Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Займо-Обрывская средняя общеобразовательная школа Азовского района

346771, Ростовская область, Азовский район, село Займо-Обрыв, переулок Октябрьский, 12;
тел: 8-(86342) 3-62-75; факс: 8-(86342) 3-62-75
E-mail: z-obriv_school@mail.ru

Утверждаю:
Директор МБОУ Займо-Обрывской
СОШ Азовского района
Приказ от «29» августа 2024 г. № 78
_____ Т.А. Грибкова
М.П

Программа профилактической работы с детьми имеющими статус СОП «Следуй за мной…»

Срок реализации программы 5 лет

2024г

Пояснительная записка

Среди миллионов ярких, целеустремленных детей школьного возраста встречаются такие дети, которых принято называть трудновоспитуемыми. Проблема работы педагогов с детьми, имеющими данный статус одна из самых важных и актуальных в современной России. Среди подростков усилился нигилизм, демонстративное и вызывающее по отношению к взрослым поведение, чаще и в крайних формах стали проявляться жестокость и агрессивность.

Актуальность настоящей работы обусловлена, с одной стороны, большим интересом к теме проблемы детей СОП в современной науке, с другой стороны, ее недостаточной разработанностью.

Занятость современных родителей материальным обеспечением семьи и устройством личной жизни, обострение социально-экономической ситуации в стране, недостаток внимания ребенку со стороны взрослых в семье и множество иных факторов привели наше общество к увеличению роста числа детей учетных категорий. В основном это дети, располагающие большим объемом свободного времени. А занимают это время по своему усмотрению, зачастую даже связанным с нарушением закона.

Краткое описание программы.

Программа предполагает ряд занятий с детьми и семьями СОП с целью вовлеченности детей в свободное время. Программа рассчитана на весь учебный год.

Организация обучения и воспитания детей СОП должна осуществляться всесторонне, только тогда она будет эффективна. А именно со стороны классного руководителя, психолога, социального педагога и родителей. Это позволит совместно выбирать для каждого ребенка индивидуальный подход, изучать его интересы, поддерживать, помогать преодолевать те проблемы, которые у него возникают.

Программа рассчитана на занятость и профилактическую работу с детьми учетных категорий.

Цели и задачи: снижение уровня тревожности, формирование навыков конструктивного поведения, побуждение к анализу и самоанализу, коррекция сферы межличностных отношений, формирование позитивных свойств личности.

Ожидаемые результаты деятельности, их социальная эффективность:

1. Уменьшение факторов риска, приводящих к безнадзорности, правонарушениям и злоупотреблению психоактивных веществ у обучающихся.
2. Формирование у учащихся нравственных качеств, чувства эмпатии, представлений об общечеловеческих ценностях, здоровом образе жизни.
3. Обучение навыкам социально поддерживающего и развивающего поведения в семье и во взаимоотношениях с подростками.
4. Повышение уровня воспитанности детей, навыков общения и культуры поведения.
5. Снижение количества детей учетных категорий

Форма работы: индивидуальная и групповая.

Общее количество часов 12.

Продолжительность занятий: 30 минут

Частота встреч: 1 -2 раза в месяц

Структура занятий традиционна и состоит из вступления, основной части и заключения. Во вступлении психолог может сообщить просто тему занятия, либо задавать участникам вопросы по обсуждаемой теме, или прочесть сказку, историю. Основная часть, как правило, содержит обсуждение и проигрывание ситуаций по предложенной теме, а заключительная направлена на анализ занятия, самоанализ и рефлексию.

Календарно-тематическое планирование
развивающих занятий с обучающимися СОП

№ п/п	Тема занятий	Количество часов
1	Зачем нужно знать себя?	1
2	«Кто Я? Какой Я?»	1
3	Я глазами других	1
4	Моя Вселенная	1
5	Человек и его характер	1
6	Почему люди ссорятся? Барьеры общения	1
7	"Маленькое привидение" (выплескиваем свой гнев в приемлемой форме)	1
8	Уверенное и неуверенное поведение	1
9	Нужна ли агрессия?	1
10	Обиды	1
11	«Я – ты – мы!»	1
12	Учимся говорить «Нет»	1
	итого	12

Литература.

1. Вачков: Развитие самосознания через психологическую сказку. – М.: Ось- 89, 2018.
2. Три ступеньки школьной жизни / авт.- сост. – Минск: Красико-Принт, 2019.
3. Немов: Учеб. Для студ. высш. пед. учебн. заведений: в 3 кн. – М.:Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 207. Психодиагностика. Введение в научное психологическое исследование с элементами математической статистики.
4. Рогов книга практического психолога: Учеб. пособие: В 2 кн. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2018
5. Степанов трудных школьников. Учебное пособие для учителей и родителей. – М.: Издательский центр «Академия»,2018.
7. Янчий САН (самочувствие, активность, настроение). – Минск: УП «ИВЦ Минфина», 2014.

КОНСПЕКТЫ ТРЕНИНГОВЫХ ЗАНЯТИЙ

Занятие 1.
ЗАЧЕМ НУЖНО ЗНАТЬ СЕБЯ?

Цели: - Создать у учеников мотивацию на самопознание.
- Способствовать самопознанию и рефлексии учащихся.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Ритуал приветствия: «Придумайте слова, форму приветствия, но чтобы не повторять друг друга» (рукопожатие, похлопывание по плечу, слова «здравствуй», «привет», «я рад (а) тебя видеть и т. д.).

Как вы считаете, можно ли изменить мнение одноклассников?

Как это сделать?

Вы замечали, что с разными людьми вы ведете себя по-разному?

А кто знает себя очень хорошо?

Все ли в себе вам нравится?

Чем мы отличаемся от других?

Нужно ли знать себя?

2. Работа по теме

Самоанализ «Кто я? Какой я?»

Психолог. Продолжите предложения:

Я думаю, что я...

Другие считают, что я...

Мне хочется быть...

Для каждого предложения подберите от 5 до 10 определений из списка слов на плакате.

Психолог вывешивает список слов, помогающих ученикам отвечать на вопросы.

Список слов

Симпатичный, слабый, приятный, грубый, справедливый, хвастливый, трудолюбивый, скучный, остроумный, смелый, жадный, хитрый, смешной, терпеливый, надежный, неприятный, задумчивый, хороший, здоровый, вежливый, робкий, честный, глупый, одинокий, красивый, резкий, нежный, сильный, задиристый, лживый, сообразительный, дружелюбный.

3. Задание. Сделайте рисунок под названием «Я в лучах солнца». Нарисуйте круг и в центре напишите букву «Я». От границ круга нарисуйте лучи: их количество должно соответствовать отмеченным совпадениям в вашей характеристике. Совпадения положительных качеств нужно рисовать красным карандашом, а отрицательных — синим.

4. Анализ занятия

Давайте оценим наше занятие. Поставьте свою оценку: выкиньте на счет «три» нужное количество пальцев одной руки.

Что понравилось?

Какие испытывали трудности?

Кого трудней оценивать — себя или других?

Занятие 2
«КТО Я? КАКОЙ Я?»

Цели: создать у учеников мотивацию на самопознание, способствовать самопознанию и рефлексии учащихся.

ХОД ЗАНЯТИЯ.

1. Ритуал приветствия: «Придумайте слова, форму приветствия, но чтобы не повторять друг друга» (рукопожатие, похлопывание по плечу, слова «здравствуй», «привет», «я рад (а) тебя видеть и т. д.).

2. Чтение сказки И. Вачкова «Сказка о Деревьях - Характерах».

В некотором удивительном мире, в долине, раскинувшейся среди высоких и неприступных гор, росли... Деревья-Ха - рактеры. Это были необычайные растения. Их внешний вид был отражением характеров людей, живших далеко-далеко за горами.

У каждого Дерева-Характера от ствола отходили четыре главные ветви и множество маленьких. Эти четыре ветви имели свои названия: Отношение к людям, Отношение к делу, Отношение к себе, Отношение к вещам. У каждого Дерева-Характера эти ветви имели свою, не похожую на других форму, свою особенность.

На одном Дереве-Характере ветвь Отношения к людям была пряма и устремлена вверх, потому что несла черту Правдивости, а на другом была скручена кольцом Лжи. Где-то ветвь Отношения к себе вызывающе торчала Самовлюбленностью, где-то прогибалась до земли от своей Приниженности, а где - то спокойно и уверенно поднималась к солнцу как воплощение Достоинства. Ветви Отношения к вещам на некоторых Деревьях-Характерах скрючились от Жадности, а на других обилием листвы обнаруживали свою Щедрость.

Очень разные Деревья-Характеры росли в этом волшебном лесу. Под некоторыми Характерами трескалась земля - такими они были тяжелыми, зато легкие Характеры буквально парили в воздухе, едва цепляясь за почву корнями. Встречались Характеры, сплошь - от корней до кроны - покрытые иголками, и потому они были очень колючими. А иные напоминали телеграфные столбы с едва заметными отростками - это были прямые Характеры. Даже бензопила не смогла бы распилить твердые Характеры, а мягкие Характеры были настолько податливы, что их стволы можно было запросто мять, как глину. Были среди них очень красивые и безобразные, высокие и низкие, стройные и даже стелющиеся по земле.

Так непохожи были Деревья-Характеры, потому что росли они на разных почвах, неодинаково согревало их солнце, иначе обдувал ветер, не поровну давал влаги дождь. А ведь и у каждого человека в жизни складывается все по-разному, верно?

Порой налетала в волшебную долину свирепая буря, яростно бросалась она на Деревья-Характеры: иные ломала или вырывала с корнем, другие гнула до земли, но сломать не могла. Были и такие, что не клонились под самым сильным ураганным ветром и лишь гордо распрямляли свои могучие ветви.

Многие люди хотели бы побывать в этом лесу, посмотреть, как выглядит их Дерево-Характер. Но попасть в этот лес не может никто, и узнать, какой у тебя характер, можно, только изучая самого себя и свои поступки.

3. Обсуждение сказки.

4. Работа со своим деревом. «Ребята, давайте сейчас немного пофантазируем и попробуем изобразить каждый своё дерево так, как вы его представляете. Обязательно выделите четыре главных ветви, о которых говорится в сказке, если хотите, можете добавить и свои. Обязательно подпишите несколько качеств на каждой из веток. Потом мы устроим выставку ваших работ и попробуем узнать, где чьё дерево. Если кто-то хочет, то может выставлять свою работу, а отдать её сразу психологу. Сейчас подойдите ко мне и возьмите листы, фломастеры у вас уже приготовлены. Найдите для себя удобное место в классе, где бы вы не мешали друг другу работать» Дети получают заранее заготовленные листы формата А4, которые помечены номерами, соответствующими списку участников группы, который известен только психологу. Для усиления эффекта погружения в ситуацию во время рисования звучит негромкая музыка.

5. Выставка работ. Ребята рассматривают работы друг друга и пытаются определить, кому они принадлежат.

6. Рефлексия занятия. Все участники по очереди высказывают своё отношение к занятию.

Занятие 3
"Я ГЛАЗАМИ ДРУГИХ"

Цель: Формирование у детей младшего школьного возраста представлений о самих себе, повышение социально-психологической компетентности.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Организация деятельности.

Посмотрите вокруг на своих одноклассников. Подумайте, какие они, какие у них есть черты характера. Похожи ли они на каждого из Вас?

2. Упражнение «Ассоциации»

Ведущий говорит ребенку, чтобы он вспомнил одноклассников, которые ассоциируются у него с каким-нибудь сказочным персонажем или героем из мультика, и бросил ему мяч.

3. Упражнение «Комплименты»

- Ребята посмотрите друг на друга. Подумайте, какие хорошие качества есть у ваших одноклассников, друзей, родственников кто умеет делать что-то очень хорошо, кто совершил хороший поступок, а вы это заметили. (пауза) Давайте расскажем друг другу, что же мы увидели. Когда вы отмечаете, что-то хорошее в человеке и говорите ему об этом, вы говорите комплимент. У меня есть специальный мяч – мяч комплиментов. Мы будем кидать его друг другу и говорить, комплименты. Необходимо назвать своего товарища по имени и сказать, что хорошего вы в нем увидели. Я начну, Кирилл ты очень веселый»

4. Упражнение «Ладошка»

Участники должны на листе бумаги обрисовать свою ладонь и подписать её. Можно разукрасить и украсить свою ладонь. Затем рисунки передаются по кругу. При получении рисунка на одном из нарисованных пальчиков дети должны подписать какое-либо качество, черту характера ее владельца. Рисунки вывешиваются на доску.

«Ребята, посмотрите на доску. Мы все с вами такие разные! Подойдите, посмотрите каждый на свою ладошку. Как вы считаете, все ли качества, которые видят в вас одноклассники, есть у вас? Какие черты, которые увидели в вас, вам нравятся больше всего? А меньше всего?

5. Рефлексия занятия:

- Какое упражнение вам понравилось больше всего? Почему?

- С каким настроение вы уходите с занятия?

Занятие 4
« МОЯ МАЛЕНЬКАЯ ВСЕЛЕННАЯ»

Цель: создание условий для самопознания и формирования позитивной "Я – концепции".

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Ритуал приветствия

- 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 детей: «Познание самого себя – это изучение своей души, интересов, умений»)

- Положите свои руки на грудь. Что вы чувствуете? (Приблизительные ответы детей:"Тепло, спокойствие")

- Древние говорили, что там живет душа - наши чувства, эмоции, предпочтения, интересы. Именно их изучению мы и посвятим сегодняшний урок, опираясь на упражнения психологии – науки о душе(таково одно из ее названий).

2. Упражнения «Не хочу хвалиться, но я…»

А) - Предлагаю продолжить наше общение с помощью упражнения «Не хочу хвалиться, но я…», оно поможет нам 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.

Б) Обсуждение результатов выполнения упражнения.

- Что нового узнали друг о друге? Были ли удивлены?

В) Выводы: - Каждый человек имеет сильные стороны. Нет обычных людей, есть те, кто еще не проявил себя.

3. «Моя Вселенная»

А) - 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:

1. Мое любимое занятие…
2. Мой любимый цвет…
3. Мое любимое животное…
4. Мой любимый звук…
5. Мой любимый запах…
6. Моя любимая игра…
7. Моя любимая одежда…
8. Мое любимое время года…
9. Место, где я больше всего люблю бывать…
10. Мои любимые герои…
11. Лучше всего я умею…

В ходе работы дети заполняют кружки-планеты названиями любимых цветов, дел и т.д., по желанию раскрашивают и украшают «свою Вселенную»

Б) *Выводы после обсуждения:*

- У каждого из нас множество возможностей, эмоций, интересов, которые делают нас неповторимыми, не похожими на других. Это внутренний мир, спрятанный от глаз посторонних, но такой огромный и уникальный.

Есть и много общего, объединяющего. Все мы взаимосвязаны и нужны друг другу.

4. Притча

- А сейчас послушайте притчу « Будь собой, уникальным и неповторимым» психолога Буровцевой Галины Петровны:

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.

5. «Рисуем внутренний мир»

А) – А сейчас возьмите альбомные листы. Нарисуйте себя в центре (по принципу «палка-палка-огуречик»). Представьте, что на улице идет дождь. Нарисуйте вокруг себя капельки дождя. На лице у вас улыбка, а в душе светит солнышко – внутреннее солнышко (рисуют под руководством учителя). У каждого свой внутренний мир. Изобразите его (рисуют самостоятельно, звучит музыка).

Б) Просмотр рисунков. Обмен мнениями.

6. Подведение итогов занятия.

- 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.

Занятие 5

ВЫРАБАТЫВАЕМ ХАРАКТЕР

Цель: дать начальное представление о характере.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Игра, разминка «Имя и эпитет»

- Предлагаю вам сыграть в игру. Игра называется «Имя и эпитет». Ребята, вы знакомы уже давно, но каждый день открываете в себе и в своих одноклассниках что–то новое. Каждый из вас, ребята, подберет по отношению к себе какой-нибудь эпитет. Это прилагательное должно начинаться с той же буквы, что и имя, и характеризовать человека, например: «Любознательная Людмила, гениальный Геннадий». Если вам не нравится качество характера, начинающегося с буквы имени, или трудно подобрать подходящее, можно использовать начальные буквы фамилии или отчества. Готовы? Начинаем

2. Беседа

- Как вы думаете, люди отличаются друг от друга или все одинаковые? (Отличаются)
- Чем же люди отличаются друг от друга? (Характером)
- Правильно! Характером.
- Как говорили древние люди, характер — это печать человека, «отпечаток», приобретаемый в процессе воспитания и самовоспитания.
- Характер даётся человеку с рождения? (Нет).
- А каким образом формируется характер? (Под влиянием семьи, друзей, окружающей среды и т.п.)
- В чем проявляется характер? (В поведении, действиях, поступках).
- Попробуйте дать своё определение характера.
- Характером называют совокупность качеств человека, проявляющихся в особенностях его поведения и отношения к окружающей действительности

Как вы думаете, почему в игре мы подобрали разные эпитеты?

- У каждого из нас есть внутренний мир. И этот мир неповторим и уникален: со своими особенностями, странностями, причудами. Но так ли часто мы имеем возможность встретиться со своим внутренним миром?
- Сегодня у нас будет такая возможность. Тема нашего занятия «Вырабатываем характер».
- Есть замечательная пословица «Посеешь поступок – получишь привычку, посеешь привычку – получишь характер, посеешь характер – получишь судьбу»
- Какой смысл заключается в ней?
- А какие поступки должен стремиться совершать человек?
- А вы совершаете только хорошие поступки?
- Сформулируйте проблему, которую будем решать на занятии
- Есть два противоположных типа характера человека:альтруизм и эгоизм.
- Как вы их понимаете?(Альтруизм — жить для других; эгоизм — жить лишь для себя).
- Хорошо быть только альтруистом или только эгоистом? (Эгоист наносит ущерб другим ради себя; альтруист — себе ради других людей).
- Выдающийся учёный Э. Фромм говорил; «Человек, который любит только других и не любит себя, вообще не способен любить». Иначе говоря, человеку нужна мера и того и другого.
- В течение жизни у человека меняется характер? (Да).
- Только человек может изменить свой характер. Послушайте высказывание Б. Шоу: «Лев, родившийся львом, львом и останется, а человек, родившейся человеком, может им и не стать». Как вы понимаете данное высказывание?
- Какие же черты характера человек должен в себе воспитывать? *(Честность, порядочность, доброту).*

- У человека набор черт характера индивидуален, и они могут быть как хорошими, так и плохими. Назовите отрицательные черты характера. А теперь попробуем узнать больше о чертах характера. Послушайте рассказ «Два барана».

3. Сказка. Два барана

Через широкий ручей проложен мостик, да такой узкий, что двоим никак не разойтись. Встретились как-то на этом мосту два барана. «Уступи мне дорогу!» — потребовал один. «Нет, ты уступи!» — не соглашается другой. «Я первый пришёл!» — «Нет, я первый пришёл!» Ни один не хочет уступать. Так, слово за слово, слово за слово и перешли они к драке. Принялись бараны биться лбами, бодаться рогами, да так увлеклись, что оба и упали в воду.

- Какие отрицательные черты характера проявились у героев этого рассказа?
- Как надо было поступить?

4. Игра «Волшебная палочка».

- А сейчас мы поучимся выявлять положительные качества в других людях. Для этого поиграем в игру «Волшебная палочка». Вы передаёте друг другу волшебную палочку и называете качества литературного героя (Буратино, Чиполлино), достойные уважения.
- Что мы называем «хороший» характер? А что значит «плохой» характер?
- А как вы понимаете выражение, которое бытует в семьях «У него характер - весь в отца». Значит ли это, что характер наследуется?
- Да, характер формируется, но генетическая программа человека до конца не разгадана, и, возможно, наследственность накладывает свой отпечаток. Именно поэтому члены семьи видят повторение черт характера предков у детей, внуков

5. Упражнение «Я в рисунке»

- Вам нужно выполнить два рисунка: «я такой, какой есть» и «я такой, каким хочу быть». На выполнение дается 5 минут.
- Расскажите о своих рисунках. Какими вы видите себя сейчас? Что бы вы хотели изменить в себе?
- Каждый человек индивидуален. Но что же тогда нас сплачивает в целый коллектив? (Общие интересы, деятельность, взгляды на жизнь). Давайте попробуем выяснить, что же у нас общего. Задание вы выполняете в парах. В течение 5 минут обсудите и запишите то, что вас объединяет. Затем каждая пара озвучит свой список.
- Не смотря на то, что все мы очень разные, у нас много общего. Это и помогает нам дружно жить и творчески работать.
- А теперь давайте вместе составим рекомендации по выработке характера.

После обсуждения дети делают вывод:

1. Критично оценивать свои достоинства и недостатки.
2. Не впадать в апатию, уныние.
3. Научить поощрять себя за добрые дела и т.д.

Занятие 6
ПОЧЕМУ ЛЮДИ ССОРЯТСЯ?

Цель: познакомить детей с понятием «конфликт». Выявить особенности поведения в конфликтной ситуации. Обучить способам выхода из конфликтной ситуаций. Дать представления о вербальных барьерах общения. Обучить альтернативным вариантам поведения. Обучить анализу различных состояний.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

1. *Привествие.*
2. Задумайтесь над вопросом: «*Почему люди ссорятся*?» (Ответы детей записываются на доске).

А теперь давайте их обсудим (обсуждение).

Мы уже говорили на занятиях, как важно уметь владеть собой при общении с другими людьми. Однако очень трудно бывает фиксировать свое состояние.

3. *Игра «Разожми кулак»*

Разбейтесь на пары. Один сжимает руку в кулак, другой старается его разжать (нельзя причинять боль). Затем партнеры меняются ролями.

Обсуждаются несиловые методы, которые применялись: уговоры, просьбы, хитрость.

4. Игра «Толкалки без слов»

Участники свободно двигаются по комнате, касаются друг друга, толкаются, постукивают, дерутся, но никто не разговаривает.

Затем дети делятся своими впечатлениями от игры.

5. Обучение выходу из конфликта.

Прежде, чем обучать участников выходу из конфликтной ситуации, желательно предоставить им возможность поделиться собственным опытом и рассказать, как они выходят из конфликтов.

Проводится обсуждение возможных способов решения конфликтных ситуаций:

- Выслушать спокойно все претензии партнера.
- На агрессивность партнера не реагировать: сдерживать свои эмоции и постараться переключить разговор на другую тему. Можно сказать что-то доброе, неожиданное, веселое.
- Попытаться заставить партнера говорить конкретно (называть только факты) и без отрицательных эмоций.
- Всегда держать уверенную и равную позицию, но не переходить на критику.
- Извиниться, если в чем-то действительно не прав.

Подумайте над таким высказыванием: «Люди становятся одиноки, если вместо мостов они строят стены». Постарайтесь его объяснить.

Обсуждая ответы, психолог подводит детей к пониманию барьеров («стен») в общении. Напоминает значение контроля над своими эмоциями, поступками и словами во время общения с другими людьми.

6. Обсуждение вербальных барьеров общения.

Конфликты часто возникают в ситуациях, когда кто-то из партнеров начинает общение со слов (вербальных барьеров), препятствующих позитивному общению. Давайте попробуем разыграть ситуацию.

7. Моделирование ситуации «В классе»

Один из вас входит в класс после болезни, а его парта занята новым учеником. Он начинает выяснять отношения с приказа: «Сейчас же освободи мою парту!»

Затем обсуждается поведение и реакция обоих партнеров.

Вопросы для обсуждения:

Можно ли было не доводить дело до конфликта?

Какие правила, о которых мы говорили на занятии, могли быть использованы?

Данная сцена разыгрывается несколько раз в разных вариантах

Нужно начинать выяснение отношений:

- с угрозы;

- с указаний и поучений (надо было сначала убедиться, что эта парта свободна, а только потом ее занимать);

- с критики (если бы ты был умным, то знал бы, что нельзя занимать чужую парту);

- с обобщения (ты такой же бестолковый, как все новенькие);

- не обращать внимания (он не достоин моего внимания).

Обсуждаются все варианты и отмечается, кто смог достойно выйти из конфликтной ситуации.

8. Выводы:

Какова цель решения любого конфликта? (Найти достойное решение, приемлемое для обоих). Если такое решение не найдено, то начинается противостояние. Кому–то необходимо идти на уступки. Если оба идут на уступки, то это компромисс. Самый лучший выход – сотрудничество.

Все понятия обсуждаются и поясняются с помощью примеров.

9. Рефлексия.

Все участники по кругу отвечают на следующие вопросы:

· Было ли что-то неожиданное для тебя на этом занятии?
· Что тебе понравилось?
· Что не понравилось?

Занятие 7

«МАЛЕНЬКОЕ ПРИВИДЕНИЕ»

Цель: научить в приемлемой форме, выплескивать накопившийся у агрессивного ребенка гнев.

ХОД ЗАНЯТИЯ.

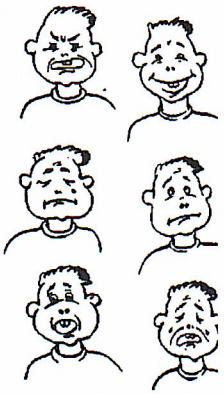
1. *Ритуал приветствия*
2. *Упражнение «Маленькое привидение».*

«Сейчас мы с вами будем играть в маленьких добрых привидений. Нам захотелось немного похулиганить и слегка напугать друг друга. По моему хлопку вы будете делать руками вот такое движение *(приподнимать согнутые в локтях руки, пальцы растопырить)* и произносить страшным голосом звук «У». Если я буду тихо хлопать, вы будете тихо произносить „У", если я буду громко хлопать, вы будет пугать громко. Но помните, что мы добрые приведения и хотим только слегка пошутить».

Инструкция ведущему: хлопает в ладоши.

- «Молодцы! Пошутили и достаточно. Давайте снова станем детьми!».

3. *Упражнение «Эмоциональный словарь».*



Перед детьми раскладывают набор карточек с изображением лиц в различных эмоциональных состояниях. Ребенку предлагают ответить на вопрос «Какие эмоциональные состояния изображены на карточках?». После этого ребенку предлагают вспомнить, когда он сам был в таком состоянии. Как он чувствовал себя, находясь в данном состоянии? Хотел бы он снова вернуться в это состояние? А может ли данное выражение лица отражать другое состояние человека? А в каких состояниях которые изображены на карточках, ты был еще? Давай их нарисуем. Все приведенные детьми примеры из жизни взрослый записывает на бумаги. Через 2—3 недели игру можно повторить, при этом можно сравнить те состояния ребенка, которые были характерны для него раньше и те, которые возникали недавно. Можно ответить на вопросы: «Каких состояний было больше за прошедшие 2—3 недели — негативных или позитивных? А что ты можешь сделать, чтобы испытать как можно больше положительных эмоций?

4.Упражнение « Улитка».

Ведущий показывает детям картинки с изображением улитки и лягушки. Объясняет им, почему улитка боится лягушку, что делает улитка в момент опасности.

Затем ведущий встает во главе строя детей, а дети пристраиваются за ним «паровозиком» — каждый последующий обнимает за талию предыдущего. Ведущий говорит, что теперь они все вместе — большая улитка.

По команде ведущего «Лягушка» улитка закручивается в спираль и замирает, не двигается, не шевелится.

По команде «Лягушка ускакала» дети, не расцепляя рук, прохаживаются по комнате и хором говорят:

Вновь гулять улитка хочет,
Радуется и хохочет.

Игра повторяется до тех пор, пока не перестанет, доставлять детям удовольствие.

5. Упражнение «Лепка из пластилина».

Слепи самое страшное для тебя существо. (Во время лепки играет музыка.)

А теперь сделай так, чтобы это страшное существо исчезло раз и навсегда. (Ребенок комкает пластилин.) Теперь этого страшилки больше нет, и он не сможет тебя напугать.

6. Обратная связь.

- Что мы сегодня делали?
- Какой договор мы с вами заключили со своими руками.
- Что больше всего понравилось?

Занятие 8

«УВЕРЕННОЕ И НЕУВЕРЕННОЕ ПОВЕДЕНИЕ»

Цель: развитие навыков и умений, необходимых для уверенного поведения.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. *Приветствие*
2. *Разминка.*

Упражнение «Цвет настроения».

- Выберите прямоугольничек такого цвета, какое у вас сейчас настроение и положите в коробочку. (Далее детям сообщается, с каким настроением пришли большинство ребят).

Упражнение «Карлсон сказал».

- Для начала мы поиграем. Мы будем выполнять различные движения, действия (поднять руки, опустить руки, остановиться, повернуться, сделать хлопок). При этом необходимо соблюдать одно условие: выполнять только те действия, сообщение о которых я буду предварять словами: «Карлсон сказал». Например, если я говорю: «Карлсон сказал: поднимите правую руку», то вы сделаете это, если же я скажу: «Поднимите руку» или «Я прошу вас поднять руку» - то это действие совершать не надо.

Сделавшие ошибку покидают круг.

Упражнение «Имя и качество».

- Сейчас каждый из вас по очереди будет называть свое имя и качество, начинающееся на ту же букву, что и имя. Например, Настя – надежная, Дима – дружелюбный.

Проводится в технике «снежный ком».

3. *Основная часть.*

Упражнение «Зубы и мясо».

- На доске я написала несколько качеств: отзывчивый, упорный, волевой, нежный, целеустремленный, добрый.

Из этого списка выберите те качества, которых вам не хватает, и напишите в столбик – себе, а в другой запишите те качества, которых не хватает вам в окружающих людях (другим).

После выполнения задания поясняется:

- Качества – упорный, волевой, целеустремленный – характеризуют сильные стороны человека, условно их можно обозначить как «зубы», оставшиеся три качества характеризуют доброту и мягкость человека, условно их можно обозначить как «мясо».
- Какие качества вы выбрали для себя?
- Какие качества выбрали для окружающих?
- Почему большинство считает, что им не хватает сильных качеств, а в других они видят мало доброты?
- Какого человека мы называем «сильной личностью»?
- Что значит быть уверенным человеком?
- Какое поведение можно назвать неуверенным?

Упражнение «Маски неуверенности».

- Очень часто неуверенное поведение скрывается под масками. Постарайтесь догадаться, как можно назвать человека, который:
- Постоянно сделать ошибку.
- Боится сделать что-то не так.
- С трудом знакомится.
- Трудно начинает новое дело. (Застенчивый).
- Смотрит на других свысока.
- Любит поучать других.
- Подчеркивает собственную значимость. (Самоуверенный).
- Стремится, чтобы его заметили любой ценой, даже нарушая правила поведения.
- Может оскорблять, унижать других.

- Применяет физическую силу к окружающим. (Агрессивный).

- Неуверенное поведение скрывается под масками застенчивости, самоуверенности и агрессии. Самоуверенные и агрессивные люди проявляют свою уверенность за счет унижения других, таких людей нельзя назвать сильными и уверенными в себе личностями.

- А сейчас давайте попробуем выполнить действия, «надев» сначала маску застенчивости, потом – самоуверенности, затем – уверенности.

1. Подойти и спросить: «Как тебя зовут?»
2. Улыбнуться.
3. Спросить: «Как поживаешь?»

Упражнение «Копилка источников уверенности».

- Для того, чтобы быть уверенным, человеку необходимо верить прежде всего в себя самого. Человек чувствует себя уверенным, опираясь на свои внутренние силы, а также на внешние источники силы. Давайте попробуем создать «копилку источников уверенности». В нее войдут те качества, способности, достижения, которые могут помочь человеку осознать свою уверенность. Разделите лист на две части. В одной напишите: внутренние источники уверенности, в другой – внешние источники.

После выполнения работы и обсуждения появляется примерно такая запись:

Внутренние источники – ум, душевные качества, способности, умение защищаться.

Внешние источники – семья, друзья, природа, деньги.

- Какие источники являются для вас наиболее значимыми?

Упражнение «За что я уважаю…»

- Действительно уверенный в себе человек относится с уважением к окружающим. Можно и не любить человека, но уважать его за те или иные качества. Я предлагаю тем учащимся, которые считают, что они уважают своих товарищей, поучаствовать в соревновании. Для этого необходимы два участника. Они по очереди будут заканчивать предложение: «Я уважаю (Называют имя учащегося из класса) его за (называют качество)». Повторять названных учащихся нельзя. Тот, кто будет думать более трех секунд, считается проигравшим.

4. *Подведение итогов.*

- Что вам понравилось на занятии?
- Что нового вы узнали о себе?
- Можете ли вы сказать, что после занятия изменили мнение о себе?

ЗАНЯТИЕ 9
«НУЖНА ЛИ АГРЕССИЯ?»

Цель: осознание личностного смысла понятия “агрессивность”, её позитивных и негативных сторон.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. ***Приветствие “Аплодисменты по кругу”.*** Один участник подходит к кому-нибудь из учеников, смотрит ему в глаза и дарит ему свои аплодисменты, изо всех сил хлопая в ладоши. Затем они оба выбирают следующего ученика, который также получает свою порцию аплодисментов, - они оба подходят к нему, встают перед ним и аплодируют ему. Затем уже вся тройка выбирает следующего претендента на овации. Каждый раз тот, кому аплодировали, имеет право выбирать следующего. Таким образом, игра продолжается, а овации становятся всё громче и громче.

Упражнение “Новое, хорошее”.

Ребята, что хорошее, новое произошло у вас за прошедшие дни (обсуждение по кругу).

2. Осн.момент: Обсуждение понятия “Агрессивность”.

1. Ребята, я бы хотела узнать, как вы понимаете слово "агрессивность" или какие ассоциации у вас это слово вызывает?

Агрессия - *это любая форма поведения, нацеленного на оскорбление или причинение вреда другому живому существу, не желающему подобного обращения.*

Агрессия – это физическое или вербальное (словесное) поведение, направленное на причинение вреда другим.

Давайте подумаем, чем отличаются друг от друга агрессивное состояние и агрессивное действие? Агрессивное состояние сопровождается эмоциональным состоянием гнева, враждебности, ненависти и т. п.

Агрессивное действие выражается в непосредственном агрессивном акте причинения вреда другому человеку: оскорблениях, издевательствах, драках, избиениях и т.д

Агрессивные поступки и действия могут быть различной степени тяжести – от легких, непреднамеренных и случайных до тяжелых и умышленных. Ребенок выкрикивает обидное прозвище, дерется или сильно кусает своего противника. Все это – агрессия, хотя и в различных формах. Под это определение не попадают случайные столкновения детей в классах или неумышленные удары на спортплощадках.

Зато оно подходит для:

- рукоприкладства;
- прямых оскорблений, в т. ч. и "невинных" дерганий девочек за косички;
- ущемляющих достоинство "дразнилок" и "обзывалок".

Школьной агрессией назовем всякое умышленное действие, причинившее душевную или физическую травму другим.

Вам предлагается описать те чувства, которые вы испытываете в различных ситуациях.

Заполнение опросника поможет вам осознать, какие жизненные проблемы и ситуации вызывают у вас агрессивные чувства.

Что вызывает во мне агрессию

1. Я терпеть не могу, когда.
2. Я не могу слышать.
3. Я очень сильно раздражаюсь, когда.
4. Когда я злюсь.
5. Для преодоления агрессии родители мне помогают таким советом или действием

(Дети в течение 5 мин заполняют опросник.)

Еще раз обратимся к определению понятия агрессивности, в котором сказанно что это: - Нацеленное поведение. То есть - имеется намерение.

- Вред. (Действием или словом. Агрессия может быть и вербальной (словесной)).

- Живому существу. Люди часто теряют контроль над собой, что-то разбивают или наносят удары по различным неодушевленным предметам, например, по мебели, посуде, стенам. Но подобное поведение не может рассматриваться как агрессивное до тех пор, пока не будет причинен вред живому существу. Это поведение можно расценивать как эмоциональное или экспрессивное, но не агрессивное.

Например, разбить тяжелым молотком стекло автомобилю на аттракционе, заплатив за него - это не агрессивное поведение. Но если автомобиль принадлежал вашему врагу - то это поведение агрессивно.

- Не желающему такого обращения. Т.е. даже если вам кажется, что ваше поведение - невинное развлечение, но человеку оно не по душе, то ваши действия будут называться агрессивными.

Давайте приведем еще примеры агрессивного и неагрессивного поведения.

(Учащиеся называют)

П: Но мы с вами не объяснили главного: а откуда берется агрессия?

(Желающие учащиеся высказывают свои версии)

П: Вспоминаем определение: агрессия - это действие. Поведение. Словом или делом.

Вопрос: сопровождается ли оно чувствами, эмоциями, или человек абсолютно спокоен в этот момент?

(Учащиеся отвечают)

П: Конечно, до спокойствия там далеко, но вот что именно за чувства испытывает человек, когда его поведение агрессивно? Для этого нам надо знать, что существуют 4 основные эмоции:

- Радость
- Страх
- Гнев
- Печаль

Их еще называют базовые, потому что их испытывают и животные; остальные чувства – это «миксы» из базовых. Из-за чего возникает каждое из этих чувств, и к чему оно приводит? (психолог чертит на доске схему 1 со стрелками)

Когда страх → тогда ложь;

Когда гнев → тогда агрессия;

Когда печаль → тогда депрессия.

Это всё негативные эмоции. В основе них - неудовлетворенная потребность в любви, принятии, внимании. А это самая главная человеческая потребность в общении!

Итак, получается, что в основе агрессии - неудовлетворенная потребность во внимании. Агрессивный человек - это человек, который чего-то недополучил, и именно это и родило гнев - и следующую за ней агрессию.

Обратите внимание, что это первый очень важный момент и вывод!

(Психолог просит школьников повторить этот вывод, и корректирует ответы)

П: Рассуждаем дальше: понятно, что человек не спокоен в такой ситуации. А уверен ли он в себе в такой ситуации?

(Учащиеся высказываются)

П: Нет, человек, проявляющий агрессию, НЕ уверен в себе. Чтобы это понять, надо определить, что такое - быть уверенным в себе?

(Учащиеся высказываются)

П: Уверенность в себе – это когда контролируешь себя и ситуацию, и уверен, что поступаешь правильно. Именно поэтому уверенность сопровождается спокойствием. Ведь зачем волноваться, если всё идет по плану.

Вообще, существует три типа поведения:

1. Уверенное. Это спокойствие. Понимание, что и для чего я делаю. Владение собой. Мысли ясные. Контроль. Невозмутимость.

2. Неуверенное. Тревожность, забитость, сомнения, несмелость, незаметность. Тихий, мямлит, уходит от ответственности.

3. Агрессивное. Про него мы уже всё выяснили.

Обратите внимание, что агрессивное поведение - выделяется в особую группу и НЕ относится к уверенному. Что происходит, когда человек теряет терпение, и, не получая того, что хочет, - раздражается, теряет и спокойствие? Он в гневе, злости (возвращаемся к схеме 1), он уже не уверен в себе, т.к. не держит ситуацию под контролем. Он чувствует негатив и проявляет агрессию.

Т.е. второй очень важный момент и наш вывод: агрессивное поведение - это НЕ уверенное поведение, а неуверенное поведение! Человек в этот момент не уверен в себе, не может справиться с ситуацией спокойным и достойным способом.

Соответственно, уверенное поведение - неагрессивно по своей сути. Даже если и преследует свои интересы.

(П. просит учащихся высказаться, как они поняли это)

Дома вы можете использовать такие способы разрядки гнева:

- карандашом или ручкой постучать по парте;
- нарисовать на бумаге своего обидчика и порвать лист;
- на доске можно нарисовать своего обидчика и быстро стереть;
- вы можете в ладоши покричать. Давайте попробуем. Как вы себя чувствуете?
- полить цветы;
- поорать в одноразовый стаканчик и помять;
- нарисовать обидчика и порвать лист;
- побить подушку;

- громко спеть песню;
- налить в ванну воды и запустить в неё несколько пластмассовых игрушек и бомбить их мячиком;
- постирать бельё;
- отжаться.

1. Если вы стали свидетелем драки между одноклассниками, то мы предлагаем: ИНСЦЕНИРОВА ССОРЫ ОДНОКЛАССНИКОВ И ОБСУЖДЕНИЕ.

- Выяснить причину ссоры, попытаться объяснить ребятам, что это не повод для драки.
- Уговорить драчунов продолжить разбор отношений на следующей перемене (есть надежда, что ребята забудут обиду и помирятся, также за это время можно предложить учителю или психологу оказать им помощь в примирении).
- Рассказать о возможных последствиях (моральные и физические травмы).
- Если указанные выше способы не помогли, позвать учителя.

Если вы рассержены действиями одноклассника и хотите его ударить, то мы предлагаем следующее:

1. Снять напряжение с помощью:

- счета до 10;
- умывания рук.

2. Направить агрессию на неодушевленный предмет:

- эспандер, шарики, подушку, если вы находитесь дома;
- боксерскую грушу, если вы находитесь в спортивном зале.

3. Пойти к психологу.

4. Подумать о возможных последствиях и постараться не допустить, чтобы они стали реальными.

2. Если вас втягивают в драку: ИНСЦЕНИРОКА + ОБСУЖДЕНИЕ,

1. Переведите конфликт в шутку.
2. Отойдите в сторону.
3. Зайдите в класс.
4. Не нападайте первым.

Передайте обидчику свои чувства следующими словами:
– "Я зол и рассержен, но отказываюсь драться с тобой".
– "Я возмущен твоим поведением".
– "Отойди от меня, я не хочу с тобой разговаривать".
– "Я вижу, что ты хочешь втянуть меня в драку, я прав?".

Занятие 10.
"ОБЗЫВАЛКА"

Цель: разрядка гнева в приемлемой форме при помощи вербальных средств.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Приветствие "Аплодисменты по кругу".

2. Ребята, мы сейчас поиграем в необычную игру, мы будем *обзываться.* Но обзываться будем названием фрукт, овощей.

Но вы должны соблюдать правила игры. Каждое наше обращение начинается со слов: "А ты...", и это игра, поэтому обижаться друг на друга не надо.

Задача: Встаем и обзываемся по кругу (3 круга), например, "А ты - морковка".

А теперь садимся, передаём мяч и говорим своему соседу, что-то приятное. "А ты - моя прелесть, А ты- мой цветочек".

Обсуждение:

1. Вам было обидно когда вас обзывали называнием фрукт, овощей?
2. Что вы чувствовали?
3. Вам было приятно когда вас называли хорошими словами?

Вывод: Ребята, согласитесь лучше обзываться такими словами (например, морковка), чем другими словами, например, ты плохой.

3. Упражнение "Львы".

Цель: Обучение детей техникам ауторелаксации и саморегуляции.

Представьте себе, что мы - большая львиная семья. Давайте устроим соревнование, кто громче рычит. Начинаем по коей команде.

- А кто может еще громче? Хорошо рычите, львы!

Обсуждение: Ребята, когда вы злитесь, то можете примерить на себя "львиную шкуру" и громко зарычать на обидчика.... Однако лев - царь зверей, сильное и благородное животное. Он прекрасен и горд, свободен и несуетлив. Он умеет себя сдерживать.

Так же и мы - сильные духом, полные достоинства львы (дети изображают величественную осанку льва), могучие, уверенные в себе, спокойные и мудрые.

4. Закл. момент:

Упражнение: «Я желаю тебе……»

Цель: Формирование позитивного отношения к своим одноклассникам.

5. *Рефлексия.* Мы узнали, что такое по сути агрессия. Узнали признаки агрессивного поведения. И самое главное: мы поняли, что агрессивное поведение – это НЕуверенное поведение, и исходит от НЕуверенного человека.

Занятие 10

Обида прочь! Я себе смогу помочь! *(другой вариант)*

Цель: развитие эмоционально-волевой сферы младшего школьника.

ХОД ЗАНЯТИЯ

I. Вводная часть

1. Ритуал приветствия "Передай улыбку".

(Дети стоят в круге. По часовой стрелки, начиная с ведущего, по очереди поворачивают голову к стоящему рядом и улыбаются.)

2. Мини-викторина "Угадай эмоции".

(Работа по картинкам №3, №6, №12 демонстрационного материала "Беседы по картинкам. Чувства. Эмоции" Фесюковой Л.Б., Курбатовой З.А.)

- Отгадайте, о какой эмоции идёт речь?

Как грустно мне что-то сегодня,
На улице дождик идет.
Мелодия песни далеко
О чем-то печальном поет…
Грущу в наслажденье привольно.
Меня вам никак не понять.
Нет настроенья сегодня,
И капает дождик опять. (Лариса Касимова) - **Это грусть.**

От злости не видишь неба,
Злость застилает глаза,
Не надо воды и хлеба,
Найти б побольней слова…
И сон убежал твой напрочь,
Злость не даёт уснуть
И думаешь думу на ночь,
Ну как бы больней кольнуть.- **Это злость.**

Я ушёл в свою обиду
И сказал, что я не выйду.
Вот не выйду никогда!
Буду жить в ней все года!
И в обиде я не видел
Ни цветочка, ни куста...
И в обиде я обидел
И щеночка, и кота... (Эмма Машковская)- **Это обида.**

II. Основная часть

1. Вводная беседа.

- Хороши ли такие эмоции как грусть, злость?

- А именно они часто являются спутниками обиды. Значит, мы должны уметь справляться с такими негативными эмоциями. И сегодняшнее занятие поможет нам в этом.

- Когда вы обижаетесь? Вспомните случаи, когда вы обижались. На кого?

- Так, что же такое обида?

- Обида – несправедливо причиненное огорчение, оскорбление. Обида – острая боль. Обида – горечь, направленная внутрь человека.

- Можно ли разделить обиды на справедливые и несправедливые?

- Как мы реагируем на обиду?

2. Упражнение "Поведение обиженного".

(На доске записаны слова, определяющие поведение: уверенное, неуверенное, грубое, безразличное, трусливое, справедливое. Выбирается ведущий, который изображает поведение обиженного. Остальные отгадывают, выбирая из этих слов.)

- Какая реакция была убедительна?

- Как нужно реагировать на обиды?

- Как вы считаете, нужно ли копить обиды?

- Мы можем сделать вывод о бесполезности накопления обид.

3. Упражнение "Копилка обид".

- Нарисуйте свои обиды. *(На работу дается 8-10 минут. Дети рисуют под музыку.)*

- Чем похожи рисунки?

- Сложим ваши "обиды" в копилку.

- Кто может нам помочь избавиться от обиды?

- Всегда ли стоит обижаться во время споров?

- Удается ли вам самим справиться с обидой?

- А что лучше самому себе помочь или ждать помощи?

- Что же нам делать с обидами? Что мы сделаем с копилкой обид? *(Рисунки рвём, копилку с обрывками сминаем и выбрасываем в мусорную корзину.)*

- Как нам быть с нашими обидами в жизни?

- Прощать.

- Как относиться к обидчику?

- Прощать.

4. Упражнение на расслабление.

Все умеют танцевать,
Прыгать, бегать, рисовать,
Но не все пока умеют.
Расслабляться, отдыхать.
Есть у нас игра такая –
Очень лёгкая, простая:
Замедляется движенье
Исчезает напряженье.
И становится понятно:
Расслабление – приятно. *(Звучит релаксационная музыка.)*

- Сядьте удобнее... Закройте глаза… Устроитесь так, чтобы каждая часть тела была расслаблена. Руки и ноги отдыхают... Лицо спокойно, челюсть разжата... Сделайте несколько глубоких вдохов через нос — и сильных выдохов через рот... Дышите в такт с музыкой...

- Представьте перед собой человека, который вас обидел. Он сидит один в большой комнате… Он совсем один… Мысленно подойдите к нему. Простите его… Избавьте себя от груза обиды… Вам стало легче…

5. Работа с памяткой "Уходи, обида, прочь!"

(Каждому ребенку раздаются памятки "Уходи, обида, прочь!")

- Прочтём памятку.

Памятка "Уходи, обида, прочь!"

- Отойти от обидчиков и быстро походить, пробежаться, попрыгать на одной ноге, размяться на спортивных снарядах.

- Умыть лицо, руки, шею холодной водой.

- Не обращать внимания на глупого дразнилку, ведь умный ребенок такого бы не сказал.

- Зимой выйти на улицу и побросать снежки.

- Если рядом есть деревья, - прислониться к дереву позвоночником, лицом или ладонями. Какое дерево для этого лучше? Определить "свое" дерево можно в прохладное время года. Поздней осенью, ранней весной поднесите раскрытые ладони к дереву на расстоянии 3-5 см. Если почувствуете тепло, это дерево – ваш друг. Чаще всего это береза, дуб, каштан, тополь.

- Если есть талисман, можно пошептаться с ним.

6. Игра "Я справился".

- Вы можете дополнить памятку своими способами того, как справиться с обидой.

(Дети формулируют свои предложения. Если предложенный способ признается приемлемым, то ребёнок кладёт стеклянный камешек в коробочку "Я справился". Лучшие варианты можно записать в памятку.)

7. Упражнение "Лопни шар".

- Надуйте воздушный шарик и напишите маркером на нем свою обиду. А теперь лопните шар!

- Нет шарика – нет обиды!

- Вот таким "салютом" в честь нашей победы над обидой мы заканчиваем наше занятие!

III. Заключительная часть

1. Итог занятия.

- Человек, не умеющий прощать, разрушает себя изнутри. Обиды копить бессмысленно. Их можно мысленно пускать на ветер, по воде и представлять, как она исчезает.

2. Ритуал прощания "Уходи, обида, прочь!"

Все участники встают в круг, держатся за руки и хором говорят: "*Уходи, обида, прочь! Я себе смогу помочь!*".

Занятие 11
«Я+ТЫ=МЫ»

Цель: развитие позитивной коммуникации в группе, выбор и использование подростками адекватных, не вредящих здоровью способов и приемов, помогающих справляться с плохим настроением.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. *Сообщение темы и целей занятия.*

Давайте улыбнёмся друг другу и начнём разговор о том, что волнует, на мой взгляд, всех. Мы поговорим о человеке. Ещё древние говорили, что человек – самый загадочный сфинкс на Земле. Наши современники тоже считают, что человек – самое простое и самое сложное. Как научиться понимать самого себя? Если я спрошу об этом вас, то, наверняка, получу разные ответы. И каждый из вас по-своему будет прав, потому что все вы неповторимы и индивидуальны. И вы подтверждаете это, постоянно произнося слова «МОЁ», «ПО-МОЕМУ», «Я. А что же представляет собой более ёмкие слова «ТЫ», «МЫ», «ПО-ТВОЕМУ».

Сегодня мне хотелось бы Вас пригласить на занятие, где каждый из вас сможет окунуться в мир игры. Наша встреча посвящена тому, чтобы вы поближе узнали друг друга, а также мы поговорим о составляющих хорошего настроения.

2. *Упражнение «Ты Таня – умная, а я Вася – добрый…» [4].*

Цель: Знакомство, повышение и активизация настроения участников группы, создание условий для повышения самооценки молодежи.

Инструкция: Я – ведущий, начинаю, а вы продолжите по кругу:

«Я – Таня – умная», следующий участник повторяет имя предыдущего и называет свое имя и качество «Ты Таня – умная, а я Вася – добрый» и так далее по кругу.

Вывод: Каждый человек уникален, и поэтому надо учиться говорить о себе положительно. Это в свою очередь придает уверенности. Надо любить себя и уважать, и тогда людям уважать тебя будет легче. Чем меньше комплексов, тем ты проще, и, как известно, будь проще и люди к тебе потянутся.

3. *Беседа «Мое настроение»*

Подумайте и определите, в каком эмоциональном состоянии вы находитесь чаще всего: жизнерадостном, оптимистичном, или грустном, печальном, или подавленном, мрачном. Это – ваше настроение. У каждого человека есть свой тон обычного настроения. Про одного мы говорим: «жизнерадостный человек», хотя у него в отдельные моменты может быть и печальное, и подавленное настроение. Другого мы воспринимаем как мрачного, недовольного, хотя и он иногда может быть веселым, оживленным. Самое интересное, что мы никому не докладываем о своем настроении, но взгляд, слово, движение, выражение лица, наклон головы, интонация, вздох, улыбка – и все становится ясно.

Есть ли у вас «свое настроение, такое, в котором вы находитесь чаще всего? Подумайте, каким вас видят ваши друзья, одноклассники, родители? Я призываю вас к самоанализу. Вам необходимо будет работать с людьми, и уметь управлять своими эмоциями. Психологические исследования показывают, что человек с устойчивым мрачным настроением распространяет свое состояние на окружающих, с которыми он взаимодействует. В результате у всех может возникнуть общее подавленное настроение, когда не хочется ни шутить, ни разговаривать, ни обмениваться впечатлениями. В эти моменты обычно душой владеют не жизнеутверждающие чувства, а мрачные предчувствия. Но, с другой стороны, вам известно, что постоянно выражаемая в словах и поведении бурная жизнерадостность, экзальтированность в проявлении чувств, даже положительных, также угнетающе действует на окружающих людей, утомляет их и часто вызывает раздражение, особенно тогда, когда оптимизм одного человека не соответствует общему настроению. Поэтому важно знать о своем обычном настроении и думать о соответствии своего настроения в той или иной конкретной ситуации, а также о мере его проявления в поведении. Иными словами, ты должен управлять своим настроением, а не оно тобой.

4. Упражнение «Ассоциации».

Цель: Провести ассоциативный ряд с понятием «плохое и хорошее» настроение, активизация мыследеятельности участников.

Что для вас хорошее настроение? Одним словом продолжите предложение:

· «Хорошее настроение – это…» (*Улыбки, смех, радость, мама, папа…*).
· Если настроение – это цвет, то какой это цвет. А плохое?
· Если это прикосновение? (*Приятное*).
· Книга, фильм, погода, музыка…

Мозговой штурм. Обсуждение.

*II. Реализующий этап (*в общем круге).

1. Упражнение-энергизатор «Карточка общих черт»

Цель: знакомство друг с другом, развитие позитивной коммуникации.

Необходимые материалы: Индивидуальные бланки с вопросами и ручки на каждого участника.

Инструкция: Вам предлагается бланк с утверждениями. Необходимо найти эти качества у участников группы. Тот человек, кому подходит данное утверждение расписывается напротив него. Ваша задача проставить как можно больше подписей напротив данных утверждений.

КТО?

· Родился в том же году.
· Младше вас.
· Выше вас ростом.
· Учится в том же учреждении
· Имеет более светлые волосы.

· Любит того же писателя.
· Слушает ту же музыку.
· Опытнее вас в чём-либо
· Имеет глаза того же цвета.
· Любит то же животное.
· Имя начинается с той же буквы.
· Нравится то же блюдо.
· Нравится такой же вид спорта.
· Считает, что настроение зависит от меня самого
· Считает, что настроение зависит от внешних факторов (от настроения других людей, погодных условий, при наличии телепередач, праздников и т. д.)

Рефлексия: Сложно было выполнять упражнение? Что на ваш взгляд было самым сложным? У кого, сколько осталось не подписанных утверждений?

Поднимите руку, кто считает, что настроение зависит от внешних факторов? Почему вы так считаете? Поднимите руку, кто считает, что во многом настроение зависит от себя самого.

Вывод: Если я – человек и личность, то должен научиться управлять своим настроением, несмотря на все внешние факторы. Еще древнегреческий ученый Сенека говорил: «Самая высшая власть – власть над собой».

Упражнение «Как справиться с плохим настроением».

Необходимо помнить, что одной из главных жизненных ценностей является здоровье. Выбирая определенные способы, помогающие справляться с плохим настроением, нужно подумать: «Какой ценой я улучшаю свое настроение сегодня?». Если ответ – «Ценой в здоровье», то постараться выбрать другой способ.

5. Творческое задание «Эскиз хорошего настроения» [3].

Инструкция: Каждый задумайте эскиз хорошего настроения. Не ограничивайтесь в воображении. Это могут быть любые элементы, отражающие именно ваше хорошее настроение. Задание – нарисовать общий рисунок, где каждый будет рисовать не более 30–40 секунд. Затем он передает лист другому.

Рефлексия. Каждый постарался внести свое в общее дело. Подумайте, получился ли у вас общий рисунок или это все-таки отдельные элементы. Ваш эскиз может рассказать о слаженности работы в группе.

Презентация эскиза.

Упражнение «Формула хорошего настроения».

Инструкция: У вас на столах имеется одно из составляющих хорошего настроения. Задача группы – использовать все подручные средства и создать коллаж или другими словами – стенгазету. У команды «Капуста» стенгазета на тему «Здоровое тело», у «Огурцов» – «Ясный ум», У «Перцев» – «Положительные эмоции и чувства». В итоге мы создадим одну большую газету и еще раз выведем «Формулу хорошего настроения».

III. Заключительный этап.

Занятие 12
УЧИМСЯ ГОВОРИТЬ «НЕТ!»

Цель: научить умению отказывать.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. ***Приветствие “Аплодисменты по кругу”.***
2. Главное качество любого воспитанного человека — помощь другим людям. Но в жизни бывают такие ситуации, когда приходится в чем-то отказывать. Некоторым это удается легко, а другим — нет. Научиться правильно, отказывать можно. Этим мы и будем сегодня заниматься. Для начала давайте разберемся, почему человек должен уметь отказывать.

НЕ ПОТЕРЯЙ СВОЕ Я

Часто, когда вы кому-то отказываете в просьбе, то чувствуете «угрызения совести» оттого, что не оправдали надежд того человека, который к вам обратился. Почему так

происходит? Мы хотим осознавать, что нужны другим людям, что они всегда могут к нам обратиться, а мы всегда можем им помочь. У каждого из вас рано или поздно проявится желание показать другим людям, что вы можете все. Если соглашаться на каждую просьбу, то не останется времени на свои собственные дела. Мы не говорим «нет», потому что не хотим обидеть человека, ведь возможно, что это его последняя надежда.

У каждого из вас есть свое любимое дело, а, если вы будете откликаться на все просьбы, поступающие вам, то на ваше занятие времени не останется. А если человек не занимается любимым делом, то он не может быть счастлив по- настоящему. Иногда чужие просьбы становятся настоящей проблемой, поэтому нужно уметь вовремя отказать. Учиться говорить «нет» нужно с младшего возраста, поскольку у взрослых людей уже сформирован характер и изменяться они в большинстве своем не хотят. Поэтому и страдают, из-за невозможности отказать другим они отказываются от себя. Давайте разберем, какие бывают в жизни ситуации, когда вы должны отказать.

ПРОСЬБА МЕШАЕТ ВАШИМ ПЛАНАМ

Каждый из вас имеет свой распорядок дня. С утра вы просыпаетесь, завтракаете, идете в школу. После уроков направляетесь домой, обедаете и занимаетесь своими личными делами: одни идут гулять, другие делают уроки, третьи идут в секцию, в которой занимаются, и четвертые просто ничего не делают. Представьте, что ваш друг из тех, кто после школы может просто поваляться на диване, а вы — спешите в секцию. Друг просит вас зайти к нему, потому что ему скучно, а вы должны ему отказать, ведь у вас свои дела. Как вы это сделаете?

Ребята отвечают.

Самый простой способ отказать — это сказать короткое слово «нет». В этом случае не нужно искать каких-то изворотливых ответов. Друг, конечно же, вас поймет, и вы сможете увидеться в другое время. У каждого свои планы на вечер, поэтому нужно уважать чужие интересы и ценить чужое время.

Никогда не поощряйте лень других людей, и сами старайтесь от нее избавляться. Ведь у вас дела есть всегда: нужно и уроки приготовить, и позаниматься домашними делами, и на тренировку сходить, и, конечно, отдохнуть. А лень не только съест все ваше время, но и ваши силы, и у вас уже не будет желания вообще что-то делать.

ПРОСЬБА ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Школьники — люди очень общительные. Многие из вас имеют друзей не только в школе, но и во дворе, и в других местах, которые вы посещаете. Вы, наверняка, слышали, что все пагубные привычки обычно появляются в компании. Кто-то закурил, другой сделал то же самое, и очередь дошла до вас. Вот сейчас самое время сказать твердое «нет» своим друзьям. Если им нравится травить себя, это не означает, что вы должны делать то же самое. Как вы считаете, что вы должны сделать, если ваши друзья продолжают настаивать?

Ребята отвечают.

Если они не понимают отказа, то лучше всего оставить эту компанию. В ней все равно ничего хорошего не получите, а вот потерять можете многое. Ваше здоровье вам дороже, чем такие друзья. Выбор они делают сами, и они должны осознавать, что этот выбор неправильный. Вы гоже выбираете сами. Ваш отказ — это ваше право. И, если ваши так называемые друзья на чем-то настаивают, то лучше действительно прекратить с ними все отношения.

У ВАС ПРОСЯТ ТО, ЧТО ВАМ НЕ ПРИНАДЛЕЖИТ

Многие из вас любят обмениваться своими дисками или другими вещами. Это в порядке вещей, если все возвращается в руки к хозяину в оговоренные сроки. А как быть, если кто-то из ваших друзей просит у вас чужую вещь. Например, вы взяли диск с новой музыкой у своей одноклассницы надень и пообещали, что вернете в срок. А вечером к вам зашел ваш лучший друг, увидел диск и попросил дать его послушать. Что вы сделаете?

Ребята отвечают.

Запомните важное правило: вещи, которые вам не принадлежат, вы не имеете права отдавать кому бы там ни было. Вы же понимаете, что взяли ее вы, вот и отвечать придется вам. Поэтому лучше всего в этой просьбе другу отказать. Объясните это ему, он должен вас понять. За чужую вещь вы несете ответственность. Если это ваша общая знакомая, то ваш

друг должен спросить у нее разрешения сам. Например, он может ей позвонить. Если ему разрешат, то вы вполне можете дать ему этот диск.

ВЕЖЛИВЫЙ ОТКАЗ

Существует множество речевых формул, которые позволяют отказать человеку, но при этом не вызвать никакой обиды. Лучше всего, конечно, говорить правду, почему вы не сможете это сделать, но ведь не всегда мы хотим раскрывать настоящую причину нашего отказа. Поэтому и обратимся к формулам вежливого отказа. Давайте сейчас их и изучим.

Просто «нет». Самый простой и одновременно самый сложный способ отказа. Например: «Нет, я не приду». Вы можете на просьбу ответить только одним словом, поскольку не обязаны никому ничего объяснять.

«Нет» и объяснения отказа. Иногда недостаточно одного слова, поэтому стоит подумать, почему вы отказываете человеку. Например: «Нет, у меня сегодня приезжает бабушка».

«Нет, но...». Такой способ отказа подходит в том случае, если вы все же соглашаетесь на просьбу, но при других условиях. Например: «Я не смогу зайти к тебе в гости сегодня, но завтра с удовольствием».

«Это не мое, спроси у ...». Мы уже говорили, что чужие вещи отдавать нельзя, поэтому лучше всего, чтобы с просьбой обратились именно к тому человеку, кому принадлежит эта вещь.

«Я знаю, кто может тебе помочь». Такой способ сказать «нет» предполагает, что вы помогли человеку, направив его к тому, кто лучше разбирается в данном вопросе.

«Нет, нет, нет, нет». Такой отказ соответствует вопросу. Говорить «нет» нужно столько раз, сколько вас просят об обременительной услуге.

Если вы твердо уверены, что не намерены выполнять чью-то просьбу, то никогда не говорите «может быть», поскольку это означает, что вы откладываете ответ на неопределенное время и даете человеку надежду, что вы выполните его просьбу. А когда к вам обратятся снова, то вы вынуждены будете еще раз отказывать. Иногда из-за этого вы даже можете поссориться с другом. Например, к вашему знакомому приезжает брат, который без ума от какой-то компьютерной игры. У вашего знакомого ее нет, зато она есть у вас. На просьбу дать вам диск на пару дней вы отвечаете, что «может быть, можно» или «я поищу», а потом за день до приезда гостя вы отказываете другу без всяких объяснений. А ведь за это время он мог обратиться с просьбой и к другим друзьям. Таким отказом вы очень сильно подвели друга.

ПРОСЬБЫ НА УРОКЕ

В школьных буднях вы часто сталкиваетесь с просьбами. Самая распространенная: «Дай списать». Наверное, среди вас нет таких ребят, которые хотя бы раз не списывали или не давали списывать. Так как же нужно поступить в этой ситуации?

Ребята отвечают.

Дружба дружбой, а учение есть учение. В первую очередь вы учитесь для себя. Если сейчас вы будете халтурить, вместо того, чтобы самостоятельно учиться, то впоследствии вам будет очень сложно наверстывать упущенное. Кому-то учение дается легко, а кому-то сложнее. Прежде чем списать у кого-то, стоит сначала получше разобраться в предмете. Например, по математике вам задали несколько сложных примеров. Два вы сделали, а один — самый сложный — нет. А ваш сосед по парте сделал все три. Как поступить в этой ситуации: списать или нет?

Ребята отвечают.

Попросите соседа объяснить вам ход его решения. Может быть, вы где-то перепутали знак, и поэтому вы не находите решения. Вы даже почувствуете гордость оттого, что смогли самостоятельно решить пример, а не списали все у соседа. А как быть, если кто-то у вас просит списать домашнее задание?

Ребята отвечают.

Здесь тоже все зависит от человека, который просит списать. Если это единичный случай, то можно, а если одноклассник регулярно не выполняет домашнее задание и списывает у вас, то здесь нужно отказать. В этом случае очень актуально выражение «садиться на шею». Почему вы должны делать его работу за него? Сейчас он просит

списать, потому что дома не смог справиться, а на контрольной как же он будет? Лучше предложите ему помочь, объяснить, а, если он от этого откажется, то и вам стоит сказать ему твердое «нет!», когда он в следующий раз будет просить списать. Если каждый раз давать своим одноклассникам списывать, то вы будете оказывать им медвежью услугу, то есть только вредить. Если они не поймут сейчас, то потом им будет намного сложнее. В любом случае им придется разобраться с неизученной темой. Так что, чем раньше они ей займутся, тем лучше же для них будет.

ПРОСЬБЫ ДОМА

Как ни странно, но даже своим домашним нужно уметь в чем-то отказывать. Но здесь нужно быть особенно осторожным, чтобы не обидеть просто так своих родителей или бабушку и дедушку. Давайте рассмотрим несколько ситуаций.

Вы пришли домой после уроков очень уставшие. Мама приготовила для вас обед, вы пообедали и направляетесь в свою комнату. Вы легли на кровать и отдыхаете. К вам заходит мама и просит вас навести в комнате порядок. Но вы так устали, что даже встать не можете с кровати, не то что начинать уборку в ней. Как вы поступите?

Ребята отвечают.

В этой ситуации самое важное — это выполнить мамину просьбу. Она не требует с вас ничего особенного, все в порядке вещей. Просто попросите ее немножко подождать. Например, можно сказать: «Я сейчас отдохну после школы часок и все здесь уберу». Мама должна понять, что после школы вы всегда приходите уставшими. Вы же не роботы, а простые люди, а им свойственно уставать. Только обязательно выполните эту просьбу, а не откладывайте ее на неопределенный срок, в противном случае вы нарветесь на ссору. А теперь другая ситуация: к вам в гости приехала ваша бабушка. Самое главное для них — повкуснее вас накормить. Каждый раз, когда она приезжает, вы слышите: «Ой! Какой ты худой! Тебя что здесь не кормят!». Такую фразу из вас слышали многие. Так что стараться накормить вас она будет очень тщательно. Детям для нормального физиологического состояния требуется намного меньше калорий, чем взрослым, поэтому и едят они меньше. Но вашим любимым бабушкам это понять очень сложно. Поэтому, когда вы за обедом уже наелись, а бабушка просит вас съесть еще что-нибудь, то просто скажите правду: «Я больше не хочу, я наелся». Сказать это нужно спокойным, а не повышенным тоном, чтобы никого не обидеть. Если она будет настаивать, то угодите ей. В конце концов, она к вам приезжает не каждый день, а один лишний пирожок принесет ей очень много радости.

ПРОСЬБЫ НА УЛИЦЕ

Иногда к вам с просьбой могут обратиться совсем незнакомые люди. Чаще всего это происходит в транспорте (просят подсказать, где нужная им остановка) или на улице (просят подсказать, где нужная улица, или просят перевести через дорогу). На такие просьбы ответить не составит никакого труда, поэтому, если вы знаете и можете подсказать, то обязательно так сделаете. Но иногда на улице подходят люди совсем с другими просьбами. Всегда говорите «нет!», если к вам на улице подходит незнакомый человек и просит вас:

— пойти вместе с ним куда-либо;

— подвезти;

— купить у него что-нибудь;

— дать ему денег.

Если к вам подходят на улице незнакомые люди с подобными просьбами, то вы можете даже не реагировать на них, а просто отойти в сторону.

3. Подведение итогов

Вы уже поняли, что научиться говорить «нет» достаточно сложно. Но, научившись делать это, вы будете чувствовать себя более уверенными людьми, поскольку сами будете решать, как распоряжаться своим временем, и не будете обременены чужими просьбами. Умение отказывать очень пригодится вам в жизни, поскольку вы сможете выбирать то, что вам действительно нужно и интересно, а не идти в общем потоке и делать все для других.