Муниципальное учреждение

Центр психолого-педагогической, медико-социальной помощи

«Стимул»

«Утверждаю» «Согласовано»

Протокол Директор

педагогического совета \_\_\_\_\_\_\_Н.Н.Шпейнова

МУ Центра «Стимул»

№ \_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_г. «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

социально – педагогической направленности

**«Психология саморазвития»**

срок реализации 1 год

Составитель: педагог-психолог Лабутина Татьяна Анатольевна

Объект: обучающиеся 15-16 лет

Объём программы: 34 часа

Форма работы: групповая

Тутаев

2007 г.

Программа «Психология саморазвития» является общеобразовательным программным документом, составленным с учётом возрастных особенностей и потребностей детей раннего юношеского возраста. Настоящая программа создана на основе программ Л.Ф. Анн «Психологический тренинг с подростками», Грецова А.Г. «Тренинг общения для подростков».

В программе дано примерное распределение учебных часов, содержание программы, методические рекомендации и примерный список литературы к курсу для обучающихся 10 классов общеобразовательных школ, гимназий, лицеев, учреждений дополнительного образования.

Основная идея программы заключается в том, чтобы не заставлять, не давить, не ломать человека, а помочь стать самим собой, принять и полюбить себя, и направлена на саморазвитие личности, т.е. на осознание индивидуальности, повышение представлений о собственной значимости, формирование мотивации самовоспитания и саморазвития.

**Пояснительная записка**

В поисках средств гуманизации школьного образования педагогика ориентируется на самоценность человеческой личности, её внутренние ресурсы и саморазвитие.

Одной из главных целей школьного образования является создание и поддержание психологических условий, обеспечивающих полноценное психическое и личностное развитие каждого ребёнка. Следовательно, учебно-воспитательный процесс становится больше ориентированным на личность ученика, его индивидуальные возможности, способности и интересы.

Большое значение для развития личности имеет здоровье, т.е. состояние полного душевного, физического и социального благополучия. Если человек попадает в ситуацию дискомфорта, то в первую очередь фрустрируется эмоциональная сфера, т.е. человек реагирует на эту ситуацию негативными переживаниями, которые, в свою очередь вызывают тревожность.

Тревожность – это склонность индивида к переживанию тревоги, которая представляет собой эмоциональное состояние ожидания неблагоприятного развития событий., возникающие в ситуации неопределенной опасности и проявляющееся в виде ожидания неблагоприятного развития событий. Тревога может выражаться в ощущении беспомощности, неуверенности в себе, бессилии перед внешними факторами, преувеличении их влияния и угрожающего характера.

В раннем юношеском возрастеувеличивается интерес к собственному внутреннему миру, возникает желание понять, лучше узнать себя. Возникшее острое «чувство Я», увеличение значимости проблем, связанных с самооценкой, сопровождаются трудностями думать и говорить о себе, слабым развитием рефлексивного анализа, что приводит к повышению тревожности, возникновению чувства неуверенности в себе.

Таким образом, требуется целенаправленная коррекционная работа с подростками с повышенным уровнем тревожности, что предполагает развитие рефлексии, т.е. самопознание внутренних психических актов и состояний и формирование устойчивой положительной самооценки.

Психолог вынужден решать сложнейшие задачи: ему необходимо специально организовывать ведущую для юношеского возраста деятельность, создать в ходе выполнения этой деятельности атмосферу сотрудничества, взаимного доверия между детьми, между ведущим и детьми, оказать помощь юноше в его саморазвитии.

Одно из возможных решений – использование в работе программ социально-психологическими тренинга, в ходе которых решаются вопросы развития личности, формирования коммуникативных навыков, оказания психологической помощи и поддержки.

**Практическая направленность программы.**

Программа может реализовываться как с детьми раннего юношеского возраста, так и со старшими подростками. Она направлена на познание себя и развитие способности управлять своим внутренним миром.

Программа структурирована по принципу соответствия основным методам познания: анализу и синтезу информации с учётом групповой динамики и построена на самопознании, самосознании, саморазвитии личности.

***Цели и задачи.***

Цель данной общеобразовательной общеразвивающей программы социально-педагогической направленности заключается в формировании и развитии личностных и социальных навыков, навыков самопознания и саморазвития для успешной самореализации в поведении и деятельности.

***Задачи:***

- способствовать личностному росту, особенно нравственному самосовершенствованию, создать условия для раскрытия творческого потенциала;  
- способствовать формированию активного самосознания и навыков волевой саморегуляции;

- повысить уровень психологической культуры обучающихся, а также культуры общения и поведения в социуме;

- развивать личностные качества обучающихся: активность, самостоятельность, ответственность, дипломатичность, толерантность, способствовать формированию адекватной самооценки, развитию уверенности в себе;

- развивать познавательный интерес старшеклассников к собственному внутреннему миру;

-  способствовать развитию рефлексии как процесса познания и понимания старшеклассником самого себя;

-    совершенствовать коммуникативные навыки.

**Программа включает 3 этапа.**

**I этап – ориентировочный (3-5 занятий).**

**Цель этапа:** эмоциональное объединение участников группы. Основное содержание образуют психотехнические упражнения, направленные на снятие напряжения и сплочение группы, а также на самоопределение и самопознание.

**II этап – развивающий (23-25 занятий).**

**Цель этапа:** активизации процесса самопознания. Повышение собственной значимости, ценности. Формирование мотивации самовоспитания и саморазвития.

**III этап – закрепляющий (2 – 3 занятия).**

**Цель этапа:** повышение самопонимания в целях укрепления самооценки и актуализации личностных ресурсов. Упражнения закрепляющего характера.

**Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса:**

- кабинет, предназначенный для тренинговой работы;

- аудиторная доска (с магнитной поверхностью и набором приспособлений для крепления демонстрационных материалов);

- экран;

- мультимедийный проектор;

- ноутбук;

- стимульные материалы (метафорические карты, кинетический песок и т.д.);

- канцелярские принадлежности (ручки, листы А4, гуашь, цветные мелки).

**Адресат.**

Программа предназначена для социально – психологической работы с детьми раннего юношеского возраста общеобразовательных классов и адаптирована для детей коррекционных классов, с задержкой психического развития. Группа в количестве 15 -25 человек.

**Продолжительность программы.**

Продолжительность программы составляет 9 месяцев в течение учебного года с сентября по май. Программа включает 34 групповых общеразвивающих занятия продолжительностью один час каждое. Общее время ведения программы – 34 часа.

**Формы занятий:**

Каждое занятие проводится в стандартной форме и включает в себя следующие элементы: ритуал приветствия, разминку, основное содержание, рефлексию по поводу данного занятия и ритуал прощания.

В ходе работы используются игровые методы, метод групповой дискуссии, проективные методики рисуночного и вербального типов, а также психогимнастика и песочная терапия.

**Требования к результату усвоения программы.**

В результате прохождения программы обучающиеся должны иметь представление о своих индивидуально-личностных особенностях.

Также ожидаемым результатом работы по программе является развитие этих свойств: коммуникабельности, самостоятельности, самокритичности, снижение тревожности, а также укрепление веры в себя, повышение уровня самооценки.

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Название темы | Количество часов | | | Формы контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| 1. | «Зачем мы здесь собрались?» | 1 | 30 | 30 | - |
| 2. | «Каков я на самом деле?» | 1 | 20 | 40 | анкетирование |
| 3. | «Кто Я?» | 1 | 20 | 40 | устный опрос |
| 4. | «Моя индивидуальность» | 1 | 20 | 40 | устный опрос |
| 5. | «Мой дневник. Мнение» | 1 | 20 | 40 | тест |
| 6. | «Точка опоры» | 1 | 20 | 40 | устный опрос |
| 7. | «Чувство собственного достоинства» | 1 | 20 | 40 | устный опрос |
| 8. | «Уверенное и неуверенное поведение» | 1 | 20 | 40 | устный опрос |
| 9. | «Мои права и прав других людей» | 1 | 20 | 40 | устный опрос |
| 10. | «Просьба» | 1 | 20 | 40 | устный опрос |
| 11. | «Я в своих глазах и в глазах других людей» | 1 | 20 | 40 | устный опрос |
| 12. | «Эмоции и чувства» | 1 | 20 | 40 | тест |
| 13. | «Обида» | 1 | 20 | 40 | устный опрос |
| 14. | «Как справиться с плохим настроением» | 1 | 20 | 40 | устный опрос |
| 15. | «Мои слабости» | 1 | 20 | 40 | устный опрос |
| 16. | «Мои проблемы» | 1 | 20 | 40 | тест |
| 17. | «Мотивы наших поступков» | 1 | 20 | 40 | устный опрос |
| 18. | «Люди, значимые для меня» | 1 | 20 | 40 | устный опрос |
| 19. | «Эффективные приемы общения» | 1 | 20 | 40 | устный опрос |
| 20. | «Я тебя понимаю» | 1 | 20 | 40 | устный опрос |
| 21. | «Взаимопомощь» | 1 | 20 | 40 | устный опрос |
| 22. | «Творческая личность» | 1 | 20 | 40 | устный опрос |
| 23. | «Как достичь цели» | 1 | 20 | 40 | устный опрос |
| 24. | «Полюбить себя» | 1 | 20 | 40 | устный опрос |
| 25. | «Самопринятие. Самоуважение. Самоодобрение» | 1 | 20 | 40 | тест |
| 26. | «Будьте собой, но в лучшем виде» | 1 | 20 | 40 | устный опрос |
| 27. | «Жизнь по собственному выбору» | 1 | 20 | 40 | устный опрос |
| 28. | «Звездная карта моей жизни. Контракт с самим собой» | 2 | 30 | 90 | устный опрос |
| 29. | «Перед дальней дорогой» | 2 | 30 | 90 | тест |
| 30. | «Прощай…» | 2 | 30 | 90 | творческое задание |
| 31. | Диагностика эмоциональной сферы | 1 | - | 1 | тестирование |
|  | ИТОГО | 34 | 10ч 20 мин | 23 ч 40 мин |  |

**Занятие №1**

**«Зачем мы здесь собрались?»**

**Задачи:** знакомство участников друг с другом и с психологическим тренингом как методом работы. Формирование интереса и мотивации к посещению дальнейших занятий.

**Вводная беседа**

1. **Чем нам здесь предстоит заниматься?**

* Играми и упражнениями. Всякая психологическая игра имеет **«двойное дно»** – на поверхности лежит возможность получить удовольствие, он её смысл к этому не сводится, игра также дает возможность лучше узнать себя и других, чему – нибудь научиться и т.п.
* Беседами на интересные для вас темы, имеющими отношение к психологии.
* Изучением некоторых наших психологических качеств и обсуждением полученных результатов.

1. **Какую пользу это нам принесёт?**
   * Мы сможем лучше понять самих себя: свои чувства, переживания, желания.
   * Мы будем учиться выражать свои чувства и желания так, чтобы другие люди лучше нас понимали.
   * Мы сможем более успешно общаться с другими людьми: лучше понимать их, меньше конфликтовать.

**Правила:**

1. **Доверительный стиль общения: участники тренинга называют друг друга по имени и на «ты».**
2. **Общение по принципу «здесь и теперь»**
3. **Персонификация высказываний**

**4.Искренност в общении**

1. **Участники тренинга соблюдают правила конфиденциальности.**
2. **Определение сильных сторон личности.**
3. **Недопустимость непосредственных оценок человека.**
4. **Как можно больше контактов и общения с различными людьми.**
5. **Активное участие в происходящем**
6. **Уважение к «говорящему»**
7. **Участники тренинга соблюдают правило «сотовых телефонов»**

**Упражнение – разминка «Карандаш»**

**Упражнение «Визитная карточка»**

**Упражнение «Немного о себе»**

**Упражнение – разминка «Ой –ой –ой»**

**Упражнение «Такие вот вопросы»**

Участники делятся на подгруппы по 3 человека. Каждой подгруппе дается список вопросов, на которые им предстоит найти ответы в течение 3 минут.

**Упражнение «Нога в кругу»**

.**Упражнение «Термометр»**

Участникам выдаются небольшие бланки («термометры») для ответов. Участники ставят номер каждого вопроса в той ячейке таблицы, которая соответствует их ответу.

1. Лучше узнать самого себя?
2. Научиться более эффективно общаться?
3. Больше узнать про эмоции и чувства?
4. Узнать, почему возникают конфликты, и научиться достойно выходить из них?
5. Узнать про психологию как науку?

**Рефлексия**

* Что запомнилось в прошедшем занятии, что показалось важным и интересным?
* Какие чувства вы испытываете в данный момент?

**Занятие №2**

**«Каков я на самом деле?»**

**Задачи:** установить контакт с подростками и создать положительную мотивацию к предстоящим занятиям. Закрепить навыки самоанализа, способствовать более глубокому самораскрытию, которое ведёт к изменению себя. Формирование чувство команды, сплочение группы.

**Упражнение – знакомство «Снежный ком»**

**Беседа о психологии**

- Я люблю психологию – науку о душе, потому что мне бесконечно интересна моя собственная душа и души других людей. При этом устройство души мне бесконечно интереснее устройство космоса, компьютера, цветка. Поэтому я выбрала психологию своей профессией.

**Правила первое.**

«Не лезь в душу, если тебя не приглашают». Это значит, что я не буду (и другим не советую) высказываться о душевной жизни кого-либо из здесь присутствующих без его (или её) специальной просьбы. Поэтому, если у вас есть вопрос, спрашивайте устно или письменно.

**Правило второе.**

На некоторое вопросы я буду отвечать только с глаза на глаз. Я гарантирую, что сообщенная информация останется в тайне. Всё, о чем поёдет речь в группе, не выносится за рамки группы.

Мне интересны все разделяя психологии, но это не значит, что все так же интересно моим ученикам. Поэтому будем все время договариваться с группой, чем нам стоит заниматься

**Упражнение – разминка «Продолжение знакомство»**

**Тест на самоопределение**

Мы начинаем большую и серьёзную работу над собой. Но сначала нам нужно понять, каковы мы на самом деле. Для этого предлагается тест, который вам поможет ответить на вопрос. А в дальнейшем мы будем постоянно возвращаться к результатам этого теста. Так что будьте внимательны, откровенны сами с собой, если вы хотите действительно изменить себя, стать более сильными и ответственными, научиться понимать свои чувства и контролировать свое поведение.

Вам предлагается ответить на вопросы, сгруппированные по блокам, в каждом блоке 5 вопросов. Каждая группа обозначается буквой. Вам нужно ответить на каждый вопрос «да» или «нет». Не стоит долго раздумывать над каждым вопросом, отвечайте первое, что приходит в голову.

**Обработка**

Подсчитайте количество ответов «да» в каждой части теста, обозначенной буквой. В тех частях, где большинство ответов «да», ставьте индекс А,Б,В,Г,Д,Е, Затем, где большинство ответов «нет», поставьте 0. Должен получиться один из вариантов ответа по каждой группе индексов: 1)А,Б,В; 2)Г,Д,Е.

Например: 1)АОГ; 2)ОДО.

**Упражнение «Принятие себя»**

**Упражнение «Счет до десяти»**

**Упражнение «Какие мы?»**

**Упражнение «Властелины кольца»**

**Обсуждение**

Сначала участники обмениваются впечатлениями по поводу упражнения, потом их просят поделиться своими мнениями о том, какие психологические качества важнее всего для успешного выполнения этого упражнения и каким реальным жизненным ситуациям его можно уподобить.

**Рефлексия «Микрофон»**

**Занятие №3**

**«Кто Я?»**

**Задачи:** закрепить активный тренинговый стиль общения, способствовать самоанализу участников. Развивать дальнейшее самораскрытие, самопознание, прояснение Я-концепции, умение анализировать и определять психологические характеристики, свои и окружающих людей. Продолжение работы на формирование интереса к занятиям и сплочение группы. Введение понятия «психологическая информация», обоснование невозможности её однозначного разделения на хорошую и плохую.

**Ритуал приветствия**

Встать в круг. Положить руки друг другу на плечи. Приветливо посмотреть друг на друга и поздороваться.

**Продолжение знакомства**

Сегодняшнее занятие начнем с того, что каждый назовет своё имя, выберет любого из участников, бросить ему мяч с пожеланием. Пожелание должно быть кратким, желательно в одно слово. Следим, чтобы мяч побывал у всех, а можно передать мяч по ругу, и тогда ваше приветствие будет относиться к соседу.

**Упражнение «Перевоплощение»**

**Упражнение «Кто я?»**

**Упражнение «Енотовые круги -1»**

**Притча «Ворона и павлин» (НоссаратаПезешкеяна)**

***Обсуждение…***

**Упражнение «Ласковое имя»**

**Упражнение «Приятно сказать…»**

**Упражнение «Кто Я?»**

**Визуализация «Кто я есть на самом деле?**

Внутри каждого из нас живет ещё один человек, которому не нужно играть роль, которой не боится того, что другие люди узнают его настоящие мысли и чувства. И, к сожалению, многие, испытывая сильный страх, не готовы к тому, чтобы узнать, кто они есть на самом деле. Хотите ли вы познакомиться с самим собой?

Расположитесь удобно на стуле так, чтобы у вас не были скрещены руки и ноги. Закройте глаза и расслабьтесь. Сконцентрируйте внимание на дыхание. Сделайте несколько глубоких вдохов, почувствуйте, что вы ещё больше расслабились.

Представьте себе, что вы спускаетесь по лестнице, с каждой ступенькой вы чувствуете себя всё более спокойными.

Вы спустились и оказываетесь перед дверью. Открыв её, вы видите другую лестницу и спускаетесь по ней. Когда вы спустились до самого конца, вы попадаете в комнату, похожую на музей. Все стены увешаны причудливыми масками различной формы и цветов, некоторые выглядят очень старыми. Кажется, что они могли бы пригодиться для ритуального танца какого-нибудь племени; другие могли бы использоваться в древнегреческих спектаклях, третьи – в маскарадах.

В этом калейдоскопе особенно заинтересовали вас две маски. Выберите одну, которую вам захотелось бы разглядеть получше. Подойдите к ней поближе и посмотрите внимательно. Что она напоминает вам? Что, на ваш взгляд, она должна представлять? Что скрывается за этой маской?

Теперь найдите вторую маску, которую вам хотелось бы рассмотреть, подойдите к ней. Как она выглядит? Чем отличается от предыдущей? Что она означает? Что скрывается под ней?

Обратите внимание на зеркало, висящее на противоположной стене. Подойдите к нему и посмотрите на свое отражение. Вы видите свое лицо. А теперь поднесите к нему руку и попытайтесь снять, может быть это маска? Если маска снимается, посмотрите, что находится под ней.

Отступите от зеркала и найдите дверь на лестницу. Вы поднимаетесь по лестнице и возвращаетесь в нашу комнату с некоторым багажом знаний о себе.

**Обсуждение**

Может быть, мы не умеем заглянуть под собственную «маску» или нам не хочется признавать в себе некоторые стороны? А может быть, мы видим только одну сторону себя?

**Рефлексия «Микрофон»**

**Занятие №4**

**«Моя индивидуальность?»**

**Задачи:** спсобстововать дальнейшему сплочению группы, углублению процессов самораскрытия. Учить находить в себе главные индивидуальные особенности, определить свои личностные особенности.

**Ритуал приветствия**

**Ассоциация**

Встать вкруг. Положить руки друг другу на плечи. Приветливо посмотреть друг на друга.

- Вы уже, наверное, привыкли, что каждую встречу, мы начинаем с традиционного приветствия. Хорошие традиции помогают людям чувствовать себя более комфортно и спокойно. Думаю, что и вы. Встретившись в третий раз, радостно улыбнетесь, друг другу и скажете: «Привет, индивидуальность!». Но сегодня к тому, что мы говорили при встречах, добавим ещё одно – свои ассоциации с яркими личностями, например с политическими деятелями, киноактерами, историческими личностями или литературными персонажами. Значит, кроме обычных слов приветствия вы должны сказать каждому члену группы, например: «Привет, Сергей, ты мне напоминаешь Хлестакова». «Здравствуй Света, ты мне напоминаешь Красную Шапочку».

Любой из вас вправе спросить, почему именно с этим лицом или героем ассоциируетесь у вашего партнера. Советую вам записать или запомнить все, что вам скажут во время приветствий. Это интересный материал для осмысления. А действительно, почему, например, вас связали с образом Хлестакова или Красной Шапочки?

**Упражнение «Узкий мост»**

**Упражнение «Легкие пути ведут в тупик»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тренинговое имя** | **Его собственное**  **высказывание** | **Мое представление о его индивидуальности** |
| **1** |  |  |  |
| **2** |  |  |  |
| **3** |  |  |  |

**Упражнение – разминка «Поменяйтесь местами, все кто…»**

**Упражнение «Здравствуй, Я, мой любимый»**

**Упражнение «Мой портрет в лучах солнца»**

- нарисуйте солнце, в центре солнечного круга напишите свое имя или нарисуйте свой портрет. Затем вдоль лучей напишите все свои достоинства, все хорошее, что вы знаете о себе. Постарайтесь, чтобы было как можно больше лучей.

**Это будет ответ на вопрос: «Почему я заслуживаю уважения?»**

**Упражнение «Записки»**

Участники пишут записки. Записки должны быть анонимными. После того, как все закончили писать, они складываются в заранее подготовленную пустую бутылку. Содержание записок может быть любым: от мудрых мыслей, которые посетили участников, до анонимных писем конкретному человеку. Это упражнение можно повторить несколько раз за время занятий. В последний день бутылка вскрывается, записки вынимаются, и зачитываются вслух.

**Рефлексия «Микрофон»**

**Занятие №6**

**«Точка опоры»**

**Задачи:** помощь участникам в раскрытии сильных сторон. Оказание психологической поддержки с помощью медитации. Актуализация личностных ресурсов участников занятий.

**Ритуал приветствия**

**Упражнение «Тройка**

**Точка опоры**

- У каждого из нас есть сильные стороны, то есть то, что мы ценим, принимаем и любим в себе, что дает нам чувство внутренней свободы и уверенности в себе и в своих силах. Назовем все это точкой опоры: ведь, действительно, именно эти качества помогают нам в трудную минуту. Назовите свои «**точки опоры**». Слушатели могут только уточнять детали или просить разъяснения, но не имеют права высказываться. Вы не обязаны объяснять, почему считаете те или иные свои качества точкой опоры, сильной стороной. Достаточно того, что вы сами в этом уверены.

**Упражнение – разминка «Проговори»Упражнение – медитация «Горная вершина»**

Вообразите, что вы стоите у подножия огромной горы. Со всех сторон вас окружают каменные исполины. Может быть, это Памир, Тибет или Гималаи. Где-то в вышине, теряясь в облаках, плывут ледяные вершины гор. Как прекрасно должно быть там на верху! Вам хотелось бы оказаться там. И вам не нужно добираться до вершин, карабкаясь по труднодоступной крутизне, потому что вы … можете летать. Посмотрите вверх: на фоне неба четко виден темный движущийся крестик. Это орел, парящий над скалами… Мгновение – вы сами становитесь этим орлом. Расправив свои могучие крылья, вы легко ловите потоки воздуха и свободно скользите в них… Вы видите рваные, клочковатые облака, плывущие под вами… Далеко внизу, миниатюрные человечки… Ваш зоркий глаз способен рассмотреть самые мелкие детали развернувшийся перед вами картины. Вглядитесь в неё. Рассмотрите подробней…. Вы слышите негромкий свист ветра и резкие крики пролетающих мимо мелких птиц. Вы чувствуете прохладу и нежную упругость воздуха, который держит вас в вышине. Какое чудесное ощущения свободного полета, независимости и силы! Насладитесь им… Вам не составляет труда достигнуть любой самой высокой и недосягаемой высоты, посмотреть на то, что осталось там, далеко, к у подножия гор… Какими мелкими и незначительными видятся отсюда волновавшие вас проблемы! Оцените – стоят ли они усилий и переживаний, испытанных вами! Спокойствие, даруемое высотой, наделяет вас способностью вникать в суть вещей, понимать и замечать то, что было недоступно там, в суете. Отсюда, с высоты, вам легко увидеть способы решения мучивших вас вопросов… С поразительной ясностью осознаются нужные шаги и правильные поступки. (Пауза) Взлетите снова и снова испытайте изумительное чувство полёта. Пусть оно надолго запомнится вам.. А теперь вновь перенесите в себя, стоящего у подножья горы… Помашите рукой на прощание парящему в небе орлу, который сделал доступным для вас новое восприятие мира… Поблагодарите его…

Вы снова здесь, в этой комнате… Вы вернулись сюда после своего удивительного путешествия…

**Упражнение «Эмиграция»**

**Упражнение «Общение без слов»**

**Рефлексия «Микрофон»**

**Занятие №5**

**«Мой дневник. Мнение»**

**Задачи:** создание в группе атмосферы доверия и открытости. Обучение способности высказывать свою точку зрения. Активизация процесса самопознания.

**Ритуал приветствия**

**Упражнение «Никто не знает»**

**Мой дневник**

Психолог рассказывает о дневнике и правилах его ведения. Подчеркивает, что нельзя без разрешения читать чужой дневник, чужие письма, указывает на «суверенность» внутреннего мира другого человека, на то, что никто не имеет права вторгаться в этот внутренний мир.

**Упражнение «Футболка с надписью»**

* **О чем в основном говорят надписи на футболках?**
* **Что мы хотим сообщить о себе другим людям?**

**Упражнение «Письмо себе любимому»**

**Упражнение «Чего вы хотите достичь»**

Распределите желание на три категории:

А – очень важные для вас;

Б – очень важные;

В – просто важные.

**Упражнение «Мнение»**

Одной из последних процедур каждого занятия является анкетирование. Вам нужно ответить на вопросы анкеты, так как ваше мнение поможет ведущему продумать следующие занятие, сделать его более полезным для вас и для группы в целом.

**Бланк**

**Рефлексия «Микрофон»**

**Занятие №7**

**«Чувство собственного достоинства»**

**Задачи:** углубление процессов самораскрытия, получение позитивной обратной связи для укрепления самооценки и актуализации личностных ресурсов. Познание себя при помощи группы.

**Ритуал приветствия**

**Упражнение «Пожелание**

**Упражнение «Мои достоинства»**

**Положение об обратной связи**

Обратная связь – это адресованное другому человеку сообщение о том, что я о нем думаю, как я воспринимаю наши с ним отношения, какие чувства у меня вызывают его слова, действия, поступки.

***Помни!***

1. ***Давай обратную связь только тогда, когда тебя об этом просят.***
2. ***Говоря о своих мыслях и чувствах, скажи о том, какие конкретные слова, поступки их вызвали. Не говори о человеке в целом.***
3. ***Говори так, чтобы не обидеть, и не оскорбить другого человека.***
4. ***Не оценивай.***
5. ***Не давай советов. Фразы: «Я бы на твоем месте…», «Ты должен…» - под запретом.***

***Внимание!***

***Обратная связь – не повод свести счеты с тем, кто тебе давно не нравиться. Если ты чувствуешь, что не можешь быть объективным, лучше промолчи. Обратная связь говорит о тебе столько же, сколько ты говоришь о другом. Говори о том, что тебе приятно, и о том, что тебе неприятно.***

**Упражнение «Самый – самый»**

**Упражнение «Мое качество»**

**Упражнение «Скульптура»**

**Упражнение «Уступки»**

**Рефлексия «Микрофон»**

**Занятие №8**

**«Уверенное и неуверенное поведение»**

**Задачи:** обучение тому, как отличить в практических ситуациях уверенное поведение от неуверенного. Дальнейшая отработка приемов уверенного поведения и содействие чувству уверенности в себе.

**Ритуал приветствия**

**Упражнение «Воспроизведение»**

**Упражнение «Мое поведение»**

***Примеры предлагаемых ситуаций:***

* ***Незаслуженно поставили двойку;***
* ***Хочешь посмотреть телевизор, а друзья зовут гулять;***
* ***Не принимают в игру;***
* ***Хочешь познакомиться со сверстниками и т.д.***

В конце проводится краткое обсуждение и дается определение уверенному и неуверенному поведению.

**Упражнение «Сила слова»**

**Упражнение «Зеркало»**

После выполнения упражнение проводится краткое обсуждение.

* **Какие позы чаще загадывались и почему?**
* **Какие легче угадывались, почему?**

**Упражнение «Город уверенности»**

**Упражнение «Круг уверенности»**

**Упражнение «Я – хозяин»**

**Рефлексия «Микрофон»**

**Занятие №9**

**«Мои права и прав других людей»**

**Задачи:** закрепление навыков уверенного поведения благодаря использованию понятию прав. Ознакомление с принципами взаимодействия с другими людьми, подразумевающего учет их мнения.

**Ритуал приветствия**

**Упражнение «Атомы»**

**Упражнение «Мои права»**

Детям предлагается написать ***«Декларацию о правах шестиклассника»***

Критерии:

А) твои права не должны ущемлять прав других людей;

Б) осуществление этих прав должно зависеть не от других людей, а от тебя самого.

***Вы имеете право:***

* ***Иногда ставить себя на первое место;***
* ***Просить о помощи и эмоциональной поддержке;***
* ***Протестовать против несправедливого обращения или критики;***
* ***Иметь свое собственное мнение и убеждения;***
* ***Совершать ошибки, пока не найдёте правильный путь;***
* ***Говорить «нет, спасибо», «извините, НЕТ»;***
* ***Побыть одному(ой), даже если другим хочется вашего общества;***
* ***Менять решения или избирать другой образ действий;***
* ***Добиваться изменения договоренности, которая вас не устраивает.***

***Вы никогда не обязаны:***

* ***Быть безупречным (ой) на все 100%;***
* ***Следовать за толпой;***
* ***Любить людей, приносящих вам вред;***
* ***Делать приятное неприятным людям;***
* ***Извиняться из сил ради других;***
* ***Выбиваться из сил ради других;***
* ***Мириться с неприятной ситуацией;***
* ***Жертвовать своим внутренним миром ради кого бы то не было;***
* ***Делать что-то , что на самом деле не можете сделать,***

Проводиться обсуждение, особое внимание уделяется соотношению собственных прав и прав других людей.

**Упражнение «Индивидуальное восприятие»**

Обсуждение.

Что такое уважение к чувствам другого человека?

Почему нельзя убедить человека, что он не должен испытывать тех чувств, которые он в действительности испытывает?

**Упражнение «Мой герб»**

**Упражнение «Кто Я?»**

**Упражнение «Мое отражение»**

**Рефлексия «Микрофон»**

**Занятие №10**

**«Просьба»**

**Задачи:** обучение тому, как правильно высказывать просьбу и реагировать на неё. Развитие умения определять психологические характеристики, свои и окружающих. Упрочнение уверенности в себе.

**Ритуал приветствия**

**Упражнение «Новый способ»**

**Упражнение «Список прав» (вспомнить занятие №9)**

Психолог обращает внимание детей на то, какое большое место во всех «списках прав» занимает право высказывать просьбу и отказаться от выполнения просьбы. Затем он предлагает детям посмотреть, включили ли они это право в свой контракт, и просит желающих объяснить почему они включили или не включили это право.

**Упражнение «Пирог с начинкой»**

**Упражнение «Чемпионат»**

После каждого выступления психолог просит «судей» обосновать свои оценки и спрашивает у участников, как они сами оценивают: чувствовали ли они уверенность?

**Упражнение «Свободный микрофон»**

Вы уже достаточно хорошо знаете друг друга и готовы ответить на любые вопросы членов группы. Сейчас вы по очереди будете задавать свои вопросы тому, кто первый захочет воспользоваться такой возможностью побыть в «центре внимания». Основное правило – отвечать как можно полнее и откровеннее. Благодаря этому вы сможете ещё лучше разобраться в себе, ведь вопросы касаются особенностей вашего характера, ваших привычек и интересов, привязанностей и мнений по поводу тех или иных сложных жизненных проблем. Одним словом, вы – очень интересный человек. И у окружающих к вам много вопросов.

**Упражнение «Записки»**

**Рефлексия «Микрофон»**

**Занятие №11**

**«Я в своих глазах и в глазах других людей»**

**Задачи:** активизация процесса рефлексии. Дальнейшее самораскрытие, самопознание, прояснение Я-концепции. Раскрытие важных качеств для эффективного межличностного общения.

**Ритуал приветствия**

**Упражнение «Подарок»**

**Упражнение «Футболка с надписью» (см. занятие №5)**

**Упражнение «Послание самому себе»**

Изготовление «надписей на футболке» только для себя, надписи больше никто прочитать не может.

**Упражнение «Части моего Я»**

Подростки обмениваются впечатлениями о том, трудно ли было выполнять задание, трудно ли рассказать , что изобразили. При согласии каждого из участников ведущий собирает рисунки (желающие могут оставить себе) с условием, что они не будут показаны никому из учеников или учителей, но участники могут их посмотреть до и после занятий.

**Упражнение «Ассоциации»**

***Обсуждение***

* ***Когда легче было угадывать: когда отвечал тот, кого загадали, или кто-нибудь другой?***
* ***С чем это связано?***
* ***Различие между тем, какими мы представляемся самим себе и какими – другим людям.***

**Упражнение «Приятный разговор»**

***Примеры ситуации «встреча»***

***А. «Перед вами человек, которого вы совершенно не знаете, видите первый раз, но вам очень нужно узнать, как проехать в некое место в городе, где вы находитесь впервые».***

***Б. «Перед вами человек, который вам очень нравится. Вы давно хотели поговорить с ним».***

***В. «Перед вами человек, который чем-то расстроен и никак не может успокоиться. Подойдите к нему, начните разговор, успокойте его».***

***Г. «Вас окликнули на улице. Оглянувшись, вы увидели незнакомого человека, который также понял, что ошибся. Вы начинаете словами…»***

**Упражнение «Листок за спиной»**

***Обсуждение.***

***Наверное, лучше будет, если вы поделитесь со всеми своими чувствами. Пожалуйста, пусть каждый по кругу скажет несколько слов о своих чувствах по поводу того, что написали ему, а кто хочет, может зачитать одно-два послания ему. А теперь поднимите руку те, кто во время игры был действительно искренним. Быть абсолютно искренним очень трудно.***

***Все встают в круг, психолог говорит теплые слова и о доверии друг другу.***

**Рефлексия «Микрофон»**

**Занятие №12**

**«Эмоции и чувства»**

**Задачи:** актуализация опыта и знаний, относящихся к эмоциональной сфере. Тренировка умения выражать свое эмоциональное состояние.

**Ритуал приветствия**

**Упражнение «Пальцы»**

Анализ.

Можно выявить лидеров (тех, кто постоянно «выбрасывает» свое число пальцев) и тех, кто под них подстраивается. Возможно появление «негативиста», упорно гнущего свою линию даже после того, как между остальными участниками уже достигнуто определенное согласие.

**Вводная беседа «Эмоции»**

Эмоции(от латинского емосо – потрясаю, волную) отражают окружающий мир в форме непосредственного переживания явлений и ситуаций, обусловленного тем, насколько последние удовлетворяют наши разнообразные потребности.

Любая новая ситуация, информация, которая способствует удовлетворению потребностей (или повышает вероятность их удовлетворения), вызывает положительные эмоции, а информация, снижающая эту вероятность, неизбежно вызывает отрицательные эмоции. Поэтому в одних случаях мы выбираем такое поведение, которое помогает усилить, повторить радость, восхищение, интерес; в других – такое , которое ослабляет или предотвращает страх, огорчение, гнев. Так эмоции регулируют наше поведение.

Эмоциональный опыт человека обогащается в процессе личностного роста через сопереживания, возникающие, прежде всего в обществе с другими людьми. Эмоции и чувства – важнейший регулятор человеческого общения.

**Упражнение «Имена чувств»**

**Упражнение «Зеркало»**

Обсуждение.

* Каков механизм узнавания чувств?
* Какие мышцы задействованы?
* Что вы чувствуете, когда видите мимические изображения эмоций?

**Упражнение «Пиктограммы»**

**Упражнение «О пользе и вреде эмоций»**

Обсуждение.

* Бываю ли бесполезные или стопроцентно вредные чувства?
* Бывают ли чувства, не приносящие абсолютно никакого вреда?

**Упражнение «Скульптор - глина»**

**Рефлексия «Микрофон»**

**Занятие №13**

**«Обида»**

**Задачи:** закрепление навыков уверенного поведения; обучение тому, как справляться с обидой; формирование более адекватной самооценки на основе обратной связи; создание позитивного эмоционального фона в группе.

**Ритуал приветствия**

**Упражнение «Антоним»**

**Упражнение «Футболка с надписью»**

Обсуждение.

* Какую «футболку» - для себя и для других – было делать трудно и интереснее и почему?
* Другие люди и я. Из-за чего возникают трения? Непреднамеренные и преднамеренные обиды.

**Упражнение «Детские обиды»**

***Обсуждение.***

* ***Что такое обида?***
* ***Как долго сохраняются обиды?***
* ***Справедливые и несправедливые обиды и т.д.***

**Упражнение «Обиженный человек»**

Закончите предложения: «Я обижусь, когда…», нарисуйте выражение лица обиженного человека. Подумайте и запишите или нарисуйте, как реагируют на обиду уверенные неуверенные люди.

**Упражнение «Копилка обид»**

***Обсуждение.***

* ***Что делать с «текущими обидами»?***
* ***Как относится в дальнейшем к обидчикам?***
* ***Прощение обид?***

**Упражнение «Куда уходить злость?**

**Упражнение «Горячий стул»**

Обратите внимание на то, что решение человека сесть на этот стул означает принятие им спокойно без обид, всего сказанного. Высказывание должны делаться в доброжелательной форме.

**Рефлексия «Микрофон»**

**Занятие №14**

**«Как справиться с плохим настроением»**

**Задачи:** углубление процессов самораскрытия; развитие умения самоанализа и преодоления барьеров, мешающих полноценному самовыражению; обучение тому, как находить чувства, которые помогут преодолеть чувство тревоги и избавиться от него.

**Ритуал приветствия**

**Упражнение «Какого я цвета?»**

**Упражнение «Твое настроение»**

**Упражнение «Чувствую себя – хорошо»**

**Упражнение «Аукцион»**

**Упражнение «Расслабляемся»**

**А.**

Сядем удобнее. Спина расслаблена, опираемся на спинку стула, руки спокойно лежат на коленях. Можно закрыть глаза. Сделаем по десять глубоких медленных вдохов и выдохов. Чтобы замедлить их, выдыхая, сосчитаем до семи, а выдыхая – до девяти. Можно и не считать – смотря как легче. Начнем.

По окончании:

Теперь можно открыть глаза. Расскажем, что испытали, что почувствовали, выполняя это упражнение.

**Б.**

Другой способ расслабиться можно было бы назвать «волшебное слово». Например, когда мы волнуемся, мы можем произнести это волшебное слово и почувствуем себя немного увереннее и спокойнее. Это могут быть разные слова: «покой», «тишина», «нежная прохлада», любые другие. Главное, чтобы они помогали вам. Давайте попробуем.

**Упражнение «Мусорное ведро»**

Дети описывают негативные моменты своей жизни так, как они изобразили это на картине. Комментируя и задавая вопросы, они изучают выбор каждого. Психолог помогает группе идентифицировать свои чувства и общие темы. Для одних это может быть вполне реальное разочарование, например от бесполезного подарка. Другие будут описывать абстрактные понятия, такие как ненужные взаимоотношения.

**Рефлексия «Микрофон»**

**Занятие №15**

**«Мои слабости»**

**Задачи:** обучение тому, как находить в себе не только сильные, но и слабые стороны; повышение самопонимания на основе осознания своих ограничений: положительных и отрицательных качеств, своих индивидуальных особенностей.

**Ритуал приветствия**

**Упражнение «Комплимент»**

**Упражнение «Под микроскопом»**

**Упражнение «Принимаю на себя ответственность»**

В каждой группе вы должны определить самого ответственного, т.е. того, кто сумеет аргументировано обосновать, что он действительно принял на себя больше ответственности, чем другие.

**Упражнение «Обратная сторона медали»**

**Упражнение «Каким меня видят окружающие»**

Ответьте на вопрос: «Каким меня воспринимает группа и отдельные её члены? Опишите подробно, как вас оценивает группа. Например: «Группа в целом воспринимает меня как живого, очень эмоционального человека, который ни над чем серьёзно не задумывается».

**Упражнение «Я – центр воли»**

Сядьте удобнее, выпрямите спину. Закройте глаза. Сделайте несколько вдохов, мысленно следя за своим дыханием. Затем повторите вслух или про себя:

У меня есть тело, но Я – это мое тело.

Мое тело – прекрасный инструмент для ощущений и действий во внешнем мире, но оно всего лишь инструмент.

У меня есть эмоции, но Я – это не мои эмоции. Мои эмоции многочисленны, изменчивы, противоречивы. Поскольку я могу понимать, наблюдать и оценивать свои эмоции и, более тог, управлять, владеть ими, использовать их, то очевидно, что они есть мое Я.

У меня есть интеллект, но Я – это не мой интеллект

Он достаточно развит и активен.

**Упражнение «Мнение» (см занятие №5)**

**Рефлексия «Микрофон»**

**Занятие №16**

**«Мои проблемы»**

**Задачи:** обучение осознанию своих проблем и поиску их решения, а также преодолению трудностей, мешающих полноценному самовыражению.

**Ритуал приветствия**

**Упражнение «Вопрос»**

**Упражнение «Проблемы»**

Это задание выполняется в состоянии релаксации. Однако часто дети на этом этапе ещё гне готовы работать в изменённом сознании, поэтому можно предложить отрывок из литературного произведения по школьной программе, где герой исследует свое состояние и хорошо прослеживаются психологические защитные механизмы.

**Упражнение «Преодоление»**

Составление общего перечня «Преодоление».

**Упражнение «Крокодил»**

Каждая команда загадывает слова по очереди. После того как в роли изображающего побывало большинство участников, можно обсудить чувства, возникающие, когда приходилось что-то изображать.

**Упражнение «Свое пространство»**

После того, как расстановка группы завершена, ведущий спрашивает протагониста, насколько комфортно созданное им пространство.

**Упражнение «Победи своего дракона»**

После выполнения задания детям предлагается придумать историю или сказку о том, как они победят своих драконов. История может быть изображена в идее комикса, представлена в виде рассказа или сценария к фильму. Желающие могут объединиться в группы и придумать общую историю, но и драконов и героев должно быть столько же, сколько детей в группе.

**Упражнение «Записки» (см. занятие №4)**

**Рефлексия «Микрофон»**

**Занятие №17**

**«Мотивы наших поступков»**

**Задачи:**  помощь в осознании мотивов своих поступков, осознание собственного влияние на других людей; устранение эмоциональных барьеров между членами группы.

**Ритуал приветствия**

**Упражнение «Светский приём»**

**Упражнение «Осознание мотива»**

Дети, записав примеры из жизни, делятся ими. Затем психолог просит таким же образом вспомнить два поступка, продиктованных стремлением следовать социальной норме, «быть как все», «не высовываться».

**Обсуждение.**

Что было труднее выполнить, не было ли трудно рассказать об этом и т.д.

**Упражнение «Особые дары»**

**Упражнение «Мотив своего собственного поведения»**

***Варианты ответов:***

***А) ты знаешь, что существует общепринятое правило – уступать место пожилому человеку;***

***Б) видишь, что он устал, сочувствуешь ему, хочешь сделать ему приятное;***

***В) не можешь сидеть, если рядом стоит пожилой человек или маленький ребёнок.***

**Упражнение «Благодарности без слов»**

***Обсуждение.***

* ***что чувствовали, выполняя это упражнение;***
* ***искренно или наигранно выглядело изображение благодарности партнером;***
* ***понятно ли было, какое чувство изображает партнер.***

**Упражнение «Мотив»**

В процессе обсуждения дети делятся, легко ли было выполнять такие случаи, а если трудно, то почему, легко ли было осознать тот или иной мотив межличностных отношений и какие чувства они испытывали, когда нужно было об этом рассказать.

**Упражнение «Волшебный магазин»**

В ходе дискуссии дети делятся своими ощущениями от игры, обсуждают, любое ли человеческое качество ценно и т.д.

**Рефлексия «Микрофон»**

**Занятие №18**

**«Люди, значимые для меня»**

**Задачи:**  научить ценить и уважать не только себя, но и окружающих людей, доверять им; находить положительные стороны личности.

**Ритуал приветствия**

**Упражнение «Приятные слова»**

**Упражнение «Значимые люди»**

***Рассказать:***

* ***кто они;***
* ***чем значимы для подростков, чем дороги;***
* ***так же ли близки они ему теперь, если речь идет о прошлом;***
* ***хотели ли бы они им что-нибудь сказать, будь у них такая возможность прямо сейчас.***

**Упражнение «Слепец и поводырь»**

***Обсуждение.***

* ***Как важно в вашей жизни доверять людям, самому себе? Часто нам этого недостает, и мы многое теряем из-за того, что нет доверия?***
* ***Уверенно ли вы себя чувствовали в роли слепца?***
* ***Было лит желание полностью довериться партнеру?***
* ***Что вселяло такую уверенность*?**

**Упражнение «Объявление»**

Ваша задача – составить текст газетного объявления с подзаголовком «Ищу друга». В нем нужно указать свои основные увлечения, любимые занятия.

**Упражнение «Идеал»**

***Для подведения результатов каждый берёт свою записку, внимательно просматривает записи других участников и считает, чьё имя на странице упоминается наибольшее число раз. Этот человек, по всеобщей объективной оценке, оказывается наиболее близким к идеалу данного участника.***

***Упражнение помогает детям открыть групповую оценку своих качеств и, возможно что-то новое в других детях.***

**Упражнение «Откровенно говоря»**

**Рефлексия «Микрофон»**

**Занятие №19**

**«Эффективные приемы общения»**

**Задачи:**  знакомство с приемами общения; расширения представлений о способах самоанализа и самоконтроля в сфере общения; развитие базовых коммуникативных умений.

**Ритуал приветствия**

**Упражнение «Испорченный телефон»**

**Упражнение «Какой я в общении?»**

***Тест «Какой я в общении»***

***Обработка результатов.***

**Упражнение «Умение вести разговор – это талант»**

**Упражнение «Общение – это…»**

***А. Невербальное общение. «Передай другому».***

***Осуждение.***

* ***Легко или трудно было передавать предмет?***
* ***Кому легко?***
* ***А в чем были трудности?***
* ***Легко или трудно было отгадывать предмет?***
* ***Кому было легко?***
* ***А в чем заключались трудности?***

***Б. Наблюдательность в общении. «Что помню?»***

***Обсуждение.***

* ***Легко или трудно было описывать внешность?***
* ***В чем были трудности?***
* ***Почему?***
* ***Что легче вспоминается?***
* ***Что труднее?***
* ***Кому было легко выполнять упражнение?***
* ***Почему?***

***В. Умение слушать другого. «Спина к спине».***

***Обсуждение.***

* ***Легко ли было вести разговор?***
* ***В чем были трудности?***
* ***Есть ли удовлетворение от разговора?***

**Упражнение «Как укрепить свою коммуникабельность»**

**Упражнение «Успех в общении»**

**Упражнение «Как слово наше отзовется»**

**Упражнение «Гость»**

Обсуждение.

Дети рассказывают, почему они выбрали именно этого гостя к обеду. Психолог помогает им сфокусироваться на том, чем интересен для них данный человек. Дети описывают обед, зачитывают текст беседы и подробно излагают её.

**Упражнение «Найди свою пару»**

**Рефлексия «Микрофон»**

**Занятие №20**

**«Я тебя понимаю»**

**Задачи:**  продолжение работы по самоанализу, совершенствованию умений эффективного общения коммуникативных навыков.

**Ритуал приветствия**

**Упражнение «Твое будущее»**

**Упражнение «Понимание»**

**Упражнение «Мы с тобой одной крови»**

**Упражнение «Другой вариант»**

**Упражнение «Круг моего общения»**

***Обсуждение.***

* ***Кто лидер в вашей паре?***
* ***Кто из вас инициирует общение?***
* ***Какие чувства вы испытываете во время разговора с каждым из них?***
* ***Радость, удовлетворение, а может, подавленность и страх? Почему?***
* ***Что является после её завершения? Желание скорее снова увидится или горечь от разговора?***
* ***Как часто происходят ваши встречи и как долго они для вас?***

***Исходя из всего вышесказанного, сделайте запись в графе «Тип отношений (общения)».***

**Упражнение «Я тебя понимаю»**

***А. каждый подросток, обращаясь к человеку, состояние которого он описывал, рассказывает ему о нем (о его состоянии и его мыслях). Тот, чьё состояние описывал, может прокомментировать этот рассказ. Если рассказанное соответствует его действительным мыслям и ощущениям, он может подтвердить правильность наблюдений. В противном случае он может опровергнуть догадки, указав на допущенные ошибки.***

***Б. Каждый подросток описывает состояние партнера, который не знает, что все это относится к нему. Дети должны определить, чье состояние было описано.***

**Упражнение «Новые знакомства»**

**Рефлексия «Микрофон»**

**Занятие №21**

**«Взаимопомощь»**

**Задачи:**  осознание собственного влияния на других людей и значимости их в своей жизни; поиск способов расположения людей к себе; упрочнение благоприятного климата для отношений.

**Ритуал приветствия**

**Упражнение «Пишущая машинка»**

**Упражнение «Тимуровцы»**

**Упражнение «Друг для друга»**

**Упражняете «Доброта»**

Ваш рассказ должен быть очень кратким и по существу, при этом нужно подчеркнуть, что именно вы цените в каждом из тех, о ком рассказываете.

**Упражнение «Улыбка»**

У вас есть 5 минут для общения, начинающего с улыбки. После этого мы соберёмся в круг и обсудим ваши впечатления.

**Упражнение «Вежливость**

Давайте во время занятий попробуем новый стиль отношений, который мы назовём «вежливость». Сначала в дополнении к тем правилам, которые были приняты на прошлом занятии, мы с вами разработаем свод правил вежливого общения. Этот свод под названием **«Вежливость»** будет действовать на протяжении всего тренинга.

**Упражнение «Поведение и культура»**

**Упражнение «Доброе слово»**

Мы все чувствительны к комплиментам. Постарайтесь найти для каждого человека нужные слова. Это будет ещё одной проверкой того, умеете ли видеть хорошее в других и говорить об этом. Не забывайте о приятной и доброжелательной улыбке при общении с каждым членом группы. Обращайте внимание на свои ощущения, запоминайте их, чтобы обсудить это со всей группой»

**Рефлексия «Микрофон»**

**Занятие №22**

**«Творческая личность»**

**Задачи:**  углубление процесса самораскрытия; поиск того, что означает конкретного человека от других людей; обучение тому, как позитивно находить выход из ситуаций; помощь в определении личностных ценностей.

**Ритуал приветствия**

**Упражнение «Преставление имени»**

**Упражнение «Медитация»**

Существуют определенные «стереотипы» в цветном восприятии времени года, но тем не менее у каждого из вас есть свое собственное восприятие времени года.

Сейчас я попрошу вас нарисовать свое ощущение разных времен годы. Вы свободны в своем выражении и можете использовать знаки, символы, разные размеры.

**Упражнение «Творческие силы»**

1 - этап - составить обобщенный портрет творческой личности.(индивидуально)

2 – этап - составить обобщенный портрет творческой личности (группа)

3 – этап – оценка каждого участника по предложенному списку качеств.

**Упражнение «Коллективная сказка»**

Группа придумывает сказку. Первый говорит одно предложение,второй говорит второе предложение, представляющие собой продолжение сказки, и т.д. по кругу.

**Упражнение «Образ»**

Отождествление себя с кем - либо из мысленной картинки.

**Упражнение «Футболка с надписью» (см.№5)**

**Рефлексия «Микрофон»**

**Занятие №23**

**«Как достичь цели»**

**Задачи:** обучение тому, как ставить цели; отработка навыков преодоления препятствий на пути к достижению целей.

**Ритуал приветствия**

**Упражнение «Бегущие огни»**

**Упражнение «По секрету»**

Постарайтесь быть максимально откровенным, поэтому выскажите свои самые сокровенные желания, самые тайные цели о которых вы боитесь рассказать другим людям, ведь вы знаете, что это останется только между вами, так кА ваш партнер умеет хранить сереты. Будьте откровенны с собой и с тем человеком, которого вы выберите в качестве партнера для этого этюда.

**Упражнение «Принцип» (медитация)**

**Упражнение «Круг субличностей»**

А. Перечислите все свои желания.

Б. Теперь сосредоточьтесь на том, что вы чувствовали, когда читали список.

В. Когда в вашем списке наберётся двадцать пунктов, посмотрите на список и выберете пять-шесть самых существенных.

Г. На большом листе бумаги нарисуйте круг диаметром примерно 20 см. внутри него – круг поменьше. Получилось кольцо, центральная часть которого – Ваще Я. А в самом кольце поместите те пять – шесть субличностей, которые являются вашими желаниями.

Д. Нарисуйте цветными мелками символы, отражающие ваши желания. Отсутствие художественных способностей в данном случае не имеет значения. Просто нарисуйте и раскрасьте любые пришедшие в голову схемы.

Е. Когда вы закончите рисовать, дайте каждой субличности свое индивидуальное имя. Некоторые из них могут походить на клички Авантюрист, Благоразумный, Беззащитная Крошка, Здоровяк, Лекарь, Знаток. Другие могут быть романтичнее: Девушка из провинции, Лель, Мисс Божество и т.д. Важно придумать свои собственные названия, имеющие для вас особый смысл.

Ж. Теперь раскрасьте свое Я.

**Упражнение «Именинный пирог**

***Обсуждение.***

***Дети делятся своими желаниями и рассказывают, почему хотят видеть их сбывшимися.***

***Психолог стимулирует детей к разговору о том, как раскрывается при этом каждый их них. Дети побуждаются к комментариям относительно дополнительных желаний, которые, по их мнению, необходимы исполнить каждому участнику для удовлетворения своих потребностей. По мере развития дискуссии обычно усиливаются позитивные чувства. Это упражнение носит мягкий, безопасный характер.***

**Упражнение «Записки» (см. занятие №4)**

**Рефлексия «Микрофон»**

**Занятие №24**

**«Полюбить себя»**

**Задачи:** прояснение Я – концепции; развитие уверенности в себе через любовь; закрепление благоприятного отношения к себе.

**Ритуал приветствия**

**Упражнение «Бип!»**

**Упражнение «Не могу полюбить себя»**

В течение 15 минут вы должны составить как можно более подробный список причин, по которым вы не можете полюбить себя. Если вам не хватает отведенного времени, можете писать дальше, но ни в коем случае не меньше.

Давайте поступим с ними таким образом: скажем себе, что они у нас есть, надо научиться жить с ними и думать как с ними справиться. Мы же не откажемся от любимого человека, если узнаем, что некоторые его привычки нас, мягко говоря, не устраивают.

**Упражнение «Встаньте перед зеркалом»**

Вы можете встать или сесть перед зеркалом – как вам удобнее, важно, чтобы это зеркало позволило видеть вам себя целиком. Если такого зеркала у вас нет, можно взять любое, которое ничем не загорожено и в котором вы ясно и отчетливо увидите свое лицо (зеркальная полочка в ванной не годится).

Ваша задача – спокойно несколько минут постоять перед зеркалом, глядя себе в глаза, а затем сказать, назвав себя по имени: «Я люблю тебя (имя) таким, какой ты есть».

**Упражнение «Я в лучах солнца»**

**Упражнение «Гимен себе»**

**Упражнение «Формула любви к себе»**

Вспомните известный мультфильм про маленького серенького ослика, которому надоело быть осликом. И стал он вначале бабочкой, потом, если не ошибаюсь, птичкой, потом кем-то ещё… Пока наконец не понял, что для него самого и для всех других будет лучше, если он останется маленьким сереньким осликом.

Поэтому, прошу вас, не забывайте каждый день подходить к зеркалу, смотреть себе в глаза, улыбаться и говорить; «Я люблю тебя (и назовите свое имя) и принимаю тебя таким, какой ты есть, со всеми своими достоинствами и недостатками. Я не буду бороться с тобой, и мне совершенно незачем побеждать тебя. Но моя любовь даст мне возможность развиваться и совершенствоваться, самому радоваться жизни и приносить радость в жизнь других».

**Рефлексия «Микрофон»**

**Занятие №25**

**«Самопринятие. Самоуважение. Самоодобрение»**

**Задачи:** научение говорить о себе только позитивно; активизация процесса самопознания; повышение самопонимания на основе своих положительных качеств

**Ритуал приветствия**

**Упражнение «Приветственная фраза»**

**Упражнение «Автопилот»**

Это задание, которое поможет вам ещё лучше разобраться в себе и настроиться на радостную и продуктивную жизнь в дальнейшем.

Относитесь к этому заданию серьёзно, так как жизнь человека во многом определяется именно тем, что он думает, что он чаще всего себе говорит. Ни в коем случае не пишите фраз, подчеркивающих ваши слабости и недостатки. Это должно быть оптимистическая программа будущего, своеобразный автопилот, который поможет вам в любы жизненных ситуациях.

**Упражнение «Самоопределение»**

**Упражнение «Формула успеха»**

Ваша задача состоит в том, чтобы назвать как можно больше областей, где «Я» может быть реализовано, и определить «желательное» и «нежелательное Я» для каждой области. Просто проведите линию от «Я», центра вашей Вселенной, рисуйте квадратик или кружочек и пишите.

Теперь отложите **эту «звездную карту**» своей жизни и посмотримте на неё немного сверху, как бы со стороны. Может ли эта карта быть картой неудачника?

Ведь у вас, как выяснилось столько возможностей. Так пользуйтесь ими.

**Упражнение «Я ценю себя» (медитация)**

**Упражнение «Мнение» (см. занятие №5)**

**Рефлексия «Микрофон»**

**Занятие №26**

**«Будьте собой, но в лучшем виде»**

**Задачи:** обучение тому, как находить в себе скрытые особенности личности и использовать приемы для изменения в лучшую сторону; развитие способности понимания своего состояния и состояние других людей.

**Ритуал приветствия**

**Упражнение «Восковая палочка»**

**Упражнение «Художественный фильм»(медитация)**

**Упражнение «Я – подарок человечества»**

Каждый человек – уникальная существо. И верить в свою исключительность необходимо любому из нас. Подумайте, в чем состоит ваша исключительность, уникальность.

Итак, подумайте над тем, что вы, действительно, являетесь подарком для человечества.

Аргументируйте свое утверждение, например: «Я подарок для человечества, так какя…»

**Упражнение «Твое будущее»**

**Упражнение «Письмо себе любимому»**

Сейчас вы напишите письмо самому близкому вам человеку. Кто самый близкий вам человек? (Участники высказывают мнения) Вы сами. Напишите письмо себе, любимому.

***Обсуждение.***

* ***Обмен впечатлениями: с какими чувствами писали письма?***
* ***Важно с какими чувствами, а не про что.***
* ***Любовь – или любое другое отношение –ь чаще не в содержании, а в интонации, окраске, нюансах.***
* ***Кто хочет пересказать или зачитать свое письмо?***

По ходу психолог может давать комментарии.

Стоит обратить внимание на то, как кто-то себя же поучает, кто-то смотрит на себя снизу вверх, кто-то делится теплом и нежностью, кто-то с собой на дружеской ноге, кто-то радуется себе, близкому, а кто-то тоскует по тому, каким он был когда-то.

**Упражнение «Секрет»**

**Рефлексия «Микрофон»**

**Занятие №27**

**«Жизнь по собственному выбору»**

**Задачи:** развитие умения анализировать свои личностные качества: отработка навыков преодоления препятствий на пути к достижению целей; обучение тому, как эффективно использовать свое время.

**Ритуал приветствия**

**Упражнение «Мне приятно сказать»**

**Упражнение «А что дальше»**

Теперь обсудим ваши перспективные цели и те конкретные шаги, которые вы намерены предпринять для их осуществления.

У каждого из вас есть 3-4 минуты для того, чтобы рассказать об этом всей группе. Члены группы могут задавать вам вопросы, конкретизировать цели, помогать в определении шагов по их достижению.

Основная задача – составить определенную программу ваших действий на ближайшее будущее.

**Упражнение «Должен или выбираю»**

**Упражнение «Прошлое, настоящее и будущее»**

**Упражнение «Я реальный; идеальный; глазами других»**

Психолог просит участников нарисовать себя такими, какие они есть; такими какими хотели бы сбыть; и такими, какими их видят другие люди.

В ходе обсуждения подростки пытаются ответить на вопрос, чем вызваны расхождения в представлениях о том, каким ты хотел бы быть и каким тебя видят другие, с тем, какой ты есть на самом деле.

**Упражнение «Круг нашей жизни»**

**Упражнение «Машина времени»**

Психолог предлагает участникам поговорить об их жизни и пофантазировать о том, что можно было бы сделать иначе. Просит представить, что они перенеслись в какое-то время своей жизни, которое им хотелось бы изменить. Группе предлагается зарисовать это событие так, как оно могло бы произойти. Участники включают и действия событий.

***Обсуждение.***

Сначала каждый подросток рассказывает о реальном событии на его прошлого. Затем они рассказывают, каким образом они изменили это прошлое. Эмпатия вызывается путем стимулирования понимания участниками мотивов, по которым каждый участник предпочел бы измененное событие или опыт.

**Рефлексия «Микрофон»**

**Занятие №28**

**«Звездная карта моей жизни. Контракт с самим собой»**

**Задачи:** укрепление своего устойчивого Я; дальнейшее самораскрытие, самопонимания; развитие умения анализировать и определять психологические характеристики, свои и окружающих людей.

**Ритуал приветствия**

**Упражнение «Ты меня уважаешь»**

**Упражнение «Моя вселенная»**

Участникам раздаются «форматки» для черчения или рисования. В центре надо нарисовать солнце (как уже делалось) и в центре солнечного круга написать букву «Я». Затем от этого «Я» - центра своей вселенной – надо начертить линии к звездам и планетам.

Психолог говорить о том, что «звездная карта» каждого показывает, что у всех много возможностей, много того, что делает каждого из нас уникальным, и того, что нас объединяет. Поэтому мы нужны друг другу, и каждый человек может добиться в жизни успеха и сделать так, чтобы другим людям рядом с ним было веселее и радостнее жить.

**Упражнение «Какой я человек?»**

**Упражнение «Каков я на самом деле?»**

А сейчас мы сравним результаты тестирования, которое проводилось на первом занятии, с сегодняшними представлениями о себе.

Что нового вы узнали о себе за время тренинга?

С чем вы теперь не согласны?

А в чем тест оказался прав?

В чем вы лишь получили подтверждения? (См. занятие №2).

**Упражнение «Именно сегодня**» (текст зарядки позитивного мышления)

**Упражнение «Стратегия жизни»**

Мы же заканчиваем нашу работу. Что-то изменилось в каждом из вас, каждый сделал определенные открытия и в себе, и в окружающих. Над чем-то мы успели поработать, но на этом процесс саморазвития и самосовершенствования не заканчиваются. Впереди большая и серьёзная работа. Поэтому основная часть этого занятия отводится стратегическому планированию

Цели, которые вы ставите перед собой, должны быть реальными и достижимыми в обзорном будущем. Отвечая на вопросы, опирайтесь на свой жизненный опыт и опыт, приобретенный в группе.

**Упражнение «Дом моей души» (медитация)**

**Рефлексия «Микрофон»**

**Занятие №29**

**«Перед дальней дорогой»**

**Задачи:** помощь в определении личностных ценностей, раскрытия сильных сторон личности; формирование более адекватной самооценки на основе обратной связи; актуализация личностных ресурсов.

**Ритуал приветствия**

**Упражнение «Заколдованный»**

**Упражнение «Что же у нас получилось»**

Вернемся к началу наших занятий. Какие задачи вы ставили перед собой? Что смоли решить? А что не получилось? Почему? Что или кто вам помешал? Или вы сами были пассивными? Может быть, вы продолжаете ставить непосильные задачи?

**Упражнение «Чемодан»**

Один из подростков выходит из комнаты, а остальные начинают «собирать ему в дорогу чемодан» (ведь действительно скоро расставание, и нужно помочь человеку в дальнейшей жизни). В этот «чемодан» складываются то, что, по мнению группы, поможет данному человеку в общении с людьми, т.е. положительные качества, которые группа особенно ценит в этом человеке.

**Упражнение «Необитаемый остров»**

В результате кораблекрушения вы оказались на необитаемом острове. Вам нужно организовать хозяйство. Нужно наладить и социальную жизнь: распределить основные функции и обязанности. Следует продумать и то, каким образом эти функции и обязанности будут выполняться.

Разработайте нравственно-психологичесий кодекс взаимоотношений, примерно из 15-20 пунктов. Правила нужны четкие, а не абстрактные, они должны помогать решению конкретных проблем, эффективному сотрудничеству, предотвращению конфликтов и ссор. Нужно также предусмотреть и санкции за нарушения установленных правил.

На все обсуждения и принятия правил дается время и полная свобода действий в рамках задания. Нужно выбрать летописца, который будет фиксировать основные события, записывая все, что решили, каким образом проходило обсуждение и принятие решения и т.п.

**Упражнение «Автобиография»**

У нас последняя возможность ещё раз внимательно прочитать то, что вы написали о себе (пролистайте свой дневник). Думайте над тем, что вы будете писать в нем через несколько лет, какова будет ваша биография? Пусть вам не будет стыдно за вашу жизнь. А сейчас у вас есть ещё 5 минут, «пишите» биографию!

**Упражнение «Записки**» (см.занятие №4, открывание бутылки)

**Рефлексия «Микрофон»**

**Занятие №30**

**«Прощай…»**

**Задачи**: закрепление представления участников о своей уникальности, обогащение сознания позитивными, эмоциональными образами личности; закрепление дружеских отношений между членами группы.

**Ритуал приветствия**

**Упражнение «Карусели»**

**Упражнение «Я к вам пишу»**

Сейчас мы с вами займемся эпистолярным жанром. В конце занятия каждый из нас получит по письму, в написании которого примут участие все присутствующие. Но прежде всего подпишите свой лист в правом нижнем углу (имя, фамилия – как вам захочется) и передайте его соседу справа.

В результате такого кругового письма все дети обмениваются взаимными «эмоциональными поглаживаниями».

Психолог советует этот листок сохранить и в трудные моменты жизни заглядывать в него, чтобы вспомнить, каким «весёлым», «надежным», «воспитанным», «игривым» и т.д. видят тебя окружающие люди.

**Упражнение «Весь мир – сцена»**

**Упражнение «Прощай»**

Наши занятия подошли к концу, и мы расстаемся. Но все ли вы успели сказать друг другу? Моет быть, вы забыли поделиться с группой своими переживаниями? Или есть конкретный участник, мнение которого о себе вы хотели бы узнать?

У вас есть шанс сейчас. Сделайте то, что вы не успели сделать на предыдущих занятиях. Не откладывайте свое решение на завтра. Действуйте здесь и сейчас.

**Упражнение «Я – это Я»**

**Упражнение «Подарки»**

Каждый подросток придумывает подарок, который хотелось бы подарить человеку, сидящему рядом.

Главное условие заключается в том, что подарок должен как можно лучше подходить данному человеку, доставлять ему радость. Рассказывая о предполагаемом подарке, каждый объясняет, почему именно этот подарок был выбран. Участник, которому «подарили» подарок, высказывает свое мнение, действительно ли он рад этому.

**Рефлексия «Микрофон»**

**Литература**

1.Айдакова Л. Уроки психологии в школе. – М., 1993.

2.Александровская Э.М., Гильящева И.Н. Психогимнастика детей и подростков. – М.,1993.

3.Альманах психологических тестов. – М.: КСП., 1996.

4. Анн Л.Ф. «Психологический тренинг с подростками»– СПб.: Питер, 2003

5.Бабайцева В.К. Личностно-ориентированный тренинг. –М., 1997.

6.Берис Р. Развитие Я-концепции и воспитание. – М., 1986.

7.Битянова М.Р. Организация психологической работы в школе. –М., 1997.

8.Большаков В.Ю. Психотренинг. –СПБ., 1996.

9.Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. – М.,1999.

10.Выготский Л.С. Психология. –М.,2000.

11.Гильбух Ю.З. Психодиагностика в школе. – М., Знание, 1989.

12.Гиппус С.В. Гимнастика чувств. Тренинг творческой психотехники. – М..1967.

13.Григорьева Т.Г. Основы конструктивного общения. – М., 1997.

14.Данилова В.Л. Как стать собой. – М.. 1994.

15.Добрович А.Б. Воспитателю о психологии и психогигиене общения. –М., 1987.

16.Дубровина И.В. Школьная психологическая служба. – М., 1991.

17.Захаров В.П., Хрящева Н.Ю. Социально-психологический тренинг. Учебное пособие. –Л.: Изд-во ЛГУ, 1989.

18.Игры: обучение, тренинг, досуг/ Под. ред. В.В.Петрусинского. –М..1994.

19.Козлов н. Лучшие психологические игры и упражнения. – Екатеринбург, 1997.

20.Кон И.С. Психология юношеского возраста. –М.. 1994.

21.Коротаева Е. Хочу, могу, умею. –М., 1997.

22.КэдьюсонХ.К.,Шефер Ч. Практикум по игровой психотерапии. – СПБ.: Питер, 2000.

23.Лебедева Н.Т. Школа и здоровье учащихся. – Минск, 1998.

24.Марасанов Г.И. Методы моделирования и анализа ситуаций в социально-психологическом тренинге. – Киров, 1995.

25.Мельбруда М.Я. – Ты – Мы. –М., 1986.

26.Овчарова Р.В. Справочная книга школьного психолога. –М., 1996.

27.Осипова А.А. Общая психокоррекция. – М., 2000.

28.Петровская Л..А. Теоретические и методические проблемы социально-психологического тренинга. –М., 1982.

29.Прихожан А.М. Психология неудачника. – М.,2000.

30. Прихожан А.М. Психологическая природа и возрастная динамика тревожности. –М., 1999.

31.Прученков А.С. Трудное возрождение к себе. –М., 1995.

32.Сартан Г.Н. Психотренинги. –М., 1992.

33.Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста. – СПБ., 2000.

34.Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании. – М., 1995.

35.Родионов В.А.,Ступацкая М.А.,Кардашина О.В. и другие. – Ярославль, 2001.

36.Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. Т.1. –М., 1989.

37.Рудестам К. Групповая психотерапия. – СПБ.:Питер, 2001.

38. Хрящева Н.Ю. Психогимнастика в тренинге. –М., 1999.

39.Цукерман Г.А., Мастеров Б.М. Психология саморазвития. – М..1995.

40.Чистяков М.И. Психогимнастика. –М., 1990.

41. Энциклопедия психологических тестов. –М.: Терра-Книжный клуб, 1999.