциональный комфорт					
4. Возможность высказать свою точку зрения					
5. Уважительное отношение к себе					

6. Сохранение личного достоинства					
7. Возможность обратиться за помощью					
8. Возможность проявлять инициативу, активность					
9. Учет личных проблем и затруднений					
10. Внимание к просьбам и предложениям					
11. Помощь в выборе собственного решения					

8. Считаете ли Вы свою работу увлекательной?

Да	Пожалуй, да	Не могу сказать	Пожалуй, нет	Нет
----	-------------	-----------------	--------------	-----

9. Насколько защищенным Вы чувствуете себя в школе от:

	Полностью не защищен	Скорее не защищен, чем защищен	Как сказать	Скорее защищен, чем не защищен	Полностью защищен
	1	2	3	4	5

1. От публичного унижения:

а) учениками					
б) коллегами					
в) администрацией					

2. От оскорбления:

а) учениками					
б) коллегами					
в) администрации					

3. От высмеивания:

а) учениками					
б) коллегами					
в) администрацией					

4. От угроз:

а) учениками					
б) коллегами					

в) администрацией					
<i>5. От обидного обзывания:</i>					
а) учениками					
б) коллегами					
в) администрации					
<i>6. От того, что заставляют делать что-либо против Вашего желания:</i>					
а) учениками					
б) коллегами					
в) администрации					
<i>7. От игнорирования:</i>					
а) учениками					
б) коллегами					
в) администрации					
<i>8. От неуважительного отношения:</i>					
а) учениками					
б) коллегами					
в) администрации					
<i>9. От недоброжелательного отношения:</i>					
а) учениками					
б) коллегами					
в) администрации					

10. Предположим, что по каким-то причинам Вы временно не работаете. Вернулись бы Вы на свое место работы?

Да	Не могу сказать да	Нет
----	--------------------	-----

11. Каждый коллектив имеет свой стиль в работе. Прочитайте внимательно приведенные ниже мнения и отметьте, какое из них лучше всего характеризует особенности коллектива?

- 1) Работать нужно так, как работают в нашем коллективе.
- 2) Работать нужно лучше, чем работают в нашем коллективе.
- 3) Меня мало волнует, как работаю в нашем коллективе.

СПАСИБО!

Интерпретация результатов
ОТНОШЕНИЕ К ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ ШКОЛЫ

Вариант 1 Вопросы построены таким образом, чтобы избежать социально желательных ответов.

Опросник для учителей

№ вопроса	Позитивное отношение	Нейтральное отношение	Негативное отношение
1	Да; пожалуй, да	Не могу сказать	Нет; пожалуй, нет
2	7-9	4-6	1-3
3	Нет	Не могу сказать	Да
4	Да; пожалуй, да	Не могу сказать	Нет; пожалуй, нет
5	Нет	Не могу сказать	Да
6	Обычно хорошее; чаще хорошее, чем плохое	Не влияет	Обычно плохое; чаще плохое, чем хорошее
8	Да; пожалуй, да	Не могу сказать	Нет; пожалуй, нет
10	Да	Не знаю	Нет
11	1	3	2

Опросник для родителей

№ вопроса	Позитивное отношение	Нейтральное отношение	Негативное отношение
1	Да; пожалуй, да	Не могу сказать	Нет; пожалуй, нет
2	Да	Не знаю	Нет
3	7-9	4-6	1-3
4	1	3	2
5	Обычно хорошее; чаще хорошее, чем плохое	Не влияет	Обычно плохое; чаще плохое, чем хорошее
6	Да	Не знаю	Нет

При обработке результатов количество позитивных, нейтральных и негативных ответов суммируется. Отношение к образовательной среде определяется большинством позитивных, нейтральных или негативных ответов.

Следует считать, что сочетание негативного и позитивного показателя определяются как нейтральное отношение. Например, на два вопроса даны негативные ответы, а на один – позитивный. Соответственно, один негативный и один позитивный ответы определяются как нейтральное, противоречивое отношение.

Вариант 2 Категория «отношение» может также рассматриваться в единстве трех компонентов: поведенческого (волевого), эмоционального и когнитивного (рационального).

Компоненты отношения к образовательной среде школы в оценках ее участников

	Когнитивный компонент (номера вопросов)	Эмоциональный компонент (номера вопросов)	Поведенческий компонент (номера вопросов)
Учитель	1,4,11	2,6,8	3,5,10
Родитель	1,4	3,5	2,6

Примечание. Структура подсчета родительских оценок является достаточно полноценной в объеме два утверждения на один определяемый компонент.

Отношение к среде по каждому компоненту определяется следующими сочетаниями:

Позитивное отношение к образовательной среде школы; к этой категории относятся те сочетания, в которых положительные ответы даны на все три вопроса компонента или два положительных, а третий имеет любой другой знак:

+++; ++0; ++- (для учителей)

+ +; + 0 (для родителей).

Нейтральное, противоречивое отношение к образовательной среде школы; эта категория включает в себя следующие случаи: на все три вопроса дан неопределенный ответ; ответы на два вопроса неопределенны, ответ на третий вопрос имеет любой знак;

один ответ неопределенный, а два другие имеют разные знаки:

0 0 0; + 0 0; - 0 0; + - 0 (для учителей);

0 0; + - (для родителей).

Негативное отношение к образовательной среде школы (сюда относятся сочетания, содержащие три отрицательных ответа или два отрицательных):

- - -; - - 0; - - + (для учителей);

- -; - 0 (для родителей).

Ключ и обработка групповых результатов

Полученные результаты суммируются по каждому типу отношения к образовательной среде, затем вычисляется оценочный коэффициент по формуле:

$$Y = X_i \times 100\% / X_{ij}$$

где X_i - количество показателей по данному типу;

X_{ij} - объем выборки;

Y – первичный показатель (процент выбора по данному показателю).

Определение уровней отношения к ОС школы

Процент выборов по показателям: позитивное, нейтральное, негативное отношение к ОС школы	Уровень отношения к ОС школы
0-20	Низкий
21-40	Ниже среднего
41-60	Средний
61-80	Высокий
81-100	Очень высокий

ЗНАЧИМЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ ШКОЛЫ И УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ ИМИ

Ключ и обработка результатов

Количество баллов суммируется и делится на количество вопросов анкеты.

Определение уровней удовлетворенности характеристиками ОС школы

Суммарное число баллов	Уровень удовлетворенности характеристиками ОС школы
1-1,9	Низкий
2-2,9	Ниже среднего
3-3,9	Средний
4-4,9	Высокий
5	Очень высокий

ЗАЩИЩЕННОСТЬ ОТ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО НАСИЛИЯ ВО ВЗАИМОДЕЙСТВИИ

Часть 3 опросника позволяет получить как общий уровень защищенности от психологического насилия во взаимодействии, так и частные показатели.

Ключ и обработка результатов

Количество баллов суммируется и делится на количество подпунктов опросника.

Определение уровней защищенности в ОС школы

Суммарное число баллов	Уровень защищенности от психологического насилия во взаимодействии
0-0,9	Низкий
1-1,9	Ниже среднего
2-2,9	Средний
3-3,9	Высокий
4	Очень высокий

Приложение 1.4. Диагностический инструментарий для педагогических работников образовательных организаций

Методика «Психологическая безопасность образовательной среды» (И.А. Баева)

Опросник состоит из трех частей:

- I. Отношение к образовательной среде школы.
- II. Значимые характеристики образовательной среды школы и удовлетворенность ими.
- III. Защищенность от психологического насилия во взаимодействии.

Уважаемый родитель (законный представитель)!

Просим Вас принять участие в исследовании образовательной среды школы. Исследование проводится с целью совершенствования психологической поддержки учебно-воспитательного процесса.

Возможные варианты Ваших ответов в большинстве случаев даны в анкете. Выберите и отметьте знаком «+» или подчеркните тот из них, который соответствует Вашему мнению. Данные будут представляться только в обобщенном виде.

1. Считаете ли Вы, что обучение ребенка в данной школе помогает развитию его:

а) интеллектуальных способностей?

Да	Пожалуй, да	Не могу сказать	Пожалуй, нет	Нет
----	-------------	-----------------	--------------	-----

б) жизненных умений?

Да	Пожалуй, да	Не могу сказать	Пожалуй, нет	Нет
----	-------------	-----------------	--------------	-----

2. Если бы пришлось выбирать из всех школ района, отправили ли Вы ребенка в свою школу?

Нет	Не знаю	Да
-----	---------	----

3. Обратите внимание на приведенную ниже шкалу: цифра «0» характеризует школу, которая *очень не нравится*; «9» – работа, которая *очень нравится*. В какой из клеток Вы укажете школу, где учится Ваш ребенок?

0									9
---	--	--	--	--	--	--	--	--	---

4. Каждая школа имеет свой стиль в работе. Прочитайте внимательно приведенные ниже мнения и отметьте, какое из них лучше всего характеризует особенности стиля Вашей школы.

- 1) Обучать и воспитывать нужно так, как это делают в нашей школе.
- 2) Обучать и воспитывать нужно лучше, чем это делают в нашей школе.
- 3) Меня мало волнует, как обучают и воспитывают в нашей школе.

5. Какое настроение бывает у Вас, когда вы посещаете школу, где учится Ваш ребенок?

Обычно плохое	Чаще плохое	Не влияет	Чаще хорошее	Обычно хорошее
---------------	-------------	-----------	--------------	----------------

6. Если бы Вы переехали в другой район, стали бы Вы продолжать обучать ребенка в данной школе?

Нет	Не знаю	Да
-----	---------	----

7. Из перечисленных ниже характеристик школьной среды выберите *только пять* наиболее важных, с Вашей точки зрения, и оцените их по 5-балльной системе.

Характеристика школьной среды	Степень удовлетворенности выбранной характеристикой				
	в очень большой степени	в большой степени	средне	в небольшой степени	совсем нет
	1	2	3	4	5
1. Взаимоотношения учителями					
2. Взаимоотношения с учениками					
3. Эмоциональный комфорт					
4. Возможность высказать свою точку зрения					
5. Уважительное отношение к себе					
6. Сохранение личного достоинства					
7. Возможность обратиться за помощью					
8. Возможность проявлять инициативу, активность					
9. Учет личных проблем и затруднений					
10. Внимание к просьбам и предложениям					
11. Помощь в выборе собственного решения					

8. Насколько защищенным Вы чувствуете себя в школе?

Показатели психологической защищенности	Полностью не защищен	Незащищен	Затрудняюсь сказать	Защищен	Вполне защищен
	1	2	3	4	5
<i>1. От публичного унижения:</i>					
а) администрацией					
б) учителями					
<i>2. От оскорбления:</i>					
а) администрацией					
б) учителями					
<i>3. От высмеивания:</i>					

а) администрацией					
б) учителями					
<i>4. От угроз:</i>					
а) администрации					
б) учителей					
<i>5. От обидного обзывания:</i>					
а) администрацией					
б) учителями					
<i>6. От того, что заставляют делать что-либо против Вашего желания:</i>					
а) администрация					
б) учителя					
<i>7. От игнорирования:</i>					
а) администрацией					
б) учителями					
<i>8. От неуважительного отношения:</i>					
а) администрации					
б) учителей					
<i>9. От недоброжелательного отношения:</i>					
а) администрации					
б) учителей					

СПАСИБО!

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ ОТВЕТОВ

Ключ к определению уровней отношения к образовательной среде школы

Процент выборов по показателям: позитивное, нейтральное, негативное отношение к ОС школы	Уровень отношения к ОС школы
0-20	Низкий
21-40	Ниже среднего
41-60	Средний
61-80	Высокий
81-100	Очень высокий

Ключ к определению уровней удовлетворенности характеристиками образовательной среды школы

Суммарное число баллов	Степень удовлетворенности характеристиками образовательной среды	Уровень удовлетворенности характеристиками образовательной среды
1-1,9	Совсем нет	Низкий
2-2,9	В небольшой степени	Ниже среднего
3-3,9	Средне	Средний
4-4,9	В большой степени	Высокий
5	В очень большой степени	Очень высокий

Ключ к определению уровней защищенности в образовательной среде школы

Суммарное число баллов	Степень защищенности в образовательной среде школы	Уровень отношения к образовательной среде школы
0-0,9	Полностью незащищен	Низкий
1-1,9	Незащищен	Ниже среднего
2-2,9	Затрудняюсь сказать	Средний
3-3,9	Защищен	Высокий
4	Полностью защищен	Очень высокий

Приложение 2. Бланк методики самооценки и субъективной оценки обучающимися своего класса (для 1-4 класса)

Фамилия, имя отчество _____
Класс _____ Возраст _____ Дата заполнения _____

Инструкция:

Любой человек оценивает свое настроение, самочувствие и то, насколько ему хорошо среди других людей. Например, дома, в своей школе или в своем классе. Оценки этих сторон жизни можно условно изобразить в виде картинок, где слева направо они идут от очень хорошего или веселого, к плохому или грустному. В каждой строке отметь «галочкой» или «крестиком» тот рисунок, который будет больше всего подходить в качестве ответа на вопрос.

1) Обычно мое настроение в школе такое:



радость



спокойствие



страх



непонимание



злость



грусть

2) Обычно мое настроение дома такое:



радость



спокойствие



страх



непонимание



злость



грусть

3) С таким настроением в нашем классе общаются с "новенькими":



4) Когда я общаюсь со своими одноклассниками, внутри меня всегда так:



Приложение 3. Бланк методики самооценки и субъективной оценки обучающимися своего класса (для 5-8 класса)

Фамилия, имя отчество _____
Класс _____ Возраст _____ Дата заполнения _____

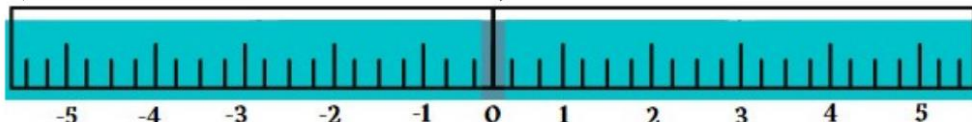
Инструкция:

Любой человек оценивает свое настроение, самочувствие и то, насколько ему хорошо среди других людей. Например, дома, в своей школе или в своем классе.

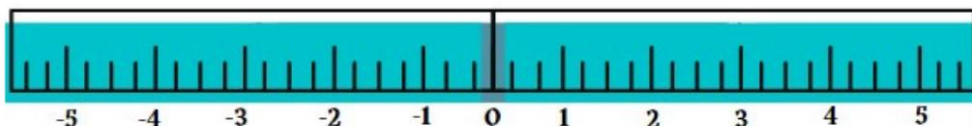
Оценки этих сторон жизни можно условно изобразить в виде «линейки», где слева будут оценки «-5» и будут означать самый максимум плохого или грустного, а справа оценки «+5», т.е. самое хорошее или веселое.

На каждой строке отметь «галочкой» или «крестиком» то место на «линейке», которое будет больше всего подходить в качестве оценки каждого из утверждений.

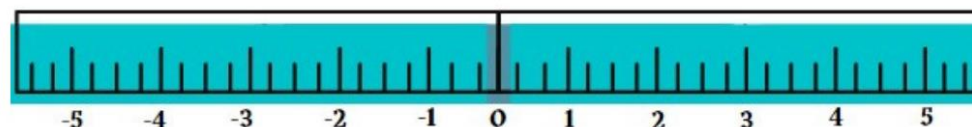
1) Обычно я оцениваю свое настроение дома так:



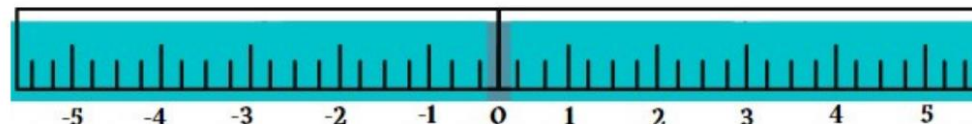
2) Обычно я оцениваю свое настроение в школе так:



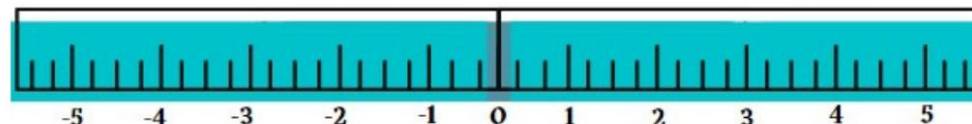
3) В моем классе все очень дружные настолько:



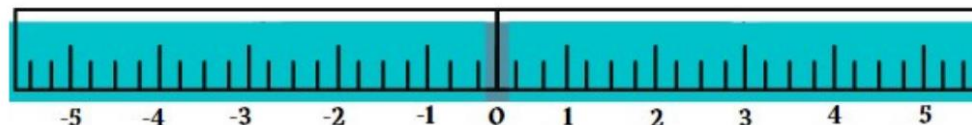
4) В моем классе «новенькому» будет легко и хорошо настолько:



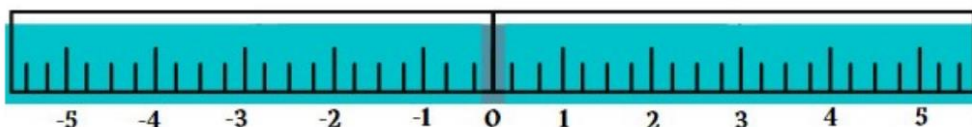
5) В моем классе легко общаться и дружить настолько:



6) Я горжусь своим классом настолько:



7) Мне легко общаться с теми, кто не похож на меня (иностранец, человек с другой внешностью и др.) настолько:



Приложение 4. Бланк методики самооценки и субъективной оценки обучающимися своего класса (для 9-11 класса)

Фамилия, имя отчество _____
 Класс _____ Возраст _____ Дата заполнения _____

Инструкция:

Любой человек оценивает свое настроение, самочувствие и то, насколько ему хорошо среди других людей. Например, дома, в своей школе или в своем классе.
 Оценки этих сторон жизни можно условно изобразить в виде отметок на предложенных шкалах, где в основании будут расположены утверждения отрицательного порядка, а вверху – положительного.
 На каждом столбце отметь «черточкой» или «крестиком» тот уровень, который будет больше всего подходить в качестве оценки каждого из утверждений

Мое настроение в школе отличное	В моем классе меня все уважают	В моем классе очень хорошо относятся к новеньким	В моем классе все очень дружные	Мне очень нравится учиться в моей школе (горжусь, что учусь в ней)	Мне легко и интересно общаться и дружить с ребятами другой национальности (из другого города, страны)	Я легко контролирую себя во время общения с теми, кто нравится мне меньше других
10 + 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0	10 + 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0	10 + 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0	10 + 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0	10 + 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0	10 + 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0	10 + 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0
Мое настроение в школе ужасное	В моем классе меня совершенно не уважают	В моем классе ненавидят новеньких	В моем классе никто не умеет дружить	Мне не нравится учиться в моей школе (хотел бы уйти в другую)	Мне сложно или неприятно общаться и дружить с ребятами другой национальности (из другого города, страны)	Я не могу контролировать себя во время общения с теми, кто нравится мне меньше других

Приложение 5. Описание методики отработки возражений участников (обучающихся) программы психолого-педагогического сопровождения

Ведущему (педагогу-психологу и др.) предлагается следующее упражнение при возникновении сложностей и сопротивлении обучающихся в процессе реализации программы. Необходимо следовать инструкции упражнения.

Возьмите лист бумаги и запишите на нем все возможные фразы и выражения, столкнуться с которыми вы опасаетесь в рамках реализации программы. Возможно, в него войдут такие примеры: «Это все чепуха! Все чем вы занимаетесь» или «Мне лень», «Неинтересно», «Некогда»; «Я имею право этого не делать. И вы меня не заставляйте!» и многие другие.

После того, как вы составили список, выпишите наиболее сложные для вас высказывания каждое на отдельный лист. Работать будет удобнее, если вы расположите лист горизонтально, а фраза будет записана в виде заголовка посередине листа. Теперь постарайтесь представить, что могло бы скрываться за этой фразой. Ответьте себе на вопрос: что ребенок пытается мне сказать этой фразой? О чем он на самом деле не говорит вслух? Что я здесь слышу?

И таким образом проделайте эту процедуру для всех выписанных вами фраз. Постарайтесь записать их в столбик.

В качестве примера приведем высказывание подростка 15 лет во время тестирования «Давайте я не буду заполнять, вон посмотрите, вам хватит других». Если задаться вышеприведенными вопросами, то за этим посылом может стоять: страх оценки, нежелание раскрываться перед чужим человеком, боязнь сравнения с другими, привлечение к себе внимания (одноклассников, педагогов), стеснение, желание занять лидерскую позицию, настоять на своем, страх афиширования результатов, отсутствие заинтересованности, последствия предыдущего негативного опыта, непонимание смысла и цели тестирования, трансляция семейных установок и стигм и др.

После того, как вы составили свой список, посмотрите есть ли в нем высказывания, которые можно было бы сгруппировать по сходству, общей тематике, направленности.

В продолжении примера выделим несколько общих групп:

- страх оценки, боязнь сравнения с другими, страх афиширования результатов, последствия предыдущего негативного опыта;
- нежелание раскрываться перед чужим человеком, стеснение, смущение;
- привлечение к себе внимания со стороны других обучающихся или педагогов или и тех, и других; желание занять лидерскую позицию; настоять на своем, проявив тем самым свою авторитетность среди других, например;
- отсутствие заинтересованности, непонимание смысла и цели тестирования;

Возможно, вы бы классифицировали данные предположения иначе или выдвинули бы другие гипотезы.

Перепишите сгруппированные варианты отдельными колонками друг под другом. Можете дать им свои короткие обобщающие названия.

Следующим шагом будет подбор инструментов для работы с каждой группой вариантов того, что может скрываться за тем возражением, которые мы слышим.

Запишите в столбце напротив каждой группы предположений тот вариант работы, который будет приемлем, по вашему мнению, в данной ситуации.

Например, работая с первой группой предположений, условно назовем ее «Страх» вы могли бы обратить внимание обучающегося на то, что сведения не афишируются и не разглашаются – соблюдаются правила конфиденциальности, и другие участники программы не будут ничего знать. Снять беспокойства о возможном сравнении: сказать о том, что речь не идет о выявлении каких-то способностей или особенностей, которые будут сравниваться между другими участниками тестирования на выявление самого способного.

И последним шагом в тренировке данного навыка может служить следующее задание: теперь попробуйте составить фразы (на каждое предположение хотя бы по одной), каким образом, какими словами вы передадите участнику свою мысль.

Например:

«Давайте я не буду заполнять, вы посмотрите, вам хватит других»;

Предположим это страх афиширования результатов и, нам необходимо уверить обследуемого в конфиденциальности результатов тестирования. И тогда ответом ведущего может быть: «Послушай, мне чувствуется, что ты чем-то обеспокоен, может быть это волнение от того, что результаты теста будут известны всем другим? ... Я тебе могу гарантировать, что другие ребята ничего не будут знать. Это одно из наших основных правил, которое мы строго соблюдаем».

Помните несколько важных моментов:

– Мы так же не ставим перед собой задачу безошибочно угадать, что стоит за сказанным участником – если 1 раз из 10 вы попали в точку это уже достижение. Верно или не верно вы о чем-то предположили не столь принципиально – важно, что от этого высказавшемуся уже можно будет оттолкнуться. Если вы услышите в ответ «Да ну, вы что! Я вообще так не думал», то всегда можно задать встречный вопрос: «Сможешь объяснить, что не так? Твоя реакция меня немного удивила».

– Крайне важна искренняя заинтересованность в каждом обучающемся. Они к этому очень чувствительны и нуждаются в этом. Постарайтесь увидеть в каждом уникальность и неповторимость.

– Ситуации могут быть какими угодно и совершенно непредсказуемыми. Самое важное это постараться не растеряться, проявить свою спонтанность, креативность и находчивость.

Ниже приведены несколько примерных вариантов ответов на наиболее часто встречающиеся возражения со стороны обучающихся, проходящих диагностическое обследование или участвующих в тренингах (таб. 5).

Таблица 5

Фраза ребенка	Вариант ответа
Я устал	Был тяжелый день? А как день прошел? Каким спортом занимаешься? Там нагрузки, наверное, в разы тяжелее... уверен, здесь вмиг справишься / это тебе будет легко.
Мне не интересно	А мне очень интересно твое мнение на этот счет. Знаешь, мы планируем провести для вас несколько интересных занятий и мне хотелось бы познакомиться с тобой поближе. А что было бы интересно сейчас? ...Этого нет, но могу предложить в замен 3 идеи как провести время с друзьями (что-то другое на ваше усмотрение).
Я же могу отказаться	Да, ты можешь, это твое право. Может быть тебя что-то беспокоит или настораживает в этом тестировании? Давай проясним.
Мне некогда	Сколько у тебя есть времени? Давай с тебя и начнем. Это предлог отказаться? Может беспокоит что-то другое?
Я это уже делал	Как давно? И как тебе это было? Наверняка сегодня ты можешь ответить по-другому. Мне очень важно твое мнение по данным вопросам.

Для чего это? В чем смысл?	Обратиться к аргументации вводного слова к тестированию и сослаться на важность
А вы сами это делали?	<i>Постарайтесь ознакомиться с тестами заранее.</i> Да, и ты знаешь, мне было действительно интересно. <i>И можете сослаться на какое-либо утверждение из теста или вопрос, который вас наиболее заинтересовал.</i>
Оооо, так много! Все я тогда пошел!	Да, так только кажется, давай попробуем: глаза бояться, а руки делают, помнишь? Неужели тебя так легко напугать? Уверен ты легко справишься.
Давайте я сейчас друга приведу, он лучше меня заполнит вам все	Отлично, конечно, пригласи друга. Только в начале сам попробуй, может у тебя еще лучше получится. Мне ведь важно твое мнение. А потом познакомишь меня со своими друзьями. Мне будет приятно.
Мне нечего сказать	А о чем бы ты не хотел говорить? По какому поводу нечего сказать? Не верю! Ты производишь совсем другое впечатление. Хочется пообщаться с тобой.
Давайте сделаем это по-другому	Например? <i>Если изменения приемлемы согласитесь, если нет – постарайтесь объяснить почему.</i> Можешь сказать, что конкретно хочется изменить / сделать иначе? Что мешает выполнить это предлагаемым способом?
Что мне за это будет (Что я за это получу?)	А чего бы тебе хотелось? Давай с меня анекдот (или интересная история) после того как ответишь на все вопросы. <i>Два способа как понравиться девушкам / парням.</i> Фантазируйте!

Список используемых источников

1. Белинская Е.П. Взаимосвязь проактивного совладания с трудными жизненными ситуациями и уровня осознанности: кросс-культурный анализ / Е.П. Белинская, М.Р. Джураева. – doi:10.21638/spbu16.2021.103 // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. – 2021. – Том 11, № 1. – С. 48–62.
2. Белопольская Н.Л., Иванов С.Р., Свистунова Е.В., Шарифов Е.М. Самосознание проблемных подростков. - М.: Изд-во «Институт психологии РАН». - 2007. - 332.
3. Беспалов Ю.Ф. Трудная жизненная ситуация ребенка в РФ: социально-правовой аспект / Ю.Ф. Беспалов // Нотариус. – 2018. – № 3. – С. 30-33.
4. Большакова О.Б. Психологические особенности межкультурной коммуникативной компетентности студентов / О.Б. Большакова // Психологическая наука и практика: инновации в образовании: материалы Пятой конференции психологов образования Сибири (г. Иркутск, 20–22 июня 2018 г.). – Иркутск: Изд-во ИГУ. - 2018. – 539 с. – ISBN 978-5-9624-1581-9.
5. Василевская К.Н. Трудная жизненная ситуация: проблема определения и диагностики / К. Н. Василевская // Социальные технологии, исследования. – 2004. – № 1. – С. 57-60.
6. Васленко Е.В. Копинг-стратегии и отношение к миру лиц в добровольной эмиграции /Е.В. Васленко // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия Философия. Психология. Педагогика. – 2018. – Том 18, №. 2. – С. 190-194.
7. Веккер Л.М. Психические процессы: в 3 томах. Т. 2 / Л.М. Веккер. – Ленинград: Издательство Ленинградского университета, 1976. – 342 с.
8. Выготский Л.С. Собрание сочинений в 6-ти томах / Л.С. Выготский. – М.: Педагогика, 1982-1984. – 1800 с.
9. Гущина Т.В. Типология трудных жизненных ситуаций в семье / Т.В. Гущина // Superinf.ru. Информационные материалы для студентов: сайт. – URL: https://superinf.ru/view_helpstud.php?id=1038 (дата обращения: 25.04.2021).
10. Давыдов В.В. Теория развивающего обучения / В.В. Давыдов. – Москва: ИНТОР. - 1996. – 544 с.
11. Казанская В.Г. Суицидальное поведение подростка: своевременная помощь / Под ред. А.С. Обухова. - М.: Национальный книжный центр. - 2015. - 224 с. - (Психологическое сопровождение образования.).
12. Конвенция Организации Объединенных Наций о правах ребенка: одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989; вступила в силу для СССР в 15.09.1990. – Текст: электронный. – http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_9959/ (дата обращения: 20.06.2022).
13. Конституция Российской Федерации: принята всенародным голосованием 12 декабря 1993 года с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 1 июля 2020 года / с поправками, внесенными Указом Президента Российской Федерации от 03.07.2020 № 445 «Об официальном опубликовании Конституции Российской Федерации с внесенными в нее поправками». – Текст: электронный. – URL: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202007040001> (дата обращения: 20.06.2022).
14. Концепция развития психологической службы в системе образования в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной Министерством образования и науки Российской Федерации от 19.12.2017 г. / Российская Федерация. Министерство науки и образования. – Текст: электронный. – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_287411/ (дата обращения: 20.06.2022).
15. Купавская А.С. Развитие этнокультурной компетентности подростка методом социально-психологического тренинга: специальность 19.00.05 «Социальная психология»: диссертация кандидата психол. наук / Купавская Александра Сергеевна; Московский государственный университет им. М.В. Ломоносова. – Москва. - 2008. – 159 с.

16. Леонтьев А.Н. Проблемы развития психики / А.Н. Леонтьев. – 3-е изд. – М.: Изд-во Московского университета. - 1972. – 576 с.
17. Ломов Б.Ф. О системном подходе в психологии / Б.Ф. Ломов // Вопросы психологии. – 1975. – №2. – С. 31 – 45.
18. Макаров Ю.В. Социально-психологический тренинг как средство формирования групповой сплоченности: специальность 19.00.05 «Социальная психология»: диссертация кандидата психол. наук / Макаров Юрий Владимирович; Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена. – Санкт-Петербург. - 1998. – 180 с.
19. Набиуллина Р.Р. Механизмы психологической защиты и совладания со стрессом (определение, структура, функции, виды, психотерапевтическая коррекция). Учебное пособие / Р.Р. Набиуллина, И.В. Тухтарова. – Казань: Казанская Государственная Медицинская Академия. - 2003. – 98 с.
20. Федеральный закон от 17 июля 1999 г. № 178-ФЗ (ред. от 28.05.2022) «О государственной социальной помощи» / Российская Федерация. Законы. – Текст: электронный. – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_23735/856b6aa7481e4adff8c72e4d43400e82544de974/ (дата обращения: 20.06.2022).
21. Федеральный закон № 152-ФЗ от 27 июня 2006 г. О персональных данных: / Российская Федерация. Законы. – Текст: электронный. – URL: <http://pravo.gov.ru/proxy/ips/?searchres=&bpas=cd00000&intelsearch=152-%F4%E7&sort=-1> (дата обращения: 20.06.2022).
22. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации № 07-871 от 02 марта 2016 г. «О психологической службе образования в Российской Федерации» / Российская Федерация. Министерство науки и образования. – Текст: электронный. – URL: <https://clck.ru/rbSZU> (дата обращения: 20.06.2022).
23. Федеральный закон № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г. «Об образовании в Российской Федерации» / Российская Федерация. Законы. – Текст: электронный. – URL: <http://pravo.gov.ru/proxy/ips/?searchres=&bpas=cd00000&intelsearch=273-%F4%E7&sort=-1> (дата обращения: 20.06.2022).
24. Федеральный закон №120-ФЗ от 24 июня 1999 г. «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» / Российская Федерация. Законы. – Текст: электронный. – URL: <http://pravo.gov.ru/proxy/ips/?searchres=&bpas=cd00000&intelsearch=120-%F4%E7&sort=-1> (дата обращения: 20.06.2022).
25. Федеральный закон. № 124-ФЗ от 24 июля 1998 г. Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» / Российская Федерация. Законы. – Текст: электронный. – URL: <http://pravo.gov.ru/proxy/ips/?searchres=&bpas=cd00000&intelsearch=124-%F4%E7&sort=-1> (дата обращения: 20.06.2022).
26. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации № 115 от 22 марта 2021 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» / Российская Федерация. Министерство Просвещения. – Текст: электронный. – URL: <https://docs.cntd.ru/document/603340708> (дата обращения: 20.06.2022).
27. Павлова Т. С. Копинг-стратегии подростков с антивитаальными переживаниями / Т.С. Павлова. – Текст: электронный. // Психологическая наука и образование. – 2013. – Том 5, № 1. – С. 1–14. – URL: https://psyjournals.ru/psyedu_ru/2013/n1/59152.shtml (дата обращения: 15.06.2022).
28. Петрушин С.В. Психологический тренинг в многочисленной группе (методика развития компетентности в общении в группах от 40 до 100 человек). - М.: Академический Проект; Екатеринбург: Деловая книга. - 2000. - 256 с.

29. Родионова Д.Е. Исследование особенностей защитно-копинговых стратегий в связи с типологическими характеристиками личности / Д.Е. Родионова // Психологическая наука и образование. – 2007. – Том 12, № 5. – С. 259–266.
30. Рядинская Е.Н. Проявление симптомов посттравматического стрессового расстройства у мужчин и женщин, проживающих в условиях конфликта на востоке Украины / Е.Н. Рядинская. – doi:10.17759/pspe.2018070309 // Клиническая и специальная психология. – 2018. – Том 7, № 3. – С. 146–166.
31. Савинова, Т. В. Развитие саморегуляции старшеклассников в процессе психологического тренинга / Т.В. Савинова, Н.А. Вдовина, М.А. Кечина, Р.В. Милкина // Мир науки. Педагогика и психология. – 2019. – Т. 7, № 6. – С. 1–7.
32. Сакович Н.А. Диалоги на аидовом пороге. Сказкотерапия в профилактике и коррекции суицидального поведения подростков. - М.: Генезис. - 2021. - 288 с. - (Сказкотерапия: теория и практика.).
33. Саранская О.Н. Психологический тренинг для дошкольников «Давайте дружить!». - М.: ООО «Национальный книжный центр». - 2013. - 64 с. (Психологическая служба.).
34. Скутина Т.В. Конфликтная компетентность как ресурс развития межличностного общения подростков: специальность 19.00.13 «Психология развития, акмеология»: диссертация кандидата психол. наук / Скутина Татьяна Васильевна; ВГОУ ВПО «Сибирский федеральный университет». – Красноярск. - 2008. – 154 с.
35. Степанова Н.А. Психолого-педагогические аспекты межкультурной коммуникации / Н.А. Степанова, А.А. Степанова. // Инновационные педагогические технологии: материалы IX Международной научной конференции (г. Казань, март 2019 г.). – Казань: Молодой ученый. - 2019. – С. 63-66.
36. Тренинги с подростками: программы, конспекты занятий / авт.-сост. Ю.А. Голубева (и др.). - Изд. 2-е, испр. - Волгоград: Учитель. - 196 с.
37. Хотинец В.Ю. Этнокультурный ресурс психического здоровья детей / В.Ю. Хотинец // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2011. – Том 17, № 2. – С. 232–235.
38. Шалагинова К.С. Особенности копинг-стратегий подростков, находящихся в трудных жизненных ситуациях / К.С. Шалагинова, Е.А. Корниенко. – Текст: электронный. // Вестник практической психологии образования. – 2015. – Том 12, № 4. – С. 36–40. – URL: https://psyjournals.ru/vestnik_psyobr/2015/n4/Shalaginova_Kornienko.shtml (дата обращения: 15.06.2022).
39. Яворская Ж.Х. Психологический тренинг как средство личностного развития подростков: специальность 19.00.07 «Педагогическая психология»: диссертация кандидата психол. наук / Яворская Жаныл Халеловна; Академия «Престиж». – Москва. - 2006. – 284 с.