

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края

Комитет по образованию города Барнаула

МАОУ "СОШ №135"

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Знамова Е.А.

Приказ № 294-ОД

от «29» 08 2024 г.

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Психология общения»

Барнаул, 2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по психологии для 6 класса составлена в полном соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом общего образования, требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, фундаментальным ядром содержания основного общего образования, примерной программой по психологии.

Программа рассчитана на **34 часа в год (1 час в неделю)**. Длительность – 40 минут.

Преподавание психологии в 6 классе рассчитано на использование учебника: Андреева А.Д., Данилова Е.Е., Дубровина И.В., Прихожан А.М., Толстых Н.Н. Психология. Психология общения, 6 класс. Учебник / М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2007г.

Цель: введение обучающихся в новую для них область психологических знаний – психологию общения, отношений, восприятия и понимания людьми друг друга.

Задачи: 1. формирование интереса и способности к рефлексии, потребности в конструктивном межличностном взаимодействии, высокого уровня эмпатии;

2. подготовка учащихся к адекватному восприятию окружающего мира и к адаптации в быстро меняющихся социально-экономических условиях жизни;

3. формирование разносторонней, творческой личности, способной реализовать творческий потенциал в динамичных социально-экономических условиях, как собственных жизненных интересов, так и в интересах общества;

4. расширение социального опыта общения, самовыражению в большой группе людей, снятию барьера стеснительности, психологической зажатости;

5. изучение конструктивных способов выхода из конфликтных ситуаций посредством активного стиля общения;

6. формирование стиля доверительного общения и умения постоянной рефлексии.

Общая характеристика учебного предмета

Преподавание курса психологии в средних общеобразовательных учреждениях представляется актуальной и важной задачей образования, получившего социальный заказ на подготовку подрастающего поколения к жизни в правовом демократическом государстве. Именно личностные, психологические факторы выступают на первый план в работе над этой важной задачей. Психологическая культура, толерантность, позитивное самоотношение, чувство собственного достоинства, способность к рефлексии и самосовершенствованию, понимание интересов, мотивов, чувств и потребностей окружающих людей, умение строить свои отношения с окружающими, уважая их права, и отстаивать свои права конструктивным

способом — все это относится к необходимым компонентам личности гражданина демократического общества.

Обучение психологии общения дает возможность к саморазвитию как непрерывного процесса, в рамках которого ученик приобретает способность управлять текущими событиями, формировать хорошие и открытые отношения с другими людьми, последовательно защищать свои взгляды, излагать свою точку зрения и вести дискуссию. В ходе занятий по программе «Психология общения» обучающиеся смогут раскрыть и развить навыки самоанализа; научиться пониманию чувств и мотивов поведения других людей; овладеть формами конструктивного повседневного и делового общения; обучиться приемам саморегуляции в стрессовых ситуациях.

Данная программа направлена также на развитие творческого мышления обучающихся, способности к выработке собственной позиции и критической переработке информации.

Освоение учебного материала даст обучающимся возможность приблизиться к пониманию феномена человека, уникальности его внутреннего мира и неразрывной связи с миром внешним, другими людьми, нациями, человечеством в целом. Обучающиеся смогут научиться моделировать свое будущее, принимать решения, делать выбор и нести за него ответственность, отстаивать свои права, уважая интересы других людей, что позволит ощущать себя полноправными гражданами общества, активными субъектами деятельности и социальной действительности.

Программа предмета «Психология общения» учитывает, что у школьников 6 класса все более активную роль в развитии личности начинает играть ведущая в этом возрасте деятельность общения со сверстниками. Вопросы общения весьма актуальны, интересны подросткам. Их волнуют проблемы дружбы, приятельских и товарищеских отношений, влюбленности, проблемы отношений людей друг к другу. Неудачи в общении ведут к внутреннему дискомфорту, компенсировать который не могут никакие объективные показатели в других сферах их жизни и деятельности.

Переход от детства к взрослости составляет главный смысл и специфическое различие этого этапа. Подростковый период считается «кризисным», такая оценка обусловлена многими качественными сдвигами в развитии подростка. Меняется внутренняя позиция по отношению к школе и учению. Подросток, не игнорируя учебы, придает особое значение общению. Рефлексия на себя, на других, на общество. Происходит открытие мира психического, внимание подростка впервые обращается на другие лица. С развитием мышления наступает интенсивное самовосприятие, самонаблюдение, познание мира собственных переживаний. Разделяется мир внутренних переживаний и объективная действительность.

6 класс – сензитивный период для развития основного психического новообразования подросткового возраста – умения понимать чувства, переживания других людей и строить свое поведение и отношения с учетом этого. Поэтому в 6 классе основными темами для изучения являются: общение, отношение, восприятие и понимание людьми друг друга.

Предполагаемые результаты:

- улучшение психоэмоционального самочувствия ребенка;
- благоприятный психологический климат в детском коллективе;
- осознание собственной индивидуальности, принятие себя как личности, умеющей работать над своими недостатками;
- повышение толерантности по отношению к окружающим;
- умение вырабатывать иммунитет на внешние негативные воздействия;
- стабилизация эмоционального состояния и контроль собственного поведения адекватно ситуации.

Содержание программы: 6 класс

ЗАНЯТИЕ 1 «Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались!»

Цель: диагностика групповой сплочённости, развитие навыков совместной работы.

Ход занятия.

1. Объяснение цели тренинга и правил работы во время него.
2. Упражнение “Степень включённости в коллектив”.

Встаньте, не разговаривая друг с другом, в одну линию по ощущению включённости в коллектив. Кто чувствует себя полностью включённым - встаньте к двери, кто слабо включённым или совсем не включённым – к противоположной стене. Все остальные должны распределиться на линии, соединяющей двух крайних участников – в соответствии с ощущаемой в данный момент степенью включённости.

Оказался ли результат неожиданным? Что мешает чувствовать себя более включённым? Что для этого делали? Что ещё можно сделать? Как могут помочь одноклассники?

3. Упражнение “Я тебе доверяю”.

Закройте глаза и представьте, на сколько баллов от 1 до 10 вы можете доверять друг другу. 1 – совсем не доверяете, 10 – можете доверить всё. Не открывая глаз, поднимите соответствующее число пальцев. Держите пальцы до моей команды. Я скажу открыть глаза, когда покажут все. Откройте глаза и посмотрите, сколько пальцев показывает каждый.

Почему поставили именно этот балл? Что объединяет тех, кто поставил одинаковое количество? Чья оценка оказалась неожиданной? Что может изменить класс, чтобы каждый его член чувствовал себя более комфортно?

ЗАНЯТИЕ 2. «Познакомимся поближе.»

Ход занятия.

1. “Приветствие.
1. Упражнение “Люблю-не люблю.”

Цель: сближение участников группы.

Дети садятся в круг, каждый по очереди представляет себя и говорит, что он любит и не любит, следующий участник сначала повторяет все о предыдущем, а после представляет себя и т. д.

2. Упражнение “Таблички с именами”

Цель: знакомство, получение первичной информации друг о друге.

Каждый подросток пишет на табличке свое имя и рисует свой символ, эмблему.

По окончании работы каждый называет свое имя и расшифровывает свою эмблему.

3. Упражнение “Молекулы”

Цель: повышение позитивного настроения и сплоченности группы, эмоциональное и мышечное расслабление.

Инструкция: “Представим себе, что все мы – атомы. Атомы выглядят так – согнуть руки в

локтях и прижать кисти к плечам. Атомы постоянно двигаются и время от времени

объединяются в молекулы. Число атомов в молекулах может быть разнообразное, оно будет

определяться тем числом, которое я назову. Сейчас все начинают быстро двигаться по комнате, а когда я назову какое-либо число, например, три, атомы должны объединиться в молекулы –

по три атома в каждой. Молекулы выглядят так: лицом друг к другу, касаясь друг друга предплечьями.

ЗАНЯТИЕ 3. «Познакомимся поближе.»

Ход занятия.

1. “Приветствие.

1. Упражнение “Три товарища”

Цель: знакомство, получение первичной информации друг о друге, формирование коммуникативных навыков.

Группа делится на подгруппы по три человека в каждой. На каждую группу раздается анкета.

Анкета “Три товарища”

Вот три вещи, которые мы все любим:

1. _____
2. _____
3. _____

Вот три вещи, которые мы все не любим:

1. _____
2. _____
3. _____

В этом мы отличаемся друг от друга:

Имя: _____ Я отличаюсь от других тем, что я

Имя: _____ Я отличаюсь от других тем, что я

Имя: _____ Я отличаюсь от других тем, что я

2. Упражнение “Гордиев узел”

Цель: снятие напряженности.

Инструкция: “Встаньте, закройте глаза, руки вытяните вперед на уровне груди, идите вперед и попытайтесь взять в каждую руку руки других участников”.

3. Упражнение “Колокол”

Цель: сплочение группы, создание атмосферы единства.

Дети встают в круг, поочередно поднимают правую и левую руки вверх, соединяя руки в центре круга в виде “колокола”, произносят “Бом!” и синхронно, с силой бросают руки вниз. Повторить несколько раз.

4. “Рефлексия”

Участники по кругу характеризуют настроение, обмениваются мнениями и чувствами о проведенном занятии.

ЗАНЯТИЕ 4. «Потребности и мотивация».

Цель: развитие мотивации к позитивным изменениям в группе, умения выражать свои потребности и принимать потребности окружающих.

Ход занятия.

1. “Приветствие.

2. Упражнение “Золотой стул”.

Все ученики по очереди садятся на “золотой стул”. Про того, кто сидит, все говорят только хорошее. Что чувствовали, когда сидели на стуле? Приятнее слушать или говорить? Что нужно сделать, чтобы человек не забывал, какой он хороший?

3. Упражнение “Предложение и запрос”.

Выясним, чего вы ожидаете друг от друга. Каждый выходит и продолжает 2 предложения:

Я хочу предложить вам...

Я хочу получить от вас...

Повторяются ли предложения и запросы? Какие предложения примите? Какие запросы осуществите? Кто будет организовывать, кто контролировать?

ЗАНЯТИЕ 5 «Потребности и мотивация».

Ход занятия:

1. Приветствие

1. Упражнение. “Царь”.

Представьте себя в роли Царя. Что вы измените, что нового создадите, чтобы сделать ваш класс дружнее, сплоченнее?

2. Рефлексия занятия.

ЗАНЯТИЕ 6. «Сотрудничество».

Цель: развитие навыков работы в группе, сотрудничества.

Ход занятия.

1. Приветствие.

2. Упражнение “Считаем вместе”.

Ваша задача - всем классом, по очереди называя цифры, досчитать до 100 (сначала по партам, затем вразброс). Все играют с закрытыми глазами, и если 2 голоса одновременно называют какую-то цифру, игра начинается сначала.

Что чувствовали во время упражнения? Что нового узнали о себе? О других?

3. Упражнение “Рисуем вместе”.

Разделимся на группы по 4-5 человек. Каждая группа получает лист ватмана, карандаши и задание нарисовать свой класс с его достоинствами и недостатками. Затем каждая группа представляет свой рисунок с пояснениями.

Рисунок какой группы наиболее точно отражает особенности класса? С помощью чего им это удалось? Как организовывали работу в группах?

4. Рефлексия занятия.

5. Домашнее задание: на следующее занятие принести по 4 вырезанных из газет или журналов слова.

ЗАНЯТИЕ 7. «Сотрудничество».

Цель: развитие навыков совместной работы; развитие навыка выражать значимые мысли и чувства, умения находить решения трудных ситуаций.

Ход занятия.

1. Приветствие

2. Объяснение цели занятия.

3. Упражнение. “40 слов”.

Работа будет проходить в группах по 10-12 человек. Каждой группе нужно составить из принесённых вырезанных слов текст, содержащий все имеющиеся слова. Каждая группа зачитывает свой текст.

У кого получилось лучше? Что им помогло? Как организовывали работу?

4. Упражнение. “Письмо”.

Иногда бывает трудно выразить чувства, прямо сказать человеку, что тебе что-то не нравится. Можно уладить разногласия при помощи писем. Напишите письмо однокласснику, с которым у вас натянутые отношения. Объясните, чем недовольны и предложите пути разрешения разногласий. Излагайте всё в тактичной форме.

Согласны ли адресаты с претензиями? А с путями решения трудностей?

Напишите ответ, объяснив свою точку зрения.

Удалось ли договориться? Что для этого делали? Как дальше будете строить отношения?

5. Рефлексия занятия.

ЗАНЯТИЕ 8. «Сплоченность».

Цель: развитие групповой сплочённости, умения определять своё место и назначение в группе.

Ход занятия.

1. “Приветствие”

2. Игра “Необитаемый остров”.

Ваш самолёт потерпел крушение. Вы оказались на необитаемом острове. Ближайшие 20 лет вы не сможете попасть домой. Из вещей у вас остались:

- Миски, кружки, ложки.
- Ракетница.
- Подборка полезных книг про всё.
- Мясные консервы.

- Топор, нож, лопата.
- Канистра с питьевой водой.
- Бинты, вата, зелёнка, перекись водорода.
- Винтовка с запасом патронов.
- Шоколад.
- Золото, бриллианты.
- Большая собака.
- Рыболовные снасти.
- Туалетное зеркало, шило, мыло, шампунь.
- Тёплая одежда, одеяла.
- Соль, сахар, набор витаминов.
- Медицинский спирт.

Как организуете жизнь? Кто будет лидер? Какие законы? Меры наказания? Как решите вопрос веры? Как и кому распределите имеющиеся вещи? Кому больше – сильным или слабым? Где будут жить мальчики, где девочки? Жить будете “общиной” или по одному?

3. Рефлексия занятия.

ЗАНЯТИЕ 9. «Сплоченность».

Ход занятия.

1. “Приветствие”

2. “Браво”

Цель: усиление сплоченности, снятие внутренних зажимов.

“Кто из вас был в цирке или в театре и видел, как публика с восторгом рукоплещет артистам? Кто из вас, когда –нибудь мечтал об этом? Каждый из нас время от времени заслуживает таких аплодисментов. Теперь каждый, по очереди, будет вставать на стул, а другие будут громко аплодировать ему”.

3. “Пересядьте все те, кто...”

Цель: повышение позитивного настроения и сплоченности группы, эмоциональное и мышечное расслабление.

Из круга убирается один стул. Психолог говорит: “Пересядьте все те, кто в красном (в джинсах, у кого есть сестра и т. д.). Тот участник, который замешкался, и ему не хватило стула – становится ведущим.

4. “Комплименты”

Цель: усиление сплоченности, снятие внутренних зажимов.

Дети по кругу, передавая друг другу мяч, говорят рядом сидящему: “Мне нравится, что ты добрый”, а сосед отвечает: “Да, я добрый, а еще я умный” и т. д.

5. “Рефлексия”

ЗАНЯТИЕ 10. «Самооценка».

Ход занятия.

Цель: сплочение детского коллектива и повышение самооценки детей.

Условия проведения: необходимо пространство, позволяющее обеспечить безопасность детей. Для ведущего необходимо уделять особое внимание эмоциональной поддержке группы, созданию доброжелательной атмосферы.

1. “Приветствие”

2. Погружение. Поднимите руку те, у кого сейчас хорошее настроение, поднимите руку те, у кого сейчас плохое настроение. Поднимите руку те, кто знает, что мы сейчас будем делать. Поднимите руку те, у кого в классе есть друзья. В тренинге есть одно важное условие: задание засчитывается, если его выполнили все участники. Важно не кто лучше или быстрее, а чтобы сделали все.

Вначале вспомним притчу: В одном селе умирал глава большой семьи. Он попросил принести веник и предложил своим сыновьям сломать его. Каждый попытался, но хотя все они были сильные люди, ни одному не удалось справиться. Тогда отец попросил разрезать проволоку, связывающую веник, и предложил сыновьям сломать рассыпавшиеся прутья. Они с легкостью сделали это. Отец сказал: "Когда меня не будет, держитесь вместе, и любые испытания вам не страшны. А поодиночке вас легко сломать как эти прутья".

Сегодня мы посмотрим, насколько вам удастся действовать вместе. Начинаем.

3. Упражнение "Строй". Вы можете легко и быстро построиться по росту. А я попрошу вас построиться по цвету волос: от самого светлого, до самого темного... А теперь – по алфавиту, но сделать это молча. (Варианты – по цвету глаз, по дате рождения и др.)

Упражнение "Ботинки". Все садятся в круг, снимают обувь и складывают ее в центр. Перемешать и разбросать в разные концы класса. Все встают, берутся за руки. Задание: каждый должен обуться, не разнимая рук. Если круг рвется, все начинается сначала. После упражнения задаются следующие вопросы: Довольны ли вы тем, как выполнили упражнение, кто вам помогал? Что вы испытали, выполняя задания?

4. Упражнение "Кочки». Для данного упражнения необходимы коврики (бумажные) размером 40х60 см – минимум 3, максимум 7 штук, а также платки или веревки, скотч (для фиксации ковриков на полу). Группа становится в ряд. Участникам связывают ноги (правая первого с левой второго) – получается цепочка. Задание: перейти цепочкой через комнату по "кочкам". Ребятам говорится, что перед ними болото, если кто-то вступает в болото – начинается все сначала.

ЗАНЯТИЕ 11. «Самооценка».

Ход занятия.

1. "Приветствие"

2. Упражнение "Пирамида». Для упражнения необходим коврик размером 40х60 см (один или два). Задание: простоять на этой площади 1 минуту, не имея ни каких точек внешней опоры. После упражнения проводится обсуждение: как договаривались, что и почему не получилось.

3. Упражнение "Свеча доверия". Все участники становятся в круг плечо к плечу, руки согнуты в локтях, выставлены вперед. Ладони подняты вверх. Один из участников становится в центр круга. Руки опущены вдоль тела, глаза закрыты. Он расслабленно опускается на руки стоящих. Группа подхватывает его и медленно, аккуратно передает по кругу. В центре должен побывать каждый участник. После упражнения проводится обсуждение.

4. Упражнение "Путаница". Все ребята встают в круг, и поднимают правую руку. Теперь надо взять за руку любого из участников, кроме своего соседа. Не разжимая рук, повторить тоже левыми. Теперь все запутались в клубок. Надо распутать этот клубок, держась за руки. В заключение подводятся итоги тому, что происходило на тренинге.

ЗАНЯТИЕ 12. «Конфликт».

Цель: развитие навыков разрешения конфликтов.

Ход занятия.

1. "Приветствие"

2. Упр. "69".

На листе бумаги пишется цифра 6. Лист положить на пол и поставить 2 человека так, чтобы для одного было 6, а для другого 9.

Что написано на листе? Докажите друг другу, что вы правы. Если у вас не получится, попробует другая пара.

Как доказывали? Что нужно сделать, чтобы понять другого человека?

3. Упражнение. "Преграда".

Я встану между двумя стульями так, что не останется места для другого человека. За моей спиной будет лежать вещь, которую должен взять кто-то из вас. Вы должны пройти через меня, а я не могу сойти со своего места.

Как будете достигать цели? Какие пути приемлемы, какие нет? Что нужно сделать, чтобы свою задачу выполнили, и я и вы?

ЗАНЯТИЕ 13. «Конфликт».

Ход занятия.

1. "Приветствие"

2. Упр. "Проработка конфликта".

Выберите себе партнёра, с которым у вас разногласия. Те, кто не хочет выяснять отношения, будут нейтральными участниками. Объединитесь в 3-ки: 2 конфликтующие стороны и 1 нейтральный участник. Конфликтующие стороны по очереди выскажите своё понимание конфликта, свою точку зрения. "Нейтральный" участник следит, чтобы собеседники не перебивали друг друга и не переходили на оскорбления.

Не переходите к поиску решения проблемы, пока не поймёте точку зрения друг друга

Выработайте способы разрешения разногласий.

"Нейтральный" участник может давать советы.

Какая часть упражнения была наиболее тяжёлой? В чём? Какие способы разрешения конфликтов нашли?

Рефлексия занятия.

ЗАНЯТИЕ 14. «Конфликт – неэффективное общение».

Ход занятия.

Объяснение цели занятия.

1. Приветствие

2. Диагностика уровня конфликтности. Тесты: «Способ реагирования в конфликте».

3. Упражнение «Меня не проведешь»,

4. Рефлексия занятия.

ЗАНЯТИЕ 15. «Конфликт – неэффективное общение».

Ход занятия.

Объяснение цели занятия.

1. Приветствие

2. Упражнение «Наши недостатки»,

3. Упражнение «Неожиданный ответ»

4. Рефлексия занятия.

ЗАНЯТИЕ 16. «Мой мир».

Цель: создание атмосферы единства, повышение позитивного настроения, развитие умения выразить свое эмоциональное состояние

Ход занятия.

1. «Приветствие»

2. Упражнение «Подари улыбку»

Дети становятся в круг, берутся за руки. Каждый по очереди дарит улыбку своим соседям слева и справа, смотря друг другу в глаза.

3. Упражнение «Зеркало»

Цель: эмоциональное осознание своего поведения, снижение напряжения, преодоление неуверенности, произвольный контроль.

Участники становятся в две шеренги лицом друг к другу, разбиваясь на пары, один – водящий, другой – «зеркало». Водящий смотрится в «зеркало», а оно отражает все его движения. После участники меняются ролями, а затем и напарниками.

4. Упражнение «Клеевой дождик»

Цель: развитие сплоченности группы, снятие напряжения.

Дети встают друг за другом и, держась за плечи впереди стоящего преодолевают препятствия: подняться и сойти со стула, проползти под столами, обогнуть «широкое озеро» и т. д.

4. «Рефлексия»

ЗАНЯТИЕ 17. «Мой мир».

Ход занятия.

1. «Приветствие»

2. Упражнение «Я люблю»

Цель: создание атмосферы принятия и понимания, развитие активного слушания.

Дети по очереди называют свое имя и говорят о том, что они любят больше всего, следующий повторяет все, что говорили предыдущие и после говорит о себе и т. д.

3. Упражнение «Я самый»

Цель: снятие внутренних зажимов, поиск внутренних ресурсов.

Каждый по очереди заканчивает предложение: «Я самый...»

4. «Рефлексия»

ЗАНЯТИЕ 18. «Я и мой внутренний мир. Самопознание. Самоосмысление. Самопринятие».

Цели занятия: формирование навыков эмпатийного общения, способствовать самопознанию.

Ход занятия.

1. “Приветствие”

2. Нарисуйте свое представление о счастье. Обсуждение.

3. Вообразите идеальное место, где вы хотели бы делать уроки и настроение (что вокруг, представить все подробности: цвет, свет, запах, ощущения, звуки и т. д.). Обсуждение упражнения в группе.

4. Обсудить понятия – самопознание, самоосмысление, самопринятие. Как можно познать себя? (Какие существуют методы организации самопознания).

ЗАНЯТИЕ 19. «Я и мой внутренний мир. Самопознание. Самоосмысление. Самопринятие».

Ход занятия.

1. “Приветствие”

2. Нарисуйте открытку, если возникнет желание, подарите ее кому-нибудь из группы.

3. "Парк отдыха" (каждый отдельно рисует парк отдыха, такой, где бы ему хотелось отдыхать и развлекаться. Потом рисунки всех участников складываются вместе и получается общий парк, можно организовать выставку общего рисунка).

4. "Футболка с надписью". (Задание: придумайте надпись на футболку, которая выражала бы ваше отношение к жизни, ваш жизненный девиз).

5. "Дерево" (участвуют все члены группы. Задание: выстроится всем вместе в виде дерева. Каждый должен найти для себя подходящее место: кто-то будет корнями, кто-то листвой. Условие упражнения: найти свое место в данной композиции).

ЗАНЯТИЕ 20. «Умение слушать».

Ход занятия.

1. “Приветствие”

Все участники группы здороваются друг с другом, называя по имени.

2. Упражнение “Испорченный телефон”

Участвуют 5 человек, остальные – зрители. Четырех участников просят выйти за дверь и по одному заходить в комнату. Задача – максимально точно передать полученную информацию. Зачитывается текст, каждый участник передает его следующему, результат сравнивают с оригиналом. Все участники обсуждают, что мешало точно передавать информацию, что искажает информацию, как наиболее точно передать информацию.

3. Упражнение “Ты мне нравишься, потому что...”

Цель: создание атмосферы принятия и понимания, развитие эмпатии, умения безоценочно относиться друг к другу.

Участники по очереди садятся на стул в центре круга, остальные говорят ему: “Ты мне нравишься, потому что ты... (добрый, веселый и т. д.)

4. “Рефлексия”

ЗАНЯТИЕ 21. «Умение слушать».

Ход занятия.

1. “Приветствие”

2. Упражнение “Никто не знает”

Цель: создание атмосферы принятия и понимания, развитие эмпатии.

Перебрасывая мяч по кругу, участники продолжают фразу: “Никто из вас не знает, что я... (умею шить, петь и т. д.).”

3. Упражнение “Картина двух художников”

Цель: умение работать в парах, развитие навыка совместной деятельности, эмпатии.

Участники парами, держась за один карандаш, не договариваясь, должны нарисовать любую картину.

4. “Рефлексия”

Участники по кругу характеризуют настроение, обмениваются мнениями и чувствами о проведенном занятии.

ЗАНЯТИЕ 22. «Работа с “Я-образом”».

Ход занятия.

Цель: самораскрытие, работа с образом “Я”.

1. “Приветствие”

2. Упражнение “Узкий мост”

Цель: повышение позитивного настроения и сплоченности группы.

На полу мелом чертится тонкая линия, необходимо вдвоем пройти по этому мосту.

3. Упражнение “10 Я”

10 раз ответить на вопрос: “Кто я? Какой я?”. Листы с заданием не подписываются, психолог перемешивает их и зачитывает, участники пытаются догадаться, кто автор.

4. “Рефлексия”

ЗАНЯТИЕ 23. «Работа с “Я-образом”».

Ход занятия.

Цель: самораскрытие, работа с образом “Я”.

1. “Приветствие”

2. Упражнение “Хорошо или плохо”

Цель: посмотреть на одно и то же явление с разных точек зрения.

Выбирается какое - либо качество человека (доброта). По кругу один участник говорит: “Хорошо быть добрым, потому что...”, а следующий за ним говорит: “Плохо быть добрым, потому что...”

3. Упражнение “Найди себя”

Цель: самораскрытие, работа с образом “Я”.

Предлагается набор разных предметов: ракушка, игрушка, кубик и т. д. Предлагается посмотреть на них и выбрать один предмет, который чем - то похож на вас, чем – то нравится, придумать и рассказать историю об этом персонаже.

4. “Рефлексия”

ЗАНЯТИЕ 24. «Наши особенности».

Ход занятия.

1. Приветствие

2. Упражнение «Встреча»

Группа становится в круг. Все по очереди представляются и делают при этом какое-либо движение, жест, принимают ту или иную позу, стараясь продемонстрировать свое настроение в данный момент. При этом тот, кто представляется, делает шаг вперед. После каждого представления вся группа повторяет произнесенное имя с той же интонацией и тем же движением.

3. Упражнение «Измерим друг друга»

Задание — распределиться на воображаемой шкале по следующим критериям:

- по росту,
- по длине волос,
- по размеру обуви,
- по количеству съеденного шоколада за последние три дня,
- по количеству братьев и сестер у каждого,
- по ширине улыбки.

Задание — с помощью жестов (без слов) участники объединяются в микрогруппы по знакам зодиака, затем в своей микрогруппе выясняют, какое качество их объединяет, разыгрывают его и называют.

ЗАНЯТИЕ 25. «Наши особенности».

Ход занятия.

1. Приветствие

2. Упражнение «Орехи»

Количество орехов должно соответствовать числу участников. Каждый берет себе один орех. Задание: в течение 1 минуты рассмотреть свой орех и запомнить его особенности. Затем все орехи перемешиваются. После этого каждый пытается найти свой.

Обсуждение: Что помогло найти свой орех?

Ведущий. В толпе все люди одинаковые, как и орехи, когда они лежали вместе. Чтобы увидеть особенности человека, нужно потратить время, присмотреться к нему. О ценности ореха судят по тому, что у него внутри. Он может быть зрелым, зеленым, гнилым, пустым, хорошим. Поэтому нельзя судить о человеке только по его внешнему виду. Можно вспомнить пословицу: «Встречают по одежке, провожают по уму». У ореха очень жесткая скорлупа, она нужна, чтобы защитить нежное ядро. Многие люди тоже часто прячутся в скорлупу, чтобы чувствовать себя в безопасности. Они не могут сразу открыться, для этого должно пройти время.

3. Упражнение «Уникальность каждого»

Игроки сидят в кругу, у каждого наготове бумага и карандаш. Задание: вспомнить ситуацию, когда приходилось быть не как все. Например:

- неожиданные факты (я выиграл в лотерею);
- кулинарные способности (я замечательно готовлю борщ);
- интересный жизненный опыт (я прожил год за границей);
- особые награды (получил медаль за спортивные достижения);
- необычные умения (предсказывать погоду);

— особые интересы (я прекрасно разбираюсь в птицах, особенно в попу- гаях).

Попросите участников на своей визитке с именем написать новую характеристику, которая подчеркивает их индивидуальность. (Впоследствии эта информация может помочь вам в работе.)

5.Рефлексия.

ЗАНЯТИЕ 26-27. «Я — это я, и это замечательно!».

Ход занятия.

1. “Приветствие”

2.Упражнение «Футболка с надписью»

Подготовить шаблоны футболок, вырезанные из бумаги.

Психолог говорит о том, что каждый человек «подает» себя другим. Говорит о футболках с разными надписями, приводит примеры «говорящих» надписей. Затем подросткам предлагается за 5-7 минут сделать надпись на своих «футболках», оговаривается, что эта надпись в дальнейшем может меняться. Важно, чтобы она что-нибудь говорила о человеке сейчас — о его любимых занятиях, об отношении к другим, о том, чего он хочет от других и пр. После выполнения задания каждый зачитывает свою надпись. Психолог во всех случаях предоставляет участнику эмоциональную поддержку. Затем проводится очень короткое обсуждение: о чем в основном говорят надписи на футболках? Что мы хотим сообщить о себе другим людям?

Упражнение 3. «Бинго!»

Отставьте в сторону стулья и столы, с тем, чтобы участники могли свободно перемещаться. Кроме того, подготовьте каждому копию «бинго» - формуляра (см. ниже). Утверждения, представленные в таблице, должны быть подобраны так, чтобы каждое из них подходило, по крайней мере, одному из участников.

«Бинго» -формуляр

Играет на музыкальном инструменте	Регулярно занимается спортом
Единственный ребенок в семье	Никогда не лежал в больнице
Левша	Терпеливо переносит дождливый день
Имеет веснушки	В последний год менял место жительства
Не курит	Умеет играть в шахматы
Любит математику	Мечтает прыгнуть с парашютом
Летал на самолете	Имеет домашнее животное
Спит по воскресеньям до 10 часов	Ведет дневник
Любит загорать на солнце	Есть родственники в Санкт-Петербурге
Может свистеть	Умеет плавать

Раздайте «бинго» - формуляры. Каждый игрок находит участника, соответствующего одной из характеристик, и просит его поставить свою подпись в нужной клетке. Первый, кто соберет 10 подписей (кроме своей), должен крикнуть: «Бинго!»

Если группа большая, то игроки не должны ставить свои подписи в один и тот же формуляр более одного раза.

Участники ищут подходящих кандидатов. Тот, кому удалось собрать нужное количество подписей, должен заодно назвать имена игроков, расписавшихся в его формуляре.

Игра продолжается до тех пор, пока в ней не окажется несколько победителей.

4. Упражнение «Двадцать Я»

Каждому участнику даются бумага и карандаш.

Инструкция. «Двадцать раз ответьте на вопросы «кто я, какой я?». Используйте характеристики, черты, интересы, чувства для описания себя, начиная каждое предложение с местоимения «я». Если вы уже закончили, приколите лист бумаги на грудь. Затем начинайте медленно ходить по комнате, подходите к другим членам группы и внимательно читайте то, что написано на листке у каждого. Пожалуйста, ходите молча. Когда я скамандую «стой!», вы можете остановиться рядом с кем-нибудь и поговорить друг с другом о своих ответах». Возможный вариант: «Можете не показывать свой список всем, дайте прочитать его тем, кому захотите».

5. Упражнение «Легкие пути ведут в тупик»

Инструкция. «Мы познакомились друг с другом, узнали новые имена и, самое главное, индивидуальные особенности всех членов нашей группы. Сейчас нам нужно записать в таблицу «Индивидуальность» то, что вам запомнилось о каждом из участников, суть его или ее высказываний о своей индивидуальности. Вспомните то, что они сами говорили о себе, что говорили о них другие, когда мы сидели вместе. Это, безусловно, не очень легко, но «легкие пути всегда ведут в тупик».

Индивидуальность

№	Имя участника	Его собственное высказывание	Мое представление о его индивидуальности
---	---------------	------------------------------	--

1			
2			
3			

Вы можете добавить и свои выводы об индивидуальности этого человека, которые вы смогли сделать во время занятия. Например, вы можете написать: «Ирина отличается от всех своим спокойствием».

На эту работу вам отводится 10 минут. Постарайтесь вспомнить как можно больше о каждом из членов группы. Не ленитесь, это нужно в первую очередь именно вам. Затем вы соберетесь в большой круг и по очереди зачитаете свои записи, исправляя неточности в графе «Его собственное высказывание».

6. Рефлексия.

ЗАНЯТИЕ 28. «Я–концепция».

Цель: определение своей «Я–концепции».

Ход

занятия.

1. 1. «Приветствие»

Каждый из нас постоянно употребляет местоимение “Я”. Это “Я” работает, думает, принимает решения. Но кто такой этот “Я”, как он выглядит, как может поступить в той или иной ситуации, насколько он умен? Это “Я” живет в человеке в виде представления о самом себе. Я – это то, кем считает себя человек в мыслях, чувствах, действиях.

Совокупность всех представлений о себе называется “Образом – Я” или “Я–концепцией”. Наш внутренний человек, образ “Я” многогранен, он проявляет себя в разных ситуациях и обстоятельствах по-разному: вы можете на уроках быть тихим и скромным учеником, дома – “грозой семьи”, на улице – хорошим другом и т.д.

2. Упражнение “Моё многогранное Я”

У каждого ребенка лист, расчерченный на 2 части в первой части Я положительное, во второй части Я отрицательное.

3. Проективное сочинение “Опиши себя”.

Составьте небольшое сочинение (самоописание) о своих внутренних, психологических качествах, руководствуясь схемой Я–многогранное:

Рольное (в различных ролях)

Внешнее, внутреннее

Сознательное, неосознаваемое

Поведенческое

Хорошее, плохое

Прошлое, настоящее, будущее

Фантастическое

Реальное, идеальное

ЗАНЯТИЕ 29-30. «Почувствуй себя любимым».

Ход занятия.

1. “Приветствие”

Все участники группы здороваются друг с другом, называя по имени

2. Упражнение “Щепки плывут по реке”

Цель: развитие тактильных ощущений.

Участники становятся в две шеренги на расстоянии вытянутой руки друг от друга – они берега. Один участник – щепка. Он медленно проплывает между “берегами”, они мягкими прикосновениями помогают “щепке”. Упражнение можно проводить с открытыми и с закрытыми глазами.

3. Упражнение “Ласковое имя”

Цель: создание позитивного настроения, развитие чувства доверия друг к другу.

Каждый участник по очереди становится в центр круга, а остальные называют его ласковыми именами.

4. Упражнение “Мои достижения”

Цель: поиск внутреннего ресурса, повышение самооценки.

Каждый участник пишет на листке бумаги о том, чего он достиг за последнее время, после листочки вывешиваются на всеобщее обозрение, содержание зачитывается и обсуждается.

5. Упражнение “Аплодисменты по кругу”

Цель: переживание чувства радости, волнения, ожидания, сплочение группы, создание атмосферы принятия.

Все становятся в круг. Психолог подходит к одному из участников, смотрит ему в глаза и дарит ему свои аплодисменты, изо всех сил хлопая в ладоши. Затем они оба выбирают следующего участника, который также получает свою порцию аплодисментов – они оба подходят к нему и аплодируют и т. д.

6. Упражнение “Мы тебя любим”

Цель: эмоциональная поддержка, установление доверительных отношений.

Все участники становятся в круг. Каждый участник по очереди выходит в центр, его хором называют по имени три раза. Затем хором проговаривают фразу: “Мы тебя любим!”.

7. “Спасибо за прекрасный день”

Цель: развитие умения ярко и выражено благодарить.

Дети по очереди берутся за руки и говорят друг другу: “спасибо за прекрасный день”, потом, когда образуется круг, все вместе произносят: “спасибо, до свидания, до встречи”.

8. Рефлексия.

ЗАНЯТИЕ 31-32. «Доверие в жизни человека».

Ход занятия.

1. “Приветствие”

2. Беседа

Что такое доверие? Нужно ли доверие? Доверяете ли вы людям? Почему? Что необходимо для доверия? Кому вы доверяете? Почему! А кому не доверяете? Почему?

3. Упражнение «Тест на доверие»

Положите в середину круга какой-либо предмет, например, вазу или книгу. Объясните группе, что сейчас начнется игра, которая делает невидимое зримым.

Каждый должен встать на определенном расстоянии от находящегося в середине круга предмета. Кто встает вплотную к нему, тот тем самым говорит о высокой, по его мнению, степени доверия в группе. Чем слабее у игрока ощущения безопасности и доверия группе, тем больше будет выбранное расстояние. Попросите участников поэкспериментировать с различными расстояниями, пока они не ощутят, что выбрали место правильно.

Когда все найдут свои места, предложите участникам оглядеться и оценить сложившуюся ситуацию. Теперь каждый кратко объяснит, что хотел выразить своим выбором места. Кроме того, можно комментировать выбранное положение и высказывания других членов группы. В заключение можно подытожить результаты игры: доверие в группе — не постоянная величина, а некий процесс. Никто не может принудить себя испытать чувство доверия. Никто не может призвать другого проникнуться доверием. Напомните членам группы о том, что доверие завоевывается медленно, оно связано с конкретным опытом. С другой стороны, доверие очень легко разрушается, если мы чувствуем себя задетыми. Каждый стремится избежать травмы. При этом люди

часто прибегают к простому средству: не подпускать слишком близко других людей. Объясните, что вы Готовы и впредь продолжать работу по наращиванию доверия группе, предложите всем членам группы присоединиться к вам.

4. Упражнение «Паровозики»

Выполняется в тройках. Каждая тройка представляет собой поезд. «Паровоз» идет первым с вытянутыми вперед руками, «вагон» передает управление, «машинист» управляет всем поездом. При этом у «вагона» и «паровоза» завязаны глаза.

При обсуждении акцент ставится на том, насколько было спокойно в роли паровоза, который идет первым, но не знает в какую сторону (у него завязаны глаза, как и у «вагона»), насколько можно было доверять «машинисту» и «вагону». Как себя чувствовали в роли паровоза, вагона, машиниста.

5. Упражнение «Только вместе»

Инструкция. «Разбейтесь на пары и встаньте спиной к спине. Сможете ли вы медленно, не отрывая своей спины от спины партнера, сесть на пол? А теперь мне интересно, сможете ли вы точно так же встать? Постарайтесь определить, с какой силой вам нужно опираться на спину своего партнера, чтобы обоим было удобно двигаться. А теперь попробуйте то же с другими партнерами».

Обсуждение. С кем вставать и садиться было легче всего? Что было самым трудным в этом упражнении?

6. Упражнение 4. «Скульптура недоверия — доверия»

Выбирается один участник по желанию, который будет «глиной», из которой другой участник, «скульптор», лепит скульптуру под названием «Недоверие». Затем ведущий обращается к участникам: что в скульптуре говорит нам о недоверии и что можно сделать, чтобы она стала скульптурой «Доверие»? Участники группы показывают на «глине», какие изменения они предполагают сделать для этого.

ЗАНЯТИЕ 33. «Я тебе доверяю».

Ход занятия.

1. «Приветствие»

2. Упражнение «Слепой и поводырь»

У двух участников, играющих в паре, могут измениться прежние впечатления друг от друга и улучшиться отношения. Так как это парное упражнение, оно должно проводиться в группе, где агрессивность не слишком высока, иначе дети начнут толкать, обижать «слепых» и упражнение потеряет свой смысл.

Вопросы для обсуждения. Как ты чувствовал себя, когда были «слепым»? Вел ли тебя твой поводырь бережно и уверенно? Знал ли ты все время, где ты? Как ты себя ощущал в роли поводыря? Что ты делал, чтобы вызвать и укрепить доверие своего партнера? Когда тебе было лучше: когда ты вел или, когда тебя вели?

3. Упражнение «Тростинка на ветру»

Инструкция. «Встаньте в круг очень близко друг к другу. Это не обычный круг, а волшебный. Он волшебный потому, что дети, которые стоят в кругу, будут делать все для того, кто стоит в центре, чтобы он пережил удивительные ощущения. Кто из вас хотел бы первым встать посередине? Становись в центр, ноги поставь вместе, держись прямо. Все остальные — поднимите руки на уровень груди. Когда наш доброволец падает в вашу сторону, вы должны его поймать и осторожно вернуть в исходное положение. Возможно, он захочет упасть в другую сторону, и там его тоже надо поймать и вернуть в исходное положение. При этом очень важно, чтобы участник в центре стоял очень прямо, как будто он деревянный».

Дайте ребенку в центре попробовать свободно падать в разные стороны в течение минуты. В конце упражнения ребенок должен поделиться своими ощущениями. Затем другие дети становятся в центр круга. Хорошо, если все участники группы будут иметь такую возможность.

Вопросы для обсуждения. Как ты себя чувствовал в центре круга? Мог ли ты доверять кругу? Кого ты опасался? Что для тебя было самым трудным? Пробовал ли ты закрывать глаза? Что ты чувствовал, когда был частью круга? Было ли тебе трудно удерживать других? Хорошо ли вы справлялись со своей задачей вместе?

4. Упражнение «Ходит песенка по кругу»

На занятиях по теме «Доверие» можно обсудить песни: «Если друг оказался вдруг...», «Не вини коня, вини дорогу...». Обсудить поговорки, в которых отражается позитив доверия: «С людьми мирись, а с грехами борись», «Хоть и не вдруг, да буду друг» — и позитив недоверия: «Доверяй, но проверяй», «Единожды солгавший, кто тебе поверит?».

5. Рефлексия.

ЗАНЯТИЕ 34. «Наши ресурсы».

Ход занятия.

1. «Приветствие»

2. Упражнение «Перевоплощение»

Участники сидят в креслах. Каждый из них получает задание превратиться в определенную вещь. Он должен ощутить ее характер. Затем участники по кругу рассказывают о том, что вещь чувствует, что ее окружает, как она живет, ее заботы, пристрастия, ее прошлое и будущее.

3. Упражнение «Ресурсы»

Подросткам предлагается подумать над следующими вопросами: «Что тебе может помочь достичь твоих целей? Чем ты уже обладаешь, чтобы достичь этих целей: черты характера, способности, друзья?»

Инструкция. «Напиши свои четыре сильных качества, изобрази их в виде каких-то символов - это твои ресурсы, которые тебе помогут в жизни».

4. Упражнение «Строим город»

Лист ватмана или стекло покрывается слоем пластилина. Каждый участник группы кладет свою ладонь и обводит отпечаток руки. Это его дом. Он строит на своей территории что-нибудь из пластилина. Затем территории соединяются в один город. Дороги строятся компактно, таким образом, создается единая сеть транспортных коммуникаций и социальных связей.

Такой навык строить взаимодействие, создавать круг друзей поможет подросткам в будущем получать поддержку друг друга и строить новые связи

5. Упражнение «Счастливые события»

Детям предлагается вспомнить какое-нибудь радостное событие, когда их окружали близкие люди. Возможно, это родители, другие родственники, может быть, друзья или знакомые, воспитатели. Может, что-то приятное произошло в группе. Важно, чтобы каждый нашел что-то действительно ценное и мог вспоминать это с удовольствием

Цель: закрепление атмосферы взаимоуважения, умения выражать симпатию

6. Упражнение «Чему я научился?»

Повесьте большой лист бумаги со следующими неоконченными предложениями:

- Я научился...
- Я узнал, что...
- Я нашел подтверждение тому, что...
- Я обнаружил, что...
- Я был удивлен тем, что...
- Мне нравится, что...
- Я был разочарован тем, что...

-Самым важным для меня было...

Предложите детям подумать над тем, что они приобрели, работая в группе, и дописать по выбору любое из неоконченных предложений, представленных на плакате. Дайте каждому участнику возможность записать свой вариант продолжения.

7. Упражнение «Пожелание»

Каждый участник пишет на листе бумаги какое-либо пожелание, сворачивает листок и кладет его в центр комнаты. Когда все участники напишут свои пожелания, они встают в круг и любуются множеством пожеланий в центре. Затем каждый вынимает по одному пожеланию, и таким образом получается, что все участники группы обменялись пожеланиями

8. Упражнение «Комплименты»

Вы прошли вместе долгий путь и теперь лучше знаете себя и друг друга. Вспомните наши занятия, то, как показал себя каждый из вас. Сделайте соседу справа комплимент. Соседа слева поблагодарите за что –нибудь.

Что приятнее – слушать или говорить? Чьи слова благодарности стали неожиданностью?

9. Упражнение «Рекламный ролик»

Каждый участник вытаскивает жребий с именем ученика класса. Нужно придумать рекламный ролик на этого человека, не называя имени. Задача класса угадать, о ком речь.

Какие стороны личности хотели отразить? Легко ли было найти в человеке хорошее?

4. Рефлексия занятия и курса в целом.

Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Количество часов	Дата проведения
6 класс			
1.	«Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались!»	1	
2.	«Познакомимся поближе»	1	
3.	«Познакомимся поближе»	1	
4.	«Потребности и мотивация»	1	
5.	«Потребности и мотивация»	1	
6.	«Сотрудничество»	1	
7.	«Сотрудничество»	1	
8.	«Сплоченность»	1	
9.	«Сплоченность»	1	
10.	«Самооценка»	1	
11.	«Самооценка»	1	
12.	«Конфликт»	1	
13.	«Конфликт»	1	
14.	«Конфликт – неэффективное общение»	1	
15.	«Конфликт – неэффективное общение»	1	
16.	«Мой мир»	1	
17.	«Мой мир»	1	
18.	«Я и мой внутренний мир. Самопознание. Самоосмысление. Самопринятие»	1	
19.	«Я и мой внутренний мир. Самопознание. Самоосмысление. Самопринятие»	1	
20.	«Умение слушать»	1	
21.	«Умение слушать»	1	
22.	«Работа с “Я-образом”»	1	
23.	«Работа с “Я-образом”»	1	
24.	«Наши особенности»	1	
25.	«Наши особенности»	1	
26.	«Я — это я, и это замечательно!»	1	
27.	«Я — это я, и это замечательно!»	1	
28.	«Я–концепция»	1	
29.	«Почувствуй себя любимым»	1	
30.	«Почувствуй себя любимым»	1	
31.	«Доверие в жизни человека»	1	
32.	«Доверие в жизни человека»	1	
33.	«Я тебе доверяю»	1	
34.	«Наши ресурсы»	1	

Литература

1. Активные методы в работе школьного психолога./Сб. научных трудов. – М., 1990.
2. Алан Дж. Ландшафт детской души. – СПб., Минск, 1997.
3. Гин С. Мир человека. – М., 2003.
4. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Грабенко Т.М. Практикум по креативной терапии. – СПб., 2003.
5. Ключева Н.В., Касаткина Ю.В. Учим детей общению. – Ярославль, 1997.
6. Кривцова С.В. Жизненные навыки / Уроки психологии в 1 классе. – М., 2002.
7. Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. – Ярославль, 1997.
8. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Шпаргалка для взрослых: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. – СПб., 2002.
9. Мухина В.С. Детская психология. – М., 1999.
- 10.Оклендер В. Окна в мир ребенка. Руководство по детской психотерапии. – М., 1997.
- 11.Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Ч. 1-4. – М., 1998.
- 12.Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. – М, 2001.
- 13.Черняева С. А. Психотерапевтические сказки и игры. – СПб.,1996.
Программа развития группового взаимодействия для подростков