

Комитет по образованию Администрации г.Улан-Удэ
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
Центр дополнительного образования
«Малая академия наук»

СОГЛАСОВАНО:
ДИРЕКТОР ГБУСО РБ " РСРЦН"
_____ **БЕНЯШ А.С.**
«__» _____ 20__

УТВЕРЖДАЮ:
ДИРЕКТОР МАУ ДО ЦДО «МАН»
_____ **ГАРМАТАРОВА С.Г.**
«__» _____ 20__

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
*«Развивающие занятия
с психологом»*
для детей в ТЖС ГБУСО РБ «РСРЦН»**

Возраст обучающихся: 12-17 лет

Автор-составитель:
Кофанова Екатерина Сергеевна,
педагог-психолог

г.Улан-Удэ
2022 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Развивающие занятия с психологом» относится к категории психопрофилактических программ и разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта дополнительного образования с учётом образовательных потребностей, возрастных особенностей подростков.

Считается, что подростковый возраст является одним из самых сложных периодов в онтогенезе человека. В этот период у несовершеннолетних происходит серьезная перестройка ранее сложившихся психологических структур, возникают новые образования, вырисовывается общая направленность личности в формировании нравственных представлений и социальных установках.

Как известно, общение в жизни подростков играет важнейшую роль, а в рассматриваемый период времени становится ведущей деятельностью. Именно в общении подростки усваивают систему нравственных принципов, типичных для общества и социальной среды. Общение со сверстниками воспринимается подростками как нечто очень важное и личностное, так как оно позволяет подростку проявлять себя как личность и самореализовываться в среде сверстников.

Чем более развиты коммуникативные навыки у подростка, тем более уверенно он чувствует себя в группе ровесников, тем больше возможностей он имеет для расширения круга своего общения.

На занятиях разработанной программы подростки смогут не только получить знания о том, как общаться, но и упражняться в применении различных способов поведения, овладеть навыками эффективного общения.

Программа предназначена для обучающихся 12-17 лет ГБУСО РБ «Республиканского социально-реабилитационного центра для несовершеннолетних», дополнительно посещающих «Развивающие занятия с психологом» в Центре дополнительного образования «Малая академия наук». Программа рассчитана на учебный год (3 часа в неделю).

Актуальность программы обусловлена обновлением содержания обучения, постановкой задач формирования у подростков навыков самостоятельного приобретения знаний, познавательных интересов, активной жизненной позиции.

Цель программы: создание социально-педагогических условий, направленных на профилактику нарушений в поведении среди обучающихся в ЦДО «МАН».

Задачи программы:

- сформировать представление о конструктивных навыках общения среди подростков;
- проработать конкретные затруднения в общении у подростков;
- способствовать приобретению и закреплению навыков взаимодействия, сотрудничества и конструктивного общения;
- обучить навыкам позитивного «я - высказывания».

Формы и методы реализации: групповые, индивидуальные, коллективные; информационный (рекламные листки, плакаты, буклеты), аудио и видео презентации, дискуссии, коллективные творческие дела.

Целевая группа: обучающихся в МАУ ДО ЦДО «МАН», находящиеся в трудной жизненной ситуации. Оптимальным количеством участников является 7-10 человек, так как атмосфера малой группы способствует сплочению группы, созданию атмосферы доверия, проявлению активности каждого участника и получению продуктивной обратной связи.

Реализация программы коммуникативных умений для подростков осуществляется посредством трех последовательно сменяющих друг друга этапов:

1. Психологическое обследование (первичная психодиагностика);
2. Развивающий этап;

3. Повторное психологическое обследование (заключительная психодиагностика).

Этап первичной психодиагностики представлен набором стандартизированных психологических методик (Приложение 1), направленных на изучение эмоционально-личностных и коммуникативных особенностей подростков - методика «Коммуникативные и организаторские склонности» (КОС) авторов В.В. Синявского, В.А. Федорошина, методика Спилбергера-Ханина для определения личностной и ситуативной тревожности. Для оценки эффективности программы рассматриваются динамика изменения следующих показателей: повышение коммуникативных умений (по методике КОС), снижение процентного показателя тревожности (по методике Спилбергера-Ханина), улучшение самочувствия, активности и настроения (по наблюдениям психолога, родителей).

Второй этап – развивающий, представляет собой основы программы и состоит из занятий с элементами тренинга, направленных непосредственно на решение задач программы. Примерная продолжительность каждого занятия – 3 ак. часа. Программа реализуется в течение двух месяцев (1 занятие в неделю).

Каждое занятие строится в соответствии с принципом смысловой целостности и имеет следующую структуру:

Структура программы

1. Начало работы в группе – ритуал приветствия, упражнение-разминка, поддерживающее групповую атмосферу и фокусирующие внимание, оптимизирующее работоспособность участников.
2. Основной этап – краткая теоретическая часть в форме мини-лекции, дискуссии; упражнения, игры, практическая отработка приемов, развитие навыков и умений.
3. Завершение работы – рефлексия, обратная связь, ритуал прощания.

Предлагаемая последовательность занятий является моделью, наполнение которой конкретными упражнениями может корректироваться с учетом специфики группы и жизненного опыта участников.

Третий этап – итоговое диагностическое обследование, предполагает организацию ретестирования по методикам, предложенным для первичного исследования. Данный этап направлен на отслеживание эффективности реализации программы, выявление динамики результатов участников занятий.

Методы и формы, используемые при реализации программы

В программе используются тренинговые (интерактивные) методы работы. Вариативно используются мини-лекция; групповая дискуссия, беседа; мозговой штурм; тренинговые упражнения по межличностной коммуникации; дыхательные и двигательные упражнения; методы саморегуляции и управления собственным телом; элементы арт-терапии; релаксационные упражнения.

На протяжении всех занятий программы обязательным компонентом выступает прием обратной связи — это высказывание каждым участником группы своих мыслей, чувств и рассказ о своем опыте по окончании упражнения, темы, занятия и всего тренинга. Обратная связь необходима не только для того, чтобы узнать мнение участников, но и для того, чтобы участники в процессе тренинга обучались слушать и слышать мнение других людей.

Обоснование критериев ограничения и противопоказания на участие в освоении программы

Не рекомендуется включать в группу подростков с повышенной агрессивностью и негативизмом. Выраженная агрессивность и протестные реакции таких участников будут препятствовать формированию безопасной, благоприятной атмосферы, что не позволит создать необходимые условия для достижения цели программы. Для таких подростков предпочтительней предварительная индивидуальная работа со специалистом. Также ограничения обусловлены

возрастным диапазоном учащихся. Это могут быть обучающиеся подросткового возраста, так как упражнения и задания, предусмотрены с учетом возрастных особенностей данной категории детей.

Обеспечение гарантий прав участников

Условием эффективности прохождения программы и гарантией соблюдения прав её участников является добровольность участия, а также высокая квалификация специалистов, обеспечивающих реализацию программы. Также в процессе реализации программы предусматривается соблюдение профессионально-этических принципов практического психолога, в частности, конфиденциальности, безоценочности, благополучия клиента.

Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы

Педагог-психолог, реализующий программу, несет персональную ответственность за жизнь и здоровье подростков во время проводимых занятий, а также за нарушение прав и свобод в соответствии с законодательством Российской Федерации; адекватность используемых методов психолого-педагогической работы.

Специалист обязан: проводить занятия согласно расписания занятий, с которым участники знакомятся в начале программы; соблюдать этические нормы психолога, обеспечить участников программы необходимым раздаточным материалом, средствами.

Участники группы обязаны посещать занятия, имеют право выражать свое мнение о занятии и пожелания относительно содержания будущих занятий.

Родители (законные представители несовершеннолетних) обеспечивают присутствие участников, информируют о причине отсутствия, имеют право получать информацию о результатах реализации программы.

Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы

Требования к специалистам, реализующим программу:

Реализация программы обеспечивается педагогом-психологом. Специалист должен иметь соответствующее образование и быть компетентным в области методической, педагогической и психологической наук, возрастной психологии; должен владеть знаниями и практическими компетенциями в области информационно-коммуникационных технологий, знанием возрастных, психологических особенностей детей 11-14 лет, уметь организовывать групповую работу, знать методические основы работы с подростками. Важно наличие у педагога устойчивой системы нравственно-этических ценностей, основанной на общечеловеческих, гуманистических ценностях. В список умений специалиста включаются его действия на всех этапах группового обсуждения, знание закономерностей групповой динамики и их использование в психологических целях, фасилитация, контроль за временем.

Ожидаемые результаты реализации программы

В жизненных ситуациях подростки смогут ответить на вопросы, как выстроить правильное поведение, как восстановить положительное эмоциональное состояние, как наладить конструктивное взаимодействие с родителями, сверстниками, педагогами, а также реализовать приобретенные компетенции. Формирование у детей позитивных социальных установок и совместная деятельность ведомств и организаций, занимающихся профилактической деятельностью.

Форма контроля над реализацией программы:

1. анкетирование;
2. наблюдение;
3. отчёты на педагогических советах.

Учебный план занятий.

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Ознакомительное занятие. Входная диагностика.	6	3	3	Наблюдение, беседа
2.	«Строй»	3	1	2	Наблюдение, беседа
3.	«Угадай чувство»	6	2	4	Наблюдение, беседа
4.	«Активное слушание»	3	1	2	Наблюдение, беседа
5.	«Калейдоскоп»	3	1	2	Наблюдение, беседа
6.	«Представление героев»	3	1	2	Наблюдение, беседа
7.	«Это я»	9	3	6	Наблюдение, беседа
8.	Развитие навыков позитивного социального взаимодействия	6	3	3	Наблюдение, беседа
9.	Развитие навыков эффективного общения	6	3	3	Наблюдение, беседа
10.	Медиативные сказки	12	3	9	Наблюдение, беседа
11.	Игры-пантомимы	6	3	3	Наблюдение, беседа
12.	Учимся учиться	6	3	3	Наблюдение, беседа
13.	Учимся задавать вопросы и отвечать на них	3	1	2	Наблюдение, беседа
14.	Целеполагание и планирование.	3	1	2	Наблюдение, беседа
15.	Противостояние тревоге	6	3	3	Наблюдение, беседа
16.	Развитие воображения	3	1	2	Наблюдение, беседа
17.	Преодоление неуверенности в себе	6	2	4	Наблюдение, беседа
18.	Учимся решать проблемы	6	4	2	Наблюдение, беседа
19.	Мой внутренний мир	6	2	4	Наблюдение, беседа
20.	У меня все получится. Итоговая диагностика. Заключительное занятие.	6	2	4	Наблюдение, беседа
Итого:		108	43	65	-

Календарный учебный график.

№п/п	Месяц	Число	Время	Форма занятия	Кол-во	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь			Тренинг	3	Ознакомительное занятие. Знакомство с группой. Тема: Сплочение учащихся группы. Упражнения: «Поздоровайся», «Имя Движение», «Меняются местами те, у кого.», «Снежный ком», «Группы», «Что лежит в портфеле», «Урок или перемена».	МАУ ДО ЦДО «МАН»	Наблюдение, беседа
2.				Диагн.	3	Входная диагностика.		Диагностика
3.				Игра	3	Тема: «Строй» Упражнения: «Строй», «Дискуссия», «Обсуждение в кругу», «Общение», «Рефлексия».		Наблюдение, беседа
4.				Тренинг	3	Тема: «Угадай чувство» Упражнения: «Угадай чувство», «Толстое стекло», ««Подсказка другу»», «Рефлексия».		Наблюдение, беседа
5.				Игра	3	Тема: «Угадай чувство» Упражнения: «Создание рисунка по кругу», «Приветствие», «Скучно-скучно», «Тень», «Властины кольца», «Рефлексия».		Наблюдение, беседа
6.				Игра		Тема: «Активное слушание» Упражнения: «Активное слушание», «Ролевая игра - на приеме у психолога», «Рефлексия».		Наблюдение, беседа
7.				Игра		Тема: «Калейдоскоп» Упражнения: упражнение-активатор «Калейдоскоп», «Сколько ты вешишь», «Если бы я был...», «Мои сильные и слабые качества», «Хромая обезьянка».		Наблюдение, беседа
8.				Игра		Тема: «Представление героев» Упражнения: «Представление героев», «Проблемы героев», «Уши-нос», «Посидите так, как сидит...», «Рефлексия».		Наблюдение, беседа
				Игра		Тема: «Это я» Упражнения: «Это Я», «Да - нет», «Скажи «нет», «Нож и масло», «Рефлексия».		Наблюдение, беседа
10.				Тренинг		Тема: «Это я»		Наблюдение, беседа

					Упражнения: «Ролевая гимнастика», «Секрет», «Мои хорошие качества», «Я лучше всех умею», «Волна». «Рефлексия».		
11.			Тренинг		Тема: «Это я» Упражнения: «Вторжение», «Передай по кругу», «Монетка в кулачке», «Подними игрушку», «Найди и промолчи», «Коробка переживаний», «Рефлексия».		Наблюдение, беседа
12.			Тренинг		Тема: Развитие навыка позитивного социального взаимодействия. Упражнения: «Эхо», «Живая скульптура», «Ожерелье», «Радуга», «Ласковый мелок».		Наблюдение, беседа
13.			Тренинг		Тема: Развитие навыка позитивного социального взаимодействия. Упражнения: «Приветствие», «Я рада видеть.», «Копилка приятных слов». Инсценировка басни И.А. Крылова «Лебедь, Рак и Щука». Обсуждение. Беседа о сотрудничестве.		
14.		9 : 00 -	Игра	3	Тема: Развитие навыков эффективного общения. Упражнения: «Ролевая гимнастика», «Секрет», «Мои хорошие качества», «Я лучше всех умею», «Волна».	М А У Д О Ц Д О « М А Н »	Наблюдение
15.	19	11 : 20	Игра	3	Тема: Развитие навыков эффективного общения. Упражнения: «Мимическая гимнастика», «Собери эмоцию», «Моё настроение. Настроение группы», «Слушаем тишину», «Заряд бодрости», «Броуновское движение».		Наблюдение
16.	26		Тренинг	3	Тема: Медиативные сказки Упражнения: «Сказка о грустном клоуне», «Сказка о гномах».		Наблюдение, беседа
17.	02	09:00-11:20	Тренинг	3	Тема: Медиативные сказки Упражнения: «Сердитки», «Мы любим друг друга».		Наблюдение, беседа
18.	09		Тренинг	3	Тема: Медиативные сказки Упражнения: «Разноцветные имена», «Любимые игрушки», «Кляксы».		Наблюдение, беседа
19.	16		Тренинг	3	Тема: Медиативные сказки Упражнения: «Загадочный сундучок», «Кулачок», «Грустинки».		Наблюдение, беседа
20.	23		Игра	3	Тема: Игры-пантомимы		Наблюдение
21.	30		Игра	3	Тема: Игры-пантомимы		Наблюдение
22.	07	09:	Тренинг	3			

23.		14			Тема: Учимся учиться. Практическая работа «Оцени свои школьные успехи», «Составление маршрута преодоления» Познавательная игра «Альпинисты» Релаксационное упражнение «Дом на холме». Беседа «Чему учат в школе?» Подведение итогов. Рисование «Я в школе»		Наблюдение, беседа
24.		21	Тренинг	3	Тема: Учимся учиться Игра «Четыре стихии», «Нос, нос, нос, рот» Упражнения: «Да и нет не говорить», «Кот и лодыри», «Ребус», «Нарисуй письмо». Подведение итогов «Моё желание учиться».		Беседа
25.		28	Тренинг	3	Тема: Учимся задавать вопросы и отвечать на них. Аналитическая беседа «Интонация вопроса» Упражнения: «Данетка», «Угадай что загадано», «Ответы на вопрос», Игры: «Больше вопросов», «Интервью», «Разговор по телефону». Подведение итогов «Диалог животных».		Наблюдение
26.		11	Тренинг	3	Тема: Целеполагание и планирование Вводное упражнение «Какова цель?», с последующей беседой. Упражнения: «Определи цель», «Цепочка целей», «Построение плана», Рефлексия «Какая цель занятия и выполнена ли она»		Беседа
27.		18	Игра	3	Тема: Противостояние тревоге Упражнение «5 этажей», «Коллективный рассказ». «Примирение» Игры: «Ритмические хлопки», «Рычи лев, рычи.», «Дотянись до звезд», «А кроме того». Рефлексия, беседа.		Наблюдение
28.		25	Игра	3	Тема: Противостояние тревоге Упражнение «Найди небылицы», «Коллективный рассказ», «Примирение». Игры: «Ритмические хлопки», «Оценочная лесенка», Игра «Посоветуй мне». Рефлексия, беседа.		Наблюдение, беседа
29.	Февраль	01	Игра	3	Тема: Развитие воображения Чтение фрагмента «Фантазёры» с последующей беседой. Упражнение «Волшебная мозаика», «Поможем художнику», «Чудесный лес», «Придумай сказке свой конец». Расслабляющее упражнение: «Я в волшебном мире». Подведение итогов. Рисование в тетради «Придумай сюжет».		Наблюдение, беседа

30.		08		Тренинг	3	Тема: Преодоление неуверенности в себе Тренинг «Презентация», «Комплименты», Игра «Преобразование», «Зайки и слоники» Упражнение «О чем говорит мое имя», «Полёт на луну». Рефлексия «Какой Я».		Наблюдение, беседа.
31.		15		Тренинг	3	Тема: Преодоление неуверенности в себе Тренинг «Презентация», «Комплименты», Игра «Преобразование», «Зайки и слоники» Упражнение «О чем говорит мое имя», «Полёт на луну». Рефлексия «Какой Я».		Наблюдение, беседа
32.		22		Игра	3	Тема: Учимся решать проблемы Вводная сказка-беседа «Как съесть слона». Упражнения: решения логических проблемных задач, «Сладкая проблема». Релаксационное упражнение-медитация «Я счастлив». Упражнение-рисование «Проблема и её решение».		Наблюдение, беседа
33.		01		Игра	3	Тема: учимся решать проблемы Вводная сказка-беседа «Как съесть слона». Упражнения: решения логических проблемных задач, «Сладкая проблема». Релаксационное упражнение-медитация «Я счастлив». Упражнение-рисование «Проблема и её решение».		Наблюдение, беседа
34.	Март	15	09:00-11:20	Игра	3	Тема: Мой внутренний мир. Вводная беседа «Какой я, какой ты». Упражнение «Изобрази роли», «Кто я?». Упражнение-рисование «Моя планета», «Нарисуй себя», «Опиши друга», Рефлексия-беседа.		Наблюдение
35.		15		Тренинг	3	Тема: Мой внутренний мир. Вводная беседа «Какой я, какой ты». Упражнение «Изобрази роли», «Кто я?», Упражнение-рисование «Моя планета», «Нарисуй себя», «Опиши друга». Рефлексия-беседа.		Беседа
36.		22		Тренинг	3	Тема. У меня все получится. Повторения пройденных тем в виде упражнений. Рисование в тетради «Мои занятия с психологом». Рефлексия-беседа «Что я узнал нового».		Беседа, наблюдение
37.		29		Тренинг, Игра	3	Тема. У меня все получится. Повторения пройденных тем в виде упражнений. Рисование в тетради «Мои занятия с психологом». Рефлексия-беседа «Что я узнал нового». Итоговое диагностика. Анализ результатов.		Наблюдение, беседа

Содержание программы

Название темы: Ознакомительное занятие. Знакомство с группой.

Цели и задачи: познакомиться с детьми, настроить на дальнейшую деятельность.

Формы проведения занятия: тренинг

Учебные пособия, дидактические и методические материалы: Федоренко Л.Г. «Позитивная психология в школе», видеолекции о познавательных процессах.

Описание хода занятия:

Знакомство. Упражнения: «Поздоровайся», «Имя Движение», «Меняются местами те, у кого...», «Снежный ком», «Группы», «Что лежит в портфеле», «Урок или перемена», «Чему учат в школе». Рефлексия.

Название темы: Диагностика.

Цели и задачи: Входная диагностика.

Формы проведения занятия: тренинг

Учебные пособия, дидактические и методические материалы: Федоренко Л.Г. «Позитивная психология в школе».

Описание хода занятия:

Упражнения: «Поздоровайся», «Имя Движение». Рефлексия.

Название темы: «Строй».

Цели и задачи: формирование невербальных навыков общения; совершенствование взаимопонимания партнеров по общению.

Формы проведения занятия: тренинг

Учебные пособия, дидактические и методические материалы: презентация с картинками жестов, поз, мимикой.

Описание хода занятия:

Упражнения: «Строй», «Дискуссия», «Обсуждение в кругу», «Общение», «Рефлексия».

Название темы: «Угадай чувство».

Цели и задачи: отработка навыка невербального проявления эмоций.

Формы проведения занятия: тренинг

Учебные пособия, дидактические и методические материалы: листы А4.

Описание хода занятия:

Упражнения: «Угадай чувство», «Толстое стекло», ««Подсказка другу»», «Создание рисунка по кругу», «Приветствие», «Скучно-скучно», «Тень», «Властины кольца», «Рефлексия».

Название темы: «Активное слушание».

Цели и задачи: отработать навыки активного слушания.

Формы проведения занятия: тренинг

Учебные пособия, дидактические и методические материалы: листы А4.

Описание хода занятия:

Упражнения: «Активное слушание», «Ролевая игра - на приеме у психолога», «Рефлексия».

Название темы: «Калейдоскоп».

Цели и задачи: формирование адекватной самооценки.

Формы проведения занятия: тренинг

Учебные пособия, дидактические и методические материалы: листы А4, бумага, ручки.

Описание хода занятия:

Упражнения: упражнение-активатор «Калейдоскоп», «Сколько ты вешишь», «Если бы я был...», «Мои сильные и слабые качества», «Хромая обезьянка», «Рефлексия».

Название темы: «Представление героев».

Цели и задачи: осознание причин выбора модели поведения в различных ситуациях.

Формы проведения занятия: тренинг

Учебные пособия, дидактические и методические материалы: видео, мультфильмы «День рождения Иа», «Винни-Пух идёт в гости».

Описание хода занятия:

Упражнения: «Представление героев», «Проблемы героев», «Уши–нос», «Посидите так, как сидит...», «Рефлексия».

Название темы: «Это я».

Цели и задачи: формирование навыков определения своей позиции в затруднительных ситуациях.

Формы проведения занятия: тренинг

Учебные пособия, дидактические и методические материалы: листы А4, ручки, карандаши.

Описание хода занятия:

Упражнения: «Ролевая гимнастика», «Секрет», «Мои хорошие качества», «Я лучше всех умею.», «Волна», «Вторжение», «Передай по кругу», «Монетка в кулачке», «Подними игрушку», «Найди и промолчи», «Коробка переживаний», «Рефлексия».

Название темы: Развитие навыка позитивного социального взаимодействия.

Цель: развитие навыка позитивного взаимодействия у детей.

Задачи:

- познакомить с понятием «сотрудничество»;
- развивать умение работать в малой группе;
- воспитывать доброжелательность, терпимость в отношениях с окружающими.

Формы проведения занятия: игра

Учебные пособия, дидактические и методические материалы: Блонский П.П. «Психология и педагоги», Журнал «Школьный психолог» ИД: Первое сентября.

Описание хода занятия:

Упражнения: «Эхо», «Живая скульптура», «Ожерелье», «Радуга», «Ласковый мелок».

Название темы: Развитие навыка позитивного социального взаимодействия.

Цель: развитие навыка позитивного взаимодействия у детей.

Задачи:

- познакомить с понятием «сотрудничество»;
- развивать умение работать в малой группе;
- воспитывать доброжелательность, терпимость в отношениях с окружающими.

Формы проведения занятия: игра

Учебные пособия, дидактические и методические материалы: Блонский П.П. «Психология и педагоги», Журнал «Школьный психолог» ИД: Первое сентября.

Описание хода занятия:

Упражнения: «Приветствие», «Я рада видеть.», «Копилка приятных слов». Инсценировка басни И.А. Крылова «Лебедь, Рак и Щука». Обсуждение. Беседа о сотрудничестве.

Название темы: Развитие навыков эффективного общения.

Цель: развивать навыки эффективного общения.

Задачи:

- воспитывать желание общаться, вступать в контакт с детьми;
- учить детей задавать вопросы и поддерживать беседу.

Формы проведения занятия: тренинг

Учебные пособия, дидактические и методические материалы: мандалы для разукрашивания;

Журнал «Школьный психолог» ИД: Первое сентября.

Описание хода занятия:

Упражнения: «Мимическая гимнастика», «Собери эмоцию», «Моё настроение. Настроение группы», «Слушаем тишину», «Заряд бодрости», «Броуновское движение».

Название темы: Медитативные сказки.

Цель: социально-эмоциональное развитие детей.

Задачи:

- развивать эмоциональную устойчивость у детей;
- создавать психологический комфорт в группе;

Формы проведения занятия: тренинг

Учебные пособия, дидактические и методические материалы: Лагеркранц Русе «Моя счастливая жизнь», медитативная музыка

Описание хода занятия:

Упражнения: «Сказка о грустном клоуне», «Сказка о гномах».

Название темы: Медитативные сказки.

Цель: социально-эмоциональное развитие детей.

Задачи:

- развивать эмоциональную устойчивость у детей;
- создавать психологический комфорт в группе;

Формы проведения занятия: тренинг

Учебные пособия, дидактические и методические материалы: Дэниел Киз «Цветы для Элджернона», медитативная музыка

Описание хода занятия:

Упражнения: «Сердитки», «Мы любим друг друга».

Название темы: Медитативные сказки.

Цель: социально-эмоциональное развитие детей.

Задачи:

- развивать эмоциональную устойчивость у детей;
- создавать психологический комфорт в группе;

Формы проведения занятия: тренинг

Учебные пособия, дидактические и методические материалы: Лагеркранц Русе «Моё сердце прыгает и смеётся», медитативная музыка

Описание хода занятия:

Упражнения: «Разноцветные имена», «Любимые игрушки», «Кляксы».

Название темы: Медитативные сказки.

Цель: социально-эмоциональное развитие детей.

Задачи:

- развивать эмоциональную устойчивость у детей;
- создавать психологический комфорт в группе;

Формы проведения занятия: тренинг

Учебные пособия, дидактические и методические материалы: медитативная музыка

Описание хода занятия:

Упражнения: «Загадочный сундучок», «Кулачок», «Грустинки».

Название темы: Игры-пантомимы.

Цель: развивать пантомимические навыки и творческое воображение.

Задачи:

- способствовать развитию творчества у детей;
- содействовать пантомимическим навыкам;

Формы проведения занятия: игра

Учебные пособия, дидактические и методические материалы: Он-лайн журнал «Psychologies.ru»

Описание хода занятия:

Упражнения: «Изобрази человека», «Эмоции», «Действия».

Название темы: Игры-пантомимы.

Цель: развивать пантомимические навыки и творческое воображение.

Задачи:

- способствовать развитию творчества у детей;
- содействовать пантомимическим навыкам;

Формы проведения занятия: игра

Учебные пособия, дидактические и методические материалы: Он-лайн журнал «Psychologies.ru»

Описание хода занятия:

Упражнения: «Пары», «Характеристики», «Действия».

Название темы: Учимся учиться.

Цель: развивать у детей позитивное отношение к учебному процессу.

Задачи:

- обучение приемам организации учебной деятельности;
- знакомство с требованиями основной школы.

Формы проведения занятия: тренинг

Учебные пособия, дидактические и методические материалы: Князева Т.Н. «Я учусь учиться, карточки с заданиями, ребусы.

Описание хода занятия:

Практическая работа «Оцени свои школьные успехи», «Составление маршрута преодоления». Познавательная игра «Альпинисты». Релаксационное упражнение «Дом на холме». Беседа «Чему учат в школе?». Подведение итогов. Рисование «Я в школе».

Название темы: Учимся учиться.

Цель: развивать у детей позитивное отношение к учебному процессу.

Задачи:

- обучение приемам организации учебной деятельности;
- знакомство с требованиями основной школы.

Формы проведения занятия: игра

Учебные пособия, дидактические и методические материалы: Князева Т.Н. «Я учусь учиться, Он-лайн журнал «Psychologies.ru», карточки с заданиями.

Описание хода занятия:

Игра «Четыре стихии», «Нос, нос, нос, рот». Упражнения: «Да и нет не говорить», «Кот и лодыри», «Ребус», «Нарисуй письмо». Подведение итогов «Моё желание учиться».

Название темы: Учимся задавать вопросы и отвечать на них.

Цель: развивать у детей навыки задавания вопросов и формулировки ответов.

Задачи:

- обучение приемам постановки различных вопросов;
- формирование умения анализировать в вопросительной форме;
- формирование умения строить суждения как ответ на вопрос.

Формы проведения занятия: игра

Учебные пособия, дидактические и методические материалы: Князева Т.Н. «Я учусь учиться, Он-лайн журнал «Psychologies.ru».

Описание хода занятия:

Аналитическая беседа «Интонация вопроса». Упражнения: «Данетка», «Угадай что загадано», «Ответы на вопрос», Игры: «Больше вопросов», «Интервью», «Разговор по телефону». Подведение итогов «Диалог животных».

Название темы: Целеполагание и планирование.

Цель: развивать у детей навыки постановки цели и формулирования плана.

Задачи:

- развитие умения определять цель предстоящей деятельности;
- обучение целеполаганию и планированию;
- формирование мыслительных операций (анализ, сравнение, обобщение);
- обучение составлению планов-алгоритмов деятельности.

Формы проведения занятия: тренинг.

Учебные пособия, дидактические и методические материалы: Князева Т.Н. «Я учусь учиться, Журнал «Школьный психолог» ИД: Первое сентября, карточки с заданиями.

Описание хода занятия:

Вводное упражнение «Какова цель?», с последующей беседой. Упражнения: «Определи цель», «Цепочка целей», «Построение плана», Рефлексия «Какая цель занятия и выполнена ли она».

Название темы: Противостояние тревоге.

Цель: формировать у детей навыки регулирования тревожного состояния.

Задачи:

- развивать эмоциональное благополучие ребенка;
- учить ребенка навыкам снятия напряжения.

Формы проведения занятия: тренинг, игра.

Учебные пособия, дидактические и методические материалы: Князева Т.Н. «Я учусь учиться, медиативная музыка, обучающие видеоролики для младших школьников.

Описание хода занятия:

Упражнение «5 этажей», «Коллективный рассказ». «Примирение». Игры: «Ритмические хлопки», «Рычи лев, рычи.», «Дотянись до звезд», «А кроме того». Рефлексия, беседа.

Название темы: Развитие воображения.

Цель: развивать воображение у детей.

Задачи:

- способствовать творческому самовыражению детей;
- способствовать развитию творческого мышления, познавательного интереса у детей.

Формы проведения занятия: тренинг.

Учебные пособия, дидактические и методические материалы: Князева Т.Н. «Я учусь учиться, обучающие видеоролики для младших школьников.

Описание хода занятия:

Чтение фрагмента «Фантазёры» с последующей беседой. Упражнение «Волшебная мозаика», «Поможем художнику», «Чудесный лес», «Придумай сказке свой конец». Расслабляющее упражнение: «Я в волшебном мире». Подведение итогов. Рисование в тетради «Придумай сюжет».

Название темы: Преодоление неуверенности в себе.

Цель: формировать у детей навыки позитивного оценивания личности.

Задачи:

- способствовать формированию адекватной самооценки у детей;
- формировать навыки расслабления.

Формы проведения занятия: тренинг.

Учебные пособия, дидактические и методические материалы: Журнал «Школьный психолог»

ИД: Первое сентября, медиативная музыка.

Описание хода занятия:

Тренинг «Презентация», «Комплименты», Игра «Преобразование», «Зайки и слоники»
Упражнение «О чем говорит мое имя», «Полёт на луну». Рефлексия «Какой Я».

Название темы: Учимся решать проблемы.

Цель: развивать у детей навыки решения проблемных ситуаций.

Задачи:

- формировать навыки действия в сложной ситуации;
- формировать навыки расслабления.

Формы проведения занятия: тренинг.

Учебные пособия, дидактические и методические материалы: Журнал «Школьный психолог»

ИД: Первое сентября, медиативная музыка.

Описание хода занятия:

Вводная сказка-беседа «Как съесть слона». Упражнения: решения логических проблемных задач, «Сладкая проблема». Релаксационное упражнение-медитация «Я счастлив». Упражнение-рисование «Проблема и её решение».

Название темы: Мой внутренний мир.

Цель: учить детей познавать себя.

Задачи:

- формировать навыки позитивного отношения к себе;
- учить понимать свое внутреннее состояние.

Формы проведения занятия: тренинг.

Учебные пособия, дидактические и методические материалы: Федоренко Л.Г. «Позитивная психология в школе», медиативная музыка.

Описание хода занятия:

Вводная беседа «Какой я, какой ты». Упражнение «Изобрази роли». Игра «Кто я?».

Упражнение-рисование «Моя планета», «Нарисуй себя». Игра «Опиши друга». Рефлексия-беседа.

Название темы: У меня все получится.

Цель: развивать навыки уверенного поведения, закреплять знания, полученные на занятиях с психологом.

Задачи:

- учить уверенно действовать;
- закреплять все полученные навыки и умения.

Формы проведения занятия: тренинг.

Учебные пособия, дидактические и методические материалы: Федоренко Л.Г. «Позитивная психология в школе», медиативная музыка.

Описание хода занятия:

Повторения пройденных тем в виде упражнений. Рисование в тетради «Мои занятия с психологом». Рефлексия-беседа «Что я узнал нового».

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Грецов А.Г. Лучшие упражнения для развития уверенности в себе. / Учебно-методическое пособие. — СПб., СПбНИИ физической культуры, 2006., — 52 с.

Грецов А.Г. Лучшие упражнения для сплочения команды. / Учебно-методическое пособие. — СПб., СПбНИИ физической культуры, 2006., — 44 с.

Грецов А.Г. Лучшие упражнения для упражнения для развития креативности. / Учебно-методическое пособие. - СПб: СПбНИИ физической культуры, 2006. - 43 с.

Деннисон Пол И., Деннисон Гейл И. Гимнастика мозга. Книга для педагогов и родителей. Спб, Издательская группа «Весь» 2015г.

Психология подростка. Практикум. Под ред. А.А. Реана – СПб.: «прайм-Еврознак», 2003

Сиротюк А.Л. Обучение детей с учетом психофизиологии / А.Л.Сиротюк. - М.: ТЦ Сфера, 2001. – 128 с.

Цыпленкова Ольга цикл статей в рубрике «Гимнастика мозга» журнал «Здоровье школьника» 2009-2010г. <http://www.za-partoi.ru/rubric/85.html>

Диагностический материал

Методика «Коммуникативные и организаторские склонности»

В.В. Синявский, В.А. Федорошин (КОС)

Цель: выявление коммуникативных и организаторских склонностей.

Инструкция: на каждый вопрос следует ответить «да» или «нет». Если вы затрудняетесь в выборе ответа, необходимо все-таки склониться к соответствующей альтернативе (+) или (-).

Текст опросника

1. Много ли у Вас друзей, с которыми Вы постоянно общаетесь?
2. Часто ли Вам удается склонить большинство своих товарищей к принятию ими Вашего мнения?
3. Долго ли Вас беспокоит чувство обиды, причиненное Вам кем-то из Ваших товарищей?
4. Всегда ли Вам трудно ориентироваться в создавшейся критической ситуации?
5. Есть ли у Вас стремление к установлению новых знакомств с разными людьми?
6. Нравится ли Вам заниматься общественной работой?
7. Верно ли, что Вам приятнее и проще проводить время с книгами или за каким-либо другим занятием, чем с людьми?
8. Если возникли какие-либо помехи в осуществлении Ваших намерений, то легко ли Вы отступаете от них?
9. Легко ли Вы устанавливаете контакты с людьми, которые значительно старше Вас по возрасту?
10. Любите ли Вы придумывать и организовывать со своими товарищами различные игры и развлечения?
11. Трудно ли Вы включаетесь в новую для Вас компанию?
12. Часто ли Вы откладываете на другие дни те дела, которые нужно было бы выполнить сегодня?
13. Легко ли Вам удается устанавливать контакты с незнакомыми людьми?
14. Стремитесь ли Вы добиваться, чтобы Ваши товарищи действовали в соответствии с Вашим мнением?
15. Трудно ли Вы осваиваетесь в новом коллективе?
16. Верно ли, что у Вас не бывает конфликтов с товарищами из-за невыполнения ими своих обязанностей, обязательств?
17. Стремитесь ли Вы при удобном случае познакомиться и побеседовать с новым человеком?
18. Часто ли в решении важных дел Вы принимаете инициативу на себя?
19. Раздражают ли Вас окружающие люди и хочется ли Вам побыть одному?
20. Правда ли, что Вы обычно плохо ориентируетесь в незнакомой для Вас обстановке?
21. Нравится ли Вам постоянно находиться среди людей?
22. Возникает ли у Вас раздражение, если Вам не удастся закончить начатое дело?
23. Испытываете ли Вы чувство затруднения, неудобства или стеснения, если приходится проявить инициативу, чтобы познакомиться с новым человеком?
24. Правда ли, что Вы утомляетесь от частого общения с товарищами?
25. Любите ли Вы участвовать в коллективных играх?
26. Часто ли Вы проявляете инициативу при решении вопросов, затрагивающих интересы Ваших товарищей?
27. Правда ли, что Вы чувствуете себя неуверенно среди малознакомых Вам людей?
28. Верно ли, что Вы редко стремитесь к доказательству своей правоты?
29. Полагаете ли Вы, что Вам не доставляет особого труда внести оживление в малознакомую Вам компанию?
30. Принимаете ли Вы участие в общественной работе в школе?
31. Стремитесь ли Вы ограничить круг своих знакомых небольшим количеством людей?
32. Верно ли, что Вы не стремитесь отстаивать свое мнение или решение, если оно не было сразу принято Вашими товарищами?
33. Чувствуете ли Вы себя непринужденно, попав в незнакомую Вам компанию?
34. Охотно ли Вы приступаете к организации различных мероприятий для своих товарищей?

35. Правда ли, что Вы не чувствуете себя достаточно уверенным и спокойным, когда приходится говорить что-либо большой группе людей?
36. Часто ли Вы опаздываете на деловые встречи, свидания?
37. Верно ли, что у Вас много друзей?
38. Часто ли Вы смущаетесь, чувствуете неловкость при общении с малознакомыми людьми?
39. Правда ли, что Вас пугает перспектива оказаться в новом коллективе?
40. Правда ли, что Вы не очень уверенно чувствуете себя в окружении большой группы своих товарищей?

Обработка результатов и интерпретация

Коммуникативные способности - ответы "да" на следующие вопросы: 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29, 33, 37; и "нет" на вопросы: 3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 39.

Организаторские способности - ответы "да" на следующие вопросы: 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38; и "нет" на вопросы: 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40.

Подсчитывается количество совпадающих с ключом ответов по каждому разделу методики, затем вычисляются оценочные коэффициенты отдельно для коммуникативных и организаторских способностей по формуле:

$K = 0,05 \cdot C$, где

K - величина оценочного коэффициента

C – количество совпадающих с ключом ответов.

Оценочные коэффициенты может варьировать от 0 до 1. Показатели, близкие к 1 говорят о высоком уровне коммуникативных и организаторских способностях, близкие к 0 - о низком уровне. Первичные показатели коммуникативных и организаторских способностей могут быть представлены в виде оценок, свидетельствующих о разных уровнях изучаемых способностей.

Коммуникативные умения:

Показатель	Оценка	Уровень
0,10-0,45	1	I - низкий
0,46-0,55	2	II - ниже среднего
0,56-0,65	3	III - средний
0,66-0,75	4	IV - высокий
0,76-1	5	V - очень высокий

Организаторские умения:

Показатель	Оценка	Уровень
0,20-0,55	1	I - низкий
0,56-0,65	2	II - ниже среднего
0,66-0,70	3	III - средний
0,71-0,80	4	IV - высокий
0,81-1	5	V - очень высокий

Анализ полученных результатов.

Испытуемые, получившие оценку 1, характеризуются низким уровнем проявления коммуникативных и организаторских склонностей.

Испытуемым, получившим оценку 2, коммуникативные и организаторские склонности присущи на уровне ниже среднего. Они не стремятся к общению, чувствуют себя скованно в новой компании, коллективе; предпочитают проводить время наедине с собой, ограничивают свои знакомства; испытывают трудности в установлении контактов с людьми и при выступлении перед аудиторией; плохо ориентируются в незнакомой ситуации; не отстаивают свои мнения, тяжело переживают обиды; проявления инициативы в общественной деятельности крайне снижено, во многих делах они предпочитают избегать принятия самостоятельных решений.

Для испытуемых, получивших оценку 3, характерен средний уровень проявления коммуникативных и организаторских склонностей. Они стремятся контактам с людьми, не

ограничиваю круг своих знакомств, отстаивают своё мнение, планируют свою работу, однако потенциал их склонностей не отличается высокой устойчивостью. Коммуникативные и организаторские склонности необходимо развивать и совершенствовать.

Испытуемые, получившие оценку 4, относятся к группе с высоким уровнем проявления коммуникативных и организаторских склонностей. Они не теряются в новой обстановке, быстро находят друзей, постоянно стремятся расширить круг своих знакомых, занимаются общественной деятельностью, помогают близким. Другим, проявляют инициативу в общении, с удовольствием принимают участие в организации общественных мероприятий, способны принять самостоятельное решение в трудной ситуации. Всё это они делают не по принуждению, а согласно внутренним устремлениям.

Испытуемые, получившие высшую оценку - 5, обладают очень высоким уровнем проявления коммуникативности и организаторских склонностей. Они испытывают потребность в коммуникативности и организаторской и активно стремятся к ней, быстро ориентироваться в трудных ситуациях, непринужденно ведут себя в новом коллективе, инициативны, предпочитают в важном деле или в создавшейся сложной ситуации принимать самостоятельные решения, отстаивают своё мнение и добиваются, Чтобы оно было принято товарищами, могут внести оживление в незнакомую компанию, любят организовывать разные игры, мероприятия. Настойчивы в деятельности, которая их привлекает. Они сами ищут такие дела, которые бы удовлетворяли их потребность в коммуникации и организаторской деятельности.

Методика «Шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности»

(Ч.Д. Спилберг, Ю.Л. Ханин) другое название: Шкала самооценки Спилбергера-Ханина

Цель: определение уровня ситуативной и личностной тревожности.

Шкала ситуативной тревожности

Инструкция: Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет.

Суждения

№пп	Суждение	Никогда	Почти никогда	Часто	Почти всегда
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я внутренне скован	1	2	3	4
5	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я ощущаю душевный покой	1	2	3	4
9	Я встревожен	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	4
12	Я нервничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности, напряжения	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбужден и мне не по себе	1	2	3	4
19	Мне радостно	1	2	3	4

20 Мне приятно 1 2 3 4

Шкала личной тревожности

Инструкция. Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете обычно. Над вопросами долго не думайте, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

Суждения

№пп	Суждение	Никогда	Почти никогда	Часто	Почти всегда
21	У меня бывает приподнятое настроение	1	2	3	4
22	Я бываю раздражительным	1	2	3	4
23	Я легко расстраиваюсь	1	2	3	4
24	Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие	1	2	3	4
25	Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть	1	2	3	4
26	Я чувствую прилив сил и желание работать	1	2	3	4
27	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
28	Меня тревожат возможные трудности	1	2	3	4
29	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
30	Я бываю вполне счастлив	1	2	3	4
31	Я все принимаю близко к сердцу	1	2	3	4
32	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
33	Я чувствую себя незащищенным	1	2	3	4
34	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
35	У меня бывает хандра	1	2	3	4
36	Я бываю доволен	1	2	3	4
37	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
38	Бывает, что я чувствую себя неудачником	1	2	3	4
39	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
40	Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

Обработка результатов

Обработка результатов включает следующие этапы:

- Определение показателей ситуативной и личностной тревожности с помощью ключа.
- На основе оценки уровня тревожности составление рекомендаций для коррекции поведения испытуемого.
- Вычисление среднегруппового показателя ситуативной тревожности (СТ) и личностной тревожности (ЛТ) и их сравнительный анализ в зависимости, например, от половой принадлежности испытуемых.

Ключ

СТ	Ответы				ЛТ	Ответы			
№№	1	2	3	4	№№	1	2	3	4
Ситуативная тревожность					Личностная тревожность				
1	4	3	2	1	21	4	3	2	1
2	4	3	2	1	22	1	2	3	4
3	1	2	3	4	23	1	2	3	4

4	1	2	3	4	24	1	2	3	4
5	4	3	2	1	25	1	2	3	4
6	1	2	3	4	26	4	3	2	1
7	1	2	3	4	27	4	3	2	1
8	4	3	2	1	28	1	2	3	4
9	1	2	3	4	29	1	2	3	4
10	4	3	2	1	30	4	3	2	1
11	4	3	2	1	31	1	2	3	4
12	1	2	3	4	32	1	2	3	4
13	1	2	3	4	33	1	2	3	4
14	1	2	3	4	34	1	2	3	4
15	4	3	2	1	35	1	2	3	4
16	4	3	2	1	36	4	3	2	1
17	1	2	3	4	37	1	2	3	4
18	1	2	3	4	38	1	2	3	4
19	4	3	2	1	39	4	3	2	1
20	4	3	2	1	40	1	2	3	4

Интерпретация результатов

При анализе результатов надо иметь в виду, что общий итоговый показатель по каждой из подшкал может находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов. При этом чем выше итоговый показатель, тем выше уровень тревожности (ситуативной или личностной).

При интерпретации показателей можно использовать следующие ориентировочные оценки тревожности:

- до 30 баллов – низкая,
- 31 — 44 балла — умеренная;
- 45 и более — высокая.