


УПРАВЛЕНИЕ НАРОДНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ Г. МИЧУРИНСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»
Г. МИЧУРИНСКА ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Рассмотрена и рекомендована
к утверждению на заседании
педагогического совета
протокол № 15 от «29» 08 2022

УТВЕРЖДАЮ
директор МБОУ СОШ №19
Е. В. Солончева
приказ № 75/об от «1» 09 2022



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа социально-гуманитарной направленности
«Сам себе психолог»**

**Уровень освоения – ознакомительный
Возраст учащихся 13-14 лет
Срок реализации – 3 года**

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Калугина Елена Александровна

Мичуринск, 2022

Информационная карта программы

1. Учреждение	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №19» г. Мичуринска Тамбовской области
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Сам себе психолог»
3. Ф.И.О., должность автора	Калугина Елена Александровна, педагог дополнительного образования
4. Сведения о программе:	
4.1. Нормативная база:	<p>Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);</p> <p>Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022. № 678 -р) (далее – федеральная Концепция);</p> <p>Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;</p> <p>Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;</p> <p>Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.);</p> <p>Приказ Минобрнауки от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;</p> <p>Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 3 июня 2003 г. N 118 «Об утверждении СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03 «Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы»;</p> <p>Методические рекомендации по организации образовательного процесса в организациях дополнительного образования с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий;</p>
4.2. Вид	дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
4.3. Направленность	Социально-гуманитарная
4.4. Уровень освоения программы	ознакомительный
4.5. Область применения	дополнительное образование
4.6. Продолжительность обучения	3 года
4.7. Год разработки программы	2022
4.8. Возрастная категория обучающихся	13-14 лет

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Сам себе психолог» относится к **социально-гуманитарной** направленности и ориентирована на удовлетворение индивидуальных потребностей и создание условий для личностного развития детей школьного возраста.

Уровень освоения программы – ознакомительный.

Образовательная деятельность объединения по рабочей дополнительной общеразвивающей программе направлена на:

- формирование и развитие способностей учащихся;
- укрепление психического здоровья учащихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития;
- укрепления здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда учащихся, социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе.

Предвидим возражения: помимо толерантности существует мораль, этика, нравственность, религия, право, которые представляют собой не менее прочные скрепы общества. Да, это так. Но, взятые в отдельности и необусловленные терпимостью они не универсальны и их действие, не способно обеспечить желаемый уровень стабильности. Лишь вместе, а точнее, на основе толерантности они могут из совокупности разноязычных, разномыслящих, разнoverующих особей человеческого рода создать общество, а из их общностей – Человечество. Таким образом, толерантность представляет собой пусть и не единственное, но необходимое и обязательное условие человеческого существования и саморазвития. Именно толерантность не позволяет различиям перерасти в конфликты, делает непохожесть основой взаимообогащения и многоцветия.

Учащаяся молодежь является частью общества, наиболее остро реагирующей на происходящие в нем изменения. Школьный период – это время поиска молодыми своей идентификации. Зачастую этот процесс происходит бессистемно, основываясь на отрицании опыта предыдущих поколений и негативном отношении к существующим формам общественного бытия.

Каким образом помочь ребенку, подростку успешно социализироваться?

Как уберечь его от стрессов, депрессии, акцентуаций характера, развития личностных расстройств, формирующихся на фоне семейного и школьного неблагополучия?

Как убедить педагогов и родителей, что соблюдение психогигиены воспитания в семье и школе – важнейшее условие успешности их деятельности?

Актуальность программы

*Нам не дано предугадать,
Как наше слово отзовется...*

*И нам сочувствие дается,
Как нам дается благодать*

Ф.И. Тютчев

Основой «культуры мира» - от межличностного до государственного уровня – является толерантность, т.е. искреннее уважение и признание другой личности, ее духовных ценностей.

Часто и учителям, и детям приходится сталкиваться с унижением человеческого достоинства, с нетерпимым отношением к лицам другой национальности или вероисповедания.

Современные дети растут в атмосфере жестокости, каждый день испытывая на себе влияние музыки, фильмов, передач и сайтов агрессивного содержания, многие ребята из так называемых неблагополучных семей видят насилие наяву. Задача педагога-психолога, как и любого учителя, - воспитать, развивать, сформировать в детях основу основ взаимоотношений – уважения к себе и, как следствие, уважение к другому человеку. Ведь сегодняшние дети – это наше общество через 10-15 лет.

Очень важно именно в подростковом возрасте, в период ранней юности показать молодому человеку возможность осознанного выбора между агрессивностью и толерантностью, между законами стаи и правовыми отношениями.

Для воспитания нравственности в структуре личности подростка важно сформировать уважительное, достойное отношение к другим культурам.

Программа составлена с учетом особенностей психологического развития и уровня подготовки детей этого возраста.

Педагогическая целесообразность

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа «Сам себе психолог», учитывая возрастные и индивидуальные особенности детей, построена таким образом, чтобы каждый ребенок смог почувствовать «ситуацию успеха» и выразить себя как личность. Образовательная деятельность построена по принципу «от простого – к сложному», что способствует постепенному, пошаговому овладению ребенком различными технологиями и подтверждает педагогическую целесообразность программы.

Курс теоретических занятий не копирует академические лекции, а приближен к беседам, диалогам, которые проходят в самой различной форме, в том числе и форме тренингов.

Отличительная особенность программы.

Использование ИКТ при обучении способствует разностороннему развитию детей, формированию основ информационной культуры, подготовке к самостоятельной жизни в современном мире и дальнейшему профессиональному самоопределению. Новизна программы заключается в изучении человека в совокупности его отношений: «личность в среде», «личность в ситуации», средства влияния на поведение и на отношения человека в обществе, в различных условиях социальной среды и, учитывая всё это, влияет на его гармонизацию.

Адресат программы

Программа предназначена для детей среднего школьного возраста. Программу можно адресовать также детям с ОВЗ.

Условия набора обучающихся

Программа не предъявляет требований к содержанию и объему стартовых знаний, а также к уровню развития ребенка.

Принимаются все желающие на основании личных заявлений.

Количество учащихся

Группа формируется в количестве не более 15 человек из одной параллели (Требования к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим

программам и программам летних оздоровительных смен (методические рекомендации, п.2.2).

Объем и срок освоения программы.

Срок обучения по программе – 3 года:

1-й год обучения – 105 ч.;

2-й год обучения – 105 ч.;

3-й год обучения - 105 ч.

Объем обучения по программе составляет – 315 часов.

Формы и режим занятий.

Форма обучения по программе – очная. Режим занятий по 1 академическому часу в день, 3 раза в неделю, из них 1 час теоретических и 2 часа практических занятий. Продолжительность академического часа – 45 минут, перерыв между академическими часами – 10 минут.

Форма организации деятельности учащихся на занятии – групповая.

В случае необходимости возможно применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, обеспечивающих освоение программы и оценку результатов обучения путем организации образовательной деятельности через информационно-телекоммуникационную сеть интернет с помощью систем видео-конференц-связи (на платформах: Маркетплейс, Российская электронная школа (РЭШ), ПроЕКТОриЯ, Арзамас и др.) с использованием форматов: YouTube, Vk live, Instagram live, Whereby, Skype и др. (согласно нормативным документам). Проведение: учебных занятий, лекций, конкурсов, мероприятий, социальных акций, флешмобов и др.

Уровень образования – завершенный цикл образования, характеризующийся определенной единой совокупностью требований.

Уровень освоения программы – долгосрочный.

Взаимодействие с родителями. Совместные мероприятия детей и родителей; консультации для родителей.

1.2. Цель программы

Цель: формирование установок нравственного сознания, определяющего устойчивость поведения в обществе отдельных личностей и социальных групп, как основа гражданского согласия в демократическом государстве.

1.3. Содержание программы

1-й год обучения

Задачи:

обучающие:

- усвоить социально ценные поведенческие нормы, коммуникативные навыки;
- формировать мотивацию к познавательной деятельности в данном виде творчества;

развивающие:

- развивать умения регулировать свое поведение, прогнозировать свои действия;

воспитательные:

- формировать навыки культуры общения и поведения в социуме (группе, микрогруппе);
- формировать у детей толерантное отношение друг к другу.

Учебный план

№ п/п	Названия раздела/темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		теория	практика	всего	
	Вводное занятие	1	0	1	Обсуждение
1.	Модуль. «Введение в мир психологии»	8	2	10	Обсуждение
1.1.	Введение в мир психологии.	1		1	Обсуждение
1.2.	Психологические знания и их роль в жизни человека.	1		1	Обсуждение
1.3.	Понятие тренинга. Принятие правил работы группы.	1		1	Обсуждение
1.4.	Понятие тренинга. Принятие правил работы группы.	1		1	Обсуждение
1.5.	«Моя характеристика» Упражнение «Психологический портрет».		1	1	Обсуждение
1.6.	Интеллектуальное развитие личности.	1		1	Обсуждение
1.7.	Развитие психики в филогенезе и психика человека.	1		1	Обсуждение
1.8.	Возрастное развитие: факторы и закономерности.	1		1	Обсуждение
1.9	Стадиальность психического развития.	1		1	Обсуждение
1.10	Итоговое занятие раздела: разминка, упражнение в группе «В пустыне» и его анализ.		1	1	Обсуждение
1.	Модуль. «Личность»	6	10	16	Обсуждение
1.1.	Понятие «личность» и этапы её развития. Разминка. Упражнение «Я – концепция».	1	1	2	Обсуждение
1.2	Понятие темперамента и характера. Разминка. Упражнение «Черты личности»	1	1	2	Обсуждение
1.3.	Пути становления личности. Разминка. Игра «Путешествие во вселенной»	1	1	2	Обсуждение
1.4.	Самореализация личности. Разминка. Игра «Бизнес – план»	1	2	3	Обсуждение
1.5.	Склонности и способности. Разминка. Игра «Скала препятствий». Упражнение «Чёрное и белое».	1	1	2	Обсуждение

1.6.	Познавательная активность. Разминка. Упражнение «Протяни руку», «Письмо себе».	1	1	2	Обсуждение
1.7.	Тренинг по диагностики и развитию личностных способностей.		1	1	Обсуждение
1.8.	Анкетирование индивидуально психологических особенностей.		1	1	Обсуждение
1.9.	Заключительное занятие раздела: групповое тестирование «Личности».		1	1	Обсуждение
2.	Модуль. «Аутогенная тренировка как средство самовоспитания.»	0	4	4	Обсуждение
2.1.	«Психический покой». Стимулирование активности достигнутого.		1	1	Обсуждение
2.2	«Полный физический покой». Стимулирование активности достигнутого.		1	1	Обсуждение
2.3	«Тяжесть». Стимулирование активности достигнутого.		1	1	Обсуждение
2.4	«Тепло». Стимулирование активности достигнутого.		1	1	Обсуждение
3.	Модуль. «Тренинг толерантности, профилактики вредных привычек»	8	11	19	Обсуждение
3.1.	Понятие толерантности. Разминка. Упражнение «Я – толерантность».	1	1	2	Обсуждение
3.2	Критерии толерантности. Международное значение слова. Разминка. Упражнение «Толерантный человек».	1	1	2	Обсуждение
3.3	Черты толерантной личности. Что такое интолерантная личность. Разминка. Упражнение «Паутинка», «Слон».	1	1	2	Обсуждение
3.4	Проявление нетерпимости. Как воспитывать толерантное отношение к себе и окружающим. Разминка. Упражнение «Интервью с партнером» «Возьмемся за руки, друзья».	1	1	2	Обсуждение
3.5	Вредные привычки. Их опасность для физического и психологического здоровья. Разминка. Упражнение «Остров» «Скульптура зависимости», игра «Марионетка»	1	1	2	Обсуждение
3.6	Вредные привычки Табак и курение. Самостоятельная работа: презентация на тему...»	1	2	3	Обсуждение

3.7	Вредные привычки. Алкоголь. Самостоятельная работа: презентация на тему...»	1	2	2	Обсуждение
3.8	Аддиктивное (зависимое) поведение как вид саморазрушения личности.		1		Обсуждение
3.9	Игра «Факторы риска». Игра «Ассоциации».	1	1	1	Обсуждение
3.10	Заключительное занятие раздела: групповая диагностика ценностных ориентаций.		1	1	Обсуждение
4	Модуль. Тренинг формирования способностей целеполагания и принятия решения	8	12	20	Обсуждение
4.1.	Что такое цель и целеполагание. Разминка. Упражнение «Моя будущая жизнь»	1	1	2	Обсуждение
4.2.	Планирование дня. Разминка. Упражнение «Идеальный день»	1	1	2	Обсуждение
4.3.	Права личности. Разминка. Упражнение «Противостояние».	1	1	2	Обсуждение
4.4.	Способы саморегуляции. Разминка. Упражнение «5 шагов».	1	2	3	Обсуждение
4.5	Конфликт. Способы его решения. Составление таблицы-схема на принятия решений»	1	1	2	Обсуждение
4.6	Формы поведения и их причины. Разминка. Упражнение «Декларация прав»	1	1	2	Обсуждение
4.7	Причины возникновения агрессивного поведения. Разминка. Упражнение «Мое решение», «Щелчок».	1	1	2	Обсуждение
4.8.	Выгода неагрессивного поведения. Разминка. Упражнение «Мозговой штурм».	1	1	2	Обсуждение
4.9.	Разыгрывание конфликтных ситуаций Разминка. Упражнение на «Снятие эмоционального напряжения»		1	1	Обсуждение
4.10	Тестирование на выявления уровня агрессии. Обсуждение результата.		1	1	Обсуждение
4.11	Заклучительное занятие раздела: упражнение «Мои достижения», «Портрет в лучах солнца».		1	1	Обсуждение
5	Модуль. Исследование и развитие познавательной сферы школьника.	0	35	35	Обсуждение
5.1	Выявление типа темперамента		1	1	Обсуждение
5.2	Какой у меня характер?		1	1	Обсуждение

5.3	Тип личности человека		1	1	Обсуждение
5.4.	Как заставить себя делать что-либо.		2	2	Обсуждение
5.5	Как помочь себе в стрессовой ситуации.		2	2	Обсуждение
5.6	Способность быстро сосредоточиться на эмоциональной сфере.		2	2	Обсуждение
5.7	Прием воспитания воли		2	2	Обсуждение
5.8	Что делать, если нарушен сон.		1	1	Обсуждение
5.9	Самовнушение качеств личности.		1	1	Обсуждение
5.10	Взбадривание (тренинг).		1	1	Обсуждение
5.11	Игровой тренинг для развития внимания.		1	1	Обсуждение
5.12	Тренинг для развития памяти		1	1	Обсуждение
5.13	Тренинг для развития воображения.		1	1	Обсуждение
5.14	Игровой тренинг для развития восприятия и наблюдательности.		1	1	Обсуждение
5.15	Учимся отдыхать и общаться		1	1	Обсуждение
5.16	Игра «Хорошее настроение».		1	1	Обсуждение
5.17	Игра «Поговорим»		1	1	Обсуждение
5.18	Снятие напряжение у школьников (самомассаж).		2	2	Обсуждение
5.19	Коммуникативный тренинг. Игра «На кого я похож».		1	1	Обсуждение
5.20	Игра «Прорваться в круг».		1	1	Обсуждение
5.21	Игры невербального характера. «Ролевая гимнастика».		2	2	Обсуждение
5.22	Мимика и жесты		2	2	Обсуждение
5.23	«Видение других».		1	1	Обсуждение
5.24	«Мнение», «Интервью», «Запретные слова».		2	2	Обсуждение
5.25	Конструктивный рисунок человека из геометрических фигур.		2	2	Обсуждение
5.26	Релаксация. Свидание с природой «Лес». «Бабочка». «Волшебная поляна». «Озеро в тумане».		1	1	Обсуждение
	ИТОГО:	29	76	105	

**Содержание программы
2-й год обучения**

Задачи:**обучающие:**

- создавать, внедрять основы для снижения социальной напряженности;

развивающие:

- развивать у детей навыки самооценки, критического отношения к своему поведению;

воспитательные:

- воспитывать у детей чувство справедливости, бескорыстия, уважения, самосознания;

Учебный план

№ п/п	Названия раздела/темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		теория	практика	всего	
	Вводное занятие.	2	1	3	Обсуждение
1.	Модуль. «Аутогенная тренировка, как регуляция своего психического состояния.»	5	5	10	Обсуждение
1.1.	Регуляция и нормализация вашего дыхания.	1	1	2	Обсуждение
1.2.	Нормализация деятельности сердца.	1	1	2	Обсуждение
1.3.	Регуляция тонуса кровеносных сосудов брюшной полости.	1	1	2	Обсуждение
1.4.	Регуляция тонуса кровеносных сосудов головы.	1	1	2	Обсуждение
1.5.	Психотерапия личного самочувствия (упражнения).	1	1	2	Обсуждение
2.	Модуль. «Моё Я»	5	6	11	Обсуждение
2.1.	Я и моя семья.	1	1	2	Обсуждение
2.2.	Я и мои друзья.	1	1	2	Обсуждение
2.3.	Я и моя безопасность	1	1	2	Обсуждение
2.4.	Спокойствие, только спокойствие!	1	1	2	Обсуждение
	Игра «Волшебная скорая помощь»		1	1	Обсуждение
	Я и моё имя	1	1	2	Обсуждение
3.	Модуль. «Я и мы»	4	5	9	Обсуждение
3.1.	Как справиться с плохим настроением.	1	1	2	Обсуждение
3.2.	Способы решения конфликтов с родителями	1	1	2	Обсуждение
3.3.	Мои одноклассники и мои одноклассницы	1	1	2	Обсуждение
3.4.	Что такое ответственность?	1	1	2	Обсуждение
3.5.	Игра «Репортер»		1	1	Обсуждение
4	Модуль. «Я и они»	6	8	14	Обсуждение
4.1.	Каким ты выглядишь в глазах других?	1	1	2	Обсуждение
4.2.	Умение принимать решение.	1	1	2	Обсуждение
4.3.	Конфликты и компромиссы.	1	1	2	Обсуждение
4.4.	Стресс в жизни человека.	1	1	2	Обсуждение

4.5	Способы борьбы со стрессом.	1	1	2	Обсуждение
4.6	Умеешь ли ты сказать «Нет»?	1	1	2	Обсуждение
4.7	Игра «Вместе - лучше»?		1	1	Обсуждение
4.8.	Итоговое занятие. Мы вместе?!		1	1	Обсуждение
5	Модуль. «Я и мой выбор»	9	9	18	Обсуждение
5.1	С точки зрения других.	1	1	2	Обсуждение
5.2	Выбор жизненных целей.	1	1	2	Обсуждение
5.3	В человеке все должно быть прекрасно.	1	1	2	Обсуждение
5.4.	Я выбираю здоровье.	1	1	2	Обсуждение
5.5	«Крутой» или уверенный в себе?	1	1	2	Обсуждение
5.6	Защита против жестокого обращения.	1	1	2	Обсуждение
5.7	Как помочь человеку справиться с горем.	1	1	2	Обсуждение
5.8	Человек и табак: кому и зачем это нужно.	1	1	2	Обсуждение
5.9	Игра «Вокзал мечты».	1	1	2	Обсуждение
6	Модуль «Общение и взаимодействие»	17	22	39	Обсуждение
6.1.	Виды общения.	1	1	2	Обсуждение
6.2.	Учимся управлять собой.	1	2	3	Обсуждение
6.3.	Учимся понимать себя и других.	1	2	3	Обсуждение
6.4.	Знаки внимания при общении.	1	2	3	Обсуждение
6.5.	Как научиться общаться лучше?	1	2	3	Обсуждение
6.6.	Качества, важные для межличностного общения.	1	2	3	Обсуждение
6.7.	Невербальные средства общения. Мимика и пантомимика.	1	1	2	Обсуждение
6.8.	Конфликт. Разрешение конфликтов.	1	1	2	Обсуждение
6.9.	Мои права и права других людей.	1	1	2	Обсуждение
6.10.	Как узнать другого человека и легко с ним общаться?	1	1	2	Обсуждение
6.11.	Обратная связь в общении. Открытость, искренность, «общение без масок».	1	1	2	Обсуждение
6.12.	Как мы воспринимаем окружающий мир?	1	1	2	Обсуждение
6.13.	Поддержка.	1	1	2	Обсуждение
6.14.	Позиции в общении.	1	1	2	Обсуждение
6.15.	Правила ведения дискуссии.	1	1	2	Обсуждение

6.16.	Учимся чувствовать и наблюдать.	1	1	2	Обсуждение
6.17.	Эмпатия и рефлексия. Способы восприятия и понимания людьми друг друга	1	1	2	Обсуждение
	ИТОГО:	48	57	105	

Содержание программы 3-й год обучения

Задачи:

обучающие:

- внедрение в социальную практику нормы толерантного поведения;

развивающие:

- развивать у детей мышление, воображение, память; оказывать им помощь в разрешении проблемных ситуаций;

воспитательные:

- внедрение в социальную практику нормы нравственного поведения.

Учебный план

№ п/п	Названия раздела/темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		теория	практика	всего	
	Вводное занятие.	2	0	2	Обсуждение
1.	Модуль. «Занятие на формирование толерантных установок в процессе психолого-педагогического сопровождения УВП.»	6	13	19	Обсуждение
1.1.	Воспитание толерантности: Почему это важно.	1	1	2	Обсуждение
1.2.	Правосознание и толерантное поведение.	1	3	4	Обсуждение
1.3.	Религиозное знание и толерантность.	1	3	4	Обсуждение
1.4.	Толерантность как способ преодоления социальных и межличностных конфликтов.	1	2	3	Обсуждение
1.5.	Способы развития толерантного мышления.	1	2	3	Обсуждение
1.6.	Национальные особенности и этика деловых отношений.	1	2	3	Обсуждение
2.	Модуль. «Тренинг коррекции детских отношений.»	0	10	10	Обсуждение
2.1.	Игра «Паучки», «Дракон».		2	2	Обсуждение
2.2.	Самовыражение, самосознание.		2	2	Обсуждение

2.3	Комплимент.		2	2	Обсуждение
2.4	Умение слушать.		2	2	Обсуждение
2.5.	Поучи меня общаться.		2	2	Обсуждение
3.	Модуль. «Развитие коммуникативных навыков»	0	26	26	Обсуждение
3.1.	Диалог с самим собой.		2	2	Обсуждение
3.2	Моё эхо.		2	2	Обсуждение
3.3	Выбор за вами.		2	2	Обсуждение
3.4	Бела ворона.		2	2	Обсуждение
3.5	Умение сотрудничать.		2	2	Обсуждение
3.6.	Моё хобби.		2	2	Обсуждение
3.7.	Принимай других такими.		2	2	Обсуждение
3.8.	Разрешение конфликтов мирным путем.		2	2	Обсуждение
3.9.	Беру ответственность на себя.		2	2	Обсуждение
3.10	Понимание друг друга.		2	2	Обсуждение
3.11.	Согласие.		2	2	Обсуждение
3.12	Умение сотрудничать.		2	2	Обсуждение
3.13	И на солнце есть пятна.		2	2	Обсуждение
4	Модуль. «Психические процессы»	7	14	21	Обсуждение
4.1.	Ощущения. Виды ощущений.	1	2	3	Обсуждение
4.2.	Восприятие и его свойства.	1	2	3	Обсуждение
4.3.	Память и её развитие.	1	2	3	Обсуждение
4.4.	Внимание и его развитие.	1	2	3	Обсуждение
4.5	Мышление. Виды мышления. Развитие.	1	2	3	Обсуждение
4.6	Речь. Развитие речи.	1	2	3	Обсуждение
4.7	Воображение. Развитие воображения.	1	2	3	Обсуждение
5	Модуль. «Психологическое воспитание детей»	8	10	18	Обсуждение
5.1	В кругу друзей «Готовимся пойти в театр, музей...».	1	1	2	Обсуждение
5.2	Беседа «Как вести себя в гостях».	1	1	2	Обсуждение
5.3	Беседа «Можно ли вас назвать душой общества?»	1	1	2	Обсуждение
5.4.	Беседа «Обаятельны ли вы?»	1	1	2	Обсуждение
5.5	Ваши наручные часы могут сказать о вас многое.	1	1	2	Обсуждение
5.6	Свет мой шкафчик, расскажи.	1	1	2	Обсуждение
5.7	Самооценка.	1	1	2	Обсуждение
5.8	«Быть гордячкой – плохо, но и нюней – не хорошо».		1	1	Обсуждение
5.9	«Умеете ли вы владеть собой».	1	1	2	Обсуждение
5.10	Заключительная беседа: «Несколько советов, которые помогут вам в общении с		1	1	Обсуждение

	людьми».				
6	Модуль «Потребности. Мотивы»	3	6	9	Обсуждение
6.1.	Знания. Умения. Навыки. Привычки.	1	1	2	Обсуждение
6.2.	Потребности человека.		1	1	Обсуждение
6.3.	Мотивы.		1	1	Обсуждение
6.4.	Виды деятельности. Игра.		1	1	Обсуждение
6.5.	Учебная деятельность. Мотивы учения.	2	1	3	Обсуждение
6.6.	Заключительное занятие.		1	1	Обсуждение
	ИТОГО:	26	79	105	

1.4. Планируемые результаты

1 год обучения:

обучающие:

будут знать социально ценные поведенческие нормы, коммуникативные навыки;

развивающие:

будут развиты навыки работы по регулированию своего поведения, прогнозирования своих действий;

воспитывающие:

приобретут навыки культуры общения и поведения в социуме (группе, микрогруппе), научатся уважительно относиться друг к другу.

2 год обучения

обучающие :

будут знать основы для снижения социальной напряженности;

развивающие:

будут развиты навыки самооценки, критического отношения к своему поведению;

воспитывающие:

будут привиты чувство справедливости, бескорыстия, уважения, самосознания;

3 год обучения

обучающие :

будут уметь внедрять в социальную практику нормы толерантного поведения;

развивающие:

будут развиты мышление, воображение, память; навыки разрешения проблемных ситуаций;

воспитывающие:

будут привиты в социальную практику нормы нравственного поведения.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

2.1. Календарный учебный график (приложение 3)

Режим организации занятий по данной программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным «СанПин к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций» № 41 от 04.07.2014 (СанПин 2.4.43172 – 14, пункт 8.3.), СанПин к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы от 13.06.2003 №118 (СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03).

Всего учебных недель – 36.

Количество учебных часов: 1-й год – 105 ч, 2-й год – 105 ч, 3-й год – 105 ч

Продолжительность (зимних) каникул - 1 неделя (7 дней)

Учебный период - с 9 сентября по 25 мая

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое оснащение:

- помещение,
- мебель (столы, стулья, выставочные шкафы), соответствующие санитарно-гигиеническим нормам;
- мультимедийное оборудование (проектор, экран);
- ноутбук;
- звуковые колонки;
- магнитно-маркерная доска;
- программное обеспечение, позволяющее обеспечить связь с электронной информационно-образовательной средой через сеть интернет и разработку электронных образовательных ресурсов;

Методическое обеспечение

Основной формой реализации образовательного процесса является учебное занятие, наряду с которым используются такие формы, как открытые занятия, ролевые игры. Во время проведения занятий используются фронтальная, групповая формы работы.

Фронтальная форма предполагает работу со всей группой.

Групповая форма основана на работе в группах по 15 человек.

При формировании у воспитанников системы знаний при обучении по данной программе используются следующие группы методов:

По источнику информации:

Словесные:

- рассказ или беседа;
- объяснения условий игры;
- инструктаж по технике безопасности.

Наглядные:

- демонстрация видеофрагментов.

Практические:

- выполнение упражнений.

По уровню познавательной активности:

- **объяснительно-иллюстративный** или **информационно-репродуктивный**: суть метода состоит в том, что педагог-психолог сообщает готовую информацию разными средствами, а дети её воспринимают, осознают и фиксируют в памяти. Сюда относят такие приёмы, как рассказ, беседа, объяснение.
- **репродуктивный**: заключается в воспроизведении обучающимся определенных действий по заранее определённому алгоритму.

Формы аттестации

Оценочные материалы

Кадровое обеспечение. Педагог, осуществляющий образовательную деятельность по программе, должен иметь высшее педагогическое образование и иметь знания в области психологии.

2.3. Формы аттестации

Для определения результативности реализации программы используются следующие способы:

Педагогическое наблюдение:

- активность на занятиях;
- вовлеченность в проведение мероприятий;
- заинтересованность в получении новых знаний и умений.

Педагогический анализ:

- наблюдение по выявлению уровня сформированности общих и специализированных умений и навыков, личностного роста; оценивание полученных знаний (диагностика, опрос),
- практическое и творческое задание, викторина опрос родителей с целью исследования динамики личностного роста ребёнка.

Для отслеживания и фиксации образовательных результатов применяются:

- аналитическая справка;
- журнал посещаемости;
- материал анкетирования и тестирования;

- методическая разработка;
- фото;
- отзывы детей и родителей.

Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие виды контроля:

- начальный контроль (анкетирование, тестирование учащихся)
- текущий контроль (контроль за выполнением заданий, тренинговых упражнений)
- промежуточный контроль (контрольный срез занятия, тестирование)
- итоговый контроль (зачетное занятие).

Подведение итогов по результатам освоения материала данной программы проводится в форме круглого стола, в результате обсуждения восприятия данной программы.

2.4. Оценочные материалы (приложение 1)

В рамках программы необходимо предусматривать диагностику индивидуальных особенностей ученика, которые отражают уровень:

- психофизического, интеллектуального развития;
- мотивированности;
- информированности и эрудиции в отношении общих знаний и содержания программы;
- педагогическое наблюдение, анкетирование, тестирование.

2.5. Методические материалы

При изучении программы «Сам себе психолог» приоритет отдается активным формам обучения. Активно используются технологии на основе личностно-ориентированного подхода, дифференцированного обучения (предполагающие организацию занятий с учетом возрастных и индивидуальных особенностей учащихся, на основе активности, самостоятельности, общения детей, в том числе и на договорной основе, когда каждый отвечает за результаты своего труда).

Основные методы и приёмы обучения:

В данной образовательной программе используются следующие формы занятий.

1. Психологические игры и упражнения:

ролевые игры;

психогимнастика;

упражнения на отработку различных навыков.

2. Различные методы тренинга:

ролевая игра;

мозговой штурм;

моделирование практических ситуаций;

работа в малых группах;

3. Групповые дискуссии, беседы.

4. Информационные блоки.
5. Психологические тесты.
6. Элементы арт-терапии.

Структура занятия

I этап. Психологическое вхождение обучающихся в занятие: ритуал приветствия.
II этап. Разминка: вхождение в эмоциональный контакт/ Актуализация проблемы.
III этап. Основной этап работы: информационный блок, отработка и развитие навыков.
IV этап. Завершающий этап: рефлексия,
индивидуальная, групповая, работа в парах,
беседа, игра.

2.6. Список литературы

- Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. – СПб.: Питер, 2015.
- Кристан Шрайнер «Как снять стресс». 30 способов улучшить свое самочувствие за 3 минуты – М.: 2011
- Лешукова Е.Г. Синдром сгорания. Защитные механизмы. Меры профилактики // Вестник РАТЭПП. – №1. - 2005. – С.36-47.
- Луиза Л. Хей Исцели себя сам. – М., 2012
- Петровская А.А. «Теоретические и методические проблемы социально – психологического тренинга» - М.: 2010. – 340 с.
- «Психогимнастика в тренинге / Под редакцией Н.Ю. Хрящевой. – СПб.: «Речь», Институт Тренинга, 2011. – 256 с.
- Психология профессионального здоровья. /под ред. Г. С. Никифорова. – Саб: Речь, 2010. – 480с.
- Рейчел Уорд Числа. Время бежать. – Азбука, 2011.
- Сара Дессен Просто слушай. - АСТ, Астрель, 2011.
- Свеницкий А.Л. Социальная психология: Учебник. – М.: ООО «ТК Велби», 2013. – 336 с.
- Семенова Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога: Учебное пособие. – М.: Изд-во Института психотерапии, 2005.
- Стивен Чбоски Хорошо быть тихоней. – Азбука, - 2013.
- Форманюк Т. В. Синдром «эмоционального сгорания» учителя //Вопросы психологии. 2013. №6. с. 54-67

Интернет-ресурсы:

- <http://pedsovet.org/> - Всероссийский интернет-педсовет;
- <http://www.ug.ru> - сайт «Учительской газеты»;
- <http://www.kinder.ru/default.htm> - Интернет для детей;
- <http://www.psychology-online.net/> - Мир психологии
- <http://oedipus.ru> - Научная и популярная психология: история, теория, практика
- <http://psynet.narod.ru/main.htm> - Поведенческая (психо) терапия
- <http://www.psilib.ru/> - Практический психолог
- <http://www.psdict.ru/> - Познай себя и окружающих

методику определения своего темперамента, профессиональной ориентации, конфликтности, толерантности;

методику работы с психолого-диагностическим материалом;

виды социальной активности подростков;

методику и технику проведения опроса в школе;

уметь:

работать «в кругу», применяя новые методы работы (не столь часто используемые на уроках);

взаимодействовать сообща, совместными усилиями добиваясь определённых результатов и находя новые решения проблем и ситуаций;

доверять друг другу и регулировать свое поведение, исходя из правил тренинговой работы;

применять на практике индивидуальные и групповые коммуникативные навыки;

защищать себя и своё здоровье;

высказывать и аргументировать свою позицию, при этом уважая мнение и позицию другого человека;

применять в жизни принципы толерантности;

самостоятельно развивать внимание, память, воображение, образное и логическое мышление.

Планируемые результаты воспитания и развития учащегося.

1) *предметными* результатами станут знания и умения, полученные в ходе тренинговых занятий;

2) *метапредметными* результатами смогут быть способы деятельности, освоенные на базе одного или нескольких предметов, применимые как в рамках образовательного процесса, так и при решении проблем в реальных жизненных ситуациях;

3) *личностными* результатами будет формирование системы ценностных отношений, интересов, мотивации учащихся.

Ожидаемые результаты реализации программы:

- создание специальных ситуаций, позволяющие каждому школьнику проявить независимость своих суждений, совмещая это с уважительным отношением к мнению других;

- не допускать подавления, ущемления личностного достоинства одних детей другими;

- создание условий для правильной позиции лидеров, организаторов работы в классе, микрогруппах;

- проектирование ситуаций, стимулирующие взаимопомощь детей друг другу и другим микрогруппам, ситуации успеха через успех другого, успех группы;

- в совместной работе с детьми особое внимание обращать на оценку взаимоотношений детей, комфортность каждого в групповой работе, показывая значимость действий каждого в достижении общих результатов.

Методическое приложение

ЗАНЯТИЕ Тема: «Выбор за вами»

Задачи:

- формирование у учащихся представлений о таких нравственных категориях, как «терпимость», «добро», «милосердие», «гуманизм»;
- формирование у школьников терпимого отношения к представителям другой национальности, социальной группы;
- развитие критического мышления, дискуссионной культуры, умение аргументировать и отстаивать свою точку зрения.

Вступительное слово:

Н. Бердяев писал: «терпимость - добродетель свободолюбия, бережливое отношение к человеческим душам, к их жизненному пути, всегда сложному и мучительному».

Сделав добро, человек сам становится лучше, чище, светлее. Если мы будем внимательны к любому человеку, с которым вступаем во взаимоотношения, будь то случайный попутчик, бродяга или друг, это и будет проявление доброты.

Методика «Перед вами две дороги. Выбирайте...»

Представьте себе:

«Молодой человек и его девушка гуляли по городу. На бордюре, на правой стороне улицы, сидел пожилой мужчина в рваной рубаше, очень грязных брюках, резиновых сапогах. Он был то ли цыганом, то ли таджиком, - сложно было различить. Его волосы длинными, спутанными прядками спадали на его перепачканное лицо. Возле мужчины валялась потрепанная сумка, а сам он сидел, обхватив левую ногу черными руками, слегка покачиваясь. Он тихонько стонал, а в глазах - черных, глубоких - стояли слезы.

- Подожди, я подойду к нему, - сказала девушка.
- Не вздумай. Он грязный, ты подцепишь заразу, - ответил молодой человек, сжав ее руку.
- Отпусти. Видишь, у него сломана нога. Смотри, у него кровь в штанине.
- А нам-то что? Он сам виноват.
- Отпусти мою руку, ты делаешь мне больно. Ему нужна помощь.
- Говорю тебе: он сам во всем виноват. Работать надо, а он по попрошайничает, ворует, пьянствует. Зачем ему помогать?
- Я все равно подойду, - девушка вырвала руку.
- Я тебя не пущу. Ты - моя девушка, и не смей общаться со всякими...
Пойдем отсюда, - он попытался увести ее.

ЗАНЯТИЕ

Тема: «Мое эхо»

Цель: стимулирование самопознания и формирования умения терпимо воспринимать информацию о себе от других.

Упражнение «Разрешите представиться»

До начала тренинга каждый участник оформляет визитную карточку, в которой указывает имя. При этом он вправе взять себе любое имя (настоящее, вымышленное, имя литературного героя или кино-героя, своего друга и т.п.). Имя должно быть четко прописано на карточке. Визитки крепятся так, чтобы все участники видели написанное имя.

На протяжении всего занятия участники обращаются друг к другу по этим именам.

В начале занятия каждому необходимо творчески представить себя, причем рассказ должен идти от имени того образа, чье имя записано на визитке.

Упражнение «Говорю, что вижу»

Участники сидят в кругу и внимательно наблюдают за поведением других. Затем по очереди говорят, что они увидели относительно любого из участников («Ася смотрит в окно», «Борис стучит пальцами по стулу»). Задача взрослого: контролировать ситуацию - не должно произноситься оценочных суждений, умозаключений.

Рефлексия:

- Сложно ли было высказывать свои наблюдения?
- Что вы чувствовали, когда за вами наблюдали, когда говорили о вас?

Упражнение «Досье»

Участникам выдают небольшие карточки для составления картотеки творческих личностей 5-го класса.

1-ый вариант: на карточке ребенок расшифровывает каждую букву своего имени через характеристику наблюдаемых в себе специфических действий без оценивания.

Пример:

Вера: В - все время болтаю на уроках с соседом, Е - естественна, никогда не притворяюсь, Р - радуюсь хорошим отметкам, А — активна по утрам.

Галя: Г - глажу белье, когда просит мама, А - активно участвую в делах класса, Л - люблю мороженое, Я - я утром плохо просыпаюсь.

2-ой вариант: участники расшифровывают каждую букву своего имени через характеристику своей личности и своих увлечений.

Пример:

Дима: Д - дружелюбный,
И - интересуюсь автомобилями,
М - могу подтянуться на турнике 20 раз,
А - активный.

Упражнение «Мост симпатии»

Участникам предлагается выстроить мост симпатии. Симпатия -чувство, возникающее у человека по отношению к другому, понравившемуся человеку. Мост симпатии выстроить не так-то просто. Каждому необходимо установить контакт с любым другим, используя фразу: «Мне очень нравится...». Далее следует отметить в человеке его специфические действия, которые вам больше всего нравятся. Старайтесь при этом не использовать оценивания.

Пример: «Егор, мне очень нравится, когда ты улыбаешься. Женя, мне очень нравится, как ты поешь» и т.д.

Упражнение «Мое эхо»

Среди участников выбирается пара, она становится в центре круга. Минуту смотрят друг на друга, затем отворачиваются. Один участник закрывает глаза и как можно точнее описывает другого. Далее второй участник, не поворачиваясь, повторяет то, что сказал первый, а затем дополняет ответ . Далее участники меняются ролями. Важно, Чтобы в игре приняли участие все дети, а также необходимо обращать внимание на описательность языка - речь без оценок.

ЗАНЯТИЕ

Тема: «Диалог с самим собой»

Цель: развитие умений самоанализа и самопринятия, а также преодоления психологических барьеров, мешающих полноценному самовыражению.

Проведение:

Упражнение «Здравствуйте, мне очень нравится...»

Участникам предлагается поздороваться друг с другом, вступить в диалог. Начало диалога должно быть таким: «Здравствуй, Артем, мне очень нравится...». Причем должен получиться именно диалог, т.е. тот, к кому обращена речь, отвечает на приветствие, и завязывается беседа.

Рефлексия:

- О чем чаще всего говорим друг другу? Впечатления от диалога, начинающегося с одной и той же фразы, но услышанной от различных детей с разной интонацией.

Упражнение «Найди себя»

В матерчатый мешочек помещаются разные предметы, фигурки. Этот мешочек пускается по кругу, предметы можно только ощупывать. Затем мешочек пускают второй раз по кругу, и каждый участник выбирает себе предмет на ощупь. Участникам предлагается составить рассказ о себе от имени выбранного предмета, начиная со слов: «Я - ...». Например, может получиться такой рассказ: «Я - пуговица. Я долгое время была пришита к рубашке паренька по имени Бориска. Я сейчас на заслуженном отдыхе и хранюсь в шкатулке у бабушки Вари. Я люблю путешествовать со своим хозяином. Я не люблю, когда меня теряют.

Упражнение «Паутина»

Участники садятся в круг. Предлагается рассказать как можно более подробно о себе. Начинает игру ведущий. Он берет клубок ниток, сказав что-то о себе, зажимает свободный конец нити в руке и кидает клубок ребенку, сидящему напротив. Если участник ничего не хочет говорить, то можно просто взять нитку в руку, а клубок перебросить следующему.

Рефлексия:

- Как вы думаете, почему мы составили такую паутину?
- Что помогло сделать ее такой мощной?

После обсуждения паутина распутывается. Каждый участник возвращает клубок предыдущему, называя его по имени. Если нить запуталась, вас выручит юмор («Все, ребята, мы тесно связаны друг с другом»).

- Что вы почувствовали в процессе плетения паутины? Чьи рассказы заинтересовали? Трудно ли было говорить о себе?

Упражнение «20 я»

Каждому участнику даются карандаш и бумага. Предлагается 20 раз ответить на вопросы «кто я», «какой я», используя характеристики, черты, интересы для описания себя, начиная каждое предложение с личного местоимения «я».

После составления «анкеты», листок прикладывается на грудь. Участники начинают медленно перемещаться по комнате, подходить к другим участникам и внимательно читать информацию, содержащуюся на листе у каждого. По команде ведущего все останавливаются рядом с кем-либо и рассказывают друг другу о себе.

Рефлексия:

- Сложно ли было подобрать такое количество характеристик?
- Легко ли было продемонстрировать информацию о себе другим?
- Что вы узнали о себе нового?
- Что нового вы узнали о других?
- Легко ли было рассказать другому о себе?
- Какие чувства у вас вызвал рассказ партнера о себе?

Упражнение «Волшебная рука»

Участники обводят на листе свою руку. Предлагается написать на пальчиках свои хорошие качества, а на ладонке - то, что хотелось бы изменить.

Упражнение «Хорошо или плохо»

Педагог определяет какое-либо качество, особенно актуальное для этой группы. По кругу каждый участник высказывает свое мнение о данном качестве. При этом первый ребенок начинает со слов: «Хорошо быть..., потому что...». Следующий ребенок начинает со слов: «Плохо быть..., потому что...» и так далее попеременно. Например: «Хорошо быть активным потому, что можно проявить себя, плохо быть активным потому, что быстро устаешь».

Педагог помогает и поддерживает детей в поисках позитивной и негативной оценки качества, стимулирует активное обсуждение мнения в группе

ЗАНЯТИЕ

Тема: «Белая ворона»

Первым в решении проекта было проведение классных часов, направленных на формирование у школьников понятия толерантности.

Предложенный классный час «Белая ворона» может проводиться в 7-м классе как один из начальных этапов проекта.

Данное занятие направлено на сплочение коллектива, создание благожелательного отношения обучающихся друг к другу, обучение детей конструктивному решению проблемных ситуаций, ознакомление учеников с книгой и экранизацией повести В.К. Железникова «Чучело» как с уроком честности, доброты и благородства.

Проведение:

ПСИХОЛОГ: - Ребята, поднимите руку, кто слышал такое выражение -«белая ворона»? А кто из вас, ребята, знает, что означает это выражение? Кого в жизни называют «белой вороной»?

ОБУЧАЮЩИЕСЯ: - Того, кто не похож на других, кто чем-то отличается и т.д.

ПСИХОЛОГ: - А чем может отличаться человек?

ОБУЧАЮЩИЕСЯ: - Внешностью (некрасивый), манерой поведения, чудаковатостью, особыми способностями и т.д.

ПСИХОЛОГ: - Как я поняла из ваших ответов, белая ворона - это такой человек, который чем-то отличается (выделяется из толпы), но, как правило, большинству ребят он не нравится. А как обычно ведут себя одноклассники по отношению к такому человеку?

ОБУЧАЮЩИЕСЯ: - Обзывают, игнорируют при общении, не приглашают на дни рождения, смеются, делают мелкие пакости и т.д.

ПСИХОЛОГ: - Да, как правило, так и бывает.

Я хочу разобрать с вами один случай, который произошел в моей практике. Откройте конверты и посмотрите на записку.

Вы можете ознакомиться с ее содержанием, тем более, что она не личная. *(Текст записки взят из практики работы в школе: «Давайте не будем разговаривать с Иррой. Она страшная и толстая»).*

Что требует автор записки?

ОБУЧАЮЩИЕСЯ: - Объявить бойкот.

ПСИХОЛОГ: - Почему? За что? Считаете ли вы его доводы убедительными?

ОБУЧАЮЩИЕСЯ: - Скорее всего, нет.

ПСИХОЛОГ: - А вот последствия могут быть непредсказуемыми. Недаром наш великий поэт Ф.И. Тютчев написал такие строки:

Нам не дано предугадать, Как наше
слово отзовется..

Эти слова я выбрала в качестве эпиграфа не случайно. Как вы думаете, что хотел автор сказать этими строчками?

Давайте попробуем вместе найти решение для этой непростой задачи. Наша группа расположилась двумя микрогруппами. Давайте же воспользуемся этой ситуацией. Каждая микрогруппа получает задание:

1-я группа. Представьте, что -записка дошла до вас, под этими словами требуется ваша подпись. Вы оказываетесь в ситуации выбора: подписать или не подписать. Как вы поступите и почему?

2-я группа. Представьте, что записка касается непосредственно вас. Как бы вы на нее отреагировали? Постарайтесь обосновать свой ответ. К кому вы обратились бы за поддержкой, помощью? Напишите на втором листочке, находящимся в конверте, ваши советы и пожелания той девочке, о которой идет речь в записке, одно - два предложения.

Как вы думаете, ребята, может ли эта история произойти в других школах, других классах?

ОБУЧАЮЩИЕСЯ: - Да, может.

ПСИХОЛОГ: - Да, действительно, эта проблема может появиться в любом коллективе. И проблема, к сожалению, не нова. Об этом пишет в своей книге «Чучело» В. К. Железников. Возможно, вы смотрели фильм с одноименным названием. А для тех, кто не смотрел фильм и не читал книгу, я коротко перескажу сюжет.

Действие происходит в одном старинном провинциальном городке на берегу реки Оки, где-то между Калугой и Серпуховым.

К дедушке Н. Н. Бессольцеву, коллекционеру старинных картин, приезжает внучка Лена и становится ученицей 6-го класса местной школы. Какой же ее увидели новые одноклассники? Вот как об этом пишет автор повести: **«Она была нескладным подростком, на длинных ногах, с такими же длинными нелепыми руками. На спине у нее как крылышки торчали лопатки. Подвижное лицо украшал большой рот, с которого почти никогда не сходила улыбка».**

Конечно же, ребятам она не понравилась, и они ее прозвали «Чучело». Лишь только Димка Сомов, самый симпатичный мальчик в классе, подружился с Леной.

В начале ноября в классе произошла история, которая продолжалась всего несколько дней, но перевернула жизнь многих людей.

На осенние каникулы класс должен был поехать на экскурсию в Москву. Но перед этим ребята сорвали урок, сбежав в кино. Об этом узнала классный руководитель Маргарита Ивановна. Кто ей об этом рассказал? Да, Димка Сомов!

А когда ребят наказали и не пустили в Москву, они стали искать виноватого, «предателя».

Димка Сомов очень нравился Леночке Бессольцевой, и она решила взять его вину на себя, думая, что со временем все образуется. Но не тут-то было! Одноклассники объявили Лене Бессольцевой бойкот. И как сказала одна из героинь - Миронова, прозванная за свой характер Железной Кнопкой: **«Никто, слышите, ни один человек не должен с ней разговаривать. Пусть она почувствует наше всеобщее презрение. А тому, кто нарушит клятву, мы тоже объявим самый жестокий бойкот. Наш пароль - «Бойкот предателю!»»** И ребята сдержали слово, они объединились в бойкоте против Лены Бессольцевой. И так, что эта история чуть не закончилась трагедией.

А теперь внимание на экран. (*Сцена сожжения платья главной героини в фильме «Чучело», просмотр эпизода*).

ПСИХОЛОГ: - Как вы думаете, что чувствовала героиня фильма? Что испытывали при этом ее одноклассники? Можете ли вы их назвать дружным классом, хорошим коллективом? Почему?

ОБУЧАЮЩИЕСЯ: - Нет, т.к. они объединились в жестокости, а не в добром деле.

ПСИХОЛОГ: - Кто знает, как закончилась эта история? Кто помог Лене Бессольцевой?

ОБУЧАЮЩИЕСЯ: - Дедушка, пожилой мудрый человек.

(*Просмотр заключительного эпизода фильма «Чучело»*).

ПСИХОЛОГ: - Я прочту вам сейчас два последних абзаца книги В.К. Железникова «Чучело».

«И тоска, такая отчаянная тоска по человеческой чистоте, по беспредельной храбрости и благородству все сильнее и сильнее захватила их сердца и требовала выхода. Потому что терпеть не было сил.

Рыжий вдруг встал, подошел к доске и крупными печатными буквами[^] спешащими в разные стороны, написал: «Чучело, прости нас».

ПСИХОЛОГ: - Как вы думаете, повторится ли подобная история в этом классе вновь? Что сделала Лена Бессольцева для своих одноклассников?

ОБУЧАЮЩИЕСЯ: - Она преподавала им урок благородства, мужества, честности.

ПСИХОЛОГ: - Стали ли ребята лучше или остались прежними? Что их сплотило?

Откройте вновь конверт, лежащий у вас на столе. И напишите, каким должен быть класс, чтобы в нем никогда не произошла подобная история? Какие классные дела по-настоящему могут сплотить коллектив?

(*Учащиеся пишут*).

ПСИХОЛОГ: - А закончить занятие мне хочется словами Ф.И. Тютчева - продолжением четверостишия:

И нам сочувствие дается, Как нам
дается благодать.

Сочувствие - умение сострадать, умение поставить себя на место другого человека. Подумайте, ребята, обладаете ли вы способностью сочувствовать, сострадать, умеете ли поставить себя на место другого человека.

Героиня данной повести - девочка из другого города, некрасивая, но является ли это поводом для насмешек? Мы видим честного и смелого человека, который не побоялся взять вину другого на себя, хотя, возможно, в данном случае она и не была права. Но в описанной ситуации проявились лучшие черты ее характера и худшие стороны ребят из класса.

ЗАНЯТИЕ

Тема «И на солнце есть пятна»

Цель: развитие способности адекватно и наиболее полно познавать себя и других людей.

Задачи:

- Преодоление психологических барьеров, мешающих принять себя и уважительно к себе относиться;
- Формирование представления о понятиях толерантной и интолерантной личности.

Проведение:

1. Вступительное слово учителя, чтение истории из «Практической симфонии для проповедников Слова Божия».

Человек

Когда Всевышний решил создать человека, между духами небесными произошел раскол. Один говорил: «Сотвори человека», другие: «Не сотвори его».

- Сотвори его, - говорил дух Милосердия, - он будет творить милость на земле.

- Не твори его, - говорил дух Правды, - он ложью осквернит душу свою.

- Сотвори его, - говорил дух справедливости, - добрыми делами он жизнь украсит.

- Не твори его, - говорил дух Мира, - землю враждою заполнит он.

Поверг Господь Правду на землю. И взмолились Ангелы Служения, говоря:

- Владыка миров! Зачем пятнаешь ты Правду, печать величия твоего? Подними ее с земли, Господи!

И пока духи вели спор между собою, осуществилось дело божественного творчества.

- Для чего, - сказал Господь, - пререкания ваши? Сотворение человека уже свершилось.

Вопросы для обсуждения:

- О чем говорит эта история?
 - Почему Бог послал на землю Правду?
 - Из-за чего произошел раскол между духами?
 - Приведите примеры из истории, литературы или собственной жизни, подтверждающие доводы каждого из духов.
2. Беседа о том, что у любого человека могут быть ошибки. Нужно только вовремя их исправить и больше не совершать.

Помочь прийти к такому выводу может краткий анализ идейного содержания «Сказочки о счастье» И. Токмаковой.

Сказочка о счастье

На свете жил один король,
Богатый и могучий.
Всегда грустил он. И порой
Бывал мрачнее тучи.
Гулял он, спал, обедал,

А счастье он не ведал!
Но вечно хныкать и тужить
Бедняге надоело.
Вскричал король: - Нельзя так жить!-
И с трона спрыгнул смело.
Да, вмиг порушить злой удел
Не в королевской власти.
И вот король в карету сел -
И покатыл за счастьем.

Король в окошечко глядит,
Карета бодро катиться. Постой-
ка, кто там на пути? Девчонка в
драном платьице:
- О, всемогущий мой король,
Подать хоть грошик мне изволь.

- Эй, попрошайка, пропусти
Скорей мою карету.
Сойди немедленно с пути,
Ведь я за счастьем еду!-
Сказал король и укатил.
А в синем небе месяц стыл...

Карета мчится наугад Бог
весть в какую сторону. Вдруг
на пути стоит солдат,
Израненный, оборванный.

- О, мой король, - вскричал солдат,-

Тебя я видеть очень рад!
Прошу покорнейше: устрой
Меня ты в услужение.
Я за тебя стоял горой,
Я, право, бился как герой,
Я выиграл сражение.

- А ну, служивый, пропусти
Скорей мою карету.
Сойди немедленно с пути,
Ведь я за счастьем еду! -
Сказал король и укатил.
А в синем небе месяц стыл...
Карета мчит во весь опор.
Конь скачет, что есть духу.

Вдруг на дорогу вышла с гор
Сутулая старуха.

- Прости, любезный мой король,
Старуху одинокую.
Мой дом - вон видишь, за горой,
С утра ушла далеко я.
Ношу из леса я дрова -
Тяжелая работа.
Гляжу вокруг, едва жива:
А вдруг поможет кто-то...

- а ну, старуха пропусти
Скорей мою карету.
Сойди немедленно с пути,
Ведь я за счастьем еду!-
Сказал король и укатил.
А в синем небе месяц стыл...

Вот лето кончилось. Жара
Сменяется ненастьем.
Король торопит:
- В путь пора,
Еще немного - и ура!
Свое настигну счастье!
И все бы кончилось бедой,
Сомнений в это нету.

Да старец с белой бородой Остановил
карету. Перекрестившись, неспеша,
Торжественно и строго Сказал: - Заблудшая
душа, Король, побойся Бога! Ты ищешь
счастья для себя, Ты странствуешь по свету.
Но только ближнего любя, Найдешь ты
счастье это. Скорей послушайся меня:
Обратно разверни коня. Дитя согрей и
накорми, Солдата в сторожа найми. Все это
сделай. Но сперва Старушке ты поможешь:
До дома довезешь дрова, Распилишь и
уложишь.. -Тут вышла полная луна. И
осветила путь она. Нелегкий путь, обратный
путь. Путь к счастью, не куда-нибудь.

Король поныне во дворце. Всем людям
помогает. И счастье на его лице, Как
ясный день сияет.

И. Токмакова
(«Приключения Тутитами»)

Вопросы для обсуждения:

Как бы вы озаглавили эту историю?

Почему король не хотел помочь девочке, солдату и старушке?

Как бы вы назвали поведение короля в начале истории?

Как вы думаете, почему изменился король?

Всегда ли в жизни происходят такие изменения?

Случались ли с вами подобные истории?

Приходилось ли вам изменить что-либо в себе после того, как кто-либо
вам указал на ваш недостаток?

Давайте, определим, каких качеств не хватало королю до встречи со
старцем?

Была ли цель жизни у короля до встречи со старцем?

Изменилась ли она после встречи?

над смысловой нагрузкой некоторых из слов: «пренебрежение» - небрежный в
общении, а «оскорбление» имеет связь с древнерусским словом «скорбь» -и т.д.
Педбор к слову «интолерантный» - нетерпимый.

Вопросы детям:

- К кому чаще всего мы испытываем нетерпимость? Почему?
- Были ли в вашей жизни случаи, когда вы были нетерпимы к кому-либо
или к вам кто-либо был нетерпим?
- Легко ли быть терпимым к себе: своим ошибкам, недочетам? Почему?
А легко ли в себе замечать ошибки? Почему?

Вывод: интолерантная личность - личность, нетерпимо относящаяся к
людям, непохожим на нее. Интолерантность может начинаться от
невежливости и раздражительности и заканчиваться уничтожением людей.

- Как же справиться со своей нетерпимостью по отношению к
окружающим?

Вывод: вовремя замечать свои ошибки, быть выносливым, слушать
замечания других, пытаться понять себя и других, принять других и
стараться в дальнейшем не совершать эти ошибки.

5. Домашнее задание: микросочинение - рассуждение на тему
«Наблюдение с природы» (описание своей личности)

ЗАНЯТИЕ

Тема: «Комплимент»

Цель: формирование толерантного отношения к себе и другим, а также укрепление позитивных межличностных связей в коллективе с помощью игровых упражнений.

Проведение:

Упражнение «Ах, какой ты молодец — раз!»

Участники объединяются в пары. Один из них говорит о себе что-то хорошее, а второй - считает эти комплименты: «Ах, какой ты молодец -раз!», «Ах, какой ты молодец - два!» и т.д. Затем участники меняются местами.

Рефлексия:

- Легко ли было говорить о себе столько хорошего?
- Что помогало и что мешало выполнять это упражнение?
- Легко ли было говорить комплименты?

Упражнение «Доброта»

Участникам предлагается за 5 минут приготовить рассказ, в котором должны звучать добрые слова в адрес кого-нибудь из присутствующих. Каждый самостоятельно выбирает детей из группы, о которых будет рассказывать. Рассказ должен быть кратким и конкретным, при этом необходимо подчеркнуть, что именно он ценит в каждом из тех, о ком рассказывает.

Упражнение «Комплимент в диалоге»

Участники объединяются в две разные группы и встают, образуя внешний и внутренний круги. Ребенок из внешнего круга говорит участнику во внутреннем: «Мне нравится, Гриша, что ты...». Ребенок из внутреннего круга отвечает на это: «Да, Даша, я (повторяет), и еще я...». Важно, чтобы дети говорили искренне. Затем дети меняют свое положение в кругах.

Упражнение «Нравится - не нравится»

Каждый участник заполняет следующую таблицу:

<i>Мне нравится, когда про меня говорят, что я:</i>

<i>Мне неприятно, когда про меня говорят, что я:</i>

Затем педагог собирает листы и составляет на следующее занятие «Заповеди общения», в которых будут отражены фразы, приятные группе при общении и неприятные (их не стоит в дальнейшем использовать педагогу - «речевое табу»).

Упражнение «Комплимент»

Участники садятся по кругу. Каждый внимательно смотрит на партнера, сидящего слева, и думает, какая черта характера, какая привычка этого человека ему нравится, что он хочет сказать об этом. Во время высказывания все остальные участники должны внимательно слушать.

Занятие «Кто за кого отвечает?»

Цель; определить специфику ответственности родителей за воспитание толерантности в условиях семейного воспитания.

Существенным признаком толерантности и миролюбия является способность так ценить мир, чтобы и других побуждать брать на себя ответственность за действия ради мира. Лучшее всего такая способность воспитывается в семье.

По материалам ЮНЕСКО

Еще несколько выдержек из материалов ЮНЕСКО, касающихся семейного воспитания:

1. «...ребенок, ввиду его физической и умственной незрелости, нуждается в специальной охране и заботе, включая надлежащую правовую защиту, как до, так и после рождения...»;
2. «... необходимо научить их действовать, сознавая личную и социальную ответственность, необходимую гражданину Земли. Для этого дети должны научиться самостоятельно думать и принимать моральные решения...»;

3. «...именно семья заставляет задуматься о самих себе, о личной и социальной ответственности...»;
4. «Родитель (-и) или другие лица, воспитывающие ребенка, несут основную ответственность за обеспечение в пределах своих способностей и финансовых возможностей условий жизни, необходимых для развития ребенка».

Значимость семьи и семейного воспитания признана во всем мире и закреплена в Правах человека и Конвенции о правах ребенка. Пределы финансовых возможностей система образования не изменит, а вот пределы способностей расширить может. Примером тому наши встречи-занятия, в том числе и сегодняшнее «Кто за кого отвечает». Так кто за кого отвечает, пока дети растут в семье и не достигли совершеннолетия? (конечно же, родители, являясь для детей примером для подражания) Поэтому мы сначала определим свою ответственность, а потом поговорим об особенностях ее воспитания в семье.

Тест «Ответственный ли вы человек?»

1. Окончив школу, как принимали решение о выборе профессии?
 - а) самостоятельно, руководствуясь своим желанием, своей подготовкой;
 - б) прислушивались к советам родителей, знакомых;
 - в) слушали только советы.
 2. На что вы рассчитывали, когда поступали учиться?
 - а) на свои силы и знания;
 - б) на то, что вам повезет, а также на связи;
 - в) только на связи.
 3. Как вы устраивались на работу?
 - а) по распределению;
 - б) искали работу, используя информацию знакомых, друзей;
 - в) использовали связи родителей.
 4. Чем был продиктован ваш выбор при вступлении в брак?
 - а) сами принимали решение;
 - б) прислушивались к советам друзей;
 - в) сразу посоветовались с родителями.
 5. Ваша жена (муж) в отъезде, станете ли вы выбирать и покупать, скажем, дорогую мебель?
 - а) да;
 - б) понятно, что лучше бы решить вдвоем;
 - в) нет.
 6. Насколько упорно вы отстаиваете свои взгляды на работе, дома, с друзьями?
 - а) отстаиваете независимо от обстановки;
 - б) в большинстве случаев — да;
 - в) редко.
 7. У ваших друзей есть недостатки:
 - а) вы заставляете их избавиться от недостатков;
 - б) тактично подсказываете, что нужно сделать;
 - в) стараетесь помочь, но вас не слушают,
- а — 4 балла; б — 2 балла; в — 0 баллов.

Результаты

0-10 баллов. Вы боитесь ответственности.

12-20 баллов. У вас разумный баланс между желанием взять на себя ответственность и уклониться от этого ради самосохранения.

22-28 баллов. Брать на себя ответственность для вас естественно. Вы, безусловно, сильная личность. Однако не забывайте, что иногда необходимо разделение ответственности. Иначе вы рискуете стать для окружающих «костылем».

Психологическое замечание: понятно, что наша безответственность становится безответственностью детей, но парадоксально и то, что наша ГИПЕРОТВЕТСТВЕННОСТЬ воспитывает в детях БЕЗОТВЕТСТВЕННОСТЬ, и лишь нормальная ответственность становится образцом нормальной социальной ответственности.

Многое зависит от семьи. Системные исследования раскрывают выраженное влияние на особенности и уровень агрессивности подростков прежде всего семьи, тех взаимоотношений, которые в ней доминируют. И разделяют их следующим образом:

- семьи, где родители принуждают детей к послушанию;
- семьи, где родители не интересуются потребностями ребенка;
- семьи, где родители переоценивают ребенка и недостаточно его контролируют.

Тогда у детей не формируется чувство защищенности и комфорта. И, конечно, самое пагубное, когда имеет место жестокое обращение с детьми, связанное с различными видами наказаний, в том числе физическими. Мы не замечаем, что, прикрикнув, одернув, шлепнув, тем самым проявляем ту самую безответственность к ребенку, к его просьбам и словам. Спыхватимся, когда он:

- не услышит,
- не обратит внимание.
- не посчитает нужным отреагировать.

«Безответственный!», — возмущаемся мы. А кем и когда надо было возмущаться?

Послушайте обращение, принятое детьми, которые съехали в Первый международный лагерь молодежи в Пиране (Словения) для участия в действиях, направленных на достижение! мирного сосуществования.

Обращение детей

- **Не дайте ненависти и враждебности разрушить детство наших сверстников, где бы они ни жили.**
- **Услышьте то, что мы вам говорим: вы нам нужны.**
- **Уделяйте нам больше времени.**
- **Не обращайтесь с нами, как с маленькими, а то мы никогда не вырастем.**
- **Говорите понятные нам слова и не сердитесь, если мы вас не понимаем.**
- **Не ссорьтесь — мы из-за этого страдаем.**
- **Не давайте нам ложных надежд и обещаний, которые не можете вы полнить.**
- **Не отнимайте у нас то, что принадлежит нам, — наше детство.**

Кто, положив руку на сердце, может сказать, что вышеперечисленные пункты к нему не относятся? Вот так-то!

У нас они учатся и миру, и враждебности, и сотрудничеству, и насилию, и ответственности, и безответственности.

Став взрослыми, мы стали воспринимать мир по-другому; И, к сожалению, часто забываем, как мы его воспринимали, будучи детьми. А ведь, по-другому. Разгадка заключается в том, что, став взрослыми, мы научились критично мыслить, просчитывать наперед, взяли на себя ответственность, то есть стали рациональными. А дети, пока не повзрослеют, воспринимают мир эмоционально. Маленькие более, постарше менее, но все равно эмоционально!

УМЕЕТЕ ЛИ ВЫ ВЛАДЕТЬ СОБОЙ?

Многие из нас порой ловят себя на том, что самые незначительные неприятности вызывают несоизмеримо сильное раздражение. При этом портится настроение, ухудшается самочувствие, и в результате душевная неуравновешенность постепенно становится неприятной особенностью характера. А насколько вам удается владеть собой? Ответ на этот вопрос дает приведенный ниже тест.

Варианты ответов на вопросы: «очень», «не особенно», «ни в коем случае».

Раздражает ли вас:

- 1) смятая страница газеты, которую вы хотите прочитать?
- 2) женщина в годах, одетая как молоденькая девушка?
- 3) чрезмерная близость собеседника (допустим, в трамвае в час «пик»)?
- 4) курящая на улице женщина?
- 5) когда какой-то человек кашляет в вашу сторону?
- 6) когда кто-то грызет ногти?
- 7) когда кто-то смеется невпопад?
- 8) когда кто-то пытается учить вас, что и как нужно делать?
- 9) когда в кинотеатре сидящий перед вами все время вертится и комментирует сюжет фильма?
- 10) когда вам пытаются пересказать сюжет интересного романа, который вы только собираетесь прочесть?
- 11) когда вам дарят ненужные предметы?
- 12) громкий разговор в общественном транспорте?
- 13) слишком сильный запах духов?
- 14) человек, который жестикулирует во время разговора?
- 15) коллега, который часто употребляет непонятные слова?

За каждый ответ «очень» запишите 4 балла, за ответы «не особенно» — по 1 баллу, за ответ «ни в коем случае» — 0 баллов.

Более 50 баллов. Вас не отнесешь к числу спокойных и уравновешенных людей. Вас раздражает все, даже вещи незначительные. Вы вспыльчивы, легко выходите из себя. А это расшатывает нервную систему, от чего страдают и окружающие.

От 12 до 49 баллов. Вас можно отнести к самой распространенной категории людей. Вас раздражают вещи только самые неприятные, но из обыденных

невзгод вы не делаете драму. К неприятностям вы умеете «поворачиваться спиной», достаточно легко забываете о них.

11 баллов и менее. Вы весьма уравновешенный человек, реально смотрите на жизнь. Или этот тест недостаточно исчерпывающий, и ваши наиболее уязвимые стороны в нем не проявились? Судите сами. По крайней мере, с полной уверенностью о вас можно сказать: вы не тот человек, которого легко вывести из равновесия.

В завершение выдержка из Конвенции о правах ребенка: «...ребенку для полного и гармоничного развития его личности необходимо расти в семейном окружении, в атмосфере счастья, любви и понимания... ребенок должен быть полностью подготовлен к жизни в обществе и воспитан в духе мира, достоинства, свободы, равенства и солидарности», а также пожелание терпения в воспитании ответственности у своих детей и толерантного построения семейных отношений, ибо они и есть образец толерантного восприятия мира.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бетти Э. Риэрдон. Толерантность—дорога к миру. М.: Бонфи, 2001. С. 165,189,268,279.
2. Семенюк Л. М. Психологические особенности агрессивного поведения подростков и условия его коррекции: Учеб. пособие. М.: Моск. психолого-социальный ин-т: Флинта, 1998. С. 22, 38,73.
3. Степанов С.С. Что вы знаете и чего не знаете о себе и других. Психологические тесты и наблюдения над странностями человеческой психологии. М., 1994. С. 39-40.
4. Тесты для всех: все о себе/ В.П. Шейнов. Минск: Амалфея, 1996. С.65.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Мир централен. В нем нет ни добра, ни зла.

Это социальные понятия человечества.

Что посчитаем нужным возвеличить, то и будем воспитывать. Что воспитаем в детях, то и получим в обществе.

Осознавая обилие проблем и отсутствия единственного решения, современное общество склоняется к толерантности.

И ставка делается на образование, просвещение, школу.

ЗАНЯТИЕ Тема:

«Выбор за вами»

Задачи:

- формирование у учащихся представлений о таких нравственных категориях, как «терпимость», «добро», «милосердие», «гуманизм»;

- формирование у школьников терпимого отношения к представителям другой национальности, социальной группы;
- развитие критического мышления, дискуссионной культуры, умение аргументировать и отстаивать свою точку зрения.

Вступительное слово:

Н. Бердяев писал: «терпимость - добродетель свободолюбия, бережливое отношение к человеческим душам, к их жизненному пути, всегда сложному и мучительному».

Сделав добро, человек сам становится лучше, чище, светлее. Если мы будем внимательны к любому человеку, с которым вступаем во взаимоотношения, будь то случайный попутчик, бродяга или друг, это и будет проявление доброты.

Методика «Перед вами две дороги. Выбирайте...»

Представьте себе:

«Молодой человек и его девушка гуляли по городу. На бордюре, на правой стороне улицы, сидел пожилой мужчина в рваной рубаше, очень грязных брюках, резиновых сапогах. Он был то ли цыганом, то ли таджиком, - сложно было различить. Его волосы длинными, спутанными прядками спадали на его перепачканное лицо. Возле мужчины валялась потрепанная сумка, а сам он сидел, обхватив левую ногу черными руками, слегка покачиваясь. Он тихонько стонал, а в глазах - черных, глубоких - стояли слезы.

- Подожди, я подойду к нему, - сказала девушка.

- Не вздумай. Он грязный, ты подцепишь заразу, - ответил молодой человек, сжав ее руку.

- Отпусти. Видишь, у него сломана нога. Смотри, у него кровь в штанине.

- А нам-то что? Он сам виноват.

- Отпусти мою руку, ты делаешь мне больно. Ему нужна помощь.

- Говорю тебе: он сам во всем виноват. Работать надо, а он попрошайничает, ворует, пьянствует. Зачем ему помогать?

- Я все равно подойду, - девушка вырвала руку.

- Я тебя не пущу. Ты - моя девушка, и не смей общаться со всякими...

Пойдем отсюда, - он попытался увести ее.

- Знаешь что: я... Да как ты можешь? Ему же больно! Больно, ты понимаешь? Нет, ты не понимаешь!

Девушка оттолкнула парня и подошла к бомжу. Парень еще раз попытался удержать ее. Она решительно одернула руку.

- Что с вами? - спросила она мужчину.- Что с вашей ногой?

- Я сломал ее... Кровь у меня. Я не знаю, что делать и где в этом городе больница. Я не отсюда. Мне очень больно.

- Сейчас, сейчас. Позвольте я посмотрю. У меня есть полотенце случайно оказалось с собой. Потерпите. Нужно вызвать «скорую».

- Спасибо, юная леди. Спасибо.

- Послушай, - обратилась девушка к молодому человеку, который подошел к ним и хмуро смотрел на то, как девушка вытирает кровь.

- Я забыла кошелек... У тебя нет телефонного жетона?

Парень промолчал. Девушка вопросительно посмотрела на него и вдруг почувствовала брезгливость, которая исходила ото всей его позы, от взгляда. Она поднялась и приблизилась к парню.

- Иди отсюда. Никогда больше не звони мне и не приходи. Я больше знать тебя не хочу.

- Неужели ты из-за какого-то бомжа, алкоголика можешь так поступить? Глупая! Ты пожалеешь об этом.

Девушка пожала плечами и снова опустилась на колени. Парень пошел прочь.

- У вас открытый перелом, - проговорила она.- Прижмите полотенце. Вот так. Я пойду вызвать врача. Потерпите, - она быстро пошла к телефонному автомату.

- Девушка! - окликнул ее мужчина. - Спасибо вам. – Девушка обернулась и улыбнулась.- Вы обязательно найдете свое счастье».

Вопросы для обсуждения:

1. Почему молодой человек отказался помочь?
2. Как бы вы поступили в этом случае? Как вы обычно поступаете, если видите, что человеку нужна помощь?
3. Нужно ли помогать больному человеку, бомжу? А если он другой, чем вы, национальности?
4. Как вы думаете, каждый ли бомж - лентяй и алкоголик? Могут ли среди маргиналов, беженцев быть умные, образованные люди, которые вследствие ряда причин оказались на «дне» жизни?
5. Как общество должно относиться к бомжам, беженцам? Как к ним относятся в нашем обществе?

Занятие

"С чего начинается терпение".

Цель: осознание влияния проявления толерантности и агрессивности в собственном поведении на поведение детей.

Название нашего занятия «С чего начинается терпение» может быть ответом на вопрос: «Что делать, когда кончается терпение?». В самом деле, логичнее сначала найти причины, по которым дети нас доводят до состояния, когда «кончается терпение». Ведь именно с этого состояния наше терпение и должно начинаться.

Семейные психотерапевты утверждают: «Дети любят отраженной любовью», и они абсолютно правы. Глаза детей — это «зеркала», в которых с самого рождения отражаемся мы, родители. Наши поступки, слова, оценки. Поэтому и ведут дети себя так, как ведем себя мы, родители. А как мы себя ведем? Конечно же, хо-ро-шо! Мы же взрослые. С одной стороны, мы знаем, «как надо», а с другой — мы, увы, разрешаем себе то, что запрещаем детям: «Мы же взрослые...». А дети с пеленок повторяют все за нами. Увы, и что надо и что не

надо. Проблема в том, что то, что «не надо», мы обнаруживаем порой поздно и лишь по их не совсем правильным поступкам, и никак не связываем с собой. Но нюансы нашего, родительского, поведения, как в увеличительном и кривом зеркале, отражаются в этих поступках. Какие нюансы? Определим это с помощью теста.

Инструкция. Предлагаемый опросник выявляет ваш обычный стиль поведения в стрессовых ситуациях и особенности приспособления в социальной среде. Вам необходимо однозначно ответить на 40 вопросов либо «да» (+), либо «нет» (-). Ответы должны быть честными («Мы же взрослые!»).

ОПРОСНИК БАССА — ДАРКИ (адаптирован Л.Г. Почебут)

1. Во время спора я часто повышаю голос
2. Если меня кто-то раздражает, я могу сказать ему все, что я о нем думаю.
3. Если мне необходимо будет прибегнуть к физической силе для защиты своих прав, я, не раздумывая, сделаю это.
4. Когда я встречаю неприятного мне человека, я могу позволить себе незаметно ущипнуть или толкнуть его.
5. Увлечшись спором с другим человеком, я могу стукнуть кулаком по столу, чтобы привлечь внимание или доказать свою правоту.
6. Я постоянно чувствую, что другие не уважают мои права.
7. Вспоминая прошлое, порой я чувствую себя обиженным.
8. Хотя я и не подаю вида, иногда меня снедает зависть.
9. Если я не одобряю поведения своих знакомых, то я прямо говорю им об этом.
10. В большом гневе я употребляю сильные выражения(сквернословлю).
11. Если кто-нибудь поднимет на меня руку, я постараюсь ударить его первым.
12. Я бываю настолько взбешен, что бросаю вещи.
13. У меня часто возникает потребность переставить в квартире мебель или полностью сменить ее.
14. В общении с людьми я часто чувствую себя как на пороховой бочке, в постоянной готовности взорваться.
15. Порой у меня появляется желание зло подшутить над другим человеком.
16. Когда я сердит, то обычно мрачнею.
17. В разговоре с человеком я стараюсь его внимательно выслушать, не перебивая.
18. В молодости у меня часто «чесались кулаки», и я всегда был готов пустить их в ход.
19. Ее ли я знаю, что человек намеренно меня толкнул, то дело может дойти до рукопашной.
20. Творческий беспорядок на моем рабочем столе позволяет мне эффективно работать.
21. Я помню, что бывал настолько сердитым, что хватал все.
22. Иногда люди раздражают меня только одним своим присутствием.

23. Я часто пытаюсь понять, какие скрытые причины заставляют другого человека делать для меня что-нибудь хорошее.

24. Ее ли мне нанесут обиду, то у меня пропадает желание разговаривать с кем бы, то ни было.

25. Иногда я намеренно говорю плохие вещи про человека, которого не люблю.

26. Когда я взбешен, я говорю самое злобное ругательство.

27. В детстве я избегал драться.

28. Я знаю, по какой причине и когда можно кого-нибудь ударить.

29. Когда я взбешен, я могу хлопнуть дверью.

30. Мне кажется, что окружающие люди меня не любят.

31. Я постоянно своими чувствами и переживаниями делюсь с другими людьми.

32. Очень часто своими словами и действиями я сам себе приношу вред.

33. Когда люди орут на меня, я отвечаю тем же.

34. Если кто-нибудь ударит меня первым, я в ответ ударю его.

35. Меня раздражает, когда вещи и предметы лежат не на своем месте.

36. Ее ли мне не удастся починить сломавшуюся или порвавшуюся вещь, то я в гневе ломаю или рву ее окончательно.

37. Другие люди мне всегда кажутся более преуспевающими.

38. Когда я думаю об очень неприятном мне человеке, я могу прийти в возбуждение от желания причинить ему зло.

39. Иногда мне кажется, что судьба сыграла со мной злую шутку.

40. Ее ли кто-нибудь обращается со мной не так, как следует, я очень расстраиваюсь по этому поводу.

Ключ

ВА	1. Да +	2. Да +	9. Да +	10. Да +	17. Нет -	25. Да +	26. Да +	33. Да +
ФА	3. Да +	4. Да +	11. Да +	18. Да +	19. Да +	27. Нет -	28. Да +	34. Да +
ПА	5. Да +	12. Да +	13. Да +	20. Да +	21. Нет -	29. Да +	35. Да +	36. Да +
ЭА	6. Да +	14. Да +	15. Да +	22. Да +	23. Да +	30. Да +	37. Да +	38. Да +
СА	7. Да +	8. Да +	16. Да +	24. Да +	31. Нет -	32. Да +	39. Да +	40. Да +
Общая								

Обработка результатов. В начале в соответствии с ключом подсчитываются суммы баллов по каждой из шкал. Всего опросник содержит пять диагностических шкал.

Шкалы обозначают виды агрессии:

1. Вербальная агрессия (ВА): человек вербально, словами, выражает свое агрессивное отношение к другому человеку, употребляет словесные оскорбления.

2. Физическая агрессия (ФА): человек склонен физически выражать свою агрессию по отношению к другому человеку, и может применить грубую фи-

зическую силу.

3. Предметная агрессия (ПА): человек срывает свою агрессию на окружающих предметах.

4. Эмоциональная агрессия (ЗА): у человека при общении с другим человеком возникает эмоциональное отчуждение, чувство подозрительности, враждебности, неприязни и недоброжелательства по отношению к нему.

5. Самоагрессия (СА): человек не находится сам с собой в мире, согласии, у него отсутствуют или ослаблены механизмы защиты своего «я», он оказывается беззащитен по отношению к агрессивной среде.

Сумма баллов 5 и более означает, что у человека высокая и степень агрессии по этому типу поведения и низкая степень адаптивного поведения. Если сумма составляет 3 или 4 балла, можно говорить о средней степени агрессии и адаптации. Сумма баллов от 0 до 2 свидетельствует о низкой выраженности агрессивного поведения и высокой степени адаптированности, приспособляемости по данному типу поведения. Далее высчитываете сумму баллов по всему тесту. Если она превышает 20 баллов, это означает высокий уровень агрессивности поведения, низкие адаптационные возможности. Сумма баллов от 0 до 10 означает низкую степень агрессивности и выраженное адаптивное поведение.

Агрессивные действия всегда вредоносны. Эмоциональная стогна агрессии не исчерпывается гневом. Особый оттенок тому состоянию придают переживания недоброжелательности, злости, мстительности, а в некоторых случаях и чувства своей силы, уверенности. Нередко агрессивное поведение выражается в грубых, оскорбительных, насмешливых или язвительных словах. Такого рода агрессивные слова порой воспринимаются даже более болезненно, чем агрессивные действия.

Каждая личность должна обладать определенной степенью агрессивности. Отсутствие ее приводит к пассивности, ведомости, конформности, т. е. беззащитности, неуверенности и несамостоятельности. Но чрезмерное развитие ее начинает определять весь облик личности, которая может стать конфликтной, злой, враждебной, не умеющей дружить и сотрудничать. Не зря народная мудрость гласит: «Яблоко от яблони недалеко падает», потому что если мы, родители, сами агрессивны, то именно этому научатся от нас дети. А главное, учить этому специально не надо — яблоко от яблони недалеко падает!

Так что же такое агрессивность? Это неумение приспособиться к жизни с ее правилами и согласованием интересов.

Агрессивное поведение- это специфическая форма действий человека, характеризующаяся демонстрацией превосходства в силе либо применением силы по отношению к другому человеку или группе лиц, которым человек стремится причинить ущерб.

Должны ли быть этому причины? Многие исследователи со гласны с английским социологом Г. Вильсоном, что современное насилие в большинстве - это своеобразная форма *невротического протеста личности против различного рода стрессовых факторов и условий социальной жизни, в которых ей трудно адаптироваться.*

Рассмотрим по возрастающей причины и меру ответственности.

1. Глобальные кризисы человечества: энергетический, экологический, экономический, но самые страшные среди них кризисы человеческого фактора:

- **культ потребления** (вместо того чтобы развивать дурные потребности, мы остановились на потреблении пищевом, вещевом, зрелищном). Кризис мировой, но образцы - РОДИТЕЛИ, если жизнь сводится к тому, чтобы вкусно поесть, красиво одеться или модно обставить жилье и смотреть развлекательные передачи по телевизору;

- **повальная невротизация** (положение ребенка в семье — положение одиночки, даже если он у вас не один). Каждый замкнут на себе... А за успех другого порадоваться? А другому помочь? Ну, уж нет! Вдруг у него лучше получится?! - Отгороженность? У кого они этому учатся? У того, кого чаще наблюдают, — у родителей, отгораживающихся фразой: «Это не моя проблема»...

2. Общество, средства массовой информации

ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ

1. В каких формах проявляется агрессия?
2. Почему высокая агрессия препятствует успешному общению с детьми?

ЛИТЕРАТУРА

1. Бетти Э. Риэрдон. Толерантность—дорога к миру. М.: Бонфи, 2001. С. 112,157.
2. Практикум по психологии профессиональной деятельности и менеджмента: Учеб. пособие/Под ред. Г.С. Никифорова, М.А. Дмитриевой, В.М. Снеткова. СПб.: Изд-во СПбГУ, 2001 (Сер.»Практикум по психологии»). С. 98-102.
3. Предчувствие портрета: Сб. тестов/ Сост. Е.Владимирова. Екатеринбург: Ладь, 1992. С.32.
4. Семенкж Л.М. Психологические особенности агрессивного поведения подростков и условия его коррекции: Учеб. пособие. М.: Московский психолого-социальный институт: Флинта, 1998. С. 6,17.
5. Шамова Т.И., Давыденко Т.М. Управление образовательным процессом в адаптивной школе. М.: Центр «Педагогический поиск», 2001. С. 11-13.

ЗАНЯТИЕ

Тема: «Учись властвовать собой»

Цель: формирование толерантности к себе.

Задачи:

- Развитие навыков самосознания и самовоспитания;
- Осознание значимости своей личности.

Проведение:

1. Вступительное слово, чтение и анализ стихотворения В. Берестова.

Однажды человек ошибку совершил,
Напуганный, не знал, куда деваться, И,
дорожа спокойствием души, Поклялся
вообще не ошибаться.

Чтобы не споткнуться, он замедлил шаг, Чтобы не
забыться, спорить не решался, А собственное
мнение прятал так, Что, собственно, без мнения
остался.

Он никому на свете не мешал. Его встречали
вежливой улыбкой. Ошибок он уже не
совершал. Вся жизнь его теперь была
ошибкой.

Вопросы для обсуждения:

- Что произошло с героем данного стихотворения?
 - Почему поэт пишет: «Вся жизнь его была ошибкой»?
 - Как бы вы поступили на месте героя, совершившего ошибку в жизни?
 - Вывод по этапу: лишь та ошибка является настоящей ошибкой жизни, которая не исправляется.
2. Определение понятий «поступок», «понятие себя», «принятие себя» в ходе дискуссии и рассказа педагога-психолога.

Вопросы для дискуссии:

- В жизни человек совершает множество поступков. Объясните, что такое поступок. (Поступок - совершенное человеком действие. Поступать определенным образом - действовать, решаться на что-нибудь).

- Всегда ли взрослые и сверстники понимают и принимают ваши поступки как верные? От чего это зависит?
(Часто наши действия не принимаются другими из-за того, что мы не умеем доказывать правильность своих действий. Такое непонимание возможно из-за того, что не умеем общаться, не решаемся заявить о своем взгляде).
- Были ли в вашей жизни случаи, когда ваше действие было не понято и не принято окружающими, хотя вы его считали верным? Как вы поступили в этой ситуации?

Вывод: взаимодействие с миром во многом зависит от отношения самого себя к себе. Для того чтобы добиться этого, необходимо понимать и принимать себя, уважать свое мнение.

Понять себя - узнать свои сильные и слабые стороны, определить, насколько ты готов жить в обществе людей. Человек постоянно сопоставляет себя с другими, изучает их поведение и делает выводы о себе и своих действиях. Однако всегда ли человек делает правильные выводы о себе?

3. Объединение детей в группы и обсуждение предложенных педагогических ситуаций.

Первая ситуация.

Из письма в редакцию журнала:

«Я учусь в 5-м классе. Когда мы учились в начальной школе, наша учительница Ирина Константиновна требовала, чтобы все мы были самыми умными и способными, хорошо учились и были собранными. Она очень ругала нас за неделанное домашнее задание, за не принесенные на урок принадлежности. Я всегда пытался сделать все так, чтобы она меня не ругала. Остальные ребята тоже старались, но у них не все получалось. Вообще у нас в классе мало «хорошистов» и «отличников». Почти все ребята часто просили у меня списать, и я никогда не отказывал. Мы перешли в 5-й класс, стало больше предметов, и ребята по-прежнему у меня списывают. Только теперь они не просят, а требуют. А недавно, когда я не сделал домашнюю работу по английскому и не смог дать списать ее на перемене Кольке, он меня побил. Я тогда понял, что у меня не хватает жесткости и наглости. А мама говорит, что у меня нет самолюбия. Что мне делать? Я не хочу, чтобы меня все унижали, я хочу быть жестоким. Ленья, ученик 5-6 класса».

Вопросы для обсуждения:

- Правильно ли оценил ситуацию Ленья? Правильный ли вывод он сделал?
- Что такое жестокость и наглость? Уместны ли они в этом случае?
- Что такое самолюбие? Права ли мама, говоря, что у Лени не хватает самолюбия?
- Кто является виновником такого отношения ребят класса к Лене?
- Что вы сделали бы в ситуации Лени?
- Какие бы вы качества предложили развить в себе мальчику?

Вторая ситуация.

Страничка из дневника Маши Новиковой:

«Сегодня я опять блеснула на немецком. А остальные получили по двойке. Так им и надо. Я же говорила им, что немецкий знаю в классе только я. А остальные и с русским, дай Бог, справиться.

А еще сегодня распределяли роли в новогодней елке, ну и я, конечно же, - Снегурочка. А кого еще на эту роль выбрать? Ленка косу обстригла, Оля в двойках погрязла, Полина, Ритка, Светка вообще не в счет, а у Ульяны здоровый прыщ на носу. А я же и красавица, и стихи выразительно читаю, и вообще...

24 ноября. Ульяна — Снегурка. Фу, противно. Юлия Федоровна сказала, что Ульяна для Снегурочки больше подходит, она текст быстрее выучит и она не так зазнается, как я. Это я-то зазнаюсь? Предложили мне быть гномиком. Еще чего, второсортные роли играть!

Говорила мне Аня из 7-г, нужно к Юлии Федоровне подлизываться. Да, хитрее надо быть. Ну, ладно: исправлюсь. Я еще им покажу «зазнайку».

Вопросы для обсуждения:

- Опишите поведение девочки. Какие отрицательные черты характера вы в ней увидели?
- Как, по-вашему, относятся к ней ребята в классе?
- Права ли Юлия Федоровна, называя Машу «зазнайкой»?
- К правильному ли выводу пришла девочка?
- Попробуйте «прочитать» следующую страничку из дневника девочки.
- Что вы посоветовали бы изменить Маше в себе?

Третья ситуация.

Мама прислала.

Мальчики играли в мяч на лугу. Игорь похвастался:

- Я самый меткий!

Ребята смеялись:

- Игорь, ты хвастун.

А Игорю хотелось доказать, что он самый меткий. Он сказал:

- Видите во дворе висит белая сорочка. Брошу мяч и попаду в нее.

Это был двор бабушки Ярины, она жила рядом с Игорем. Бросил Игорь мяч, попал в сорочку, и осталось на ней черное пятно. Увидела бабушка Ярина, кто бросил мяч. Пошла к маме Игоря, пожаловалась. Пришел мальчик домой, а ма-ць уже знает об озорстве. Говорит мать Игорю:

- Бабушка старенькая, тяжело ей стирать белье. Постирала она белье, повесила сушить. А ты запачкал. Опять бабушке надо стирать...

- Подойди к бабушке, попроси прощения, - говорит мама.

Пошел Игорь к бабушке Ярине, подошел к ней, стал и молчит.
 - Что ты хочешь сказать, Игорь? - спросила бабушка.
 - Мама прислала, чтобы я попросил у вас прощения.

Бабушка молча смотрела на мальчика. Потом вздохнула тяжело, пошла в хату...

В.А.Сухоминский

Вопросы для обсуждения:

- Какой поступок совершил Игорь?
- Что он испытал после совершенного поступка?
- Почему Игорь ничего не смог сказать бабушке?
- Почему бабушка ничего не ответила мальчику?
- Что бы вы посоветовали человеку, оказавшемуся в ситуации Игоря?

4. Вопросы для подведения итогов:

- В чем состоит основная проблема всех этих ребят? (Не понимают себя; не могут правильно оценить себя и ситуацию; не видят истинные свои ошибки).
- Что бы вы посоветовали этим ребятам? (Учиться властвовать собой).
- Что значит «властвовать собой»? (Уметь вовремя исправить свои ошибки, уметь высказывать свою точку зрения; быть терпимым (толерантным) к другим; уметь всматриваться в других и видеть в них себя; уметь не пропускать мимо сказанное кем-то о вашем поступке и помнить то, что большая победа складывается из маленьких побед над собой).

5. Написание учащимися творческой работы «Пойми себя», в которой необходимо кратко ответить на главный вопрос встречи: «Что значит «властвовать собой»?»

Работа с родителями

№п/п	Тема	Количество часов		
		теори я	практ	всего
1	Путешествие в страну «Я»		1	1
2	Я родитель, а это значит...		1	1
3	Слова - ключи к сердцу		1	1
4	Я и мой ребёнок	1	1	2
5	Способы эффективного взаимодействия с окружающими людьми и своим ребёнком	1	1	2
	<i>Всего:</i>	2	5	7

Работа с педагогами

№п/п	Тема	Количество часов		
		теори я	практ	всего
1	Толерантность для педагогов		1	1
2	Занятие с элементами тренинга для педагогов "Как снизить тревожность и повысить стрессоустойчивость"	1	1	2
3	Занятие с элементами тренинга для педагогов: «Эмоциональное выгорание учителей. Психологическая помощь педагогам и коллегам-психологам».	1	1	2
	<i>Всего:</i>	2	3	5

ЗАНЯТИЯ С РОДИТЕЛЯМИ

Занятие 1 Путешествие в страну «Я».

Цель: Психологическое просвещение родителей, имеющих детей с проблемами в развитии.

Задачи:

- вызвать у родителей познавательный интерес к психологическим знаниям,
- уточнить и расширить имеющиеся у родителей представления об основных психологических понятиях, используемых в педагогике,
- дать родителям возможность почувствовать на себе воздействие некоторых специальных приемов изучения особенностей индивидуального развития человека,
- обсудить необходимые и достаточные условия, влияющие на формирование личности.

Ход занятия

1. Вводная часть.

Упражнение «Человек на стуле».

Цель: введение в тему и знакомство. Кроме того, упражнение дает возможность участникам почувствовать свои сильные и слабые стороны.

Описание: Психолог дает группе следующую инструкцию: «Давайте познакомимся! Каждый из вас должен рассказать о себе в третьем лице. Встав за спинку своего стула, вы представляете всей группе человека, который как бы сидит на этом стуле. («Сейчас на этом стуле сидит Он...») Выберите ту информацию, которая вам по душе, но постарайтесь искренне ответить на вопрос, что вы ожидаете от этой встречи.

Упражнение не обсуждается. Психологу имеет смысл «задать тон», выполнив упражнение первым.

Время: 10 минут.

Упражнение «Броуновское движение».

Цель: вступление в контакт каждого с каждым для облегчения дальнейшего группового взаимодействия, сплочение, снятие психологического напряжения.

Описание: Группе, стоящей в кругу дается инструкция: «Сейчас мы все будем перемещаться в кругу – хаотично. Задача каждого – поприветствовать каким-нибудь образом каждого.

Обсуждение не требуется. Психолог тоже участвует в процессе.

Время: 3 минуты.

Ознакомление с темой занятия и его целью.

Принятие правил поведения во время занятия.

Текст с правилами заранее вывешивается на экране. Проводится обсуждение предлагаемых правил поведения во время занятия и выбираются те правила, с которыми участники занятия соглашаются. (Каждое правило следует написать крупными буквами на отдельных листах, тогда их будет удобнее компоновать по требованию).

2. Основная часть.

Закройте глаза и представьте себя ребенком, которому увлекательно путешествовать, узнавать мир. Вот сегодня мы и отправимся в путешествие по планете Психология для того, чтобы хоть немного познакомится с самой интересной и непознанной страной, которая называется «Я» или что называется личностью.

И какое же путешествие без карты. Наш маршрут мы будем отмечать вот на этой карте. (Демонстрация карты).

Обратите внимание на то, что территория Страны Я или Личности делится на две большие зоны: внешнюю и внутреннюю. Внешняя зона называется социальное, а внутренняя - биологическое. Под словом «социальное» ученые понимают то, что воздействует на человека в течение его жизни среди себе подобных. Так называемые социальные факторы влияют на личность и формируют ее характер, силу воли, под их влиянием человек учится контролировать себя, свои эмоции, чувства, настроение, соотносить свои потребности с возможностями, ставить перед собой правильные цели и искать пути их достижения. С их помощью человек учится общаться с другими людьми. В конце концов, он становится личностью. Только что родившийся ребенок — это представитель вида Homo Sapiens, или Человек Разумный, это индивид, это еще не личность. Личностью не рождаются, ею становятся. Если по каким-либо причинам нарушается процесс взаимодействия индивида с социальной средой, он может, подобно Маугли, никогда не стать личностью и навсегда останется с багажом чисто биологического.

-Что же заложено биологического в человеке? (Высказывания)

- Посмотрите на карту внимательнее. Это: темперамент, тип телосложения человека, его пол, задатки и, в какой-то мере, способности, таланты и то, что позволяет ему получать знания об окружающем мире – память, мышление, ощущения, восприятие, воображение.

Определенные особенности уже заложены в человеке от природы, переданы от родителей. А вот то, разовьются ли все эти ростки или нет, зависит от социального.

/На стене рядом с картой помещаются карточки с называемыми психологическими терминами/.

- Куда же мы отправимся сначала? Давайте начнем наше путешествие с владений Его Величества Темперамента. Обратимся к справочнику. (Знакомство с

материалами справочника, Практическая работа: определение своего типа темперамента).

- А сейчас мы отправляемся в святая святых человеческого существа, в обширную область психических процессов, в Долину Познания. Здесь обитают Психические познавательные процессы – внимание, память, мышление, ощущения, восприятие, воображение.

Познакомимся с каждым поближе.

Ответьте на вопрос: Что Вы понимаем под словом - сознание и что значит - иметь сознание?

- Давайте откроем наш справочник. (Чтение текста «Справочника»)

- Начнем мы наше знакомство вот с этой любопытной равнины - показывая на карте.

А) Внимание.

Представьте, что вы идете по своеобразным болотным кочкам, идти вам очень неудобно. Кроме того, эти кочки жутко скользкие, иногда они могут предательски разойтись, и Ваши ноги глубоко проваливаются в холодную грязную воду.

- Что необходимо для успешного окончания пути?

Мы в Долине Внимания. Будем знакомиться со своим вниманием. Сделаем это, используя прием, который психологи называют корректурной пробой. Это очень просто. Кстати, и для тренировки внимания очень полезно

(Знакомство с материалами справочника, Выполнение простейшей корректурной пробы).

После выполнения пробы проверить друг у друга, насколько внимательно каждый выполнил задание.

- Некоторые люди обладают удивительным вниманием - шахматисты, любители преферанса; эти игры способствуют его развитию. А для представителей некоторых профессий внимание — на вес золота. Это авиадиспетчеры, операторы атомных электростанций, летчики-истребители, разведчики, бухгалтеры, водители транспортных средств.

Б) Ощущения.

Простейший эксперимент. Обсуждение его результатов. Знакомство с материалами справочника.

Ощущения у каждого человека сугубо индивидуальны.

В) Память. Что люди знают о памяти?

(Знакомство с материалами справочника. Практическая работа: «Проверим свою память!»)

- Я предлагаю Вам два кубка. В одном из кубков Напиток Забвения. Выпив его, вы навсегда избавитесь от тяжелых воспоминаний, и ваша жизнь превратится в сплошной праздник. В другом кубке - Напиток Абсолютной памяти. Вы будете помнить абсолютно все. Ваше право сделать свой выбор. /Высказывания/

Вы правы, ни один из напитков не сделает нас счастливыми, более того - человек, потерявший память, превращается в полного идиота. Впрочем, как и тот, кто будет обладать абсолютной памятью. Дело в том, что мозг человека устроен так, чтобы постепенно забывать неприятности, которые с ним произошли. Если их помнить всегда, жизнь превратится в сплошную муку.

Память можно и нужно тренировать. Этому способствуют логические игры - их придумано много.

Г) Восприятие.

Мы на территории восприятия. Представьте себе, что тропинка по которой Вы идете, вдруг выныривает на полянку с метровыми мухоморами. Стоит мертвая тишина. Птиц не слышно, ветер не играет листвой.

Какое состояние вы испытываете? Вспомните сказку о спящей царевне. Она спала в хрустальном ящике, с помощью которого она была изолирована от внешнего мира полностью, и ничто не тревожило ее сон. Стоило царевичу разбить его, дотронуться до нее и она проснулась.

Что же такое восприятие, что оно дает человеку? Что о нем говорится в справочнике...

Восприятие окружающего нас мира дает нам необходимую информацию для того, чтобы правильно ориентироваться и поступать в разных ситуациях. Но, прежде всего, передача информации в мозг поддерживает его работу на должном уровне. Когда человек не видит, не слышит, не чувствует, ученые говорят, что такой человек находится в состоянии сенсорной изоляции.

Жить, не видя, не слыша, не чувствуя очень трудно. Некоторые люди от рождения лишены зрения и слуха. Остается лишь чувствительность кожи. Но если остается даже всего один канал связи человека с окружающим миром, мозг все равно работает. И специальное обучение и воспитание такого человека позволяет ему стать вполне нормальным, способным трудиться, любить, чувствовать, общаться. Ученые проводили эксперимент. Человека, с его согласия, конечно, помещали в бассейн с водой, температура которой была равна температуре тела, надевали шлем, закрывающий доступ света и звука. В результате человек ничего не чувствовал. Через некоторое время испытуемый терял счет времени, а отсутствие информации, поступающей в мозг, заставляло его «спасать положение» - мозг начинал «сочинять» ощущения. Человеку чудились звуки, перед глазами всплывали картины жизни, одним словом - возникали галлюцинации, похожие на сны наяву. Этот эксперимент долго не продолжался из-за опасения за психическое здоровье человека. Но, что удивительно, после его окончания он отметил, что чувствует себя хорошо отдохнувшим.

Д) Мышление - хранитель знаний. Перевернем следующую страницу Справочника».

Небольшая тренировка мышления никогда не повредит. /Тестовые задания/.

Знание никуда не исчезает. Вся информация хранится в мозгу человека. Ее нужно только оттуда извлечь.

Е) Воображение.

Представьте. Голая белесая плоскость под таким же белесым небом. Это Луг воображения. Закройте глаза, сосредоточьтесь, и через мгновение Вы можете наблюдать, как вокруг Вас из ничего возникает что-то более интересное, чем скучная белая поверхность.

В результате получилось вот что... (Высказывания).

У женщин воображение, как правило, развито лучше.

Продолжаем путешествие в Стране Я. Как вы уже убедились, страна это большая и полная тайн. Теперешний наш маршрут пойдет «в гору». Будем знакомиться со

Способностями, Талантом и посмотрим на Гениальность. Поразмышляем над перспективой и возможностью вдруг стать гениальным и способным...

Некоторые ученые склоняются к мысли, что способности человека даются ему от природы, что они генетически заложены в нем. А разовьются они или нет, зависит ... (От социальных факторов).

Изучите самостоятельно, что сообщает Справочник о способностях и задатках. (Самостоятельная работа). Вопросы для обсуждения:

В чем разница и какая связь между способностями и задатками?

Что лучше, иметь общие способности или специальные?

Как правило, не бывает людей, обладающих только специальными способностями - обычно у них хорошо развиты и общие. Некоторые ученые утверждают, что в каждом человеке заложена куча способностей, остается только вовремя развить их. А это можно сделать только путем самовоспитания и самосовершенствования. Психологи связывают способности человека с устойчивостью его интересов к какому-либо делу, с его склонностями, а также с направленностью личности, то есть с тем количеством устойчивых побуждений к деятельности, которое помогает ему ее осуществлять.

Направленность личности можно измерить с помощью несложного теста, который я могу вам предложить. (Выполнение практической работы)

Если говорить об общих способностях, то нужно просто, - хотя это не просто - развивать свой интеллект с раннего детства.

Что такое интеллект? Внимание на экран, смотрим справочник.

А сейчас я вам раздам задания, постарайтесь справиться со всем заданием, как можно быстрее. (Выполнение теста интеллекта Айзенка в сокращенном варианте).

Обсуждение трудностей при выполнении заданий.

Сейчас мы на собственном опыте убедились, что «хочу» и «могу» - это не одно и то же.

Всем известно, что нет предела человеческим желаниям. Это - факт, от которого никуда не деться. Все люди мечтают о приобретении благ, сначала мелких, потом побольше, потом еще больше, потом еще, еще, еще. Вспомните сказку Пушкина о рыбаке и рыбке.

В принципе, ничего плохого в улучшении своей жизни нет, главное - иметь чувство меры и не превратить этот процесс в самоцель.

Все это можно наблюдать в Стране «Я» сколько угодно. Есть там две симпатичные и довольно загадочные территории - Деревня Мотивов и Княжество Потребностей.

В деревне живут симпатичные человечки, похожие на гномов – мотивы. Они совершенно не похожи друг на друга и все время в заботах – им неведомо слово лень. В княжестве правят сестры-потребности, и маленькие человечки исполняют малейшие их прихоти. Сестры все время бодрствуют. Иногда они позволяют себе вздремнуть, но не одновременно, и сон этот не бывает крепким, иначе человеческие мотивы остались бы без работы, а это для них равносильно смерти... Но о них мы поговорим с вами на следующей нашей встрече.

3. Заключительная часть.

Упражнение «Решим кроссворд». (Коллективная работа).

Цель: Подведение итогов занятия, закрепление представлений о психологических понятиях теоретического материала занятия.

Упражнение: «Пожелания».

Цель: рефлексия, обозначение перспективы для саморазвития.

Инструкция: Сейчас задачей каждого будет сказать, чего он сам себе желает в отношении темы занятия.

Если у участников группы есть желание, можно обсудить то, что покажется им важным.

Литература:

К.В. Васильченко. Путешествия в страну «Я». – Д.: Сталкер, 1998. – 448 с.: ил. (Серия «Для дошкольников»).

Занятие 2 «Я родитель, а это значит...»

Цель: осознание себя в роли родителя, выяснение приоритетов и ценностей в воспитании ребенка.

1 упражнение «Молекулы»

Цель: активизация состояния активности, бодрости.

Инструкция: Все участники - атомы. Они движутся хаотично по помещению, иногда объединяясь в молекулы. Ведущий дает команду, с какой скоростью и в какое количество должны объединиться в молекулах атома.

2 упражнение «Хорошо или плохо»

Цель: выяснить семейные стереотипы воспитания.

Инструкция. Нужно по очереди закончить высказывание: «Быть родителем хорошо, потому что...», «Быть родителем плохо, потому что...», «Быть матерью хорошо, потому что...», «Быть матерью трудно, потому что ...», «Иметь ребенка (сына, дочь) хорошо, потому что...»

Рефлексия.

- Что доставляет нам радость общаться с ребенком?
- Почему порою трудно быть матерью / отцом?
- Какие вы испытывали чувства при составлении ответов?

3 упражнение «Я глазами ребенка»

Цель: определение и осознание индивидуальных особенностей ребенка; родительского влияния на него.

Инструкция. Заполните анкету, оценивая от 0 до 10 следующие параметры:

- на чем акцентируете свое внимание?
0 баллов - на ребенке, 10 баллов - на поведении;
- какие эмоции вы при этом демонстрируете?
0 баллов – отрицательные, 10 баллов – положительные;
- когда вы обсуждаете поступок?
0 баллов - немедленно, 10 баллов - позже;
- какое поведение вы демонстрируете?
0 баллов - я часто веду себя агрессивно, 10 баллов - я никогда не веду себя агрессивно.

Посмотрите, что у вас получилось, обсудите. Подумайте, в каких случаях вы поступаете оправданно, в каких случаях ваши поступки не связаны напрямую с поведением ребенка. Задумайтесь: вы действительно реагируете на поступки ребенка или реагируете на него самого (то есть, возможно, вас раздражают любые действия ребенка). Проанализируйте, в какое время суток вы более всего конфликтуете с ребенком, по какому поводу. Вспомните, что вас на самом деле

больше волнует (может быть, это бывает утром, когда вы торопитесь на работу, или вечером, когда вы устали). Запишите свои мысли и обсудите упражнение в парах.

Рефлексия. Обсуждение в парах. Если упражнение прошло быстро, или на взгляд ведущих, обсуждение было поверхностным, можно попросить участников вспомнить, как обычно они реагируют на поступки детей (привести несколько примеров).

4 упражнение «Шиворот навыворот»

Цель: закрепление информации, полученной в предыдущем упражнении, снятие эмоционального напряжения.

Инструкция. Разделитесь на группы по два человека. Возьмите по листу бумаги и составьте рекомендации для родителей по воспитанию детей. Название рекомендаций: «Что нужно делать, чтобы потерять доверие ребенка?», «Как отучить ребенка от самостоятельности», «Как понизить самооценку ребенка» и др. Зачитайте их и обсудите.

Рефлексия. Теперь вы можете увидеть, что такие рекомендации позволят родителям понять, что они сами довольно часто выполняют их, не замечая этого.

5 упражнение «Незаконченное предложение»

Цель: переоценить сложившиеся стереотипы мышления.

Инструкция. Запишите в столбик пять предложений, которые вам нужно будет завершить.

1. Я должна...
2. Тот, кого я люблю должен...
3. Мой ребенок должен быть...
4. Я выражаю свою любовь тем, что...
5. Я люблю себя за...

Обсудите в группе то, что написали, и ответить на вопросы:

- почему кто-то из нас что-то должен?
- кому должен?
- кто это установил?
- в чем проявляется ваша забота о ребенке?
- чем вы гордитесь думая о ребенке?

Рефлексия. Ведущий. Можно подитожить все сказанное замечательными словами: «Я – это я, а ты - это ты. И ты пришел в этот мир не для того, чтобы соответствовать моим ожиданиям. Я признаю твое право быть самим собой, а не таким, каким я хочу тебя видеть».

6 упражнение «Комплимент»

Цель: эмоционально сблизить участников.

Инструкция. Вы уже достаточно хорошо знаете друг друга. Мы предлагаем вам подумать, какие качества других как родителей вам нравятся. Сейчас вы бросаете мяч любому и говорите: «Мне нравится в тебе как в родителе... » (называете то, что вам нравится). Мяч может побывать у каждого из вас несколько раз. Постарайтесь в каждом найти что-то положительное.

Рефлексия. Это упражнение носит также и диагностический характер и позволяет выделить участников, пользующихся авторитетом, оценить эмоциональное

состояние каждого участника, дать возможность вербализовать возникшие мысли и чувства.

Занятие 4 «Я и мой ребёнок»

Цель подготовить психологическую почву для сближения родителей и детей.

1 упражнение «Приятно сказать...»

Цель: создание тёплой, дружественной атмосферы в группе для сближения родителей и детей; активизация участников.

Инструкция. Все участники становятся в круг рядом друг с другом, протягивая руки к центру вперёд. По команде одновременно все берутся за руки, делая это так, чтобы в руке у каждого оказалась только 1 рука человека. При этом нужно сказать ласковое слово соседу, которого вы держите за руку.

2 упражнение «Какими вы видите детей?»

Цель: самоанализ родительского отношения к подростку. Формирование его образа.

Инструкция. Вы видите длинный список качеств, пожалуйста, заполните эту анкету. Родители заполняют анкету : «Какими вы видите детей?»

Таблица 3 «Какими вы видите детей?»

Список качеств	Ребенок такой, как все	Ребенок, который отличается от других	Ребенок, который меня раздражает	Ребенок, в котором я вижу личность	Идеальный ребенок	Мой ребенок
1. Агрессивный						
2. Глупый						
3. Инициативный						
4. Несдержанный						
5. Болтливый						
6. Веселый						
7. Приветливый						
8. Упрямый						
9. Конфликтный						
10. Способный						
11. Хитрый						
12. Активный						
13. Общительный						
14. Честный						
15. Грубый						
16. Пассивный						
17. Послушный						
18. Трудлюбивый						

19. Наглый						
20.Своевольный						
21.Аккуратный						
22. Беззащитный						
23.Ответственный						
24. Замкнутый						
25. Лидер						
26. Ленивый						
27. Равнодушный						
28. Скромный						
29. Неряшливый						
30. Дерзкий						
31. Независимый						
32.Умеющий слушать						
33.Злой						
34.Внимательный						
35.Невоспитанный						
36.Исполнительный						
37.Отзывчивый						
38. Доверчивый						

3 упражнение «Перенос качеств»

Цель: обратить внимание на неосознаваемое приписывание чужих качеств своему ребенку.

Инструкция. Разделите лист по вертикали на две части. Слева напишите 5 положительных качеств вашего ребенка. Справа 5 отрицательных качеств. Поразмышляйте над тем, что вы написали. Родился ли он с этими качествами? Когда они появились у него? Есть ли у ваших родных эти качества? А у вас? Вспомните, что вашим родителям не нравилось в вас? Как они боролись, и какой был результат? Назовите «отрицательные» качества другими словами, найдите в них что-то «положительное».

Рефлексия. Что вы чувствовали при написании своих качеств? При написании качеств других? Что было трудней написать?

4 упражнение-медитация «Мой ребёнок в будущем»

Цель: эмоционально настроить родителей на принятие своих детей. Звучит релаксирующая музыка (звучит «Лунная соната»).

Инструкция. Сядьте удобно, закройте глаза, прислушайтесь к музыке... Дышите глубоко и спокойно... Мы переносимся на несколько лет назад... Вот наконец появился на свет ваш долгожданный ребёнок! Перед глазами – крохотный

малыш... Вы смотрите на него, представляете каким он вырастет... На кого он похож... Кем будет работать... Какой ему предстоит большой жизненный путь... Он очень нуждается в вас... Без вашей заботы, участия, терпения и любви он не сможет... И вот первое кормление... Детский сад... идет в первый класс... Первые оценки... уже подросток. Постепенно малыш взрослеет и превращается в самостоятельного человека... Впереди - самостоятельная от вас жизнь. Каким он стал ваш ребёнок? Чего достиг? Представьте его... Откройте глаза... Вы ощущаете прилив сил и желание делать добро близким...

Рефлексия. Как вы себя чувствуете сейчас? Какие эмоции в вас преобладают? Каким представлялось будущее ваших детей?...

Занятие 5 «Способы эффективного взаимодействия с окружающими людьми и своим ребёнком»

Цель: создание условий для тренировки коммуниктивных навыков и умений. Поиск конструктивных выходов из конфликта.

1 упражнение «Всё плохо!»

Цель: обратить внимание на «ловушки домысливания» в общении.

Инструкция. Я скажу всего лишь одну фразу. Задача родителей - сказать, как вы её поняли. Итак, вот эта фраза: «Всё плохо!»

Рефлексия. Поощрять предположения участников кивком головы, а потом спросить, бывает ли в жизни так, что вы говорите одно, а понимают вас по-другому.

2 упражнение «Пойми меня»

Цель: отработать навыки активного слушания.

Инструкция. Разделитесь на пары. Сядьте лицом друг к другу. Сейчас один из вас будет произносить какие-то утверждения, которые кажутся ему верными. Тот, кто слушает, будет выражать свою реакцию на них фразой, начинающейся словами: «Ты имеешь в виду, что...», и дальше повторять высказывание говорящего, чтобы дать ему понять, что смысл произнесённого высказывания понят. После того как выполнили упражнение с одним партнёром, найдите второго партнёра и повторите упражнение.

Рефлексия. Как часто дома возникают ситуации, когда один не понимает другого, и с чем это может быть связано?

3 упражнение «Театр одного актёра!»

Цель: распознавание особенностей собственного поведения.

Инструкция. Разделитесь на пары. Попробуйте проиграть несколько сценок:

- попросите мужа вымыть посуду; попросите ребёнка вынести мусор;
- попросите у подруги одолжить вам наряд;
- поговорите со свекровью по телефону;
- попросите у начальника отпуск.

Один из вас будет играть самого себя, а другой - все остальные роли. Задача - внимательно все слушать и по окончании проигрыванию всех сценок дать обратную связь: в какой ситуации вы были «взрослым», «ребёнком», «родителем». Потом поменяться ролями и повторить проигрывание.

Рефлексия. Вариант проведения - попросить партнёра только отметить, какое взаимодействие было искренним и приятным, а какое взаимодействие хотелось прервать и почему.

4 упражнение «А я делаю так!»

Цель: обменяться опытом удачного взаимодействия с членами семьи.

Инструкция. Подумайте и запишите, что помогает вам общаться с членами своей семьи, а что мешает.

Рефлексия. Обсуждение работы: подводя итоги, можно обратить внимание на то, что в каждой семье свои правила и законы, которые должны соблюдаться к каждому члену семьи, а также есть индивидуальный. Опыт взаимодействия набирается с годами и передаётся из поколения в поколение (даже негативный!). Чем больше положительной отдачи от членов семьи, тем приятнее и легче с ними общаться. Личный пример - великая вещь!

5 упражнение «Конфликт»

Цель: получение представления об особенностях собственного поведения в конфликтных ситуациях.

Инструкция. Вспомните конфликт, который произошёл в вашей жизни за последнее время. С каким животным вы можете сравнить своё поведение в этот момент? Покажите, пожалуйста, это животное.

Рефлексия. Как вы чувствуете себя в образе изображённого животного? Каким животным хотелось бы быть в данной ситуации? Ведущий. Конфликты в семье неизбежны даже при самых хороших отношениях. Конфликтные ситуации подстерегают нас на каждом шагу, в одних случаях они кончаются открытым спором, в других - затаённой обидой, а бывает, что и настоящим «сражением». Как же конструктивно решать проблемы? Вспомним, как и почему возникают конфликты между родителями и детьми; Что создаёт конфликтную ситуацию? Какие чувства при этом вы испытываете? А какие чувства испытывают ваши дети? (обсуждение). Очевидно, что причиной является столкновение интересов сторон.

Возможны следующие варианты исхода конфликта:

Первый вариант – выигрывает только родитель. Что происходит с ребёнком? Он сломлен, побеждён. Ему показан пример поведения: «Всегда добивайся того, чего хочешь, не считаясь с желанием другого».

Есть и дугой способ - мягко, но настойчиво требовать от ребёнка выполнения своего желания. Это действие сопровождать объяснениями. Тогда усвоится другое правило - «Мои личные интересы не в счет, все равно придётся делать то, что хотят родители».

Второй вариант - выигрывает только ребенок. «Мир любой ценой». Родители избегают конфликта. Проигрывают родители и «образец неправильного» поведения на лицо.

Третий вариант - лучше найти компромиссное решение, которое станет «сотрудничеством» между удовлетворением потребностей двух сторон.

Какой бы вариант решения споров вы не выбрали, всегда должны помнить, что дети «впитывают» как «губки» тип поведения. В своей дальнейшей жизни они вероятно поступят так же, как вы их научили.

6 упражнение «Я научился у тебя»

Цель: повышение самооценки каждого участника группы, получение каждым обратной связи.

Инструкция. Подпишите лист бумаги. Отдайте его соседу слева. Пусть продолжит фразу «Я научился у тебя...». Лист по кругу должен вернуться к хозяину.

7 упражнения «Рефлексия занятия»

Ведущий. С какими чувствами, мыслями вы уходите домой? Что нового и интересного узнали? Какие упражнения были для вас наиболее трудные. Вспомните понравившиеся моменты занятия? Заполните анкету-отзыв о наших занятиях.

Занятия с педагогами

Занятие 1 ТОЛЕРАНТНОСТЬ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

Цели:

осознание педагогами своей индивидуальности;

познакомить с понятием “толерантность”;

показать, что толерантность к себе и толерантность к другим тесно связаны;

помочь педагогам внимательно относиться к себе, уважать и принимать себя.

Задачи:

создание комфортного психологического климата в группе;

создание условий для самопознания и приобретения опыта позитивного общения.

Оборудование: мяч, фломастеры, бумага, шкатулка, зеркало, визитные карточки, булавки

ХОД ЗАНЯТИЯ

Никто не может любить другого,
если до этого не полюбил себя...

Эразм Роттердамский

1. Упражнение “Смысл имени”.

Всем участникам группы необходимо сделать визитные карточки со своим именем на занятиях. Каждый вправе взять себе любое имя, которым он захочет, чтобы его называли в группе: свое настоящее, игровое, имя литературного героя, имя-образ.

Одновременно с оформлением визиток участникам нужно подумать над заданием: назвать качество, характерное для вас, которое начинается с первой буквы вашего имени. (Например, Лариса – ласковая). Затем, когда визитки готовы, всем по очереди предлагается назвать свое имя.

Главная идея этого упражнения — дать возможность подчеркнуть свою индивидуальность.

2. Упражнение “Аплодисменты”.

«Предлагаю Вам принять участие в практическом занятии на тему: “Развитие толерантности педагогов”.

Знакомство с человеком начинается с приветствия, которое содержит в себе заряд положительной энергии, поэтому предлагаю начать занятие с упражнения “Аплодисменты”. Для этого необходимо поднять руки перед собой. Начинаем приветствие друг друга с тихих аплодисментов. Одним пальцем правой руки постучите по ладони левой руки. Прислушайтесь к этим тихим звукам. Теперь двумя пальцами, тремя – аплодисменты стали ярче, четырьмя, а теперь поприветствуйте друг друга целой ладонью. Спасибо за аплодисменты, я почувствовала вашу энергию, поддержку, а это порой так необходимо в нашей жизни»

3. “Мои положительные черты”.

- Напишите свои положительные черты.

Вопросы после выполнения упражнения.

- Трудно ли было Вам написать эти черты? Почему?

- Теперь ещё раз прочтите то, что написано на Вашем листке. Все ли эти положительные качества видят в Вас другие? Главная задача каждого – подтверждать своим поведением и делами всё то положительное, что Вы у себя отметили.

- Что Вы чувствовали когда выполняли это упражнение?

4. “Отражение в воде”.

Работа в парах.

«Один человек будет тот, кто стоит на берегу, а другой - тот, кто живёт в речке.

Станьте друг против друга и внимательно выполняйте мои команды:

-человек скорчил страшную рожицу;

-человек замахнулся палкой;

-человек приветливо улыбнулся тому, кто живёт в речке»

Вопросы после выполнения упражнения.

1. Что Вы чувствовали, когда Ваш партнёр скорчил Вам рожу (замахнулся на Вас, улыбнулся Вам);

2. Что Вам было приятнее делать: корчить рожу, замахиваться палкой, улыбаться?

3. Как Вы думаете, все ли из Вас правильно выполняли мои задания, ведь в реке всё отражается так же, как в зеркале?

Злая рожица может испугать не только другого человека, но и нас самих;

Замахиваясь на другого человека палкой, мы замахиваемся на себя, улыбаясь другому, мы улыбаемся сами себе.

5. “Волшебное озеро”.

Для упражнения понадобится шкатулка, в которую заранее кладётся небольшое зеркало. Все участники садятся в круг и закрывают глаза.

Инструкция: «Сейчас Вы будете передавать друг другу шкатулку. Тот, кто получает эту шкатулку, должен открыть глаза и заглянуть внутрь. Там, в маленьком “волшебном” озере, Вы увидите самого уникального и неповторимого человека на свете. Улыбнитесь ему».

- Как вы понимаете значение слова “уникальный”?

Вопросы после выполнения упражнения.

1. Изменилась ли Ваша точка зрения о том, кто же самый уникальный и неповторимый человек на свете?

2. Как в ходе выполнения этого упражнения ответил Вам этот человек на Вашу улыбку?

3. Какого отношения Вы ждёте к себе как уникальной и неповторимой личности?

6. Знакомство с понятием “толерантность”.

«Мы выяснили, что каждый человек – это уникальная и неповторимая личность, одна-единственная в своём роде. Поэтому очень полезно бережно, с любовью и уважением относиться к себе и окружающим, дорожить своей жизнью и жизнью каждого человека, принимать себя и других такими, какие мы есть, то есть относиться к себе и другим с терпимостью. Сходным по значению со словом “терпимость” является слово “толерантность”.

А что с вашей точки зрения означает слово “толерантность”?

Толерантность – терпимость к чужим мнениям, верованиям, поведению.

Понимание толерантности неоднозначно в разных культурах. Для англоговорящих, толерантность – “готовность и способность без протеста воспринимать личность или вещь”. Французский язык толкует толерантность как “уважение свободы другого человека. С точки зрения китайцев, быть толерантным - значит “позволять, допускать, проявлять великодушие в отношении других”. Для арабов - “прощение, снисхождение”. Персы считают толерантностью “терпение, выносливость, готовность к примирению”»

7. “Я люблю тебя...”

«Толерантность к другим возможна только при наличии толерантного отношения к себе. Сейчас каждый из Вас попробует признаться в любви... самому себе. Это нелёгкая задача.

Вы должны сказать: “Я люблю тебя...”, назвать своё имя и объяснить, почему Вы себя любите.

(Например, Я люблю тебя, Лариса, за то, что ты много внимания уделяешь своим детям). Эти слова нужно произнести так, чтобы Вашему признанию в любви к самому себе все поверили.

Помните, что задание это достаточно сложное и требует большого уважения к себе и другим».

Вопросы после выполнения упражнения.

1. Легко ли Вам было признаться в любви к самому себе?

2. Что Вы при этом чувствовали?

8. “Похвали себя и других”

Участники делятся на пары.

Если мы не научимся находить в себе положительные качества характера, говорить о них окружающим нас людям, мы ничего положительного не увидим и в другом человеке.

Поэтому сейчас каждый должен сказать своему партнёру, что вам в нём нравится. Партнёр, выслушав вас, должен сказать: “А кроме того, я...” - и продолжить говорить комплименты в свой адрес.

Например “Вера, ты очень добрый человек, мне нравится, что ты всегда помогаешь другим в беде”. Вера продолжает: “А кроме того, я настойчивая”. Затем Вера должна похвалить меня.

- Что вы чувствовали, когда говорили комплименты другим участникам? Легко ли было хвалить себя?

9. “Я заслуживаю...”

Завершая наше занятие, хочу предложить Вам последнее упражнение, вернее, игру : “Я заслуживаю...”.

«Счастье редко дается человеку “большим куском”. В течение дня бывает много таких кусочков, но мы их не замечаем. А вот научиться замечать их просто необходимо. Это помогает видеть хорошее не только в себе, но и в окружающих, в том числе и в учениках, которые Вас часто огорчают. Сейчас подумайте и продолжите фразу “Я заслуживаю...”, вспомните всё то хорошее, что у Вас произошло сегодня, и проговорите это про себя. Например: “Я заслуживаю вовремя пришедшего автобуса”, “Я заслуживаю того, чтобы Алексей выполнил домашнее задание” и т.п.

Дома каждый вечер перед сном вспоминайте не менее двадцати хороших событий дня, начиная фразой: “Я заслуживаю...” Поверьте – это изменит Ваше отношение к себе и окружающим»

10. “Я желаю себе и другим...”

Мяч передаётся по кругу. Участник, который держит в руке мяч, говорит добрые пожелания себе и другим, затем передаёт мяч соседу.

Список литературы

1. Байбаков А.М. Введение в педагогику толерантности: Для педагогов и старшеклассников, М., 2002.
2. Безюлева Г.В., Шеламова Г.М. Толерантность. Взгляд – поиск - решение., М., 2002.
3. Кукушкин В.С. Воспитание толерантной личности в поликультурном социуме, Ростов–на–Дону, 2002.
4. Толерантное сознание и формирование толерантных отношений (теория и практика). Сборник научно–методических статей, М., 2002.
5. Фопель К. Как научить детей сотрудничать, часть I, М., 2000.
6. Фопель К. Сплоченность и толерантность в группе, М., 2002.
7. Фопель К. Энергия паузы, М., 2002. ний (теория и практика). Сборник научно–методических статей, М., 2002.

Занятие 2 с элементами тренинга для педагогов

"Как снизить тревожность и повысить стрессоустойчивость"

Цель занятия: обучить педагогов приемам и способам снятия внутреннего напряжения.

Задачи:

1. Научить педагогов видеть в любом деле положительные стороны.
2. Показать, как позитивные мысли влияют на наш организм.
3. Отработать навыки преодоления трудностей.
4. Способствовать развитию позитивного настроения.

1. Организационный момент.

- Выбор и подготовка бейджиков (один из четырех цветов): “ Написать, как бы Вы хотели, чтобы Вас сегодня называли”.
- Знакомство с темой и целью тренингового занятия.

Психолог. Почти каждый педагог встречается с ситуацией, когда не может справиться с собой, или с трудом это делает, когда внезапно срывается на ученика, а потом сожалеет об этом. Одним словом – учитель не может держать себя в руках. Чтобы этого не происходило, я постараюсь вам показать несколько приемов для снятия тревожности, стресса или нервного напряжения.

2. Игра “ССВУ (сильные, слабые, возможности, угрозы)”.

Цель: анализ положительных сторон профессии “ педагог”.

Инструкция. Каждая профессия, а для нас “учитель” в том числе, может характеризоваться с четырех сторон.

Сильная сторона – то, что помогает учителю достичь успеха в профессии.

Слабая сторона – то, что мешает достигать желаемого результата.

Возможности – то, что можно получить хорошего, полезного по результатам своей деятельности.

Угрозы – какие неприятные для нас последствия могут быть в ходе профессиональной деятельности.

Разбейтесь на 4 группы по цвету бейджиков. Каждая группа берет лист с одной из характеристик профессии (“сильная”, “слабая”, “угрозы”, “возможности”) и раскройте свою сторону относительно профессии “учитель”. (Дается 5–7 минут.)

Обсуждение результатов в последовательности: “сильная”, “слабая”, “угрозы”, “возможности”.

3. Упражнение “Мыльные пузыри”.

Цель: формирование навыка замены негативных мыслей на позитивные, повышение самоуважения.

Инструкция. Возьмите карандаш и бумагу. Проанализируйте свои мысли о том, что вас беспокоит. Сравните, как слова соотносятся с вашими чувствами. Если вы скажете: “Я себя плохо чувствую”, – вы действительно себя почувствуете плохо. Скажите себе: “Я вздремну, и буду чувствовать себя лучше”.

На чистом листе бумаги нарисуйте голову, из которой вылетают мыльные пузыри ваших мыслей вправо и влево. На пузырях слева напишите ваши негативные мысли, а на пузырях справа – позитивные.

Это будет выглядеть так:

Слева

Справа

Я не могу это сделать

Я это сделаю

Я не буду, это слишком сложно

Я попробую это сделать

Я никогда не сделаю этого хорошо, зачем

Я все понимаю, поэтому сделаю это

пытаться

хорошо

Я не могу это сделать, когда...

Я...чтобы сосредоточиться, когда...

Обсуждение выполненного задания по кругу. Высказывание своих впечатлений и чувств. (На упражнение отводится 30–40 мин.)

4. Упражнение “Шаги к успеху”.

Цель: овладение методом устранения напряжения, вызванного подготовкой к открытому уроку или мероприятию, отработка навыка решения проблемы.

Инструкция:

1. На левой стороне листа нарисуйте лестницу. На каждой ступеньке напишите действие, которое приведет вас к успеху (на вершину лестницы).

Например, ваша цель – подготовка к открытому уроку, тогда пять шагов будут такими:

- Выбор темы;
- Составление необходимых этапов урока;
- Составление плана урока;
- Написание работы по плану;
- Редактирование окончательного варианта.

2. Закройте глаза и представьте себе каждый шаг. Вы увидите слова и образы, которые им соответствуют, например: “пишу за столом”. Не открывайте глаза, пока отчетливо не увидите каждый шаг.

3. Составьте список всего, что вам мешает. Например, вас отвлекают мысли о телевизионной программе или о чьих-то неприятных словах; страх и волнение. Глубоко вдохните и “выдохните” отвлекающие мысли.

После выполнения задания каждый педагог зачитывает свои “шаги к успеху”. (Отводится 20–30 минут.)

5. Упражнение “Радуга”. (Проводится под музыку.)

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Инструкция:

1. Закройте глаза. Представьте, что перед вами находится экран. На экране вы видите радугу – цвета, которые вам нравятся. Для каждого цвета есть свой настрой и чувство. Вы видите то, что описываю я, или то, что захотите сами.
2. Первый цвет – голубой. Голубой может быть мягким и успокаивающим, как струящаяся вода. Голубой приятно ласкает глаз в жару. Он освежает вас, как купание в озере. Что вы видите, когда думаете о голубом?
3. Следующий цвет – красный. Красный дает нам энергию и тепло. На него хорошо смотреть, когда холодно. Иногда слишком много красного нас злит.

Иногда он напоминает нам о любви. Что вы думаете, когда смотрите на красный цвет?

4. Желтый цвет приносит нам радость. Он согревает, как солнце, и мы улыбаемся. Если нам грустно и одиноко, он поднимает настроение. Что вы думаете, когда смотрите на желтый цвет?
5. Зеленый – цвет природы. Если мы больны или нам не по себе, зеленый помогает нам чувствовать себя лучше. Что вы думаете, когда смотрите на него? Замечаете ли вы, как разные цвета влияют на настроение и даже на самочувствие? Попробуйте также увидеть другие цвета.

Анализ:

- Каковы были ваши ощущения во время выполнения этого упражнения?
- Какой цвет наиболее эффективно повлиял на ваше самочувствие и настроение?

6. Упражнение для притягивания денег.

(Упражнение проводится под спокойную музыку, создав позитивное настроение.)

Психолог:

“Представьте себе, что вы находитесь в райском саду. В этом саду поют чудесные птицы, цветут невиданные цветы, ощущаются завораживающие запахи. Вы идете по тропинке сада и ощущаете под ногами теплый песок, который ласкает ваши ноги и заставляет идти и идти вперед, наслаждаясь красотой. **Запомните эту красоту!**

На вашем пути встречается красивый цветущий куст. Вы осторожно подходите к нему, раздвигаете ветки и видите, как открывается золотой, обрамленный драгоценными камнями, ларец. Вы заглядываете в него и берете маленький золотой ключик. Закрываете ларец и продолжаете идти дальше, а в руках ощущаете ключик, который стал согревать вашу руку. **Запомните этот ключик!** Вы продолжаете идти и наслаждаться чудесами сада. Тропинка заканчивается, и вы упираетесь в резные воротца, которые блестят на солнце так, что ослепляют вас. Вы достаете ключик вставляете его в замочную скважину и отпираете эти чудесные воротца. Ключик легко поддается вашему усилию, и воротца со скрипом открываются. **Запомните этот момент!**

Вы входите во владения, которые принадлежат всем и вам в том числе. Перед вашим взором предстает картина владения, о котором вы мечтали в детстве или в юности, а, может быть, мечтаете сейчас. На территории этого владения вы замечаете небольшой, очень изящный домик, который слегка походит на теремок с резными наличниками и маршами. Вы поднимаетесь по лестнице, подходите к двери и видите чудо – дверь сама отворяется, и вы продолжаете идти без остановок по красивому персидскому ковру.

Вы доходите до противоположной стены, где замечаете кассу. Берете осторожно чек, пишете на нем ту сумму денег, которая вам необходима, подаете его кассиру. Вы внимательно рассматриваете, как кассир отсчитывает пачки денег. Вы замечаете, что купюры отсчитывают тех достоинств, которые вам необходимы. Вы расписываетесь на чеке, берете деньги и идете их пересчитывать. Вы ощущаете запах денег при пересчете, осторожно укладываете деньги в имеющийся у вас

кейс. **Запомните эти минуты удовольствия и запах свежееотпечатанных новеньких купюр!**

Получив нужную сумму, вы благодарите кассира и отправляетесь в обратный путь. Спускаетесь с лестницы, проходите через воротца, выходите на тропинку райского сада, а в руках у вас продолжает лежать маленький золотой ключик, который вам достается в подарок на всю жизнь, но вы-то знаете, что он вам пригодится в ближайшем будущем. **Запомните этот ключик!**

Вы выходите из райского сада и идете тратить деньги, ведь они вам были нужны на что-то!

Желаю вам, чтобы такая прибыль вас сопровождала в нужную минуту и нужный час всегда!”

7. Упражнение “Итоги дня” (рефлексия).

Цель: получение обратной связи от участников тренинга.

- Что принес вам сегодняшний день?
- Каковы ваши впечатления от сегодняшнего занятия?
- Что возьмете на вооружение, и будете использовать в дальнейшем?

Участники по кругу высказывают свои мнения и впечатления.

8. Заполнение анкеты обратной связи.

- Нужны ли вам такие тренинги? (Да. Нет.)
- Оцените, насколько интересным для вас был тренинг (1-2-3-4-5).
- Оцените, насколько полезным для вас был тренинг (1-2-3-4-5).
- Продолжите фразу: “Было бы лучше, если бы в ходе тренинга...”

Приложение (раздаточный материал):

(1-й лист.)

Сильная сторона.

Сильная сторона – то, что помогает учителю достичь успеха в профессии

(2-ой лист.)

Слабая сторона.

Слабая сторона – то, что мешает достигать желаемого результата;

(3-ий лист.)

Возможности.

Возможности – то, что можно получить хорошего, полезного по результатам своей деятельности;

(4-ый лист.)

Угрозы.

Угрозы – какие неприятные для нас последствия могут быть в ходе профессиональной деятельности.

Занятие 3 с элементами тренинга для педагогов:

«Эмоциональное выгорание учителей. Психологическая помощь педагогам и коллегам-психологам».

Цель занятия: *Актуализировать знания о приемах саморегуляции.*

Задачи:

1. *Научить приемам и способам саморегуляции и восстановления себя.*

2. *Проговорить новые способы и методы снятия психоэмоционального напряжения.*

3. *Повысить уровень эмоциональной культуры педагога.*

Материалы к занятию: *стулья по количеству участников, листы бумаги по количеству участников, ручки, карандаши, музыка релаксационная.*

Ход занятия:

1. Приветствие.

Ведущий: Поздороваться, представиться группе участников. Рассказать немного о себе.

2. Упражнение «Половинка к половинке».

Цель: активизировать участников, погрузить в рабочую атмосферу.

Участники группы садятся в круг. Им предлагается улыбнуться друг другу и группе в целом. Затем каждый по очереди говорит половину того слова, которым он хотел бы поприветствовать группу. Например: «При-вет», «Здоро-во». Рядом сидящий говорит вторую половину слова, а затем половинку своего приветствия соседу слева и т.д.

Теперь в обратную сторону. Воспоминание из детства. Например: «Ма-ма», «Ка-ша» и т.д.

Теперь посмотрите на лица друг друга, что вы видели - «Улыбки».

3. После того как все поприветствовали друг друга, ведущий рассказывает о цене улыбки (по Д. Карнеги).

Цена улыбки

Она ничего не стоит, но много дает.

Она обогащает тех, кто ее получает, не обедняя при этом тех, кто ею одаривает.

Она длится мгновение, а в памяти остается порой навсегда.

Никто не богат настолько, чтобы обойтись без нее, и нет такого бедняка, который не стал бы от нее богаче.

Она создает счастье в доме, порождает атмосферу доброжелательности в деловых взаимоотношениях и служит паролем для друзей.

Она — отдохновение для уставших, дневной свет для тех, кто пал духом, солнечный луч для опечаленных, а также лучшее противоядие, созданное природой от неприятностей.

И тем не менее ее нельзя купить, нельзя выпросить, нельзя ни одолжить, ни украсть, поскольку она сама по себе ни на что не годится, пока ее не отдали!

Ведь никто не нуждается так в улыбке, как те, у кого уже ничего не осталось, что можно было бы отдать!

Итак, если вы хотите нравиться людям — улыбайтесь. Участники группы делятся впечатлениями и обсуждают услышанное.

4. Упражнение «ФИО — алфавит».

Цель: сплочение коллектива, узнать дополнительную информацию друг о друге.

1 часть. Участники делятся на 4 подгруппы, каждой из которых предлагается построиться по алфавиту по первой букве фамилии.

2 часть. Участники делятся на 2 подгруппы, каждая из которых строится по первой букве имени.

3 часть. Все участники строятся по первой букве отчества. В заключение ведущий говорит: «Мы стоим так близко друг к другу, что ощущаем тепло каждого и плечо друга, который всегда поможет, не бросит в трудную минуту, не оставит в беде. Дорога к финишу была нелегка, но мы не только справились с этой задачей, но и больше узнали друг о друге. Теперь вся наша группа — это одно целое, единое родство душ!»

5. Тест «Мое самочувствие».

Инструкция: Вам следует ответить «Да» или «Нет» на утверждения, которые я вам сейчас зачитаю. Постарайтесь быть максимально откровенными. Информация, которую вы получите, нужна, прежде всего, вам.

За каждый ответ «ДА» поставьте себе по одному баллу и суммируйте их.

1. У меня часто плохое настроение, я плачу.
2. При встрече с человеком я избегаю смотреть ему в глаза.
3. Часто я выгляжу сердитым, подавленным.
4. Большинство людей, которых я знаю или знал, разочаровали меня.
5. Я почти не интересуюсь тем, что для других является очень важным в жизни (спорт, работа, отношение окружающих).
6. Последнее время я очень редко бываю веселым, практически не смеюсь.
7. Я часто чувствую слабость, жалуясь на жизнь близким и знакомым.
8. В настоящее время у меня нет собственной позиции по многим вопросам.
9. Я говорю, как правило, очень тихо, так, что меня с трудом понимают собеседники.
10. Часто я не знаю, как ответить на тот или иной вопрос собеседника, и просто пожимаю плечами.

Ключ к тесту:

0-3 балла. Несмотря на некоторые жизненные затруднения, вы видите жизнь в несколько розовом свете. Это не так уж плохо, но до определенного предела.

4-7 балла. Ваше отношение к жизни в целом в норме, но уже чувствуется определенная доля скепсиса, усталость. Не рано ли?

8-10 баллов. Вам необходима помощь специалиста, не нужно терять времени, а необходимо начинать работать над собой. Удачи!

6. А знаете ли вы как можно улучшить настроение за 3 минуты? И что предпринимаете Вы?

Цель: узнать, на сколько, участники информированы, познакомить более подробно с некоторыми новыми техниками.

•**Противострессовое дыхание.** Медленно выполняйте глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте выдох как можно медленнее. Это успокаивающее дыхание. Постарайтесь представить себе, что с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом вы частично избавляетесь от стрессового напряжения.

•**Минутная релаксация.** Расслабьте уголки рта, улыбнитесь, увлажните губы. Расслабьте плечи. Сосредоточьтесь на выражении своего лица и положении тела: помните, что они отражают ваши эмоции, мысли, внутреннее состояние. Вполне естественно, что вы не хотите, чтобы окружающие знали о вашем стрессовом состоянии. В этом случае вы можете изменить «язык лица и тела» путем расслабления мышц и глубокого дыхания.

• **Оглянитесь вокруг** и внимательно осмотрите помещение, в котором вы находитесь. Обращайте внимание на мельчайшие детали, даже если вы их хорошо знаете. Медленно, не торопясь, мысленно переберите все предметы один за другим в определенной последовательности. Постарайтесь полностью сосредоточиться на этой «инвентаризации». Говорите мысленно самому себе: «Коричневый письменный стол, белые занавески, красная ваза для цветов» и т.д. Сосредоточившись на каждом отдельном предмете, вы отвлечетесь от внутреннего стрессового напряжения.

• Если позволяют обстоятельства, **покиньте помещение**, в котором у вас возник острый стресс. Перейдите в другое, где никого нет, или выйдите на улицу, где сможете остаться наедине со своими мыслями. Разберите мысленно это помещение (если вы вышли на улицу, то окружающие дома, природу) «по косточкам», как описано в пункте 3.

• Встаньте, ноги на ширине плеч, наклонитесь вперед и **расслабьтесь**. Голова, плечи и руки свободно свешиваются вниз. Дыхание спокойное. Фиксируйте это положение 1–2 минуты, после чего очень медленно поднимайте голову (так, чтобы она не закружилась).

• **Займитесь какой-нибудь деятельностью**, все равно какой: побегайте, попойте, покричите. Секрет этого способа прост: любая деятельность в стрессовой ситуации играет роль громоотвода — помогает отвлечься от внутреннего напряжения.

• **Включите успокаивающую музыку**, ту, которую вы любите. Постарайтесь вслушаться в нее, сконцентрироваться на ней (локальная концентрация). Помните, что концентрация на чем-то одном способствует полной релаксации, вызывает положительные эмоции.

• **Возьмите калькулятор или бумагу и карандаш и постарайтесь подсчитать**, сколько дней вы живете на свете (число полных лет умножьте на 365, добавляя по одному дню на каждый високосный год, прибавьте количество дней, прошедшее с последнего дня рождения). Такая рациональная деятельность позволит вам переключить свое внимание. Постарайтесь вспомнить какой-нибудь особенно примечательный день вашей жизни. Вспомните его в мельчайших деталях, ничего не упуская. Попробуйте подсчитать, каким по счету был этот день вашей жизни.

• **Побеседуйте** на какую-нибудь отвлеченную тему с любым человеком, находящимся рядом: коллегой, соседом. Если же рядом никого нет, позвоните по телефону своему другу или подруге. Это своего рода отвлекающая деятельность, которая осуществляется «здесь и сейчас» и призвана вытеснить из вашего сознания внутренний диалог, насыщенный стрессом.

• **Выпятите грудь колесом**. Это делается не только для того, чтобы почувствовать свою значимость в психотравмирующей, стрессовой ситуации. Вы расправляете грудь, чтобы вам было легче дышать. В состоянии стресса напряжение мускулатуры может вызывать затруднения дыхания, что обычно усиливает беспокойство, которое человек и так чувствует в подобной ситуации. Первый раз, когда плечи идут назад, глубоко вдохните, затем, когда они расслаблены, выдохните. Повторите все это 4–5 раз, затем снова глубоко вдохните. Повторите всю последовательность 4 раза.

• **Путешествие в прошлое.** Вспомните тот период времени, когда вы были совершенно спокойны, расслаблены, ощущали гармонию с самим собой и с окружающими. Вспомните все в мельчайших подробностях. Например, речь может идти о путешествии на море, о походе в горы, об экскурсии. Вспомните ваши ощущения относительно всех каналов восприятия информации: визуальный (что вы видите), аудиальный (какие звуки вам вспоминаются), кинестетический (что вы ощущаете). Каждый раз при воспоминании у вас возникают соответствующие ощущения. Скажите себе: этот образ вызывает во мне состояние умиротворения, спокойствия, расслабленности. Пусть путешествие в прошлое продолжается до тех пор, пока оно доставляет вам удовольствие. Осуществляйте такие путешествия как можно чаще, когда вам нужно отдохнуть после серьезной травмирующей ситуации или перед трудным делом.

• **Техника расслабления мышц.** Суть метода — последовательное расслабление всех мышц тела от пальцев ног до макушки. Представляйте себе, как при расслаблении из вашего тела постепенно уходит напряжение. Для этого можно использовать визуальный образ вашего тела, собранного из воздушных шаров. Вы последовательно открываете клапаны и начинаете медленно выпускать воздух до тех пор, пока шары не превратятся в полоски. Сначала открывается клапан на ногах, затем на груди, на руках, на шее, на голове. Полностью расслабившись, медленно и глубоко вздохните.

• **Горячий воздушный шар.** Закройте глаза, сделайте глубокий вдох и медленно сосчитайте от 10 до 1. Постепенно полностью расслабьтесь. Вообразите гигантский воздушный шар на утопающем в зелени лугу. Рассмотрите эту картину как можно подробнее. Вы складываете все свои проблемы и тревоги в корзину шара. Когда корзина будет полной, представьте, как веревка шара сама отвязывается и он медленно набирает высоту. Шар постепенно удаляется, превращаясь в маленькую точку и унося весь груз ваших проблем.

7. Массажный комплекс «Караван».

Это комплекс для спины. Участникам необходимо встать в круг друг за другом и выполнять действия, которые зачитывает ведущий.

- Шел по пустыне караван (складываем пальцы обеих рук в кулаки и имитируем ими шаги вдоль спины).

- На одном верблюде ехал падишах АХ (сильно поглаживаем кулаками вдоль спины, сопровождая каждое движение глубоким вздохом «АХ»).

- На другом верблюде ехала красавица ОХ (легко поглаживаем кулаками вдоль спины, сопровождая каждое движение вздохом «ОХ»).

- А за ними бежала любимая собачка красавицы – ИХ-ИХ (имитируем двумя пальцами руки легкие и быстрые шаги, сопровождая их звуками «ИХ-ИХ»).

- Вдруг в пустыне подул ветер: сначала сверху вниз и снизу вверх, а затем слева направо и справа налево (гладим спину кистями рук в указанных направлениях).

- Ветер стал таким сильным (движения становятся быстрее и интенсивнее), что в глаза всадникам начал попадать песок (выполняем пальцами точечные нажимы на спину).

- И караван пошел быстрее, а потом и вовсе побежал: сначала падишах АХ (кулаками обеих рук имитируем быстрые шаги вдоль спины), потом красавица ОХ

(выполняем те же движения, но легче), затем собачка красавицы ИХ-ИХ (имитируем двумя пальцами руки легкие и быстрые шаги).

- Иногда из-за сильного ветра путники сталкивались друг с другом (кулаками обеих рук имитируем столкновения).

- Ветер постепенно стих (мягко и плавно поглаживаем спину ладонями слева направо и справа налево), но как же все устали... (мягко и плавно поглаживаем спину ладонями сверху вниз).

- Остановился караван, и начали путники жалеть друг друга (поглаживаем ладонями плечи, а затем сверху вниз спину).

- После отдыха все развеселились, стали шутить (щекочем) и улыбаться (улыбаемся).

8. Нервно-мышечная релаксация.

Нервно-мышечная релаксация необходима по следующим причинам:

- стресс и тревога связаны с мышечным напряжением;

- уменьшая мышечное напряжение, вы тем самым значительно снижаете уровень стресса и тревоги;

- расслабление мышц легче достигнуть и почувствовать его при сравнении с напряжением.

Приёмы релаксации позволяют полностью расслабиться и обрести душевное равновесие.

Полное расслабление приёмами релаксации – это вырабатываемый навык, и он требует упорной тренировки. Для достижения успеха, нужны практика и терпение.

Предварительная инструкция

Место для занятия – спокойное с приглушенным освещением. Сесть в удобное кресло, освободиться от стесняющей одежды – жмущих поясов, галстуков, тяжёлой верхней одежды, тесной обуви и т.д. Снять очки или вынуть контактные линзы (если есть неудобства).

Система релаксационных упражнений предполагает напряжение с последующим расслаблением каждой группы мышц в течение 5 с., что повторяется дважды, если чувствуете остаточное напряжение в мышцах, то можно увеличить количество сокращений мышечных групп до 7 раз. Если чувствуете боль в мышцах, произвольное дрожание, подёргивание и т.д., лучше сократить время релаксации или релаксировать меньшее число мышечных групп.

Во время выполнения упражнений не задерживать дыхание. Дышите нормально, или, если так удобнее, вдыхайте во время напряжения и выдыхайте при расслаблении мышц.

Основная инструкция

Расположитесь как можно удобнее, пусть ничто не стесняет и закройте глаза. Обратим внимание на дыхание. Следите внимательно, как воздух попадает в ноздри и дальше проходит в легкие. По мере того, как вы вдыхаете, живот и грудная клетка расширяются, при выдохе они сужаются. Сосредоточьтесь на вашем дыхании (пауза 30 с.)

Грудная клетка

По сигналу, и не раньше – сделать очень-очень глубокий вдох. Попытайтесь вдохнуть весь воздух который вас окружает. Готовы? Начали! Сделайте очень

глубокий вдох! Самый глубокий вдох! Глубже! Глубже! Задержите воздух... и расслабьтесь. Теперь выдохните весь воздух из лёгких и перейдите к нормальному дыханию. *Почувствовали ли вы напряжение в грудной клетке во время вдоха? Заметили ли вы напряжение после выдоха? Запомните это ощущение, осознайте его.*

Повторим упражнение: Готовы? Начали!

Вдохните глубоко: Очень глубоко! Глубже чем прежде! Глубже чем когда либо! Задержите вдох и расслабьтесь. Быстро выдохните и вернитесь к нормальному дыханию. *Почувствовали теперь напряжение? Почувствовали расслабление? Попробуйте сосредоточиться на разнице ваших ощущений, чтобы еще с большим успехом повторить всё снова. (между упражнениями паузы 5-10 секунд).*

Нижняя часть тела

Обратимся к ступням ног и икрам. Поставьте ступни плотно на пол. Пальцы ног оставили на полу, а пятки обе поднять так высоко, насколько это возможно. Готовы? Начали! Поднимите ваши пятки! Поднимите их обе очень высоко! Ещё выше! Задержите их в таком положении и расслабьтесь. Пусть они мягко упадут на пол. *Должны почувствовать напряжение в икрах. Повторите это упражнение. При расслаблении могли почувствовать покалывание в икрах, некоторую тяжесть, что соответствует расслабленному состоянию.*

Теперь советуем оставить обе пятки на полу, а пальцы поднять как можно выше. Готовы? Начали! Поднимите пальцы ног! Выше! Ещё выше! Задержите их! И расслабьтесь. Повторить это упражнение. Готовы? Начали!

Поднимите пальцы ног высоко! Выше! Ещё выше! Ну ещё чуть-чуть! Задержите! Расслабьтесь. *Можете почувствовать покалывание в ступнях. Ваши мышцы сейчас расслаблены. Пусть мышцы становятся всё тяжелее и расслабленнее. (пауза 20 сек).*

Бедра и живот

Сосредоточим внимание на мышцах бедер. Надо вытянуть прямо перед собой обе ноги: если так не удобно, то можно вытягивать по одной ноге. Готовы? Начали!

Выпрямляйте обе ноги перед собой! Прямо! Ещё прямее! Прямее, чем было! Задержите! И ... расслабьтесь! Пусть ноги мягко упадут на пол. *Почувствовали ли вы напряжение в бедрах? Повторить это упражнение.*

Чтобы расслабить противоположную группу мышц, представьте, что вы на пляже зарываете пятки в песок. Готовы? Начали!

Зарывайте пятки в пол! Твёрже! Ещё твёрже! Твёрже, чем было! Твёрже! Ещё твёрже! И расслабьтесь. *Повторите ещё раз это упражнение.* Готовы? Начали!

Зарывайте пятки в пол! Твёрже! Ещё твёрже! Твёрже, чем было! Ещё! И расслабьтесь. Дайте мышцам расслабиться ещё больше! Ещё! Сосредоточьтесь на этом ощущении (пауза 20 секунд).

Кисти рук

Перейдем к рукам. Одновременно обе руки очень крепко сжать в кулаки. Сожмите оба кулака насколько это возможно. Готовы? Начали! Сожмите кулаки очень крепко! Крепче! Ещё крепче! Крепче, чем до сих пор! Задержите! И – расслабьтесь. Повторим. Готовы? Начали!

Для расслабления противоположной группы мышц, нужно растопырить пальцы настолько широко, насколько это возможно. Готовы? Начали!

Раздвиньте ваши пальцы широко! Шире! Ещё шире! Задержите их в таком положении! Расслабьтесь. Повторите.

Обратите внимание на ощущения теплоты или покалывания в кистях рук и предплечьях (пауза 20 секунд).

Плечи

Поработаем над плечами. Мысленно попытайтесь достать до мочек ушей вершинами плеч. Готовы? Начали!

Поднимите плечи! Поднимите их выше! Ещё! Выше, чем было! Задержите! Расслабьтесь. Повторите еще раз.

Сконцентрируйте внимание на ощущении тяжести в плечах. Опустите плечи, полностью дайте им расслабиться. Пусть они становятся всё тяжелее и тяжелее (пауза 20 секунд).

Лицо

Перейдем к лицевой области. Начнём со рта. Улыбка. Готовы? Начали!

Улыбнитесь широко! Ещё шире! Шире некуда! Задержите! И расслабьтесь. Повторить упражнение.

Для расслабления противоположной группы мышц сожмите губы (словно, вы хотите поцеловать кого-то) Готовы? Начали!

Сомкните губы вместе! Очень крепко сожмите их! Ещё! Крепче! Сожмите максимально. Крепко и плотно.... Расслабьтесь. Повторите упражнение.

Распустите мышцы вокруг рта – дайте им расслабиться. Ещё более и более расслабляйте их.

Глаза

Очень крепко закрыть глаза! Готовы? Начали! Зажмурьте глаза! Очень крепко! Ещё крепче! Совсем крепко! Задержите! ... Расслабьте глаза, откройте их. Повторите это упражнение.

Брови

Максимально высоко поднять брови. Глаза при этом должны быть закрыты. Готовы? Начали! Поднимите брови высоко! Как можно выше! Задержите! Расслабьтесь. Повторите упражнение. (пауза 15 секунд).

Заключительный этап

Сейчас вы расслабили большинство основных мышц вашего тела. Что бы у вас была уверенность в том, что все они действительно расслабились, я буду в обратном порядке перечислять мышцы, которые вы напрягли, а затем расслабили. По мере того, как я буду называть их, старайтесь расслаблять их ещё сильнее. Вы почувствуете расслабление проникающее в ваше тело, как теплая волна. Вы почувствуете расслабление начиная со лба. Затем оно переходит на глаз и ниже, на щеки. Вы почувствуете тяжесть расслабления, охватывающую нижнюю часть лица, затем оно опускается к плечам, на грудную клетку, предплечья, живот, кисти рук. Расслабляются ваши ноги, начиная с бедер, достигая икр и ступней. Вы почувствуете, что ваше тело стало очень тяжелым, очень расслабленным. Это приятное чувство. Задержите эти ощущения и наслаждайтесь чувством расслабления. (пауза 2 минуты).

Пробуждение

Теперь вы ощущаете себя в окружающем мире. Я буду считать от 1 до 10. На каждый счет вы будете чувствовать, что сознание становится всё более ясным., а тело более свежим и энергичным. Когда я досчитаю до 10, откройте глаза, и вы почувствуете себя лучше. Чем когда-либо в этот день. Придет ощущение бодрости, свежести, прилива сил и желания действовать. Давайте начнём.

Раз, два – вы начинаете пробуждаться.

Три, четыре , пять – появляется ощущение бодрости.

Шесть, семь – напрягите кисти и ступни.

Восемь – потянитесь, вы пробуждаетесь и готовы действовать.

Девять – ваше сознание ясно, ваше тело отдохнуло.

Десять – откройте глаза.

9. Рефлексия.

-что нового открыли для себя?

-какие чувства вы испытывали?

10. Ритуал прощания «Пожелания».

Психолог: «Давайте закончим сегодняшнее занятие тем, что выскажем друг другу пожелания на следующий день. Один из участников выберет другого участника, поздоровается с ним и выскажет ему свое пожелание. И попрощается с ним. Тот, кого выбрал первый участник, в свою очередь выберет другого и т. д. до тех пор, пока каждый из нас не получит пожелание на следующий день». Например: «Я желаю тебе, чтобы твои планы на завтра полностью осуществились», или: «Я желаю, чтобы ты завтра хорошо отдохнул».

Материалы: мягкая игрушка или мячик.

Приложение 3

Календарный учебный график 1 год обучения

№п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1			15:00-15:40	беседа	1	Вводное занятие. Знакомство в группе.	Каб. №22	обсуждение
Модуль. Введение в мир психологии								
2			15:00-15:40	беседа	1	Введение в мир психологии.	Каб. №22	обсуждение
3			15:50-16:30	беседа	1	Психологические знания и их роль в жизни человека.	Каб. №22	обсуждение
4			15:00-15:40	тренинг	1	Понятие тренинга. Принятие правил работы группы.	Каб. №22	обсуждение
5			15:00-15:40	тренинг	1	Понятие тренинга. Принятие правил работы группы.	Каб. №22	обсуждение
6			15:50-16:30	тренинг	1	«Моя	Каб.	обсуждение

				г		характеристика» Упражнение «Психологический портрет».	№22	
7			15:00-15:40	тренин г	1	Интеллектуальное развитие личности.	Каб. №22	обсуждение
8			15:00-15:40	тренин г	1	Развитие психики в филогенезе и психика человека.	Каб. №22	обсуждение
9			15:50-16:30	тренин г	1	Возрастное развитие: факторы и закономерности.	Каб. №22	обсуждение
10			15:00-15:40	тренин г	1	Стадиальность психического развития.	Каб. №22	обсуждение
11			15:00-15:40	тренин г	1	Итоговое занятие раздела: разминка, упражнение в группе «В пустыне» и его анализ.	Каб. №22	обсуждение
Модуль. Личность								
12			15:50-16:30	тренин г	1	Понятие «личность» и этапы её развития. Разминка. Упражнение «Я – концепция».	Каб. №22	обсуждение
13			15:00-15:40	тренин г	1	Понятие «личность» и этапы её развития. Разминка. Упражнение «Я – концепция».	Каб. №22	обсуждение
14			15:00-15:40	беседа	1	Понятие темперамента и характера. Разминка. Упражнение «Черты личности»	Каб. №22	обсуждение
15			15:50-16:30	беседа	1	Понятие темперамента и характера. Разминка. Упражнение «Черты личности»	Каб. №22	обсуждение
16			15:00-15:40	беседа	1	Пути становления личности. Разминка. Игра «Путешествие во вселенной»	Каб. №22	обсуждение
17			15:00-15:40	беседа	1	Пути становления личности. Разминка. Игра «Путешествие во вселенной»	Каб. №22	обсуждение
18			15:50-16:30	беседа	1	Самореализация личности. Разминка. Игра «Бизнес – план»	Каб. №22	обсуждение
19			15:00-15:40	беседа	1	Самореализация	Каб.	обсуждение

						личности. Разминка. Игра «Бизнес – план»	№22	
20			15:00-15:40	тренин г	1	Самореализация личности. Разминка. Игра «Бизнес – план»	Каб. №22	обсуждение
21			15:50-16:30	тренин г	1	Склонности и способности. Разминка. Игра «Скала препятствий». Упражнение «Чёрное и белое».	Каб. №22	обсуждение
22			15:00-15:40	игра	1	Склонности и способности. Разминка. Игра «Скала препятствий». Упражнение «Чёрное и белое».	Каб. №22	обсуждение
23			15:00-15:40	беседа	1	Познавательная активность. Разминка. Упражнение «Протяни руку», «Письмо себе».	Каб. №22	обсуждение
24			15:50-16:30	беседа	1	Познавательная активность. Разминка. Упражнение «Протяни руку», «Письмо себе».	Каб. №22	обсуждение
25			15:00-15:40	беседа	1	Тренинг по диагностики и развитию личностных способностей.	Каб. №22	обсуждение
26			15:00-15:40	беседа	1	Анкетирование индивидуально психологических особенностей.	Каб. №22	обсуждение
27			15:50-16:30	беседа	1	Заключительное занятие раздела: групповое тестирование «Личности».	Каб. №22	обсуждение
Модуль. «Аутогенная тренировка как средство самовоспитания.»								
28			15:00-15:40	беседа	1	«Психический покой». Стимулирование активности достигнутого.	Каб. №22	обсуждение
29			15:00-15:40	беседа	1	«Полный физический покой». Стимулирование активности достигнутого.	Каб. №22	обсуждение
30			15:50-16:30	беседа	1	«Тяжесть». Стимулирование	Каб. №22	обсуждение

						активности достигнутого.		
31			15:00-15:40	беседа	1	«Тепло». Стимулирование активности достигнутого.	Каб. №22	обсуждение
Модуль. «Тренинг толерантности, профилактики вредных привычек»								
32			15:00-15:40	беседа	1	Понятие толерантности. Разминка. Упражнение «Я – толерантность».	Каб. №22	обсуждение
33			15:50-16:30	игра	1	Понятие толерантности. Разминка. Упражнение «Я – толерантность».	Каб. №22	обсуждение
34			15:00-15:40	беседа	1	Критерии толерантности. Международное значение слова. Разминка. Упражнение «Толерантный человек».	Каб. №22	обсуждение
35			15:00-15:40	беседа	1	Критерии толерантности. Международное значение слова. Разминка. Упражнение «Толерантный человек».	Каб. №22	обсуждение
36			15:50-16:30	беседа	1	Черты толерантной личности. Что такое интолерантная личность. Разминка. Упражнение «Паутинка», «Слон».	Каб. №22	обсуждение
37			15:00-15:40	беседа	1	Черты толерантной личности. Что такое интолерантная личность. Разминка. Упражнение «Паутинка», «Слон».	Каб. №22	обсуждение
38			15:00-15:40	беседа	1	Проявление нетерпимости. Как воспитывать толерантное отношение к себе и окружающим. Разминка. Упражнение	Каб. №22	обсуждение

						«Интервью с партнером» «Возьмемся за руки, друзья».		
39			15:50-16:30	беседа	1	Проявление нетерпимости. Как воспитывать толерантное отношение к себе и окружающим. Разминка. Упражнение «Интервью с партнером» «Возьмемся за руки, друзья».	Каб. №22	обсуждение
40			15:00-15:40	беседа	1	Вредные привычки. Их опасность для физического и психологического здоровья.	Каб. №22	обсуждение
41			15:00-15:40	беседа	1	Вредные привычки. Их опасность для физического и психологического здоровья.	Каб. №22	обсуждение
42			15:50-16:30	тренинг	1	Разминка. Упражнение «Остров» «Скульптура зависимости», игра «Марионетка»	Каб. №22	обсуждение
43			15:00-15:40	тренинг	1	Разминка. Упражнение «Остров» «Скульптура зависимости», игра «Марионетка»	Каб. №22	обсуждение
44			15:00-15:40	беседа	1	Вредные привычки Табак и курение. Самостоятельная работа: презентация на тему...»	Каб. №22	обсуждение
45			15:50-16:30	беседа	1	Вредные привычки Табак и курение. Самостоятельная работа: презентация на тему...»	Каб. №22	обсуждение
46			15:00-15:40	игра	1	Вредные привычки Табак и курение. Самостоятельная работа: презентация на тему...»	Каб. №22	обсуждение
47			15:00-15:40	Круглый стол	1	Вредные привычки. Алкоголь.	Каб. №22	обсуждение

						Самостоятельная работа: презентация на тему...»		
48			15:50-16:30	беседа	1	Вредные привычки. Алкоголь. Самостоятельная работа: презентация на тему...»	Каб. №22	обсуждение
49			15:00-15:40	беседа	1	Вредные привычки. Алкоголь. Самостоятельная работа: презентация на тему...»	Каб. №22	обсуждение
50			15:00-15:40	беседа	1	Аддиктивное (зависимое) поведение как вид саморазрушения личности.	Каб. №22	обсуждение
51			15:50-16:30	беседа	1	Игра «Факторы риска». Игра «Ассоциации».	Каб. №22	обсуждение
52			15:00-15:40	беседа	1	Заключительное занятие раздела: групповая диагностика ценностных ориентаций.	Каб. №22	обсуждение
Модуль. Тренинг формирования способностей целеполагания и принятия решения»								
53			15:00-15:40	беседа	1	Что такое цель и целеполагание. Разминка. Упражнение «Моя будущая жизнь»	Каб. №22	обсуждение
54			15:50-16:30	беседа	1	Что такое цель и целеполагание. Разминка. Упражнение «Моя будущая жизнь»	Каб. №22	обсуждение
55			15:00-15:40	беседа	1	Планирование дня. Разминка. Упражнение «Идеальный день»	Каб. №22	обсуждение
56			15:00-15:40	беседа	1	Планирование дня. Разминка. Упражнение «Идеальный день»	Каб. №22	обсуждение
57			15:50-16:30	беседа	1	Права личности. Разминка. Упражнение «Противостояние».	Каб. №22	обсуждение
58			15:00-15:40	беседа	1	Права личности. Разминка. Упражнение	Каб. №22	обсуждение

						«Противостояние».		
59			15:00-15:40	беседа	1	Способы саморегуляции. Разминка. Упражнение «5 шагов».	Каб. №22	обсуждение
60			15:50-16:30	беседа	1	Способы саморегуляции. Разминка. Упражнение «5 шагов».	Каб. №22	обсуждение
61			15:00-15:40	беседа	1	Способы саморегуляции. Разминка. Упражнение «5 шагов».	Каб. №22	обсуждение
62			15:00-15:40	беседа	1	Конфликт. Способы его решения. Составление таблицы-схема на принятия решений»	Каб. №22	обсуждение
63			15:50-16:30	беседа	1	Конфликт. Способы его решения. Составление таблицы-схема на принятия решений»	Каб. №22	обсуждение
64			15:00-15:40	игра	1	Формы поведения и их причины. Разминка. Упражнение «Декларация прав»	Каб. №22	обсуждение
65			15:00-15:40	игра	1	Формы поведения и их причины. Разминка. Упражнение «Декларация прав»	Каб. №22	обсуждение
66			15:50-16:30	беседа	1	Причины возникновения агрессивного поведения. Разминка. Упражнение «Мое решение», «Щелчок».	Каб. №22	обсуждение
67			15:00-15:40	беседа	1	Причины возникновения агрессивного поведения. Разминка. Упражнение «Мое решение», «Щелчок».	Каб. №22	обсуждение
68			15:00-15:40	беседа	1	Выгода неагрессивного поведения. Разминка. Упражнение «Мозговой штурм».	Каб. №22	обсуждение

69			15:00-15:40	беседа	1	Выгода неагрессивного поведения. Разминка. Упражнение «Мозговой штурм».	Каб. №22	обсуждение
70			15:50-16:30	беседа	1	Разыгрывание конфликтных ситуаций Разминка. Упражнение на «Снятие эмоционального напряжения»	Каб. №22	обсуждение
71			15:00-15:40	беседа	1	Тестирование на выявления уровня агрессии. Обсуждение результата.	Каб. №22	обсуждение
72			15:50-16:30	беседа	1	Заключительное занятие раздела: упражнение «Мои достижения», «Портрет в лучах солнца».	Каб. №22	обсуждение

Модуль. Исследование и развитие познавательной сферы школьника.

73			15:00-15:40	беседа	1	Выявление типа темперамента.	Каб. №22	обсуждение
74			15:00-15:40	беседа	1	Какой у меня характер?	Каб. №22	обсуждение
75			15:50-16:30	беседа	1	Тип личности человека.	Каб. №22	обсуждение
76			15:00-15:40	беседа	1	Как заставить себя делать что-либо.	Каб. №22	обсуждение
77			15:00-15:40	беседа	1	Как заставить себя делать что-либо.	Каб. №22	обсуждение
78			15:50-16:30	беседа	1	Как помочь себе в стрессовой ситуации.	Каб. №22	обсуждение
79			15:00-15:40	беседа	1	Как помочь себе в стрессовой ситуации.	Каб. №22	обсуждение
80			15:00-15:40	беседа	1	Способность быстро сосредоточиться на эмоциональной сфере.	Каб. №22	обсуждение
81			15:50-16:30	беседа	1	Способность быстро сосредоточиться на эмоциональной сфере.	Каб. №22	обсуждение
82			15:00-15:40	беседа	1	Прием воспитания воли.	Каб. №22	обсуждение
83			15:00-15:40	беседа	1	Прием воспитания воли.	Каб. №22	обсуждение
84			15:50-16:30	беседа	1	Что делать, если нарушен сон.	Каб. №22	обсуждение
85			15:00-15:40	беседа	1	Самовнушение качеств личности.	Каб. №22	обсуждение
86			15:00-15:40	беседа	1	Взбадривание (тренинг).	Каб. №22	обсуждение

87			15:50-16:30	беседа	1	Игровой тренинг для развития внимания.	Каб. №22	обсуждение
88			15:00-15:40	беседа	1	Тренинг для развития памяти.	Каб. №22	обсуждение
89			15:50-16:30	беседа	1	Тренинг для развития воображения.	Каб. №22	обсуждение
90			15:00-15:40	беседа	1	Игровой тренинг для развития восприятия и наблюдательности.	Каб. №22	обсуждение
91			15:50-16:30	беседа	1	Учимся отдыхать и общаться.	Каб. №22	обсуждение
92			15:00-15:40	беседа	1	Игра «Хорошее настроение».	Каб. №22	обсуждение
93			15:50-16:30	беседа	1	Игра «Поговорим».	Каб. №22	обсуждение
94			15:00-15:40	беседа	1	Снятие напряжение у школьников (самомассаж).	Каб. №22	обсуждение
95			15:50-16:30	беседа	1	Снятие напряжение у школьников (самомассаж).	Каб. №22	обсуждение
96			15:00-15:40	беседа	1	Коммуникативный тренинг. Игра «На кого я похож».	Каб. №22	обсуждение
97			15:50-16:30	беседа	1	Игра «Прорваться в круг».	Каб. №22	обсуждение
98			15:00-15:40	беседа	1	Игры невербального характера. «Ролевая гимнастика».	Каб. №22	обсуждение
99			15:50-16:30	беседа	1	Игры невербального характера. «Ролевая гимнастика».	Каб. №22	обсуждение
100			15:00-15:40	беседа	1	Мимика и жесты.	Каб. №22	обсуждение
101			15:50-16:30	беседа	1	«Видение других».	Каб. №22	обсуждение
102			15:00-15:40	беседа	1	«Мнение», «Интервью», «Запретные слова».	Каб. №22	обсуждение
103			15:50-16:30	беседа	1	«Мнение», «Интервью», «Запретные слова».	Каб. №22	обсуждение
104			15:00-15:40	беседа	1	Конструктивный рисунок человека из геометрических фигур.	Каб. №22	обсуждение
105			15:50-16:30	беседа	1	Релаксация. Свидание с природой «Лес». «Бабочка». «Волшебная поляна». «Озеро в тумане».	Каб. №22	обсуждение

2 год обучения

№п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1			16:00-16:45	беседа	1	Вводное занятие.	Каб. №22	обсуждение
2			16:15-17:20	беседа	1	Психические состояния.	Каб. №22	обсуждение
3			16:15-17:20	беседа	1	Психические состояния.	Каб. №22	обсуждение
Модуль. «Аутогенная тренировка, как регуляция своего психического состояния.»								
4			16:00-16:45	тренинг	1	Регуляция и нормализация вашего дыхания.	Каб. №22	обсуждение
5			16:15-17:20	тренинг	1	Регуляция и нормализация вашего дыхания.	Каб. №22	обсуждение
6			16:15-17:20	тренинг	1	Нормализация деятельности сердца.	Каб. №22	обсуждение
7			16:00-16:45	тренинг	1	Нормализация деятельности сердца.	Каб. №22	обсуждение
8			16:15-17:20	тренинг	1	Регуляция тонуса кровеносных сосудов брюшной полости.	Каб. №22	обсуждение
9			16:15-17:20	тренинг	1	Регуляция тонуса кровеносных сосудов брюшной полости.	Каб. №22	обсуждение
10			16:00-16:45	тренинг	1	Регуляция тонуса кровеносных сосудов головы.	Каб. №22	обсуждение
11			16:15-17:20	тренинг	1	Регуляция тонуса кровеносных сосудов головы.	Каб. №22	обсуждение
12			16:15-17:20	тренинг	1	Психотерапия личного самочувствия (упражнения).	Каб. №22	обсуждение
13			16:00-16:45	тренинг	1	Психотерапия личного самочувствия (упражнения).	Каб. №22	обсуждение
Модуль. «Моё Я»								
14			16:15-17:20	беседа	1	Я и моя семья.	Каб. №22	обсуждение
15			16:15-17:20	беседа	1	Я и моя семья.	Каб. №22	обсуждение
16			16:00-16:45	беседа	1	Я и мои друзья.	Каб. №22	обсуждение
17			16:15-17:20	беседа	1	Я и мои друзья.	Каб. №22	обсуждение
18			16:15-17:20	беседа	1	Я и моя безопасность.	Каб. №22	обсуждение

19			16:00-16:45	беседа	1	Я и моя безопасность.	Каб. №22	обсуждение
20			16:15-17:20	тренинг	1	Спокойствие, только спокойствие!	Каб. №22	обсуждение
21			16:15-17:20	тренинг	1	Спокойствие, только спокойствие!	Каб. №22	обсуждение
22			16:00-16:45	игра	1	Игра «Волшебная скорая помощь».	Каб. №22	обсуждение
23			16:15-17:20	беседа	1	Я и моё имя.	Каб. №22	обсуждение
24			16:15-17:20	беседа	1	Я и моё имя.	Каб. №22	обсуждение
Модуль. «Я и мы»								
25			16:00-16:45	беседа	1	Как справиться с плохим настроением.	Каб. №22	обсуждение
26			16:15-17:20	беседа	1	Как справиться с плохим настроением.	Каб. №22	обсуждение
27			16:15-17:20	беседа	1	Способы решения конфликтов с родителями.	Каб. №22	обсуждение
28			16:15-17:20	беседа	1	Способы решения конфликтов с родителями.	Каб. №22	обсуждение
29			16:15-17:20	беседа	1	Мои одноклассники и мои одноклассницы.	Каб. №22	обсуждение
30			16:00-16:45	беседа	1	Мои одноклассники и мои одноклассницы.	Каб. №22	обсуждение
31			16:15-17:20	беседа	1	Что такое ответственность?	Каб. №22	обсуждение
32			16:15-17:20	беседа	1	Что такое ответственность?	Каб. №22	обсуждение
33			16:00-16:45	игра	1	Игра «Репортер».	Каб. №22	обсуждение
Модуль. «Я и они»								
34			16:15-17:20	беседа	1	Каким ты выглядишь в глазах других?	Каб. №22	обсуждение
35			16:15-17:20	беседа	1	Каким ты выглядишь в глазах других?	Каб. №22	обсуждение
36			16:00-16:45	беседа	1	Умение принимать решение.	Каб. №22	обсуждение
37			16:15-17:20	беседа	1	Умение принимать решение.	Каб. №22	обсуждение
38			16:15-17:20	беседа	1	Конфликты и компромиссы.	Каб. №22	обсуждение
39			16:00-16:45	беседа	1	Конфликты и компромиссы.	Каб. №22	обсуждение
40			16:15-17:20	беседа	1	Стресс в жизни человека.	Каб. №22	обсуждение
41			16:15-17:20	беседа	1	Стресс в жизни человека.	Каб. №22	обсуждение
42			16:00-16:45	тренинг	1	Способы борьбы со стрессом.	Каб. №22	обсуждение
43			16:15-17:20	тренинг	1	Способы борьбы со	Каб.	обсуждение

				г		стрессом.	№22	
44			16:15-17:20	беседа	1	Умешь ли ты сказать «Нет»?	Каб. №22	обсуждение
45			16:00-16:45	беседа	1	Умешь ли ты сказать «Нет»?	Каб. №22	обсуждение
46			16:15-17:20	игра	1	Игра «Вместе - лучше»?	Каб. №22	обсуждение
47			16:15-17:20	Круглы й стол	1	Итоговое занятие. Мы вместе?!	Каб. №22	обсуждение
Модуль. «Я и мой выбор»								
48			16:00-16:45	беседа	1	С точки зрения других.	Каб. №22	обсуждение
49			16:15-17:20	беседа	1	С точки зрения других.	Каб. №22	обсуждение
50			16:15-17:20	беседа	1	Выбор жизненных целей.	Каб. №22	обсуждение
51			16:15-17:20	беседа	1	Выбор жизненных целей.	Каб. №22	обсуждение
52			16:15-17:20	беседа	1	В человеке все должно быть прекрасно.	Каб. №22	обсуждение
53			16:00-16:45	беседа	1	В человеке все должно быть прекрасно.	Каб. №22	обсуждение
54			16:15-17:20	беседа	1	Я выбираю здоровье.	Каб. №22	обсуждение
55			16:15-17:20	беседа	1	Я выбираю здоровье.	Каб. №22	обсуждение
56			16:00-16:45	беседа	1	«Крутой» или уверенный в себе?	Каб. №22	обсуждение
57			16:15-17:20	беседа	1	«Крутой» или уверенный в себе?	Каб. №22	обсуждение
58			16:15-17:20	беседа	1	Защита против жестокого обращения.	Каб. №22	обсуждение
59			16:00-16:45	беседа	1	Защита против жестокого обращения.	Каб. №22	обсуждение
60			16:15-17:20	беседа	1	Как помочь человеку справиться с горем.	Каб. №22	обсуждение
61			16:15-17:20	беседа	1	Как помочь человеку справиться с горем.	Каб. №22	обсуждение
62			16:00-16:45	беседа	1	Человек и табак: кому и зачем это нужно.	Каб. №22	обсуждение
63			16:15-17:20	беседа	1	Человек и табак: кому и зачем это нужно.	Каб. №22	обсуждение
64			16:15-17:20	игра	1	Игра «Вокзал мечты».	Каб. №22	обсуждение
65			16:00-16:45	игра	1	Игра «Вокзал мечты».	Каб. №22	обсуждение
Модуль «Общение и взаимодействие»								
66			16:15-17:20	беседа	1	Виды общения.	Каб. №22	обсуждение

67			16:15-17:20	беседа	1	Виды общения.	Каб. №22	обсуждение
68			16:00-16:45	беседа	1	Учимся управлять собой.	Каб. №22	обсуждение
69			16:15-17:20	беседа	1	Учимся управлять собой.	Каб. №22	обсуждение
70			16:15-17:20	беседа	1	Учимся управлять собой.	Каб. №22	обсуждение
71			16:00-16:45	беседа	1	Учимся понимать себя и других.	Каб. №22	обсуждение
72			16:15-17:20	беседа	1	Учимся понимать себя и других.	Каб. №22	обсуждение
73			16:15-17:20	беседа	1	Учимся понимать себя и других.	Каб. №22	обсуждение
74			16:00-16:45	беседа	1	Знаки внимания при общении.	Каб. №22	обсуждение
75			16:15-17:20	беседа	1	Знаки внимания при общении.	Каб. №22	обсуждение
76			16:15-17:20	беседа	1	Знаки внимания при общении.	Каб. №22	обсуждение
77			16:00-16:45	беседа	1	Как научиться общаться лучше?	Каб. №22	обсуждение
78			16:15-17:20	беседа	1	Как научиться общаться лучше?	Каб. №22	обсуждение
79			16:15-17:20	беседа	1	Как научиться общаться лучше?	Каб. №22	обсуждение
80			16:00-16:45	беседа	1	Качества, важные для межличностного общения.	Каб. №22	обсуждение
81			16:15-17:20	беседа	1	Качества, важные для межличностного общения.	Каб. №22	обсуждение
82			16:15-17:20	беседа	1	Качества, важные для межличностного общения.	Каб. №22	обсуждение
83			16:00-16:45	беседа	1	Невербальные средства общения. Мимика и пантомимика.	Каб. №22	обсуждение
84			16:15-17:20	беседа	1	Невербальные средства общения. Мимика и пантомимика.	Каб. №22	обсуждение
85			16:15-17:20	беседа	1	Невербальные средства общения. Мимика и пантомимика.	Каб. №22	обсуждение
86			16:00-16:45	беседа	1	Конфликт. Разрешение конфликтов.	Каб. №22	обсуждение
87			16:15-17:20	беседа	1	Конфликт. Разрешение конфликтов.	Каб. №22	обсуждение

88			16:15-17:20	беседа	1	Мои права и права других людей.	Каб. №22	обсуждение
89			16:00-16:45	беседа	1	Мои права и права других людей.	Каб. №22	обсуждение
90			16:15-17:20	беседа	1	Как узнать другого человека и легко с ним общаться?	Каб. №22	обсуждение
91			16:15-17:20	беседа	1	Как узнать другого человека и легко с ним общаться?	Каб. №22	обсуждение
92			16:00-16:45	беседа	1	Обратная связь в общении. Открытость, искренность, «общение без масок».	Каб. №22	обсуждение
93			16:15-17:20	беседа	1	Обратная связь в общении. Открытость, искренность, «общение без масок».	Каб. №22	обсуждение
94			16:15-17:20	беседа	1	Как мы воспринимаем окружающий мир?	Каб. №22	обсуждение
95			16:00-16:45	беседа	1	Как мы воспринимаем окружающий мир?	Каб. №22	обсуждение
96			16:15-17:20	беседа	1	Поддержка.	Каб. №22	обсуждение
97			16:15-17:20	беседа	1	Поддержка.	Каб. №22	обсуждение
98			16:00-16:45	беседа	1	Позиции в общении.	Каб. №22	обсуждение
99			16:00-16:45	беседа	1	Позиции в общении.	Каб. №22	обсуждение
100			16:00-16:45	беседа	1	Правила ведения дискуссии.	Каб. №22	обсуждение
101			16:15-17:20	беседа	1	Правила ведения дискуссии.	Каб. №22	обсуждение
102			16:15-17:20	беседа	1	Учимся чувствовать и наблюдать.	Каб. №22	обсуждение
103			16:00-16:45	беседа	1	Учимся чувствовать и наблюдать.	Каб. №22	обсуждение
104			16:15-17:20	беседа	1	Эмпатия и рефлексия. Способы восприятия и понимания людьми друг друга.	Каб. №22	обсуждение
105			16:15-17:20	беседа	1	Эмпатия и рефлексия. Способы восприятия и понимания людьми друг друга.	Каб. №22	обсуждение

№п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1			16:00-16:45	беседа	1	Вводное занятие. Что такое толерантность.	Каб. №22	обсуждение
2			16:15-17:20	беседа	1	Что такое толерантность.	Каб. №22	обсуждение
Модуль. «Занятие на формирование толерантных установок в процессе психолого-педагогического сопровождения УВП.»								
3			16:00-16:45	беседа	1	Воспитание толерантности: Почему это важно.	Каб. №22	обсуждение
4			16:15-17:20	тренинг	1	Воспитание толерантности: Почему это важно.	Каб. №22	обсуждение
5			16:15-17:20	тренинг	1	Правосознание и толерантное поведение.	Каб. №22	обсуждение
6			16:00-16:45	тренинг	1	Правосознание и толерантное поведение.	Каб. №22	обсуждение
7			16:15-17:20	тренинг	1	Правосознание и толерантное поведение.	Каб. №22	обсуждение
8			16:15-17:20	тренинг	1	Правосознание и толерантное поведение.	Каб. №22	обсуждение
9			16:00-16:45	тренинг	1	Религиозное знание и толерантность.	Каб. №22	обсуждение
10			16:15-17:20	тренинг	1	Религиозное знание и толерантность.	Каб. №22	обсуждение
11			16:15-17:20	тренинг	1	Религиозное знание и толерантность.	Каб. №22	обсуждение
12			16:00-16:45	тренинг	1	Религиозное знание и толерантность.	Каб. №22	обсуждение
13			16:15-17:20	тренинг	1	Толерантность как способ преодоления социальных и межличностных конфликтов.	Каб. №22	обсуждение
14			16:15-17:20	беседа	1	Толерантность как способ преодоления социальных и межличностных конфликтов.	Каб. №22	обсуждение
15			16:00-16:45	беседа	1	Толерантность как способ преодоления социальных и межличностных конфликтов.	Каб. №22	обсуждение

16			16:15-17:20	беседа	1	Способы развития толерантного мышления.	Каб. №22	обсуждение
17			16:15-17:20	беседа	1	Способы развития толерантного мышления.	Каб. №22	обсуждение
18			16:00-16:45	беседа	1	Способы развития толерантного мышления.	Каб. №22	обсуждение
19			16:15-17:20	беседа	1	Национальные особенности и этика деловых отношений.	Каб. №22	обсуждение
20			16:15-17:20	тренинг	1	Национальные особенности и этика деловых отношений.	Каб. №22	обсуждение
21			16:00-16:45	тренинг	1	Национальные особенности и этика деловых отношений.	Каб. №22	обсуждение
Модуль. «Тренинг коррекции детских отношений.»								
22			16:15-17:20	игра	1	Игра «Паучки», «Дракон».	Каб. №22	обсуждение
23			16:00-16:45	беседа	1	Игра «Паучки», «Дракон».	Каб. №22	обсуждение
24			16:00-16:45	беседа	1	Самовыражение, самосознание.	Каб. №22	обсуждение
25			16:15-17:20	беседа	1	Самовыражение, самосознание.	Каб. №22	обсуждение
26			16:15-17:20	беседа	1	Комплимент.	Каб. №22	обсуждение
27			16:00-16:45	беседа	1	Комплимент.	Каб. №22	обсуждение
28			16:15-17:20	беседа	1	Умение слушать.	Каб. №22	обсуждение
29			16:15-17:20	беседа	1	Умение слушать.	Каб. №22	обсуждение
30			16:00-16:45	беседа	1	Поучи меня общаться.	Каб. №22	обсуждение
31			16:15-17:20	беседа	1	Поучи меня общаться.	Каб. №22	обсуждение
Модуль. «Развитие коммуникативных навыков»								
32			16:00-16:45	беседа	1	Диалог с самим собой.	Каб. №22	обсуждение
33			16:00-16:45	игра	1	Диалог с самим собой.	Каб. №22	обсуждение
34			16:15-17:20	беседа	1	Моё эхо.	Каб. №22	обсуждение
35			16:15-17:20	беседа	1	Моё эхо.	Каб. №22	обсуждение
36			16:00-16:45	беседа	1	Выбор за вами.	Каб. №22	обсуждение
37			16:15-17:20	беседа	1	Выбор за вами.	Каб. №22	обсуждение
38			16:15-17:20	беседа	1	Белая ворона.	Каб.	обсуждение

							№22	
39			16:00-16:45	беседа	1	Белая ворона.	Каб. №22	обсуждение
40			16:15-17:20	беседа	1	Умение сотрудничать.	Каб. №22	обсуждение
41			16:15-17:20	беседа	1	Умение сотрудничать.	Каб. №22	обсуждение
42			16:00-16:45	тренин г	1	Моё хобби.	Каб. №22	обсуждение
43			16:15-17:20	тренин г	1	Моё хобби.	Каб. №22	обсуждение
44			16:15-17:20	беседа	1	Принимай других такими.	Каб. №22	обсуждение
45			16:00-16:45	беседа	1	Принимай других такими.	Каб. №22	обсуждение
46			16:15-17:20	беседа	1	Разрешение конфликтов мирным путем.	Каб. №22	обсуждение
47			16:15-17:20	игра	1	Разрешение конфликтов мирным путем.	Каб. №22	
48			16:00-16:45	Круглы й стол	1	Беру ответственность на себя.	Каб. №22	обсуждение
49			16:15-17:20	беседа	1	Беру ответственность на себя.	Каб. №22	обсуждение
50			16:15-17:20	беседа	1	Понимание друг друга.	Каб. №22	обсуждение
51			16:00-16:45	беседа	1	Понимание друг друга.	Каб. №22	обсуждение
52			16:15-17:20	беседа	1	Согласие.	Каб. №22	обсуждение
53			16:15-17:20	беседа	1	Согласие.	Каб. №22	обсуждение
54			16:00-16:45	беседа	1	Умение сотрудничать.	Каб. №22	обсуждение
55			16:15-17:20	беседа	1	Умение сотрудничать.	Каб. №22	обсуждение
56			16:15-17:20	беседа	1	И на солнце есть пятна.	Каб. №22	обсуждение
57			16:00-16:45	беседа	1	И на солнце есть пятна.	Каб. №22	обсуждение
Модуль. «Психические процессы»								
58			16:15-17:20	беседа	1	Ощущения. Виды ощущений.	Каб. №22	обсуждение
59			16:00-16:45	беседа	1	Ощущения. Виды ощущений.	Каб. №22	обсуждение
60			16:00-16:45	беседа	1	Ощущения. Виды ощущений.	Каб. №22	обсуждение
61			16:15-17:20	беседа	1	Восприятие и его свойства.	Каб. №22	обсуждение
62			16:00-16:45	беседа	1	Восприятие и его свойства.	Каб. №22	обсуждение
63			16:15-17:20	беседа	1	Восприятие и его	Каб.	обсуждение

						свойства.	№22	
64		16:15-17:20	беседа	1		Память и её развитие.	Каб. №22	обсуждение
65		16:00-16:45	игра	1		Память и её развитие.	Каб. №22	обсуждение
66		16:15-17:20	игра	1		Память и её развитие.	Каб. №22	обсуждение
67		16:15-17:20	беседа	1		Внимание и его развитие.	Каб. №22	обсуждение
68		16:00-16:45	беседа	1		Внимание и его развитие.	Каб. №22	обсуждение
69		16:15-17:20	беседа	1		Внимание и его развитие.	Каб. №22	обсуждение
70		16:15-17:20	беседа	1		Мышление. Виды мышления. Развитие.	Каб. №22	обсуждение
71		16:00-16:45	беседа	1		Мышление. Виды мышления. Развитие.	Каб. №22	обсуждение
72		16:15-17:20	беседа	1		Мышление. Виды мышления. Развитие.	Каб. №22	обсуждение
73		16:15-17:20	беседа	1		Речь. Развитие речи.	Каб. №22	обсуждение
74		16:00-16:45	беседа	1		Речь. Развитие речи.	Каб. №22	обсуждение
75		16:15-17:20	беседа	1		Речь. Развитие речи.	Каб. №22	обсуждение
76		16:15-17:20	беседа	1		Воображение. Развитие воображения.	Каб. №22	обсуждение
77		16:00-16:45	беседа	1		Воображение. Развитие воображения.	Каб. №22	обсуждение
78		16:15-17:20	беседа	1		Воображение. Развитие воображения.	Каб. №22	обсуждение
Модуль. «Психологическое воспитание детей»								
79		16:00-16:45	беседа	1		В кругу друзей «Готовимся пойти в театр, музей...».	Каб. №22	обсуждение
80		16:00-16:45				В кругу друзей «Готовимся пойти в театр, музей...».	Каб. №22	
81		16:15-17:20	беседа	1		Беседа «Как вести себя в гостях».	Каб. №22	обсуждение
82		16:15-17:20	беседа	1		Беседа «Как вести себя в гостях».	Каб. №22	обсуждение
83		16:00-16:45	беседа	1		Беседа «Можно ли вас назвать душой общества?»	Каб. №22	обсуждение
84		16:15-17:20	беседа	1		Беседа «Можно ли вас назвать душой общества?»	Каб. №22	обсуждение
85		16:15-17:20	беседа	1		Беседа «Обаятельны ли вы?»	Каб. №22	обсуждение

86			16:00-16:45	беседа	1	Беседа «Обаятельны ли вы?»	Каб. №22	обсуждение
87			16:15-17:20	беседа	1	Ваши наручные часы могут сказать о вас многое.	Каб. №22	обсуждение
88			16:15-17:20	беседа	1	Ваши наручные часы могут сказать о вас многое.	Каб. №22	обсуждение
89			16:00-16:45	беседа	1	Свет мой шкафчик, расскажи.	Каб. №22	обсуждение
90			16:15-17:20	беседа	1	Свет мой шкафчик, расскажи.	Каб. №22	обсуждение
91			16:15-17:20	беседа	1	Самооценка.	Каб. №22	обсуждение
92			16:00-16:45	беседа	1	Самооценка.	Каб. №22	обсуждение
93			16:15-17:20	беседа	1	«Быть гордячкой – плохо, но и нюней – не хорошо».	Каб. №22	обсуждение
94			16:15-17:20	беседа	1	«Умеете ли вы владеть собой».	Каб. №22	обсуждение
95			16:00-16:45	беседа	1	«Умеете ли вы владеть собой».	Каб. №22	обсуждение
96			16:15-17:20	беседа	1	Заключительная беседа: «Несколько советов, которые помогут вам в общении с людьми».	Каб. №22	обсуждение
Модуль «Потребности. Мотивы»								
97			16:00-16:45	беседа	1	Знания. Умения. Навыки. Привычки.	Каб. №22	обсуждение
98			16:15-17:20	беседа	1	Знания. Умения. Навыки. Привычки.	Каб. №22	обсуждение
99			16:15-17:20	беседа	1	Потребности человека.	Каб. №22	обсуждение
100			16:00-16:45	беседа	1	Мотивы.	Каб. №22	обсуждение
101			16:15-17:20	беседа	1	Виды деятельности. Игра.	Каб. №22	обсуждение
102			16:15-17:20	беседа	1	Учебная деятельность. Мотивы учения.	Каб. №22	обсуждение
103			16:00-16:45	беседа	1	Учебная деятельность. Мотивы учения.	Каб. №22	обсуждение
104			16:15-17:20	беседа	1	Учебная деятельность. Мотивы учения.	Каб. №22	обсуждение
105			16:15-17:20	беседа	1	Заключительное занятие.	Каб. №22	обсуждение

