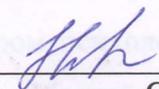
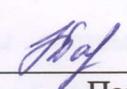


**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ГУМАНИТАРНАЯ ГИМНАЗИЯ № 33 ГОРОДСКОГО ОКРУГА ДОНЕЦК»  
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ**

<b>РАССМОТРЕНО</b> на заседании ШМО ЕМЦ   Сукова Н.А. Протокол № <u>1</u> от « <u>28</u> » <u>августа</u> 2024 г.	<b>СОГЛАСОВАНО</b> Заместитель директора по УВР   Парастатова Н.В. « <u>28</u> » <u>08</u> 2024 г.	<b>УТВЕРЖДЕНО</b> Директор ГБОУ «ГИМНАЗИЯ № 33 Г.О. ДОНЕЦК»   Т.В. Денисенко  Приказ № <u>259</u> от « <u>28</u> » 08.2014 г. М.П.
--	---	---



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
курса внеурочной деятельности  
**«Психология»**  
для обучающихся 5 – 6 классов

**Составил: педагог-психолог  
Бутрик Светлана Александровна**

### **Пояснительная записка.**

Программа курса внеурочной деятельности «Психология» составлена в соответствии с государственным образовательным стандартом основного общего образования Донецкой Народной Республики, Министерством Образования и Науки Донецкой Народной Республики, Донецким Республиканским учебно-методическим центром психологической службы системы образования, программой факультативного курса «Познай себя» для учащихся 5 (6) классов), автор Ступакова Лариса Николаевна, практический психолог, специалист первой категории, рабочему учебному плану ГБОУ «ГИМНАЗИЯ № 33 Г.О. ДОНЕЦК» на 2024-2025 учебный год.

2024-2025 учебный год рассчитан на 34 рабочих недели. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа (68 часов).

Преподавание курса по изучению личности школьников представляется *актуальной, новой и важной задачей образования*. Программа актуальна и направлена на реализацию гуманистического системно-деятельностного подхода к личности учащегося. Психологическая культура, толерантность, позитивное отношение к себе и другим, способность к рефлексии и саморазвитию, умение строить свои отношения с людьми, уважая их права, и отстаивать свои права конструктивным способом - все это относится к необходимым компонентам личности. Личность школьника характеризуется способом решения жизненных противоречий и проявляется в умении соединять свои индивидуальные особенности, статусные, возрастные возможности, собственные притязания с требованиями общества, окружающих. Главной ценностью курса по познанию себя и окружающих - научиться жить соответственно своим возможностям, способностям, характеру. Их реализации способствуют занятия по программе занятий факультативного курса «Познай себя».

Программа направлена на познание самого себя. На этом курсе обучающиеся познакомятся с основными понятиями психологии как науки. Научатся выявлять свои индивидуальные особенности, а также смогут лучше познать себя.

Как известно, важнейшим содержанием психического развития пятиклассников становится развитие самосознания, у детей возникает интерес к своей собственной личности, к выявлению своих возможностей и их оценке.

В развитии познания подростком окружающей действительности наступает период, когда объектом глубокого изучения становится человек, его внутренний мир. Его волнуют вопросы: «Кто я?», «Какой я?», «Кем я буду?» и т.п. Интерес к себе, собственной психической жизни и к качествам своей личности рождает потребность сравнивать себя с другими, оценивать себя, разобраться в своих чувствах и переживаниях.

Курс позволит учащимся усвоить приемы самопознания и упражнения по развитию способностей. В ходе занятий по программе ребята учатся: анализировать собственные интересы, склонности, потребности; соотносить их с имеющимися возможностями.

**Цель программы** - раскрыть сильные стороны и индивидуальные качества учащегося, которые способствуют развитию гармоничной личности.

**Задачи программы:**

1. ознакомить с понятиями: психология, Я - концепция, личность, самооценка, индивидуальность, индивид, эмоции, чувства, темперамент.
2. стимулировать стремления знать как можно больше о себе и людях.
3. выявлять интересы, склонности и способности подростка;
4. сформировать правильное, адекватное отношение к себе, самооценку;
5. создать условия для становления способности ребенка к саморазвитию.

Программа состоит из 4 разделов.

**Раздел 1. Что такое психология?** Дает общее представление о психологии личности и психологии познавательных процессов.

**Раздел 2. Изучение личностных особенностей.**

Посвящен раскрытию личностных особенностей учащихся, изучению их способностей и склонностей, формированию жизненной перспективы, развитию культуры психологического общения.

**Раздел 3. Изучение познавательных процессов.**

Данный раздел посвящён изучению самими учащимися своих познавательных процессов, установлению индивидуальных особенностей.

**Раздел 4. Мои достижения.** Учащиеся подводят итоги своего участия в факультативных занятиях по психологии.

При организации деятельности с обучающимися используются следующие формы работы: групповые и индивидуальные занятия, психолого-педагогические тренинги, тестирование.

Программа предусматривает теоретические и практические занятия:

- 1) теоретические (беседы, лекции, доклады, викторины, самостоятельная работа).
- 2) практические: упражнения, игры, тренинги, арт-терапия.

Занятия проводятся со всем классом. Это позволяет заинтересовать детей, снизить уровень тревоги, что помогает пятиклассникам легче адаптироваться в новой группе людей, создает безопасное пространство для общения, ситуацию успеха, условия для самовыражения. Игровые упражнения способствует созданию эмоционального настроя, облегчает самораскрытие участников, помогает сосредоточиться. На занятиях

используются упражнения, которые нужно выполнять в парах либо малыми группами это способствует сплочению классного коллектива.

Учитывая специфику возраста учащихся, не используется стандартная форма оценивания, используется устное поощрение, слова одобрения, сравнения с нормативами по психологическим методикам.

В приложение к программе содержится: глоссарий (основные понятия курса) и материалы для проведения занятий (разработанные уроки, упражнения).

**Результатом изучения программы является** приобретенные психологические знания (понятия науки психологии), психологические умения (чем для самого ученика становятся знания, полученные в процессе изучения психологии), навыки (мыслить и действовать в соответствии с требованиями) , опыт, формирование эмоционально-ценностного отношения к жизни в целом. Эффективность обучения определяется положительной личностной динамикой, которая проявляется в способностях учеников правильно оценивать свои преимущества и недостатки и в соответствии с полученными знаниями принимать оптимальные решения, умением предвидеть результаты собственного поведения, сложившейся потребностью в самопознании, развитием нестандартного мышления, эмпатии, терпимости, ответственности.

Ученики должны уметь самоопределяться (брать на себя ответственность за поведение и поступки); решать проблемы (уметь использовать конструктивные способы взаимодействия с другими людьми); быть уверенными в своих возможностях и иметь адекватную самооценку; быть толерантными, эмоциональноустойчивыми, доброжелательно относиться к жизни.

Усвоения психологических знаний способствует развитию личности учащихся, а именно:

- росту познавательной активности и интереса;
- гуманизации системы отношений с социумом и самим собой
- повышению уровня рефлексии и самопознания;
- росту уровня понимания и принятия других людей;
- развития эмпатии;
- личностному росту;
- развития креативности;
- формированию умения прогнозировать и планировать свою жизнь на перспективу.

### Учебно-тематический план

Наименование разделов и тем	Количество часов		
	всего	теория	практика
<b>Раздел 1. Что такое психология</b>			
1.1.Я - личность.	6	2	4
1.2. Я и окружающие.	6	2	4
Итого по разделу:	12 часов	4	8
<b>Раздел 2. Изучение личностных особенностей.</b>			
2.1. Познаем себя. Темперамент.	6	3	3
2.2. Познаем себя. Характер.	6	3	3
2.3. Уверенность в себе.	6	3	3
2.4. Чувства и эмоции человека.	6	3	3
2.5. Приемы саморегуляции.	6	3	3
Итого по разделу:	30 часов	15	15
<b>Раздел 3. Изучение познавательных процессов.</b>			
3.1. Мои возможности	4	2	2
3.2. Память и ее развитие.	4	2	2
3.3. Внимание - основа творчества.	4	2	2
3.4. Нестандартное мышление.	4	2	2
3.5. Развитие воображения.	4	2	2
3.6. Ощущение и восприятие.	4	2	2
Итого по разделу:	24 часов	12	12
<b>Раздел 4. Мои достижения.</b>			
4.1.Итоговое занятие и анкетирование учащихся.	2		2
Итого по разделу:	2 часа		
<b>Всего</b>	<b>68 часов</b>	<b>31</b>	<b>37</b>

Программа курса «Познай себя»

№	Название раздела, темы	Содержание учебного материала	Количество часов	Планируемые результаты (требования к учебным достижениям учащихся)
	<b>Раздел 1 Что такое психология?</b>	Общее представление о психологии личности и психологии познавательных процессов	<b>12 часов</b>	
1.	1.1. Я - личность.	Понятие личности, индивида, индивидуальности. Органические предпосылки и социальные условия развития личности. Игра «Зеркало», упражнение «Что такое хорошо и что такое плохо?»	6 часов	Школьники знакомятся с понятием психология, для чего нужна психология человеку. Знакомство с понятиями личность, индивид, индивидуальность
2.	1.2. Я и окружающие.	Я и окружающие. Понятие о группе и коллективе. Беседы «Круг моих связей и отношений с окружающими», «Я в различных жизненных ролях». Ситуация-проба «Разберитесь в людях». Упражнение «Отношения с окружающими», Упражнение «Ожидание», Упражнение «Грамота», Упражнение «Все мы - разные», Упражнение «Мои советы». Упражнение «Давайте жить дружно»	6 часов	Школьники развивают уверенность в себе и позитивное отношение к одноклассникам. Понятие о группе и коллективе.
	<b>Раздел 2. Изучение личностных особенностей.</b>	Данный раздел посвящён раскрытию личностных особенностей учащихся, изучению их способностей и склонностей, формированию жизненной перспективы, развитию культуры психологического общения.	<b>30 часов</b>	
3.	2.1. Познаем себя. Темперамент.	Понятие о темпераменте и его общая характеристика. Физиологические основы темперамента. Характеристики типов	6 часов	Ученики усваивают новое понятие, о темпераменте, анализируют типы и умеют их

		<p>темперамента.</p> <p>Определение типа темперамента. Учет особенностей темперамента. Опросник Г. Айзенка для определения типа темперамента. Тест на темперамент. Упражнение «Мой темперамент». Тест-игра «С тобой приятно общаться»</p>		<p>характеризовать. Самостоятельно составляют свою формулу темперамента. Анализируют свое поведение и планируют развитие.</p>
4.	2.2.Познаем себя. Характер.	<p>Что такое характер? Как проявляются черты характера. Черты характера и способности.</p> <p>Основные пути становления и развития характера.</p>	6 часов	<p>Школьники знакомятся с новым понятием характер, называют основные особенности, приводят примеры по теме, поясняют, характеризуют свои особенности и черты характера.</p>
5.	2.3.Уверенность в себе.	<p>Знакомство с понятием «самооценка», завышенная, заниженная и достоверная самооценка. Рекомендации «Как наблюдать за собой и как оценивать себя». Упражнение «Самооценка своих представлений о себе» Упражнение «Ива на ветру», игра «Капельки», Упражнение «Создай свою планету», сюжетно-ролевые игры.</p>	6 часов	<p>Школьники обучаются способам осознания и реагирования эмоций, навыкам расслабления, снятие телесных зажимов. Упражнения помогают школьникам понять свои индивидуальные особенности. У школьников формируется адекватная самооценка.</p>
6.	2.4.Чувства и эмоции человека.	<p>Понятие об эмоциях. Классификация и виды эмоций. Основные функции эмоций (коммуникативная, регулятивная, сигнальная, мотивационная, оценочная, стимулирующая, защитная). Игры, упражнение «Эмоции в мимике». Игра "Ассоциации". Рекомендации по управлению эмоциями и</p>	6 часов	<p>Учащиеся обучаются приемам оценки своего эмоционального состояния. Понимают что такое настроение, от чего оно зависит. Знакомятся с понятиями органы чувств, особенностями познания окружающего мира с</p>

		чувствами. Упражнение «Оцени ситуацию», Игра «Встаньте сколько назовут», Притча «Солнце и ветер»		их помощью. Представление о чувствах человека.
7.	2.5.Приемы саморегуляции	Саморегуляция эмоциональной сферы. Особенности чувств, их роль в жизни человека. Высшие чувства. Специфика волевого действия. Структура волевого акта. Психология принятия решений и их исполнения. Волевые качества личности. Упражнения: Игра «Подари подарок». " Свет мой зеркальце", " Тяжело", " Если я сильный..."	6 часов	Школьники усваивают представление о способах изменения эмоциональной сферы. Учатся оценивать свои поступки. Должны сформировать представление о привычках, их значения для жизни человека. Развитие навыков самоконтроля. Используют некоторые приемы релаксации.
	<b>Раздел 3. Изучение познавательных процессов.</b>	Данный раздел посвящён изучению самими учащимися своих познавательных процессов, установлению индивидуальных особенностей.	<b>24 часа</b>	
8.	3.1.Мои возможности	Изучить свои индивидуальные особенности. Упражнение «Что может повлиять на ваше настроение», «Опишите настроение», «Контроль за настроением». Игра «Путешествие по газете»	4 часа	Занятие поможет школьникам узнать себя, понять свои чувства, настроение, научиться рассказывать о себе другим. Школьники должны почувствовать, что не нужно стесняться своих чувств, но необходимо уметь управлять ими.
9.	3.2.Память и ее развитие.	Общее представление о памяти. Основные процессы памяти. Упражнения : " Исключение слов". " Заучивание 10 слов". «Что изменилось?».	4 часа	Учащиеся узнают об индивидуальных особенностях собственных познавательных процессов, анализируют

		«Запоминание слов». «Спрятанное слово» «Вспомни по рифме» «Запомянай и фантазируй».		специфику развития памяти. Применяют приемы и методы их тренировки и развития.
10.	3.3.Внимание - основа творчества.	Характеристика внимания. Виды внимания, его свойства. Способы развития внимания. Упражнение «Проверка внимания соседа», «Что изменилось?», «Самооценка внимания» Упражнение-игра «Муха», упражнение-тест «Насколько Вы внимательны?»	4 часа	Школьники знакомятся с новым понятием внимание; делают выводы, самостоятельно учатся развивать внимание с помощью упражнений. Развивают фантазию.
11.	3.4.Нестандартное мышление	Понятие мышление. Роль образов в процессе переработки информации. Способность находить новые подходы и необычные решения в любых ситуациях. Упражнения: «Найди пару понятий, обозначающих род-вид». «Необычное применение предметов». «Составь ряд слов для обобщения». "Найди отличие предметов». «Сравни предметы»	4 часа	Учащиеся знакомятся с понятием мышление; делают выводы об особенностях мышления в зависимости от возрастного периода, о значимости совершенствования природных задатков в течение жизни.
12.	3.5 Развитие воображения	Понятие воображение. Виды воображения. Упражнение «Портрет инопланетянина», «Придумай предложения», «Придумай новое название предмету». «Скажи другими словами». «Составь предложения по первым буквам слов»	4 часа	Учащиеся знакомятся с понятием и видами воображение; делают выводы по теории. Обучаются приемам и методам тренировки и развития воображения.
13.	3.6.Ощущение и восприятие	Что такое ощущение. Виды ощущений. Развитие ощущений. Понятие термина восприятие. Способы восприятия. Упражнения: Подбери слова, создающие ощущение радости, удивления, горя, печали,	4 часа	Учащиеся знакомятся с терминами и видами ощущения и восприятия. Обучаются приемам и методам тренировки и развития.

		растерянности, восторга,, страха, неуверенности и т.д. «Придумай сказку с названными героями»		
	<b>Раздел 4. Мои достижения</b>		<b>2 часа</b>	
14.	4.1.Итоговое занятие и анкетирование учащихся.	Беседа «Что я знаю о себе?»	2 часа	Учащиеся отвечают на вопросы анкеты и подводят итоги своего участия в факультативных занятиях по психологии.

## Литература

1. Дереклеева Н.И. и др. Справочник классного руководителя.- М.: ВАКО,2005.
2. Диагностическая и коррекционная работа школьного психолога. Под ред. И.В. Дубровиной. М.:2001.
3. Дубровина И.В., Прихожан А.М., Данилова Е.Е., Дубровина И.В., «Психология. 5 класс». И.: «Московский психолого-социальный институт», 2007.
4. Казанский О.А. Игры в самих себя. - М.: Роспедагенство, 1995.
5. Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. Ярославль. 1997.
6. Овчарова Р.В. Практическая психология в начальной школе. М. 1998.
7. Овчарова Р.В. Справочная книга школьного психолога. М. 1996.
8. Орлов Ю.М. Самопознание и самовоспитание характера. - М.: «Просвещение»,1987.
9. Петровский А.В. Что мы знаем и чего не знаем о себе? - М.: Педагогика,1988.
10. Практикум по возрастной и педагогической психологии (под ред. Дубровиной). М. 1998.
11. Рогов Е.И. Настольная книга школьного психолога М. ВЛАДОС, 1998 г.
12. Рогов Е.И. Психология. М: «МарТ», 2004 г.
13. Сонин В.А. Час занимательной психологии..- Смоленск, 1991.
14. Тимин А.П.Тесты по психологии.- Смоленск,1994.
15. Тренинги с подростками . Программы, конспекты занятий./ авт. Сост. Ю.А. Голубева – Волгоград: Учитель, 2009.
16. Хухлаева О.В. Школьная психологическая служба, М.:2008.
17. Яковлева Е.Л. Развитие внимания и памяти у школьников. - М.: Межд.пед. академия, 1995.

### Литература, рекомендуемая детям:

1. Казанский О.А. Игры в самих себя. - М.: Роспедагенство, 1995
2. Кон И. С. Дружба. - М.: Педагогика, 1998.
3. Олдхэм, Дж. М. Автопортрет вашей личности: как лучше узнать самого себя / Д. М. Олдхэм, Б. Л. Моррис, – пер. с англ. – М.: Вече, АСТ, 1996. – 544 с.
4. Орлов Ю.М. Самопознание и самовоспитание характера. - М.: «Просвещение», 1987.
5. Петровский А.В., Что мы знаем и чего не знаем о себе? - М.: Педагогика, 1988.
6. Психология подростка. Полное руководство. Под ред. члена-корреспондента РАО А.А. Реана - СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК
7. Столяренко Л.Д. Психология.-Ростов н/Д, - 448 с.
8. Тайна характера: психол. тесты / худож. С. В. Овчаренко. – Харьков: Фолио, 19с.
9. Чернышева Н.С. Характер младшего школьника: Учеб. пособие. - М.: Флинта; Наука, 2006. - 306 с.
10. Шильштейн, Е. С. Особенности презентации «я» в подростковом возрасте / Е. С. Шильштейн // Вопр. психологии. – 2000. – №2. – С. 69.
11. Шукчус Л.В. Особенности личных отношений между мальчиками и девочками в младшем школьном возрасте: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. - М., 2002. - 23 с.
12. Энциклопедия для детей. Т. 18. Человек Ч. 2. Архитектура души. Психология личности. Мир Взаимоотношений. Психотерапия. / гл. ред. В. А. Володин. – М: Аванта+, 2002. – 640 с.: ил.

*Глоссарий.*

**Личность** - это совокупность выработанных привычек и предпочтений, психический настрой и тонус, социокультурный опыт и приобретённые знания, набор психофизических особенностей человека, определяющих повседневное поведение и связь с обществом и природой.

**Индивид** - отдельно взятый человек, представитель человеческого рода

**Индивидуальность** - выражает специфику отдельного человека, причем специфика эта может носить наследственный или случайный характер.

**Темперамент** - устойчивая совокупность индивидуальных психофизиологических особенностей личности, связанных с динамическими, а не содержательными аспектами деятельности.

**Характер** - структура стойких, сравнительно постоянных психических свойств, определяющих особенности отношений и поведения личности. Когда говорят о характере, то обычно подразумевают под этим именно такую совокупность свойств и качеств личности, которые накладывают определённую печать на все её проявления и деяния.

**Самооценка** - оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей, ценность, приписываемая ею себе или отдельным своим качествам. Относясь к ядру личности, она важный регулятор поведения. От нее зависят взаимоотношения человека с окружающими, его критичность, требовательность к себе, отношение к успехам и неудачам.

**Эмоции** - это субъективные реакции человека на воздействия внешних и внутренних раздражителей, отражающие в форме переживаний их личную значимость для субъекта и проявляющиеся в виде удовольствия или неудовольствия.

**Память** - это психическое свойство человека, способность к накоплению, (запоминанию) хранению, и воспроизведению опыта и информации.

**Внимание** – это особое состояние сознания, благодаря которому субъект направляет и сосредотачивает познавательные процессы для более полного и четкого отражения действительности. Внимание связано со всеми сенсорными и интеллектуальными процессами. Наиболее заметно эта связь проявляется в ощущениях и восприятиях.

**Мышление** - высший уровень отражения действительности, свойственный только человеку, результатом которого является обобщенное знание объективной реальности, выявление наиболее существенных признаков предметов и явлений. Основными инструментами мышления выступают: **понятия, суждения и умозаключения.**

**Воображение** - это процесс создания в сознании человека образа какого-либо предмета или процесса. При этом воображаемый предмет далеко не всегда должен соответствовать реальному прототипу.

**Восприятие** - результат обработки информации более высокого уровня, в котором суммируются данные отдельных органов чувств и на этой основе создается целостный образ предмета, явления, человека.

**Упражнения для тренинговых занятий**  
**Упражнение «Отношения с окружающими»**

Цель: продолжить знакомство подростков, создать позитивную атмосферу.

Ведущий предлагает детям взять лист бумаги А4, руками «вырезать» фигурку «Человечка», разрисовать фломастерами и на обратной стороне написать:

- на голове - твоя заветная мечта;
- на правой руке - твоя черта характера;
- на левой руке - черта характера, которую ты хочешь сформировать;
- на правой ноге - любимое место отдыха;
- на левой ноге - любимое блюдо;
- на туловище - как ты хочешь, чтобы тебя называли сверстники.

После того, как дети выполнили задание, ведущий просит всех встать, двигаясь по комнате, подойти друг к другу, найти и записать на соответствующих частях «Человечка» имена тех, с кем у них совпала одна или несколько позиций. После этого участники возвращаются в круг.

**Упражнение «Ожидание»**

Цель: узнать, что ожидают участники от сегодняшнего занятия.

Подростки по очереди высказывают ожидания от занятия.

**Упражнение «Грамота»**

Цель: повышать самооценку ребенка. Ведущий раздает каждому участнику лист бумаги А4 и предлагает написать похвальную грамоту себе, указать, за что он ее получает. Каждый участник зачитывает свои наработки.

Обсуждение: - Трудно было писать грамоту себе? - Если так, то почему? - Понравилось ли вам это упражнение?

**Упражнение «Все мы - разные»**

Цель: осознание своей индивидуальности, неповторимости.

Ведущий зачитывает записанный на доске эпиграф: «Люди, как реки: вода во всех одинаковая и везде одна и та же, но каждая река бывает то узкая, то быстрая, то широкая, то тихая, то теплая» (Л. Толстой). Ведущий. Действительно, все мы разные. Но что-то особенное выделяет нас среди других. Что?

Назовите и напишите на лепестке цветочка свою особую неповторимую черту, прикрепив ее к серединке цветка. А теперь посмотрите, какой у нас прекрасный цветок. Он один, а нас много.

**Упражнение «Путаница»**

Цель: снять напряжение, расслабиться. Один участник выходит за дверь. Психолог предлагает ученикам создать цепочку (змею), что имеет начало (голову) и конец (хвост), и запутаться. Задача подростка, который зашел в класс, - распутать змею.

**Упражнение «Мои советы»**

Цель: понять, что нужно изменить в себе, увидеть себя глазами других.

Ведущий раздает каждому участнику лист бумаги А4 и предлагает написать свое имя. Затем все по часовой стрелке передают свои листы, на которых каждый по очереди пишет рекомендацию относительно недостатков характера.

Обсуждение: - Трудно было писать друзьям рекомендации? - Довольны ли вы тем, что написали друзьям?

**Упражнение «Все равно ты молодец»**

Цель: поднять самооценку подростка, снять психоэмоциональное напряжение.

Ведущий предлагает школьникам объединиться в группы по двое, по признаку «день» и «ночь». Один человек говорит о своем недостатке, а другой отвечает: «Ну и что, все равно ты молодец, потому что ...».

Обсуждение: - Какие ощущения вызвало упражнение?

**Притча о мастере**

Как-то вечером собрались вместе музыкальные инструменты: скрипка, саксофон, труба, флейта и контрабас. И возник между ними спор: кто лучше играет. Каждый инструмент начал выводить свою мелодию, показывать свое мастерство. Но получалась не музыка, а ужасные звуки. И чем больше каждый старался, то непонятной и уродливой становилась мелодия. Вот появился человек и взмахом руки остановил эти звуки, сказав: «Друзья, мелодия-это одно целое. Пусть каждый прислушивается к другому, и вы увидите, что получится». Человек снова взмахнул рукой, и сначала робко, а потом все лучше зазвучала мелодия, в которой было слышно печаль скрипки, лиричность саксофона, оптимизм трубы, уникальность свирели, величество контрабаса. Инструменты играли, с восхищением следили за волшебными взмахами рук человека. А мелодия все звучала и звучала, сочетая исполнителей и слушателей в одно целое. Как важно, чтобы оркестром кто дирижировал!

Достижение гармонии возможно только тогда, когда все объединены одной целью и направлены единой волей в едином порыве

#### Прощание

Цель: содействие сплоченности группы, создание хорошего настроения. Все участники становятся в круг, чтобы правой рукой создать звездочку, и пытаются им передать тепло рук друг другу. Все благодарят и прощаются.

#### *Игра “Снежный ком”.*

Каждый следующий участник повторяет по порядку имена предыдущих участников, устанавливая контакт глазами, произносит в круг свое имя и передает послание с помощью прикосновения следующему участнику. Завершающим круг является классный руководитель, который называет имена всех участников по порядку и представляется сам. Для того чтобы тренеру было удобнее обращаться к участникам, ребятам предлагается оформить карточки-визитки.

**Визитные карточки.** (Каждому ребенку раздается листочек бумаги размером 7х7 см, для оформления визитной карточки). Ребята перед вами листочки бумаги, вам необходимо написать на них свое имя и изобразить все, что вы пожелаете, стараясь максимально отразить свою индивидуальность

На визитках кружками обозначьте ваше теперешнее настроение.

О (кружок зеленого цвета) - веселое, хорошее;

О (кружок синего цвета)- нормальное;

О (кружок красного цвета) - тревожное.

У собравшихся в группе разные имена, настроение, своя индивидуальность. Что необходимо собравшимся вместе разным людям для успешности их совместной работы? Ведущий побуждает участников подумать о необходимости соблюдения определенных правил. Тренер предлагает правила на выбор группы (правила предложенные тренером могут изменяться, дополняться)

#### *Игра “Капельки”*

Рефлексия.

#### **Работа со словарем.**

Классный коллектив делится на 4-5 микрогрупп по желанию участников.

Ребята, я предлагаю вам ознакомиться с некоторыми психологическими терминами.

Каждой группе раздается 1 карточка с психологическим термином (**личность, агрессивность, тревожность, адаптация, самооценка**) и предлагается ответить на ряд вопросов, касающихся полученного слова.

Что это такое? Зачем это нужно человеку? Всем ли людям это свойственно? Как люди различаются по этому параметру? (на выполнение задания дается 5-7 минут)

**Рефлексия.** Происходит защита участниками своих терминов.

Окончательное определение слова производит тренер, сравнивая ответы ребят с определениями в словаре психологических терминов (при необходимости даются разъяснения)

### **Упражнение “Вверх по радуге”**

**“Гора знаний”** На доске или в середине круга закрепляется рисунок “Школьный путь” (изображение горы: левый склон изображен в виде крутого подъема). Это 1 - 4-й классы. Они могут быть изображены уступами, каждый из которых необходимо подписать на рисунке. Далее изображен участок пути в районе вершины. Он более пологий, почти плато: 5 - 6-й классы - небольшой подъем, 7-й класс - чуть заметная вершина, 8 - 9-й классы - начало полого спуска, 10-й и 11-й классы - правый склон горы, спуск (расстояния между классами должны быть одинаковыми, их необходимо обозначить флажками или стрелками). Участникам нужно на этой линии найти свое нынешнее место на “Школьном пути”.

Ведущий предлагает им представить, что они путешественники, за плечами которых трудный подъем. Преодолев самую трудную часть своего пути, они почти достигли его середины и решили сделать привал. Путники на отдыхе вспоминают пройденный путь и обдумывают предстоящую дорогу. Что запомнилось, какие встречались трудности? Что помогло их преодолеть? (можно предложить продолжить фразу: “В начальной школе мне больше всего запомнилось...”), высказываются все по кругу, передавая друг другу мяч. Отметив наиболее интересные высказывания, ведущий обращает внимание на то, что все участники имеют довольно большой школьный опыт, поэтому дальнейший путь должен быть легче. Каким он будет? Снова все высказываются по кругу: “В пятом классе мне хотелось бы...” (в высказываниях подчеркиваются оптимистические ожидания).

Ведущий предлагает вспомнить: что нового появилось в школьной жизни в связи с переходом в 5-й класс. Ведущий обобщает высказывания и предлагает подумать: все новое, что появилось в 5-м классе, - это интересно или трудно? После высказываний учащиеся подводятся к мысли, что и трудно, и интересно, при этом у каждого пятиклассника уже есть достаточный опыт для преодоления трудностей (вы - опытные путешественники, преодолевшие почти половину дороги).

*Основная часть.* Ведущий обращает внимание участников на отрезок “Школьного пути” с 5-го по 9-ый и сообщает, что это самый важный отрезок пути, который и называется “Основное звено школы. Что значит основное звено, объясняют желающие, передавая мяч друг другу (подчеркните, что основное - это главное, то, от чего зависит все остальное). Ведущий сообщает, что все участники приступили к преодолению основной части своего школьного пути, и предлагает подумать, как поступают при этом опытные путешественники. Высказываются все желающие (проверяют, все ли взяли с собой, надежные ли рядом товарищи, чем могут помочь другим). По аналогии предлагается сказать, какой багаж взяли с собой пятиклассники - высказываются все желающие (знания, опыт школьной жизни и т. п.). В чем надежность одноклассников?

Выполняется **упражнение “Комплимент”**: участники, сидя в кругу, по очереди берут в руки мяч, остальные должны назвать наиболее привлекательные черты того участника, у которого в руках в данный момент находится мяч, (ведущий подчеркивает наиболее удачные высказывания участников).

**Вывод:** Каждый, обладая какими-либо преимуществами, может оказывать поддержку другим, и, в свою очередь, полагаться на их помощь в трудной ситуации.

### **Упражнение “Создай свою планету”**

(Участники делятся на микрогруппы, им дается лист ватмана и гуашь).

Вам необходимо нарисовать “Планету, ” на которой вы хотели бы жить со своими одноклассниками, придумать название своего рисунка. Работы учащихся выкладываются на полу в центре круга. Далее необходимо презентовать свою работу другим группам участников.

После обсуждения каждой “Планеты” участники отвечают на вопрос, что им нравится в каждой из работ (высказывания по кругу). Ведущий подводит учащихся к необходимости объединения наиболее понравившихся частей рисунков в одну общую планету их класса,

на которой будет комфортно себя чувствовать каждый из участников. Полученной “Планете” дается название.

### ***Игра “Путешествие по газете”***

Каждая команда (5-6 человек) должна поместиться на газетном листе (“транспортное средство, везущее на отдых”). Затем задание повторяется на листе, сложенном в два раза, четыре и т.д. Побеждает та команда, которая быстрее и лучше выполнит задание, поместившись всем своим составом на самом маленьком клочке газеты.

**Заключительная часть:** Выполняется задание “Цвет моего настроения” (на визитках участники обозначают настроение в конце занятия)

Занятие подходит к концу. Ведущий предлагает группе обменяться впечатлениями (высказываются те, у кого в руках мяч).

### **Ритуал прощания:**

Все, стоя в кругу, берутся за руки и хором произносят “ДО-СВИ-ДА-НИ-МЫ”; на последнем слоге, не разнимая рук, поднимают их вверх и делают шаг к середине круга (повторить несколько раз).

### ***Дыхательное упражнение “Вверх по радуге”***

(Глаза закрыты. На вдохе поднимаемся по радуге, на выдохе скатываемся вниз. Повторить несколько раз).

### ***Игра “Встаньте сколько назовут”***

По команде ведущего должны встать учащиеся в указанном количестве. При выполнении упражнения каждый участник должен, не договариваясь ни с кем, самостоятельно принять решение (угадать!) вставать ли ему сейчас или оставаться сидеть. Упражнение выполняется до тех пор, пока не будет сделано правильно.

*Рефлексия:*

- Что нужно для того чтобы упражнение получилось?

### ***Игра “Подари подарок”.***

Участники сидят в кругу. С помощью жестов необходимо подарить какой-либо предмет рядом сидящему участнику.

*Рефлексия:*

Какие чувства испытываешь, когда даришь подарок, какие, когда сам получаешь?

### ***Упражнение “Недостающий стул”***

(Каждый участник сидит на своем стуле, один вызывается ведущим, а его стул убирается из круга). Ведущий ученик говорит фразу: Меняются местами те, у кого карие глаза. У кого хорошее настроение. Кто в брюках. Кто утром чистил зубы и т.п.

Участники названной категории меняются местами (нельзя садиться на рядом стоящие стулья). Ведущий также занимает свободный стул. Тот, кто остался без места становится ведущим.

*Рефлексия:*

- Понравилась ли игра? Чем?

- Нравилась ли роль ведущего?

### ***Игра “Найди свое место”***

Давайте проверим, насколько вы можете друг друга понять без слов. Различные геометрические фигуры наклеиваются на лоб каждому участнику (квадрат, круг, овал, треугольник). Необходимо найти группу с такой же геометрической фигурой (нельзя разговаривать и двигать других участников). Помощь можно оказывать лишь общаясь глазами. Должны получиться подгруппы с одинаковыми геометрическими фигурами.

*Рефлексия:*

- Какие чувства вызвала эта игра?
- Сложно ли было искать свою группу?
- Как узнали, к какой группе геометрических фигур принадлежите вы?
- Помогали вы искать группу другим участникам

### ***Игра «Ласковое имя»***

Дети стоят в кругу. Педагог просит вспомнить, как их ласково называют дома. Затем предлагается бросать друг другу мяч. Ребенок, к которому попадает мяч, называет свое ласковое имя. После того как все назовут свои имена, мяч бросается в обратном направлении. При этом нужно вспомнить и назвать ласковое имя того, кому бросаешь мяч.

### ***Беседа «Что я знаю о себе?»***

***Ведущий.*** *Что, кроме нашей внешности, делает нас непохожими на других?*

В форме групповой дискуссии обсуждаются различные сферы проявления «Я». Чем дети отличаются друг от друга? Что между ними общего?

Участникам дается представление о структурных компонентах личности:

- «Я - физическое» (мое тело, возраст, пол, особенности внешности);
- «Я - интеллектуальное» (мой ум, представления, интересы);
- «Я - эмоциональное» (мои чувства, переживания);
- «Я - социальное» (каждый человек играет одновременно много социальных ролей: в школе - ученик, дома - сын, дочь, внук, внучка; кроме того - коллекционер, спортсмен, участник театральной студии).

Необходимо показать важность знаний о самом себе и позитивного самовосприятия.

### ***Игра «Кто я?»***

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

Каждый ответ должен начинаться так: «Я – ...»

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

### ***Упражнение «Клубочек»***

Дети по очереди обращаются друг к другу со словами: «Я рад, что ты, Оля, рядом со мной». Первый играющий наматывает на палец конец нити от клубка и отдает клубок тому, к кому обращается. Участник, который получает клубок, обматывает нитку вокруг пальца, обращается к соседу и отдает ему клубок. Когда все будут соединены одной нитью, поднимают руки вверх, затем опускают их на колени. Очень важно все делать одновременно, чтобы не разрушить общий круг. Затем клубок сматывается в обратном направлении. При этом каждый ребенок наматывает свою часть нити на клубок, обращаясь к другому соседу с теми же словами.

**Анализ упражнения.** Легко ли было говорить приятные вещи другим детям? Кто-либо тебе сегодня уже говорил что-нибудь приятное? Как ты себя сейчас чувствуешь?

### ***Притча «Солнце и ветер»***

Поспорили солнце и ветер, кто из них сильнее. По степи ехал путник, и ветер сказал: «Кто сумеет снять с этого путника плащ, тот и будет признан самым сильным из нас». Стал ветер дуть, очень старался, но добился лишь того, что путник сильнее закутался в свой плащ. Тогда выглянуло солнышко и согрело путника своими лучами. И путник сам снял свой плащ.

**Анализ.** О чем эта притча? Какой вывод можно сделать?

### ***Упражнение «Давайте жить дружно»***

Участники делятся на пары, образуя два круга (внешний и внутренний). Если по команде ведущего игроки выкидывают один палец, то смотрят друг другу в глаза; если одновременно по команде (не договариваясь) выкидывают два пальца, то пожимают друг другу руки, а если три пальца, то обнимаются. Выполнив три задания в паре, внешний круг передвигается вправо, и все задания повторяются. Когда количество выкинутых пальцев в паре не совпадает, то выполняется команда, соответствующая меньшему количеству пальцев.

### ***Упражнение «Оцени ситуацию»***

Участники работают в парах. Они получают карточки с указанием ситуации, которую нужно разыграть. Остальные дети оценивают реплики и поведение ребят. Для оценки

сыгранных ролей используются флажки: красный флажок - человек поступает опасно; зеленый флажок - человек поступает верно; желтый флажок - человек поступает справедливо.

**Ситуация 1.** Купе поезда. В нем едут три человека. На очередной станции заходит новый попутчик. Показать, как будут общаться люди в купе.

**Ситуация 2.** В магазине стоит очередь. Вы попросили последнего в очереди предупредить тех, кто подойдет позже, что вы отошли в другой отдел. Когда вы пришли и заняли свое место, люди начали возмущаться.

**Ситуация 3.** Ваш лучший друг ведет себя неправильно. Вы это знаете. Ваши действия. Группа высказывает мнение по разыгрываемой ситуации и выдвигает версии правильного поведения. Учащимся раздаются карточки с перечнем нравственных качеств для заполнения.

### ***Тест-игра «С тобой приятно общаться»***

**Ведущий.** Известно, что ссоры между людьми чаще всего возникают из-за отсутствия культуры общения. В ссорах люди чаще обвиняют других.

Умеем ли мы общаться, лучше всего знают те, с кем мы общаемся. На улице, в школе вам приходится постоянно общаться со сверстниками. Давайте проверим, какие вы в общении, при помощи теста «С тобой приятно общаться». Постарайтесь отвечать откровенно и сразу.

Детям раздаются небольшие листки, на которых они пишут соответствующие значения для каждого ученика (количество листков у каждого равно количеству человек в группе).

Расшифровка баллов написана на доске:

+2 - с тобой очень приятно общаться;

+1 - ты не самый общительный человек;

0 - не знаю, я мало с тобой общаюсь;

-1 - с тобой иногда неприятно общаться;

-2 - с тобой очень трудно общаться.

Каждый листок складывается и на обороте пишется имя того, кому записка предназначена. Все записки собираются в коробку, и ведущий раздает их адресатам, предупреждая, что подсчет баллов нужно будет сделать дома.

### ***Упражнение «Ива на ветру»***

**Ведущий.** Разделитесь на группы по 7–8 человек. Группа становится тесным кружком, плечом к плечу, в центре круга - один человек. Остальные - в позах волейболистов, принимающих низкий мяч: одна нога выдвинута немного вперед, чтобы удерживать равновесие; руки полусогнуты на уровне груди, ладонями вперед. Вообразите теплую летнюю ночь. Поют сверчки, легкий ветер раскачивает чуткие ветви ивы. Теперь мы с вами легкими движениями рук вперед будем изображать ласковые прикосновения ветра, слегка раскачивающего иву. «Ива» стоит в середине круга: ноги вместе, руки скрещены на груди, глаза закрыты. Сохраняя ноги в том же положении, а тело прямым, но совершенно расслабленным, «ива» отдает себя на волю ветру, раскачиваясь из стороны в сторону, вперед и назад. Стоящие в кругу поддерживают ее мягкими толчками ладоней. Каждый из детей по очереди становится «ивой», раскачивающейся от ласковых прикосновений одних «ветерков» и заботливо поддерживаемой другими.

Игроки должны быть предупреждены о технике безопасности: по крайней мере четыре человека должны поддерживать «иву», а остальные - постоянно помнить, что легкий ветерок не должен превращаться в ураган, то есть мягкие толчки не должны переходить в сильные. Педагог в паузах, когда дети меняются ролями, подчеркивает, что «ива» показывает другим детям, насколько она им доверяет, а «ветерки» должны оправдать ее доверие.

## Занятие 1

**Цель:** формирование позитивного образа «Я», чувства уникальности и неповторимости не только себя, но и других людей; позитивного общения, эмоциональной устойчивости, адекватного и эмпатичного взаимодействия идеалов в выборе жизненного пути.

### Задачи:

- дать понятия «индивидуальность», «уникальность», «неповторимость» и актуализировать знания о собственной индивидуальности, ее проявлениях;
- обобщить понятия «личностный рост», «тактичность», «речевой этикет», «саморегуляция», «самоконтроль»;
- способствовать стремлению к самовыражению своего личностного «Я»;
- развивать коммуникативные способности, культуру речи, поведенческие навыки;
- развивать навыки планирования и моделирования ситуаций, творческого мышления и воображения, аналитических способностей;
- развитие умения отстаивать свою точку зрения, совместного поиска решений;
- воспитывать чувство ответственности за свои слова и поступки.

### Ход урока

Психолог: Здравствуйте, ребята! Рада вновь приветствовать вас в нашем дружном коллективе. Как обычно, начинаем с дружеского рукопожатия. Я желаю вам самых приятных эмоций от нашего общения.

Далее учащимся выполняется **задание** по составлению правил по саморегуляции.

Составьте правила по саморегуляции (управлению своим эмоциональным состоянием).

Например:

- *Вспомните всё самое лучшее, что радует вас, думайте сосредоточенно про это, представляя во всех деталях.*
- *Расправьте плечи, улыбнитесь широкой улыбкой, посмейтесь.*
- *Говорите себе громко или про себя: «У меня прекрасное настроение и оно становится всё лучше и лучше!!!».*

### Упражнение «Спина к спине»

**Цель:** способствовать преодолению барьеров в общении.

А теперь давайте посмотрим, влияет ли на наше общение поза человека, зрительный контакт, то, каким голосом человек разговаривает.

- Садитесь в пары лицом к друг другу (дается 2 мин на обсуждение просмотренного фильма или прочтенной книги)
- Садитесь на стульях спиной друг к другу, также выбираем тему и общаются.

Затем происходит обмен впечатлениями.

### Притча о гвоздях

Жил-был один очень вспыльчивый и несдержанный молодой человек. И вот однажды его отец дал ему мешочек с гвоздями и наказал каждый раз, когда он не сдержит своего гнева, вбить один гвоздь в столб забора. В первый день в столбе было несколько десятков гвоздей. На другой неделе он научился сдерживать свой гнев, и с каждым днём число забиваемых в столб гвоздей стало уменьшаться. Юноша понял, что легче контролировать свой темперамент, чем вбивать гвозди. Наконец пришёл день, когда он ни разу не потерял самообладания. Он рассказал об этом своему отцу и тот сказал, что на сей раз каждый день, когда сыну удастся сдержаться, он может вытащить из столба по одному гвоздю. Шло время, и пришёл день, когда он мог сообщить отцу о том, что в столбе не осталось ни одного гвоздя. Тогда отец взял сына за руку и подвёл к забору:

— Ты неплохо справился, но ты видишь, сколько в столбе дыр? Он уже никогда не будет таким как прежде. Когда говоришь человеку что-нибудь злое, у него остаётся такой же шрам, как и эти дыры. И неважно, сколько раз после этого ты извинишься — шрам останется.

### Обсуждение:

- Ребята, какой был мальчик?

- Зачем отец дал ему мешочек гвоздей?
- Сколько гвоздей в первый день вбил мальчик?
- Почему он вытащил гвозди из столба?
- Что сказал отец сыну?
- В чем смысл фразы: “сколько дыр осталось в заборе, вот столько и шрамов ты оставил в сердцах своих друзей?”
- Что посоветовал отец?

#### **Заключение. Подведение итогов.**

**Вывод:** Итак, ребята, мы живем среди людей. Не забывайте, что каждое ваше слово, каждое ваше желание отражаются на окружающих тебе людях. Проверь свои слова вопросом к самому себе: “Не делаешь ли ты зла, неудобства людям”? Делайте все так, чтобы людям, окружающим тебя, было хорошо. Не стоит тратить время на ссоры, не стоит, обижайте по пустякам на другого человека. Каждый человек – уникален. Нужно верить в свои силы и жить по принципу: “Относись к людям, так как бы ты хотел, чтобы они отнеслись к тебе. **Спасибо за урок! Спасибо за работу, всего доброго!**”

#### **Рефлексия.**

Что вам сегодня больше всего понравилось?

Какое у вас сейчас настроение?

Чему вы научились сегодня? Что узнали нового о своих товарищах?

#### **Занятие 2**

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

#### **Задачи:**

- Дать возможность услышать оценку себя другими детьми и сравнить ее со своей,
- Расширить представления детей о своих личностных качествах и качествах своих одноклассников.
- Сплотить коллектив детей с помощью общих игр.

**Методическое оснащение:** листы А4 по количеству участников, цветные карандаши, шариковые ручки, магниты.

#### **Ход занятия**

Организация деятельности.

Дети садятся в круг.

«Здравствуйте, я рада приветствовать Вас на уроке. Садитесь. Теперь посмотрите вокруг на своих одноклассников. Подумайте, какие они, какие у них есть черты характера. Похожи ли они на каждого из Вас?»

Перед тем как начать занятие я предлагаю поиграть в игру «Чем мы похожи?»

#### **Разминка:**

##### **Упражнение «Зеркало»**

Цель:- Актуализация представлений о своих чертах характера, сплочение коллектива

Необходимое время: 5 минут

Процедура проведения: и Ведущий находится внутри круга и приглашает в круг кого-то из детей, основываясь на сходстве по внешнему признаку. Например: *«Полина, выходи ко мне в круг, так как у нас с тобой одинаковая длина волос (или мы одного роста, или у нас одинаковый цвет глаз т. д.)»*. Полина таким же образом приглашает в круг кого-то еще из одноклассников. Игра продолжается, пока все участники не окажутся вместе в кругу.

*«Мы все с вами чем-то похожи, но все же мы разные. В каждом из нас есть что-то особенное. Все ли свои качества вы видите в себе? Случалось ли вам, слышать о себе то, о чем вы даже не догадывались? Сейчас мы посмотрим, как мы видим друг друга со стороны»*.

##### **Упражнение «Ассоциации»**

Цель: - получение обратной связи от участников группы

- формирование навыков точного межличностного восприятия.

Необходимое время: 10 минут

Материалы: мяч.

Процедура проведения: Ведущий говорит какому-либо ребенку, чтобы он выбрал одноклассника, который ассоциируется у него с каким-нибудь сказочным персонажем или героем из мультфильма, и бросил ему мяч. Когда ребенок кидает мяч, он должен назвать персонажа, который напоминает ему данный участник. Следующий участник бросает мяч другому ребенку.

Упражнение «Комплименты»

Цель: - развитие способности видеть положительные черты других людей.

Необходимое время: 10 минут

Материалы: мяч

Процедура проведения: *«Ребята посмотрите друг на друга. Подумайте, какие хорошие качества есть у ваших одноклассников, 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»*

**Упражнение «Ладонка»**

Цель: - увеличение сплоченности коллектива

- получение обратной связи от участников группы

Необходимое время: 15 минут

Процедура проведения: Желательно проводить в группах по 6 человек. 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 сами 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?»*

**Заключение:**

Необходимое время: 5 минут

Рефлексия занятия:

- Какое упражнение вам понравилось больше всего? Почему?
- С каким настроением вы уходите с занятия?

### **Занятие 3**

**Цель:** Помочь познать самого себя, познавать других. Содействовать формированию в себе положительных качеств личности.

#### **1. Приветствие**

- А) С каким настроением вы сегодня пришли на занятие?
- Б) Хотелось ли вам сегодня прийти в группу?
- В) Чего вы ждете от сегодняшнего занятия?

#### **Психологический тренинг.**

Начнем процесс самопознания с психологического настроения. Сядьте по удобному бы вам не расслабиться и не успокоиться. Расслабленность, отдых и покой бывает приятнее, когда глаза закрыты. С каждым вдохом ощущения покоя усиливались. С каждым выдохом все тревоги, заботы дня уходят на задний план. Представьте, что во время вдоха вы поглощаете в себя свет, наполняя добрыми чувствами, а выдыхая постепенно освобождаетесь от беспокойства.

**Ход урока**

### ***Пожелание по кругу(1минута)***

Здравствуйтесь, ребята! Рада вновь приветствовать вас в нашем дружном кругу, на очередном классном часе. Нам для работы выделено всего 30 минут, которые должны пройти эффективно как для меня, так и для вас.

Как обычно, начинаем с дружеского рукопожатия. Я желаю вам самых приятных эмоций от нашего общения.

### ***Упражнение «Собери улыбки» (музыка) (2 минуты)***

Я вижу, вы слегка скованы. Чтобы избавиться от лишней нервозности, давайте улыбнёмся друг другу. Но сделать это нужно следующим образом: вам нужно собрать 10 улыбок одноклассников. В прошлом году на выполнение этого упражнения у вас ушло 2 минуты. Посмотрим, улучшите ли вы результат в этот раз, но не забудьте, улыбаться нужно искренне, при этом смотреть только в глаза одноклассникам. Побеждает тот, кто справится с заданием всех быстрее.

- Легко ли было принимать улыбки?
- Легко ли было улыбаться самим?
- Что вы чувствовали на протяжении этого упражнения?

### **Ритуал прощания**

## **Занятие 4**

**Цель:** Раскрыть сущность понятия «коллектив».

### **Задачи:**

- Расширение представления учащихся о сущности взаимоуважения, взаимопонимания;
- Развитие умения проявлять уважение, вежливость, тактичность к окружающим людям;
- Воспитание дружелюбия, хороших взаимоотношений в коллективе.

### **Ход урока**

Позитивный настрой

Цитата урока

### **Уважение трудно заработать,но легко потерять.**

С целью погружения учащихся в тему урока целесообразно организовать обсуждение изречений, понятия «уважение к себе», «уважение к другим».

1. За что вы уважаете себя?
2. Как вы проявляете уважение к друзьям, к родным и близким?
3. Как вы понимаете выражение «уважая других, уважаем себя»?

(Данные вопросы служат для осознания взаимосвязи и взаимозависимости всякого члена коллектива друг от друга, на установление благоприятного климата взаимоотношений в коллективе, знание выполнять вместе любые дела.)

Психолог предлагает учащимся дать определение понятия «коллектив». Для этого на доске он записывает слово «коллектив» и предлагает учащимся составить к нему ассоциативный ряд слов. Например: класс, семья, люди, выполняющие совместную работу, правила, законы, интересы, общие цели и т.д. Коллективно составленное определение обобщается в процессе обсуждения вопросов:

- в чём ценность коллектива? - необходимо ли оно человеку? почему?

### **3.Рассказ (обсуждение текста по вопросам)**

Н. Носова «Витя Малеев в школе и дома».... - В нашей школе есть очень хорошие классы, где много отличников и хороших учеников, но такого дружного 10 класса, как наш, где все учатся только на хорошо и отлично, пока больше нет, - сказала Ольга Николаевна. - Думаю, что и другие классы последуют хорошему примеру наших учеников и добьются хорошей успеваемости. А вам, ребята, не нужно успокаиваться на достигнутом. Если вы успокоитесь и станете меньше работать, то опять можете снизить отметки.Потом выступил вожатый Володя и сказал:- Ребята, я напишу о вашем классе статью в школьную стенгазету, чтоб вся школа знала, как вы работаете и чтобы другие классы могли брать с вас пример. А вы расскажите, что вам помогло добиться хороших результатов в учебе.- Я думаю, это оттого, что Ольга Николаевна нас хорошо учила, - сказал Ваня Пахомов.-

Ольга Николаевна у нас очень хорошая, вот это и потому, - сказал Вася Пахомов.- В классе не все зависит от учительницы, - сказала Ольга Николаевна. - И у хороших учителей бывают такие классы, где не все ученики учатся хорошо.- Мы добились успехов потому, что Ольга Николаевна нас хорошо учила, и еще потому, что все захотели хорошо учиться, - сказал Толя Дежкин.- Вот и скажите, почему все захотели? - спросил Володя.- Можно мне сказать? - попросил Костя. - Мне кажется, это потому, что у нас в классе между ребятами настоящая дружба. Каждый думает не только о себе, но и о своих товарищах. Это я на себе испытал. Когда я плохо учился, все ребята думали обо мне. Только я тогда был еще очень глупый и даже обижался. А теперь я вижу, что ребята хотели мне помочь и боролись за честь всего класса. Ты правильно сказал, Костя: дружба помогла вашему классу добиться успехов, - сказал Володя. - В вашем классе ребята осознали, что настоящая дружба состоит не в том, чтобы прощать слабости своих товарищей, а в том, чтобы быть требовательным к своим друзьям.

1. Как вы поняли, что значит настоящая дружба?

2. Можно назвать этот класс дружным коллективом? Объясните свой ответ.

3. Какие должны быть взаимоотношения между одноклассниками, чтобы можно было назвать класс дружным коллективом?

(Анализ рассказа позволяет учащимся понять одну из важных сторон в проблеме формирования классного коллектива. А именно: осознание взаимосвязи и взаимозависимости каждого члена коллектива друг от друга.)

*Творческая деятельность*

Инсценирование и обсуждение маленьких рассказов можно использовать для раскрытия учащимися и принятия ими тех нравственных ценностей, о которых идет речь в рассказах и которые должны лежать в основе взаимоотношений одноклассников.

*Творческое задание*

Психолог: Придумайте правила поведения для одноклассников, которые помогут классу стать дружным коллективом. Например, правила дружного коллектива: умей радоваться успехам другого, предлагай помощь товарищу, не оставляй его в беде, утешь, поддержи товарища, когда у него неудача, только делай это правильно и т.д

**Упражнение:**

Вам нравится спорить и доказывать, что вы правы?

Вам нравится, когда другие спорят и доказывают свою правоту?

(ответы учащихся)

Вы правы, ребята. Каждый мудрец думал, что только он прав, что только он открыл истину. Мудрецы не постарались просто прислушаться друг к другу, прислушаться к мнению другого. Так и в жизни часто получается. Мы просто не хотим слушать другого человека, считая правым только себя.

3. Позитивное высказывание (цитата). *Работа в группах.*

«Мир на земле начинается с любви и согласия в сердце каждого человека» (народная мудрость)

Возможно, ли всем людям жить в мире и согласии? Как это сделать?

Что будет являться самым главным в сохранении мира и согласия между людьми?

(ответы уч-ся: нужно просто научиться слушать не только себя, но и другого человека, полюбить других...)

Вывод: Действительно, если бы люди научились слушать друг друга, то бед и горя на земле было бы меньше.

## Занятие 5

**Цель:**

- Сплочение классного коллектива.
- Создание благоприятного психологического климата, преодоление барьера в межличностных отношениях, развитие коммуникативных навыков.

**Оборудование:** ручки, листы с именами, маркеры, презентация к занятию

*Участники расположены по кругу.*

**Психолог.** Сегодня на нашем тренинге мы поговорим о нашем классе, о взаимоотношениях друг с другом. Сначала вспомним правила тренинговой работы. Участники высказывают свои правила. Затем показывается слайд презентации, где расписаны правила. Работу начнем с упражнения, которое называется «Мы с тобой похожи тем...»

**Ритуал приветствия.**

Участники делятся на 4 группы под названием «Берёза», «Осина», «Тополь», «Ель». После деления каждая группа должны придумать оригинальный способ здороваться.

**Упражнение. «Мы похожи с тобой тем...»**

Участники делятся на две группы. Одна группа образует внутренний круг, другая - внешний. Все стоят лицом друг к другу. Каждый участник внешнего круга говорит своему напарнику: «Мы с тобой похожи...», после чего стоящие во внутреннем кругу отвечают «Мы с тобой отличаемся тем...» затем делают шаг к новому партнеру. Процедура повторяется до тех пор, пока все не дойдут до своего первого партнера.

**Рефлексия** – чем же вы похожи друг на друга и чем отличаемся?

**Упражнение. «Салфетка»**

Каждому дается салфетка, которая сложена несколько раз. Психолог дает команды: Оторвать правый угол, затем нижний левый и т.д. Затем салфетка разворачивается. Нужно постараться найти одинаковые салфетки. Их нет. Подвести детей к мысли, что все салфетки разные и мы все разные, но мы все живем в мире и согласии.

**Упражнение «Модель идеального класса», «Модель реальной группы»**

**Беседа**

– Все вы учитесь в одном классе много лет, некоторые вместе учатся с первого класса. Сейчас оцените психологический климат в классе.

Вы понимаете друг друга, стараетесь помочь товарищу?

Зачем ходят в школу? Во-первых получать знания, во-вторых, пообщаться. Это главные причины. Может так получиться, что из-за того, что не складываются отношения с одноклассниками, не хочется идти в школу.

Давайте поговорим о том, какими качествами должна обладать группа, чтобы каждый чувствовал себя хорошо. **Нужно назвать черты, благодаря которым в группе всем хорошо.** На ватмане нарисован круг, разделенный на 16 частей. Психолог подписывает каждый радиус с внешней стороны круга качества, необходимые для успешного сотрудничества, взаимодействия в классе, комментирует и уточняет представление подростков о том или ином качестве. В числе названных могут быть следующие: равенство, доброта, взаимопомощь, вежливость, дружба, умение слушать, принятие, эмпатия, альтруизм, уважение, доброжелательность, юмор, свобода высказывания, тактичность, сплоченность и т.д. Каждый радиус окружности ведущий делит на 10 баллов. Это шкала, где откладывается количество баллов, которыми оценивается каждая черта. Далее ведущий называет качество и группа решает, на сколько баллов оно проявляется в классе. После этого соединяются все точки, в результате чего получается «паутина» Чем ближе она к центру, тем каждому в группе трудней. Чем ближе паутина к краям окружности, тем лучше группа и тем комфортнее каждому.

Дальнейшая работа строится на обсуждении, как улучшить атмосферу класса, какие качества группе надо развивать, какой вклад может внести каждый в улучшение климата группы. Ведущий подводит к тому, чтобы оставаясь собой, каждый работал над своими недостатками. **«Мы не можем изменить группу, не изменяя себя».**

**Упражнение «Понятия»**

Класс делится на 4 группы. Каждый из первых четыре человек сидящих в кругу говорят, какое качество он ценит в людях, человеке. Затем класс делится по порядку

На листах формат А3 написаны слова **Взаимопомощь, Дружба, Конфликт, Равенство.** Каждой команде дается по листу ватмана и маркеры. Каждой команде предлагается:

1. Нарисовать эмблему, символ
2. Написать понятие этого слова
3. Девиз, лозунг к этому слову
4. Плюсы и минусы этого понятия

Листы передаются по кругу. В конце лист возвращается первоначальной команде и участники делают презентацию своего понятия, высказываются с чем согласны и с чем не согласны при добавлении другими командами.

#### **Упражнение «Пожелания»**

Участникам раздаются листочки с именами одноклассников. Каждый должен написать пожелания тому, кто указан на листочке. Затем пожелания даются тому, кому они предназначены. Пожелания должны быть доброжелательными, позитивными.

#### **Рефлексия**

– Кому, что понравилось, что не понравилось?

– Какие выводы сделали для себя. (*Высказывания каждого участника.*)

#### **Ритуал прощания «Подсолнух»**

Все встают в круг, берутся за руки и поднимают их кверху, встав на носочки, как бы дотягиваясь до солнца, к хорошему, к позитивному, к успеху, к совершенству.

### **Занятие 6**

#### **Цели:**

1. Формировать адекватную самооценку.
2. Способствовать формированию позитивного образа “Я”.
3. Развивать навыки общения.

#### **Задачи:**

1. Развивать позитивное самовосприятие.
2. Содействовать сплочению группы.
3. Развивать коммуникативные навыки.
4. Развивать у учащихся навыки самоанализа.

**Оборудование:** музыка для релаксации, бумага для рисования, мелки, фломастеры, листы с надписями ПРОДАЮ, ПОКУПАЮ, бланки “телеграмм” с именами всех участников группы (для каждого участника).

#### **Ход урока**

##### **1. « Мои советы».**

**Цель:** Создание положительного настроения, позитивного настроения на работу.

##### **Упражнение “Рукопожатие или поклон”.**

Психолог рассказывает группе о жестах приветствия, принятых у разных народов.

Предупреждает участников о том, что они должны будут использовать эти ритуалы, представляясь друг другу.

Варианты приветствия:

- Объятие и троекратное лобзание поочередно в обе щёки (Россия);
- Лёгкий поклон со скрещёнными на груди руками (Китай);
- Рукопожатие и поцелуй в обе щёки (Франция);
- Лёгкий поклон, ладони сложены перед лбом (Индия);
- Поцелуй в щёки, ладони лежат на предплечьях партнёра (Испания);
- Простое рукопожатие и взгляд в глаза (Германия);
- Потереться друг о друга носами (Эскимосская традиция).

Группе предлагается образовать круг. Один из участников начинает “круг знакомств”: выступает на середину и приветствует партнёра стоящего справа. Потом идёт по часовой стрелке и поочередно приветствует всех членов группы.

В ходе выполнения этого упражнения поддерживается атмосфера толерантности, уважительное отношение друг к другу. Кроме того, учащимся будет интересно по-разному здороваться с одноклассниками. В конце упражнения проводится краткий обмен впечатлениями.

### **Упражнение “Все мы разные”.**

Группа сидит в кругу. Один из учащихся представляется остальным и подбирает по отношению к себе какой-нибудь эпитет. Это прилагательное должно начинаться с той же буквы, что и имя, позитивным образом характеризовать человека и по возможности содержать преувеличение, например: “Гениальный Геннадий, буйный Борис” и т.д. Второй учащийся сначала повторяет имя и эпитет предыдущего участника, затем добавляет собственную комбинацию. Так происходит и дальше по кругу. Последнему участнику тяжелее всех, однако он имеет больше шансов запомнить имена всех участников.

После выполнения этого упражнения предлагается всем учащимся обменяться впечатлениями, ответив на вопросы:

Какие эпитеты меня впечатлили?

Какие имена мне было трудно запомнить?

К кому я теперь испытываю интерес?

### **2. Работа по теме.**

Психолог просит учащихся ответить на вопросы:

- Скажите, всегда ли ваше общение с другими людьми бывает успешным и вызывает положительные эмоции?
- Нужно ли учиться общению?
- Как вы считаете, для чего это нужно?
- Зачем нужно знать себя и свои сильные и слабые стороны?

В ходе дискуссии психолог подводит учащихся к выводу о том, что общение играет в жизни человека важную роль и общению нужно учиться, чтобы оно приносило не только радость, но и пользу. А также объясняет, зачем нужно знать себя, что могут дать нам навыки самопознания и рефлексии.

**Упражнение “Моя вселенная”** (возможности личности).

**Цель:** Способствовать позитивному самовосприятию.

В центре листа формата А 4 учащиеся рисуют “планету” и пишут в ней букву “Я”. Вокруг этой планеты рисуют звёзды, на которых они будут писать ответы на вопросы:

1. Какие способности я у себя нахожу?
2. Какие книги я люблю читать?
3. О чём я мечтаю?
4. О чём мне приятно вспоминать?
5. Какой у меня характер?
6. Какое настроение у меня чаще всего?
7. Что у меня получается лучше всех?
8. Чем я люблю заниматься больше всего?
9. Кем я хочу стать?
10. Люблю ли я и умею ли трудиться?
11. Чего во мне больше: уверенности в себе или робости?
12. Понимаю ли я юмор, шутки?
13. Испытываю ли я иногда чувство раскаяния, стыда?
14. Ощущаю ли я в себе хотя бы минутную злобу, зависть, подозрительность?
15. Как я отношусь к себе?

Психолог подводит учащихся к выводу, что “звёздная карта” каждого ученика показывает, сколько у него возможностей, насколько он уникален, что является общим для всех, что помогает человеку достичь успеха.

**Рефлексия** Кому, что понравилось, что не понравилось?

Какие выводы сделали для себя. (*Высказывания каждого участника.*)

**Ритуал прощания**

Прошито, пронумеровано и скреплено  
печатью № 1 ( Владимир ) листов

Должность Директор

Подпись Г.В.Денисенко

