

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа – интернат поселка Эгвекинот»
(МБОУ «Ш – И поселка Эгвекинот»)

«РАССМОТРЕНО»
на заседании
методического
объединения
учителей –
предметников
Рекомендовано к
утверждению
Протокол №1 от
«28» августа 2023
г.
Руководитель МО
учителей –
предметников
И.В. Елизарова

«СОГЛАСОВАНО»
заместитель
директора по УВР
Г.А. Перепелкина
«28» августа 2023 г.

«УТВЕРЖДЕНО»
приказом
директора МБОУ
«Ш – И поселка
Эгвекинот» от
«28» августа 2023
г. № 76

АДАптированная рабочая программа
для обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
«Я В ЭТОМ МИРЕ»

основное общее образование, 5 – 6 классы

Автор-составитель:
Елизарова Ирина Валентиновна,
учитель

Пояснительная записка

1. Адаптированная рабочая программа курса внеурочной деятельности «Я в этом мире» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и на основании следующих нормативно - правовых документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
2. Приказ Министерства Просвещения России от 21.09.2022 г. № 858 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников».
3. Приказ Минобрнауки от 09.06.2016 г. № 699 « Об утверждении перечня организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».
4. Приказ Министерства Просвещения от 24.11.2022 г. №1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».
5. Распоряжение Министерства Просвещения России от 22. 01.2021 г. № Р-23 «Об утверждении методических рекомендаций по материально-техническому оснащению и обновлению содержания образования в отдельных общеобразовательных организациях в 2021 году».
6. Учебный план АООП (вариант 1) МБОУ «Школа – интернат поселка Эгвекинот» на 2023-2024 учебный год.
7. СанПиН 2.4.2.3286-15 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».

Цель программы: Помочь детям подросткового возраста справиться со своими проблемами, переживаниями, которые препятствуют их нормальному эмоциональному самочувствию и общению с окружающими людьми.

Предмет психокоррекции: Эмоциональная сфера детей:

1. Состояние психического дискомфорта;
 2. Зависимость от окружающих;
 3. Противоречивость личности;
 4. Враждебность;
 5. Агрессивность;
 6. Тревожность.

Объект психокоррекции: подростки с проблемами агрессии и тревожности.

9 класс	ФИ обучающихся	Каждую субботу	Индивидуальная, подгрупповая
7 класс	ФИ обучающихся	Каждый вторник	Индивидуальная, подгрупповая
8 класс	ФИ обучающихся	Каждую пятницу	Индивидуальная, подгрупповая

Результаты входной диагностики Приложение 1.

На реализацию программы «Я в этом мире» в федеральном базисном учебном плане в каждом классе отводится 1 час в неделю. Курс рассчитан на 34 часа в год

Программа состоит из трех 5 блоков:

1 блок – Снятие состояния психического дискомфорта на основе программы

2 блок- Снижение уровня личной тревожности

4 блок - Обучение ребенка техникам контроля над эмоциональными состояниями, развитие навыков саморегуляции.

5 блок - Формирование навыков конструктивного общения; обучению конструктивному взаимодействию.

6 блок - Развитие эмпатии и уровня самооценки.

Содержание программы Блок 1 Снятие состояния психического дискомфорта.

Задачи:

1. Снижение эмоционального напряжения;
2. Создание положительного эмоционального настроения и атмосферы «безопасности» в группе;
3. Перенос положительного опыта из группы в реальную обстановку;
4. Снятие физического напряжения с помощью психогимнастики.

Блок 2

Снижение уровня личной тревожности.

Задачи:

1. Снижение эмоционального напряжения;
2. Создание положительного эмоционального настроения;
3. Формирование принятия себя и других людей;
4. Уменьшение тревожности;
5. Воспитание уверенности в себе;
6. Формирование осознания собственного эмоционального мира;
7. Психогимнастика

Блок 3

Обучение ребенка техникам контроля над эмоциональными состояниями, развитие навыков саморегуляции.

Задачи:

1. Формирование осознания собственного эмоционального мира;
2. Осознание гнева и агрессии;
3. Обучение управлению своим гневом в ситуации общения;
4. Обучение способам разрядки агрессии;
5. Нарботка навыков конструктивного поведения;
6. Тренировка психомоторных функций.

Блок 4

Формирование навыков конструктивного общения; обучению конструктивному взаимодействию.

Задачи:

1. Снижение эмоционального напряжения;
2. Создание доверительной атмосферы;
3. Осознание качеств, мешающих общению;
4. Формирование навыков конструктивного общения;
5. Обучение конструктивному взаимодействию в группе;

Блок 5

Развитие эмпатии и уровня самооценки.

Задачи:

1. Обучение чувствовать и понимать себя и других людей;
2. Ознакомление с понятиями самооценки.

3. Осознание собственной самооценки подростком и обучение самопознанию внутренних состояний;
4. Развитие позитивной самооценки
5. Обучение фиксированию в своем сознании положительных поступков и достижений;

Блок 1

Снятие состояния психологического дискомфорта.

Занятие 1

Наша с вами встреча – одна из немногих, которые будут проходить в вашей группе в течение трех месяцев.

Для чего они нужны?

Каждый человек в своей жизни, в том числе и мы с вами, чувствовал себя «не в своей тарелке», не знал, как себя вести в незнакомом месте, с незнакомыми людьми, чувствовал себя тревожно и неуверенно в различных жизненных ситуациях. Каждый когда – либо ссорился с друзьями, родителями, одноклассниками и не знал, как справиться со своими отрицательными эмоциями.

На наших занятиях вы научитесь разбираться в себе и анализировать свои внутренние проблемы, также, вы будете знать, как вести себя в обществе, друг с другом, узнаете, как достичь взаимопонимания, как научиться сдерживать и выплескивать свои эмоции, как сохранить и восстановить свое душевное равновесие.

А для начала я предлагаю вам включиться в игру «Знакомство».

Конечно, мы знаем друг друга по именам, но всегда ли мы знаем, чем больше всего любят заниматься наши друзья, знакомые, одноклассники, с которыми мы проводим большую часть своего времени.

Сейчас по очереди мы будем передавать рядом сидящему человеку волшебный клубок, оставляя ниточку у себя, и рассказывать всем о наших увлечениях.

После того, как мы узнали друг о друге чуточку больше, чем всегда, я предлагаю вам выслушать и принять некоторые правила наших дальнейших встреч. Они нужны нам для того, чтобы в группе создалась обстановка откровенности и доверия.

Итак, правило первое

«Правило доверия» - для того, чтобы мы с вами работали с отдачей в группе, мы должны доверять друг другу.

Правило второе

«Здесь и теперь» - Многие люди стремятся не говорить о том, что они чувствуют, боясь показаться смешными. Наша основная задача – превратить группу в своеобразное зеркало, в котором каждый из нас смог бы увидеть себя со стороны. О том, что волнует каждого, то, что происходит с нами, мы обсуждаем здесь и теперь.

Правило третье «Искренность и откровенность» - во время работы в группе мы говорим только то, что чувствуем и думаем и только правду. Если нет желания говорить искренне, мы молчим. Естественно, никто не обижается на участников. Мы испытываем только чувства признательности и благодарности за искренность и откровенность.

Правило четвертое

«Тайна группы!» - все, что происходит во время занятий, никогда, ни под каким предлогом не выносится за пределы группы.

Правило пятое

«Никакой критики!» - Во время занятий никакой критики! Каждый должен подчеркивать только положительные качества. Каждому члену группы как минимум одно хорошее и доброе слово!

Правило шестое

«Оценка действий!» - при обсуждении происходящего мы оцениваем не участника, а его действия. Не говорим: «ты мне не нравишься», а говорим: «ты не правильно поступил!»

Правило седьмое

«Общаемся со всеми!» - У каждого из нас есть определенные симпатии и антипатии. Кто – то нравится больше, кто – то меньше. Во время занятий мы стараемся общаться со всеми без исключения.

Правило восьмое

«Активное участие!» - Мы активно участвуем во всех занятиях! И не говорим: «Я не хочу» или: «Я не буду».

Правило девятое

«Уважение к говорящему!» - Мы молчим и не перебиваем друг друга.

Ну а сейчас вплотную переходим к нашему занятию.

Я думаю, каждый из нас в своей жизни испытывал состояние душевного дискомфорта. Иногда оно бывает непродолжительным, а иногда длится достаточно долгое время.

Например, вы можете испытать такое состояние, будучи в незнакомом коллективе, где создается особая атмосфера,стораживающая, где каждый сам себя спрашивает, что это за человек, что из себя представляет, зачем пришел?

Приведите примеры, где еще можно испытать такое состояние дискомфорта?.....(дети приводят примеры). Это может быть магазин, автобус, библиотека, даже если вы приходите в собственный класс на дискотеку, вы будете какое - то время чувствовать себя неуверенно.

Сегодня я хочу познакомить вас с некоторыми упражнениями, которые помогают снять чувство зажатости, неуверенности в себе.

Упражнение «Улыбка».

Ваша задача, зайти в класс с улыбкой и поприветствовать одноклассников разными способами.

Рефлексия: Трудно ли было проделать такое упражнение?

Как изменилось ваше самочувствие, после улыбки и приветствия?

Что вы почувствовали, когда вам улыбнулись в ответ ваши товарищи?

«Шестерка».

Участники встают в круг, по очереди каждый называют по порядку числа числового ряда. Запрещается называть числа, заканчивающиеся на цифру «6» и «9». Если игроку попалось такое число, он должен сказать «Ой!», хлопнуть в ладоши и подпрыгнуть.

«Автобус».

Прижавшись друг к другу, участники сгущаются как пассажиры в плотно набитом автобусе (автобус находится в движении, участники должны раскачиваться). Задача «вошедшего в автобус», пробиться сквозь массу народа напролом и силой и «сесть» на заднее сидение. Народ в автобусе не имеет права хвататься руками за пассажира. Более того, не пуская телами, автобус помогает игроку словами, криками – «давай!», «еще!», «вперед!» и т. д.

«Марионетка».

Один участник – слепой, другой – поводырь, остальные – препятствия. «Поводырь» словами должен указывать путь «слепому» так, чтобы он смог пройти все препятствия, не задев их.

Рефлексия: Комфортно ли было слепому?

Какие чувства вызывала неизвестность?

Легко ли было идти?

Где такая ситуация присутствует в жизни?

Игра – разрядка «Радиостанция»

Участники выстраиваются в три шеренги лицом друг к другу

Первая – передающая радиостанция

Вторая – забивающая волна

Третья – принимающая радиостанция.

Задача первой – передать любое слово, фразу,

Задача второй – забить процесс криком, свистом, топаньем

Задача третьей – узнать слово, которое передала первая радиостанция.

Через некоторое время участники меняются местами.

Ритуал прощания: передается мягкая игрушка соседу со словами «Я желаю тебе...»

Занятие второе «Кто Я?»

Сегодняшнее занятие мы посвятим обсуждению нашего «Я». А для начала давайте поприветствуем друг друга интересным способом.

Упражнение «Здравствуй!»

Вы должны хаотично двигаться по классу и здороваться со всеми, кто попадается вам на пути по сигналу:

- 1 хлопок – глазами;
- 2 хлопка – плечами;
- 3 хлопка – за руку.

Рассаживаемся (все садятся в круг) поудобнее и продолжим ритуал приветствия в тесном кругу. Передавая игрушку, мы должны будем продолжить фразу «Я очень рад тебя видеть...» и, передавая игрушку назад, мы продолжаем фразу «Я тоже очень рад тебя видеть, потому что...»

Наше «Я» - какое оно бывает? Наше «Я» - одно из самых больших загадок. Иногда это «Я» обладает здравым смыслом, иногда в нем звучит голос обиды и злости, иногда – доброты и участия, иногда – фантазии.

Сегодня наше «Я» будет отвечать на вопрос «Кто я такой?» и «Кому я нужен?»

Упражнение «Ласковое имя»

Вспомните и произнесите ласковое имя, которым вас называют дома, (дети отвечают).

Нравится ли вам, когда вас так называют? (дети отвечают).

А теперь вспомните и произнесите, какими ласковыми словами называете вы своих близких? (дети отвечают).

Задумайтесь, часто ли вы обращаетесь ласково к своим близким? В каких ситуациях вы делаете это чаще?

- Когда вам что – то потребуется?
- Или когда вам хочется обратиться ласково?
- Или просто когда у вас хорошее настроение?

- Что мешает вам проявлять свою любовь к близким людям? – стеснительность, боязнь, что неправильно поймут или что – то еще?
- Что вы испытываете, когда вас называют ласковым именем?
- Что вы испытываете, когда вы сами называете своих близких ласково?
- А как люди реагируют на ваше ласковое обращение?

Упражнение «Приятно сказать»

Давайте встанем поближе друг к другу, образуем тесный круг и протянем руки к его середине. Возьмемся за руки, но сделаем это так, чтобы у вас в руке оказалась рука человека напротив. Соприкоснувшись руками, улыбнитесь друг другу и скажите ласковое слово.

Упражнение «Я – нужен»

Попробуйте вспомнить, какие вещи необходимы каждому учащемуся в школе?
(Дети отвечают)

Учебные вещи, конечно, важны, ученику трудно без них на уроках. Но школа не могла бы существовать без многих людей, необходимых ученику. Кто это?
(Дети отвечают).

А теперь закончите предложение:

- «В классе мне нужны»..., передавая эстафету соседу прикосанием к колену и назад – «Дома я нужен...» и «В классе я нужен...»

В заключение этого упражнения давайте пофантазируем и ответим на вопрос, что бы я делал, если бы превратился в невидимку на 10 минут, на 1 час; и чтобы случилось, если бы вы превратились в невидимку.

Ритуал прощания: На этом наше занятие подходит к концу. Давайте встанем в круг, руки положим на плечи друг другу, приветливо посмотрим друг на друга, улыбнемся и попрощаемся: До следующей встречи!

Блок 2

Снижение уровня тревожности

Занятие №3

«Моя индивидуальность»

Ритуал приветствия: «Я очень рад(а), что...»

Мы продолжаем знакомство с нашим «Я». Это занятие поможет вам научиться слышать себя, анализировать свой внутренний мир. Вы научитесь находить в себе лучшие качества и ваши индивидуальные особенности.

Закройте глаза, расслабьтесь и настройтесь на серьезное восприятие моих слов. Повторяя про себя за мной слова, попробуйте осознать себя, свой внутренний мир, почувствовать уверенность в себе.

Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я. Поэтому все, что исходит от меня – это мое, потому что именно Я выбрал это. Мне принадлежит все, что есть во мне: мое тело, включая все, что оно делает, мое сознание, включая все мои мысли, мои глаза и все, что они могут увидеть, мои чувства – какими бы они ни были – тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость; мой рот и все слова, которые он может произносить – вежливые и ласковые, грубые и добрые, правильные и неправильные. Мой голос – громкий или тихий, все мои действия, обращенные к людям или к самому себе. Только мне принадлежат все мои мечты, надежды и страхи. Мне принадлежат все мои победы и успехи, поражения и ошибки. Все это принадлежит мне и поэтому только Я могу близко познакомиться с собой.

Я могу полюбить себя и подружиться с собой. Только Я сам могу отказаться от грубых слов и действий. Только я сам могу сохранить в себе хорошее и доброе.

Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать. У меня есть все, чтобы быть близким другим людям, дружить с ними. У меня есть все, чтобы увести раздражение из своего мира, а общение с другими сделать добрым, радостным и теплым.

Я принадлежу себе и поэтому только Я могу строить себя! И только Я могу сделать так, чтобы другим рядом со мной было хорошо и уютно. Я – это Я, и это замечательно!

Медленно откройте глаза! И послушайте притчу, которая называется «Бабочка».

В одном селении жил мудрец. Люди приходили к нему за советом. И вот однажды появился в селении злой завистник. Он решил доказать, что мудрец на самом деле не так уж умен. Завистник решил: «Поймаю бабочку и зажму ее между ладонями. Попрошу мудреца угадать, живая она или мертвая. Если мудрец скажет, что бабочка живая, я легко придавлю ее, и он окажется не прав. Если скажет, что мертвая, отпущу бабочку, и он будет опозорен»

Завистник собрал толпу людей, и они вместе отправились к дому мудреца. Мудрец вышел к ним на крыльцо.

«Скажи, - крикнул завистник, что в моих руках: живая бабочка или мертвая?»

Мудрец помолчал и ответил: «Все в твоих руках, человек».

Задумайтесь над тем, что я вам рассказала. Все в ваших руках и свое «Я» вы можете сделать сами. И впредь, общаясь с другими людьми, будете задумываться над своими словами и действиями.

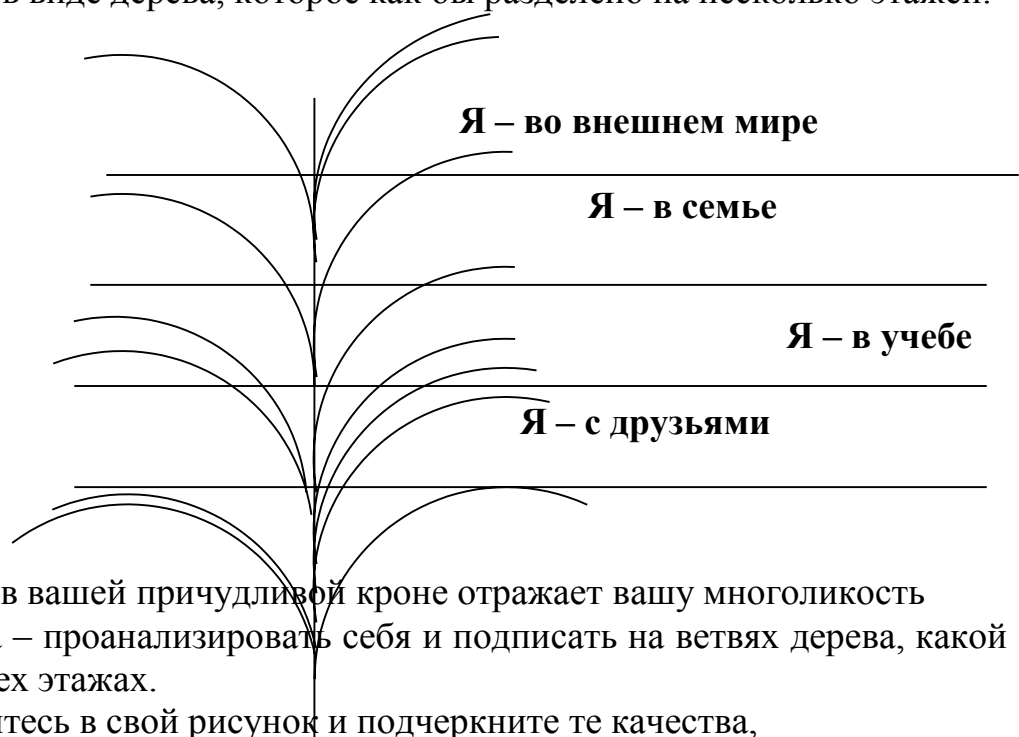
Ритуал прощания: «Я желаю тебе...»

Занятие №4 **«Моя индивидуальность»**

Приветствие: «Я так же, как и вы...»

Мы продолжаем разговор о нашем «Я».

Наше «Я» многолико. Чтобы понять, что же такое «Я», я предлагаю вам представить его в виде дерева, которое как бы разделено на несколько этажей:



Каждая веточка в вашей причудливой кроне отражает вашу многоликость

Ваша задача – проанализировать себя и подписать на ветвях дерева, какой вы на всех четырех этажах.

А теперь посмотрите в свой рисунок и подчеркните те качества,

которыми вы гордитесь. Продолжите фразу «Я горжусь тем, что...» и подпишите под деревом.

(Для сокращения времени можно использовать заранее приготовленные различные качества, из которых ребенок выбирает то, что ему нужно).

Есть такие люди, которым очень неуютно и тревожно бывает среди людей, в коллективе. Они чувствуют себя неуверенными в любом деле. Им кажется, что если они что – то скажут или сделают, над ними все будут смеяться, их будут критиковать, осуждать.

Разделитесь по парам. Представьте себя в роли человека (каждый по очереди), который бы мог поддержать товарища, сказать ему именно такие слова, чтобы он мог поверить в себя, почувствовать уверенность в себе, в своих силах. Реализуйте эту ситуацию.

Рефлексия: Удалось ли кому –нибудь полностью исполнить задачу?

Сложно ли было убедить товарища в том, что он не хуже других?

Кто почувствовал уверенность в себе?

Теперь, зная, каким образом можно убедить, поддержать человека, я думаю, вы всегда сможете помочь одноклассникам стать уверенными в себе людьми.

Ритуал прощания: «Я желаю тебе, ...»

Занятие №5

Эмоции

Ритуал приветствия: Продолжить фразу «Как хорошо, что сегодня ты...» Сегодня мы продолжаем разговор о неуверенности. Как мы уже отмечали, каждый человек в своей жизни, в определенный момент испытывает чувство неуверенности – в себе, в своих действиях, в общении с другими людьми. Как помочь себе и другим стать уверенными людьми? Об этом и будет сегодня идти речь.

Что же такое неуверенность?

Я предлагаю вам, передавая эстафету по кругу, продолжить фразу: «Я думаю, что неуверенность это...»

Неуверенность в жизни может надевать разные маски. Чаще всего, это маска агрессивности и маска суперуверенности.

Как вы думаете, что любит больше всего делать агрессивная маска? (дети отвечают). – Унижать других различными способами – высмеиванием, злым подшучиванием, поддразниванием обидными словечками, может где – то «нечаянно» стукнуть и т.д.

А что делает маска суперуверенности?.....- хочет доказать, что она лучшая, тем самым скрыть свою неуверенность, кроме того, она всячески стремится к похвалам и первенству во всем. Подумайте, встречались ли вы в жизни с такими масками?

А как по – настоящему помочь человеку почувствовать уверенность в своих силах? Надо чаще говорить ему об этом.

Я предлагаю вам **игру «Я – король»**

Группа делится на две команды, каждая команда пишет как можно больше хороших качеств или свойств характера о каждом члене противоположной

команды. Затем, поочередно, каждого из команд сядят на стул в центр круга и говорят ему комплименты, как королю: «Ваше величество, вы самая...».

Так продолжается до тех пор, пока через «короля» не пройдут все члены группы.

Рефлексия: Какие чувства вы испытывали, когда были «королем»?

Почувствовали ли вы уверенность в своих силах, поверили ли в себя?

Следующее упражнение – «Автопилот»

Напишите в тетради шесть – семь установок типа: «я – умная», «я – сильная», я – справлюсь», я – нисколько не хуже других» и т. д.

Дома повесьте эти установки на зеркало и каждое утро, глядя на себя в зеркало, повторяйте их.

Я очень надеюсь, что в жизни, почувствовав неуверенность в каком - либо деле, вы сможете справиться со своими чувствами и сумеете сказать себе: «Я смогу!», «Я сумею!», «Я сильный!», «Я справлюсь!»

Ритуал прощания: Я желаю тебе...»

Занятие №6

Знакомство с эмоциональными состояниями.

Мы продолжаем наши встречи. И сегодня мы начнем пополнение копилки хороших поступков. Я предлагаю вам начать приветствие со слов: «А я сегодня...», которые вы должны продолжить и рассказать нам, что хорошего вы совершили за этот день. Эстафета фразы будет передаваться с помощью дотрагивания до руки соседа. Следующий участник, в свою очередь, говорит комплимент рассказчику и предлагает свой вариант продолжения фразы. (Например, это может выглядеть таким образом:

-А я сегодня смогла ответить по русскому.

- Я очень рад за тебя, ты хорошо подготовилась, а я сегодня помог малышу перейти дорогу...)

Рефлексия: Ребята, что вы чувствовали, будучи участником такого общения? Что вам было легче – рассказывать о себе или дарить человеку комплимент?

То, что вы сейчас чувствовали, называется вашим эмоциональным состоянием. На эту тему мы сегодня с вами и поговорим.

Что же такое эмоциональное состояние? (Дети отвечают)...

Таким образом, эмоциональное состояние – это то, как ты себя чувствуешь на данный момент. Это может быть радость, грусть, переживание, чувство приподнятости, счастья, злости, беспокойства и т.д.

А сейчас попробуйте представить свое эмоциональное состояние.

- Если бы вы могли его увидеть, каким бы оно было по цвету, по форме?
- Если бы вы могли его потрогать, то какое оно было бы на ощупь? (мягкое, пушистое, скользкое, неприятное, холодное, теплое, горячее, острое...)
- Если бы вы могли его попробовать, то какое оно было бы на вкус? (Приятное, мягкое, замороженное, сладкое, кислое...)
- Если бы вы могли его услышать, то какой бы оно имело звук?

Игра «Эмоции»

А сейчас я предлагаю вам разделиться попарно, выбрать карточку с каким – либо чувством (эмоцией), подумать и попытаться изобразить его. Это может быть скульптурное изображение или какое – либо действие. (*Эмоции на карточках: радость, гнев, переживание, грусть, веселье, восторг, восхищение, взволнованность, скука*)

Игра «Эмоциональное состояние»

Изобразите эмоциональное состояние:

1. Вам принесли неожиданное письмо;
2. Вы увидели двойку в тетради;
3. Вам подарили подарок;
4. Вам сейчас выступать с докладом;
5. Вы дома один, света и воды нет, заняться нечем;
6. Вас пригласили на день рождения;
7. Вы поссорились с другом;
8. Вы нагрубили учителю;
9. Вы выиграла соревнования;
10. Вам предложили свою дружбу.

И закончим сегодня занятие упражнением «Забей радиостанцию», которая позволяет снять напряжение и выплеснуть накопившиеся эмоции.

Ритуал прощания.

Занятие №7 «Эмоции»

Приветствие: Добрый день, я рад(а) вас видеть!

Займите удобное положение. Закройте глаза и расслабьтесь. Дышите глубоко. Почувствуйте, как кровь течет по вашим кровеносным сосудам. Вам хорошо и спокойно. Ваше сердце бьется четко и ритмично... Попробуйте вникнуть в то, о чем я сейчас буду говорить.

Вас окружают люди, которым вы интересны и которые интересны вам. Вы доверяете им, вы один из группы, и от каждого из вас зависит успех нашей работы. Вы ощущаете свои силы, свои возможности. Вы – растение. Вас окружают такие же растения, похожие на вас, но другие. Их внешний вид очень разный, но они ивы развиваетесь по одним законам. Никто никому не мешает, вам радостно, что вы не один: вы можете слышать и чувствовать других. Вам хорошо и приятно, что у вас есть друзья, которые вас поймут и поддержат. Откроем глаза, возвратимся в класс.

Каждый из вас ощущал себя во власти своего эмоционального состояния. Имы продолжаем говорить об эмоциях.

Эмоции в переводе с латинского означают – потрясать, волновать. Эмоции отражают наш внутренний мир.

Любая ситуация, которая нас удовлетворяет, вызывает положительные эмоции. И, наоборот, отрицательные эмоции у нас выплескиваются, если ситуация нам не нравится. Поэтому, в одних случаях мы выбираем такое поведение, которое может усилить радость, восхищение, восторг, интерес. В других – такое, которое ослабляет страх, гнев, огорчение.

Так эмоции регулируют поведение, а также общение с другими людьми.

На последующих занятиях мы поговорим с вами о том, как можно регулировать поведение, а сейчас вы попытаетесь общаться друг с другом при помощи чувств.

Игра «Подарок»

Разделитесь попарно. Каждый из вас должен подарить своему партнеру подарок, и не просто так, а молча, с помощью мимики и жестов. Дарить можно все, что угодно, но так, чтобы партнер понял, что вы ему дарите, и такой подарок, чтобы он понравился ему. То, кто получает подарок, должен постараться понять, что ему дарят и поблагодарить также с помощью мимики и жестов. Пока все не получают подарок, говорить нельзя.

Рефлексия: Что было сложно? Понять, что дарят или показать сам подарок? Что труднее, показывать жестами или сказать словами вслух?

На прошлой встрече мы говорили с вами о том, как эмоции используются нами в различных жизненных ситуациях. Сегодня на занятии я хочу рассказать вам о том, как можно полезно для себя использовать такое чувство, как скука.

Итак, закройте глаза, глубоко вдохните и выдохните несколько раз.

...А теперь перенеситесь в такое воображаемое место, где бы вам сейчас хотелось очутиться...Найдите место, которое вам больше всего нравится. Возможно, это будет уютная комната, где бы вам хотелось побыть в одиночестве. Представьте себе это место в красивой обстановке, в розовом, голубом сияющем свете...Или, возможно, вы представите себя в уютном уголке на природе, может быть, в горах среди прекрасных цветов и чистейшего воздуха, или у родничка с кристально чистой водой, почувствует тихое журчание ручейка...Каждый свое место выбирает сам. Осмотритесь вокруг, привыкните быть там...А сейчас откройте глаза и вернитесь в класс. Внимательно оглядитесь вокруг, прислушайтесь к звукам и шорохам. Теперь снова закройте глаза и мысленно вернитесь в то место вашего воображения. Осмотритесь, обратите внимание на чудесные звуки, которые слышны в этом месте. Расположитесь в своем воображении поудобнее, почувствуйте блаженство, умиротворение, удовольствие. А теперь снова вернитесь сюда и откройте глаза.

Подумайте, чего не хватает вашей данной ситуации из того, что вы нашли в воображении. Подумайте, что вы сможете сделать, чтобы ваше пребывание в этом мире стало таким же приятным, как в воображаемом месте. Когда в следующий раз вы почувствуете скуку, вы можете воспользоваться этим способом.

И закончить сегодняшнее занятие я предлагаю **Упражнением – пантомимой** на тему выражения радости, доброжелательности всем присутствующим.

Блок 3

Обучение ребенка техникам контроля над эмоциональными состояниями, развитие навыков саморегуляции.

Занятие №8

Агрессия

Приветствие: Добрый день, ребята. Мы продолжаем разговор об эмоциях, а вначале я предлагаю вам поприветствовать друг друга, продолжив фразу: «Я рад(а) тебя видеть, потому что...»

Сегодня мы поговорим с вами о гневе, о злости, об агрессии.

Нет такого человека на земле, который хотя бы раз не испытывал эти чувства. Вспомните, когда в последний раз вы ругались с кем – либо, что вы испытывали?...

- Как обычно начинается ссора? ... (Кто – то сказал грубое слово, как – нибудь обозвал, толкнул, ударил, что – то взял без спросу со стола...)
- Что вам нравится в ссоре?... (Чувствуешь себя сильнее соперника, испытываешь чувство удовлетворения)
- А что не нравится в ссоре?... (Когда поругаешься, чувствуешь себя одиноким, плохое настроение).

Что же такое гнев?... Это чувство сильного раздражения, негодования, которое, подчас, невозможно контролировать.

На что может быть похож ваш гнев? Каков он на цвет, на ощупь, какой он формы, попробуйте нарисовать его.

Способом выражения гнева является агрессия.

Попробуйте подобрать ассоциации к слову «агрессия» (злость, кулак, слезы, драка).

Что же такое агрессия? (Дети отвечают)

Слово «агрессия» произошло от латинского «agressio», что означает «нападение», «приступ». Это поведение человека, приносящее физический и моральный ущерб другим людям или вызывающее у них отрицательные переживания, состояние напряженности, страха, подавленности.

Состояние агрессии может быть внешне ярко выражено, например, в драчливости, грубости, задиристости, а может быть затаенным, имея форму скрытого недоброжелательства и озлобленности. Агрессивный человек часто теряет контроль над собой. Часто спорит, ругается со всеми. Часто специально раздражает людей. Часто винит других в своих ошибках. Часто завистлив, мстителен. Часто сердится и отказывается сделать что – то. На почве постоянной агрессивности у таких людей развиваются различные заболевания – головные боли, заболевания сердца и сердечно – сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта и другие. Как выглядит внешне агрессивный человек? Это мы сейчас пронаблюдаем с помощью упражнения «Отрицательные эмоции».

Упражнение «Отрицательные эмоции»

Разделитесь по парам, и давайте попытаемся выразить агрессию, то есть гнев, раздражение с помощью некоторых способов. Возьмите карточки, подумайте и покажите способы выражения агрессии с помощью действий. На карточках:

- Ногой;
- Глазами;
- Руками;
- Ртом;
- Плечом;
- Звуками «Мяу»
- «Гав»
- Здрасьте!

Следующее упражнение – «Агрессивные скульптуры»

Разделитесь на две команды, и каждая команда попробует угадать агрессивную скульптуру команды напротив.

(Учеников, учителя, продавца, технички, родителей, шофера).

А сейчас, попробуйте подобрать к агрессивным действиям приятные, добрые слова или действия. (Каждая команда придумывает по три действия и отрицательных и положительных).

Бывают случаи, когда человек не может справиться сам со своей агрессией в конфликтной ситуации. Он уже не может себя контролировать, ему хочется размахивать руками, кричать, драться. И такого человека бывает очень трудно успокоить.

Я хочу научить вас справляться со своим гневом.

Есть несколько правил, позволяющих человеку справиться с отрицательными эмоциями.

Закройте глаза, глубоко вдохните и выдохните несколько раз. Представьте себе свою ссору, гнев на собеседника, попробуйте проделать эти упражнения и запомните их, они пригодятся вам в будущем.

Упражнение «Стоп!»

1. Прежде, чем перейдешь к действию, скажи себе «Стоп!»
2. Затем глубоко вдохни и посчитай до десяти.
3. Затем сильно сожми кулаки, сосчитай до трех и повтори несколько раз.
4. Проанализируй свой поступок.
5. Подумай, а тебе это надо?
6. Затем попробуй рассмеяться в ответ на оскорбление и уйти.
7. Или, не отвечая на оскорбление, развернись и уйди.

Проделав все эти упражнения, вы почувствуете, как ваша злость отступает, вы чувствуете удовлетворение, а соперник окажется в недоумении.

А лучше всего, запомните и возьмите себе на заметку известное изречение, которое, может быть поможет вам в различных конфликтных ситуациях:

«Улыбнись над горестями – горечь их исчезнет.

Улыбнись своему противнику – исчезнет его озлобление.

Улыбнись над своим озлоблением – не станет и его». Я. Райнис

Ритуал прощания: Встали в круг, руки на плечи улыбнулись друг другу и сказали: «До новой встречи!».

Занятие №9

Способы разрядки агрессии

Приветствие: Ребята! Сегодня я предлагаю вам поприветствовать друг друга по обычаям людей из разных стран. Для этого образуем два круга – внешний и внутренний. Оба круга вращаются в разные стороны. Здравоваемся:

- За руку, как здороваются русские;
- Легонько потрепав друг друга по плечу, как здороваются эскимосы;
- Как японцы, замерев на месте и сложив руки перед грудью в лодочки.

Рассаживаемся поудобнее и продолжим разговор о способах разрядки агрессии.

А для начала давайте вспомним, о чем мы с вами говорили на прошлом занятии. Я предлагала вам при ссоре сдерживать свои эмоции.

Таким образом, вы, конечно, сможете освободиться от агрессии, но не до конца. Вы, как бы, загоняете агрессию вовнутрь, и она вам мешает какое – то время жить. Что же делать? Копить негативные эмоции нельзя, от этого у вас могут появиться

различные заболевания – например, болезни сердца, желудочно-кишечного тракта или головы. Поэтому от отрицательных эмоциональных накоплений надо освобождаться. Конечно, это не означает, что мы сразу же побежим заканчивать свой конфликт руганью или кулаками. Просто мы должны научиться сбрасывать с себя свою отрицательную энергию в нужное время и в нужном месте.

Что же нужно делать, чтобы произошла разрядка от агрессии?

- Во – первых, можно выразить свой гнев на бумаге, то есть написать письмо своему обидчику, все, что ты о нем думаешь, даже нарисовать его в виде какого –нибудь Змея Горыныча, или описать свое состояние, свои переживания, а затем все это жирно и с силой зачеркнуть, порвать, скомкать, растоптать или просто порвать письмо на мелкие кусочки и поджечь или выбросить.
- Можно просто найти ненужные газеты и тетради и разорвать их с силой.
- Можно таким же образом поступить со старыми ручками и карандашами.
- Можно пойти в спортзал и наиграться до упадка сил в мяч или просто с большой силой побить его об стенку.
- Можно найти укромное место и отжаться большое количество раз от пола.
- Можно топтать ногами и прыгать, пинать воздух на улице, там, где вас никто не увидит.
- Можно забраться в глухое место и очень сильно покричать все громче и громче.
- Можно послушать любимую музыку.
- Можно заняться любимым делом.
- Можно заняться хозяйственной деятельностью, это упражнение очень хорошо снимает стресс.

Что еще можно сделать, чтобы снять чувство злости?

Представьте себе ситуацию, которая злит, и отметьте, в какой части тела при этом возникает напряжение. Нужно напрячь по очереди грудь, руки, ноги, лицо, шею. Затем также по очереди расслабить все.

Следующее упражнение «Апельсин»

Представьте себе, что вы греетесь на солнышке, и к вашей руке подкатился апельсин, из которого вам нужно выжать сок. Вы должны очень сильно сжать руку в кулак и напрячь в течение 8 – 10 секунд.

Разожмите кулак, почувствуйте тепло, рука мягкая, отдыхает, расслаблена. То же самое сделайте с другой рукой, но представьте, что в руке яблоко.

Упражнение «Камень»

Представьте, что у вашей правой ноги лежит камень. Вам нужно хорошенько опереться и откатить его в сторону. А для этого приподнять ногу и сильно напрячь ее в течение 8 – 10 секунд, затем расслабить. Нога должна быть теплая, мягкая. Прделайте то же с другой ногой. Затем вздохните, потянитесь одновременно руками и ногами, глубоко вздохните и встаньте.

Упражнение «Судно, на котором я плыву»

Устройтесь поудобнее, закройте глаза и до конца упражнения не открывайте их и не шевелитесь. Ваше тело постепенно расслабляется, Вы чувствуете, как исчезает напряжение в мышцах. Ваше дыхание ровное, спокойное. Сердце

бьется четко и ритмично. Расслабляются руки, ноги, по всему телу распространяется приятное расслабляющее тепло, создается ощущение покоя и отдыха. Вы не торопясь, идете по дороге и вот уже слышите шум моря – волны накатываются на берег и снова отбегают. Еще поворот, и перед вами во всю ширь все море! Вы чувствуете на губах соленый привкус брызг и видите порт, полный кораблей. Каких только судов тут нет! Тут и огромные современные лайнеры, и индейские долбленки, и яхты, и пиратские шхуны, и рыбацкие баркасы, и изящные бригантины. Вы идете и любуетесь всем этим разнообразием кораблей. Знайте, что любое из этих судов может стать вашим. Выберите себе то, что вам больше всего нравится, что больше всего соответствует вашим потребностям. Осмотрите внимательно то, что вы выбрали. Какова форма вашего судна? Обтекаемая, устремленная вперед, рассчитанная на скорость или тяжеловесная, прочная конструкция, способная выдержать любой шторм. В какой цвет окрашены борта вашего корабля? Прочитайте надпись на борту, каково его название? Взойдите на ваше судно. Кто встречает вас там? Или на борту никого нет? Не торопясь, обойдите корабль, посмотрите, какой он внутри, прогуляйтесь по палубам, зайдите в каюты, поднимитесь на капитанский мостик. Посмотрите, здесь лежит свернутый в несколько раз лист бумаги – это ваша карта. На ней обозначена цель вашего плавания. Что это за цель? Отправляйтесь в свое плавание. Ваше судно покидает порт. Все дальше и дальше берег. Вот уже и скрылись верхушки других кораблей в порте. Вы в море, на своем судне. Вы выбрали свой путь в этом безбрежном морском пространстве. Вы двигаетесь к своей цели. Далеко ли она? Что вы встречаете на своем пути?...Но пора сделать остановку в нашем плавании. Направьте свое судно в ближайшую гавань. Вот и завершается сегодня ваше путешествие. Вы спускаетесь по трапу. Прежде чем уйти, оглянитесь, посмотрите еще раз на свое судно, запомните его. Возможно, вы не раз еще будете возвращаться сюда, чтобы продолжать свое плавание. Помните, это судно всегда ждет вас на пирсе. Вы уходите все дальше и дальше от своего судна и вновь переноситесь сюда, в свой класс. Сейчас я начну считать. С каждой следующей цифрой вы все больше будете выходить из состояния расслабленности. Вплоть до того момента, когда я назову цифру «один» и вы встанете отдохнувшими, бодрыми, полными новых сил и энергии.

Итак, семь, Вы чувствуете, как к вам возвращается ощущение собственного тела. Вы начинает возвращаться в нормальное состояние. Шесть, ваши мышцы наполняются силой и энергией, Пять, Сохраняется состояние спокойствия, но оно наполняется ощущением силы и возможности действовать. Четыре, вы чувствуете, что окончательно пришли в себя. Три, пошевелите ступнями, пальцами рук, медленно сожмите пальцы в кулак. Два, не открывая глаз подвигайте головой. Вы бодрый, наполнены силой и энергией, вы хорошо отдохнули, вы спокойны и уверены в себе. Один, открыли глаза.

В заключение, я предлагаю вам самим поразмышлять над образами, подаренными вам вашим подсознанием.

Ритуал прощания.

Занятие №10

Конфликты. Актуализация опыта переживания конфликтов.

Ритуал приветствия: «Улыбка»

Ребята, сегодня мы поговорим с вами о конфликте. Что такое конфликт, и какие бывают конфликты.

Как только человек делает свои первые шаги в жизни, его тут же ожидают конфликты. Вспомните, какие конфликты могут быть у маленького ребенка в раннем детстве, в садике?

Вы стали старше, и конфликты также приобрели другую форму. Смоделируйте ситуацию конфликта в вашем возрасте.

Конфликты в жизни человека неизбежны и причин их много. Какие? Попробуйте сами определить. Различия в характерах, неумение выслушать противоположную сторону, различные взгляда на проблему и т.д. Сам конфликт может иметь различные последствия: в результате конфликта может произойти ссора или драка, человек может затаить обиду, чтобы потом отомстить. Разберем ситуацию конфликта.

Ситуация: Миша забросил на шкаф шапки и шарфы трех девчонок и радостно посмеивался: как они теперь пойдут домой?

Девочки на это отреагировали по – разному:

- Оля заплакала и стала просить Мишу достать шапку;
- Настя сначала врезала Мише по спине, а затем быстро стянула с него шапку и забросила ее еще дальше;
- Нина спокойно подошла к Мише и предложила ему встать на ее место и подумать, каково ей идти без шапки по морозу домой, а потом обсудить, как быстрее достать все шапки.

Ваша задача, решить, чей способ поведения в конфликте быстрее приведет его к разрешению и почему? Обратите внимание на действия участников конфликта, их позиции, последствия при решении проблемы и выраженность их чувств. Заполните таблицу:

	Действия	Категории	Позиции в решении проблемы	Последствия решения проблемы	Чувства
Оля	<i>плачет</i>	<i>застенчивая</i>	<i>отказывается</i>	<i>Конфликт разрешен не будет</i>	<i>Обида, горечь, растерянность</i>
Настя	<i>дерется</i>	<i>агрессивная</i>	<i>Решает силой</i>	<i>Конфликт усилится</i>	<i>Победитель–чувство удовлетворенности, побежденный –обиды, горечи</i>
Нина	<i>Мирно решает</i>	<i>Уверенная в себе</i>	<i>Стремится договориться</i>	<i>Разрешен</i>	<i>Радость, удовлетворение</i>

Таким образом, можно сделать вывод, что разрешение конфликта мирным путем дает положительный результат, чувство удовлетворения для обеих сторон.

А сейчас разделитесь на три команды, придумайте и проиграйте варианты продолжения конфликтной ситуации с учетом позиции в решении проблемы,

последствий и чувств участников конфликта с точки зрения агрессивных детей, застенчивых и уверенных в себе:

Класс писал контрольную работу. Двое из класса выполнили ее на «пять». Остальные не справились. Одноклассники решили, что оценки несправедливы и решили устроить девочкам бойкот. Решите, чей способ поведения в конфликте быстрее приведет к положительной развязке.

До сих пор мы говорили с вами о конфликтах равных сторон, то есть сверстников. Какие еще бывают конфликты? Бывают конфликты взрослых и детей.

Как вы думаете, почему происходят такие конфликты?

Скорее всего потому, что взрослый чаще всего потому, что смотрит на мир другими глазами.

Упражнение «Глаза ребенка – глаза взрослого»

Попробуйте оценить ситуации глазами ребенка и глазами взрослого:

- Утро. Семья просыпается. За окном выпало много мокрого снега;
- Рома включил громко музыку;
- Мама открывает дверь и видит: на пороге лежит бездомный пес.

Решите ситуацию: Мама решила проверить школьный дневник дочери. Когда она взяла дневник в руки, из него выпал сложенный в несколько раз листок. Мама развернула листок и увидела, что это записка. За чтением записки ее и застала дочь. Девочка вырвала записку из рук матери, та накричала на нее. Девочка хлопнула дверью и закрылась в другой комнате.

1. Что произошло между матерью и дочерью?
2. Кто виноват в конфликте?
3. Как надо было поступить в этом случае?

Что обычно случается, когда подросток и взрослый не понимают друг друга?

(Доска делится на две части и на каждой половинке записываются типичные действия взрослого и ребенка)

подросток – плачет, обижается,
огрызается, грубит,...

взрослый – кричит, наказывает,
объясняет, обвиняет, угрожает

Как сделать так, чтобы все правильно понимали друг друга? Надо чаще общаться друг с другом, рассказывать друг другу о своих чувствах, мыслях, переживаниях, нужно уметь прощать друг друга, нужно уметь понимать друг друга.

Ваша задача – составить памятку «Родителю от ребенка»

Ритуал прощания.

Занятие №11

Конфликты родителей и детей

Приветствие: Организуем две группы, которые должны встать лицом друг к другу. Сегодня мы поприветствуем друг друга как дипломаты.

Ребята, давайте вспомним, о чем мы с вами говорили на прошлом занятии? ...

Мы говорили с вами о том, как сделать так, чтобы сгладить конфликты между родителями и детьми. Как сделать так, чтобы родитель попытался вас понять.

Сегодня ваша задача – поставить себя на место родителей и с вашей точки зрения оценить конфликтную ситуацию. Подумать о том, что чувствуют ваши родители, когда вы – их родной, самый лучший, самый любимый ребенок, которого они вырастили, взлелеяли, ведет себя неадекватно, грубит, огрызается, не хочет дослушать до конца, не хочет разговаривать, просто отдалается от них, становится холодным и таким далеким.

Давайте порассуждаем, будучи родителями, как бы вы себя чувствовали в таких ситуациях?... сильное огорчение, обиду, слезы, чувство ненужности, тупика.

А сейчас попробуйте рассмотреть ситуации с точки зрения родителя и ребенка и помогите героям устранить конфликт.

Ситуации:

- Оденсья теплее, на улице мороз.
- Я хочу красиво выглядеть в школе и не буду я три шкуры на себя надевать.
- Да, но ведь тебе будет холодно!
- Отстань, я же сказала, я не маленькая, сама знаю, как одеваться! И вообще, не лезь в мои личные дела!

- Папа, вот ты говоришь, что учиться надо, да?
- Да, я рад, что ты наконец – то это понял.
- Да я- то понял другое. Вот скажи, ты учился?
- Учился.
- И что, тебе это помогло в жизни?
- Конечно!
- Сомневаюсь, по тебе не скажешь: живешь как бомж!

Оля слушает музыку.

Мама: Оля, помоги мне, пожалуйста, убрать на кухне.

- Ладно.
- Дочка, ты мне обещала помочь...
- Угу...
- Доченька, я прошу тебя уже в третий раз... Ведь ты уже взрослая и сама должна помогать по дому, без замечаний!
- Чего ты ко мне привязалась! Видишь, я занята! И не отвлекай меня по мелочам! Хватит меня учить!

- Почему ты всегда такая грустная, у тебя всегда плохое настроение. Улыбнись, радуйся жизни. Ведь у тебя все впереди!
- Ты меня достала уже со своими советами, сколько можно! Себе советуй! Сама радуйся своей жизни, если тебе хочется! Не указывай мне, какой мне быть, не лезь мне в душу!

- Сынок, садись, делай уроки.
- Мне скоро идти на тренировку.

- Так до тренировки еще два часа! Сделай хоть самые трудные!
- Успею, сделаю потом, отстань. Вечно ты со своими уроками ко мне докапываешься!

- Сынок! У тебя что – то не получается?
- грубый взгляд
- Сынок! Ты в чем – то затрудняешься? Может быть, тебе помочь?
- Злое бурчание, злой взгляд
- Ты не хочешь со мной разговаривать?
- Да отстань ты от меня, отстань! Что ты ко мне привязалась! И без тебя тошно, еще ты тут!

Для чего мы с вами все это обсуждаем?

Для того чтобы вы задумались и с вашей стороны прочувствовали, что если вы грубите кому – то из близких, это может быть очень и очень больно и горько. И в следующий раз, прежде чем ответить грубостью на замечание папы или мамы, подумайте, а стоит ли? Ведь ему будет очень больно и обидно. Ведь он вас любит и желает только добра.

Чтобы было меньше конфликтов в вашей семье, больше делитесь чувствами с тем из родителей, кто вам ближе. Ведь чистое слово и чистое сердце всегда помогут решить все недоразумения. Больше думайте о благе своих близких. Родители, увидев, что вам небезразличны их чувства, постараются быть более чуткими к вам.

Заключительное мероприятие по теме «Конфликты» - пресс-конференция «Конфликты в семье» (В пресс – конференции принимают участие журналисты и специалисты – психологи)

1. Почему происходят конфликты между нами и нашими родителями?

Каждому хочется, чтобы его понимали. Но взрослые иногда не понимают своих детей. Почему это происходит? Часто взрослые смотрят на мир другими глазами. У них свой взгляд на жизнь, у них больше жизненного опыта. Поэтому, обычно, вы можете рассматривать проблему с разных точек зрения и не понимать друг друга. Отсюда и возникают разногласия. Кроме того, вы не всегда честны в своих откровениях перед родителями, к тому же не всегда спокойно высказываете свое мнение.

Чтобы не было недомолвок, недопониманий и, отсюда, конфликтов, чаще общайтесь со своими близкими; делитесь с ними своими чувствами, лучше всего, с тем из родителей, кто ближе вам. Чистое сердце и чистые слова всегда помогут вам решить все недоразумения.

2. Почему часто родители меня не понимают и отказывают мне во многом?

Иногда родители будут тебе отказывать в чем – то. Но это не значит, что они тебя не понимают. Возможно, они просто хотят оградить тебя от беды.

Помните: в душе родители очень вас любят. Чтобы в семье были мир и взаимопонимание, чаще общайтесь с родителями, рассказывайте им о своих проблемах, и вы увидите и почувствуете, что небезразличны маме или папе, и они обязательно постараются вам помочь.

Помощник: Прими коротенькие советы.

- Всегда помни: родители тоже живые люди, и у них могут быть свои интересы и проблемы;

- Старайся переступить через свое «Я», находи время для общения с ними;

- Делись своими чувствами и переживаниями;

- Думай не о себе, а о других,

И вместе вы разрешите любые конфликтные ситуации, преодолеете любые преграды.

3. Как соблюсти правила и требования родителей?

Вам постоянно кажется, что родители с вами не считаются. Никакого доверия, чуть что, даже выслушать не хотят, сразу во всем обвиняют. Никакой самостоятельности – кругом одни только правила. Даже можно составить список того, что надо делать, а что не надо:

- Сиди дома или возвращайся домой вовремя;

- Не смотри взрослые фильмы;

- Не кури и не пей спиртное;

- Не шатайся по улицам, чтоб тебя не изнасиловали и не убили;

Ну и что? Стоит ли возмущаться по этому поводу. Их правила заслуживают уважения. Ты просто подумай, чем эти правила вызваны? Конечно любовью к тебе и беспокойством за твое будущее.

Помни одно: от того, как ты реагируешь на требования своих родителей, во многом зависит, как они будут к тебе относиться.

Помощник: Поступайте так: не обижайтесь на родителей, не обманывайте их и не делайте что – то назло, не раздувайте конфликт, а постарайтесь их понять.

4. Мои родители запрещают мне выходить вечером на улицу и гулять со своими друзьями, потому, что я прихожу домой очень поздно. Что мне делать?

Мой юный друг! Если ты хочешь погулять и прийти попозже, не веди себя как ребенок: не настаивай на своем и не ной! Просто предупреди и объясни, почему задержишься. Родители наверняка возражать не будут.

Если родители хотят, чтобы ты сегодня остался дома, приведи друзей домой и все будет в порядке!

5. Мама всегда обижается, что я ничего не делаю самостоятельно, только, если меня о чем – то попросят, и то не всегда. А если я никогда ничего не хочу делать дома, мне домашние дела не интересны?

Во – первых, ты, наверное, знаешь, есть слово «надо» и слово «хочу». Не всегда все делается в жизни по принципу «хочу». В основном, хочешь ты того, или не хочешь, а делать приходится.

Ты – опора своих родителей. И только ты можешь знать, что сделать для того, чтобы им было легче. Ведь у них столько работы и они так устают! Пожалей их, прояви инициативу, выдумку, возьми и приготовь обед для всех! Совершенно необязательно дожидаться родителей, чтобы получить от них какие – то указания, когда ты видишь грязную посуду, невымытый пол или неубранную комнату. Не возникает ли у тебя хоть иногда желания не сидеть в грязной квартире, а помочь им? Родители будут благодарны тебе за помощь, им будет очень приятно, и они уже не будут раздражаться по пустякам и в свободное время захотят пообщаться с тобой.

Помни: чем вы больше делитесь друг с другом своими проблемами, тем ближе становитесь друг другу, тем меньше недомолвок, непонятных ссор и конфликтов будет между вами.

6. Как дать понять родителям, что я уже не маленький, и мне тоже нужна свобода?

Больше помогай родителям по дому, ненавязчиво делись с родителями своими мнениями по поводу решения домашних проблем, а потом спроси, что они об этом думают. Не принимай необдуманных решений, когда имеешь дело с деньгами, которые тебе доверили родители. Сначала подумай, куда больше всего они пригодятся, а потом трать. Всегда держи свое данное слово.

Когда родители заметят, что ты стал более самостоятелен, что ты уже рассуждаешь как взрослый и имеешь свою точку зрения на решение каких - то проблем, они будут прислушиваться к тебе и разговаривать с тобой на равных.

И еще: когда родители заметят твою взрослую самостоятельность, наверняка они предоставят тебе большую свободу действий.

7. Почему маму раздражает все, что я делаю. У нас дома постоянно тревожная атмосфера. Я всегда боюсь, что что – то опять не так скажу или сделаю.

Если твою маму все время что – то не удовлетворяет, попробуй прямо спросить ее об этом. Задай ей вопрос, что не так, и сделай именно так, как она просит. Не накаляй атмосферы своим нежеланием выполнить какую – то работу или мамину просьбу. От этого лучше не станет. Почаще наблюдай за мамой, как и что она делает в доме, чтобы потом повторить все в точности, как надо.

Если тебя что – то не устраивает, прямо скажи об этом маме и обязательно взамен предложи ей свой вариант решения вопроса.

Помощник: помни: неразрешенных задач не бывает. В жизни всегда есть выход из любой создавшейся ситуации. Переступи через свое «не хочу», будь со своими близкими мягче и добрее, и ты увидишь, что они изменят свое отношение к тебе.

8. Что такое эгоизм и почему папа все время называет меня эгоистом?

Эгоист – это человек, который заботится только о себе, и делает так, чтобы было хорошо только ему. Он не думает о других – о том, хорошо ли будет человеку, если ему так сказать или что – то сделать.

Он любит только себя, он хочет добра только себе. Он не хочет, чтобы его трогали, чтобы его о чем – то просили. Он предпочитает других себе одному.

Чтобы не быть таким себялюбцем надо научиться любить других людей, стараться делать добро всем, с кем ты общаешься, сочувствовать, сопереживать другим и думать о себе в последнюю очередь.

Помощник: Нужно больше работать над собой. Помнить о своих достоинствах и изживать недостатки. Знай: для родителей ты небезразличен.

9. Почему с братьями и сестрами так трудно ужиться?

Соперничество между братьями и сестрами идет очень давно, еще со времен библейских Каина и Авеля. Но это еще ни о чем не говорит. Это не значит, что ты ненавидишь своего брата или сестру. И все же между вами складываются враждебные отношения. Это может происходить из – за несходства характеров, или упрямства. Вы можете ссориться из – за какого – то предмета, игрушки. Но попробуйте уступить друг другу. А можно просто договориться. Обычно маленькие дети более сговорчивы, если с ними разговаривать спокойно, а не на повышенных тонах. Следуйте одному из главных правил общежития и научите ему своих братьев и сестер: прежде чем брать чужое, спроси разрешения.

Если у вас что – то хотят взять или попросить, пойдите на уступки. Если вам это предмет нужнее, попробуйте объяснить, доказать это

другому. Но никогда не отказывайте сразу и резкими выражениями. Таким образом, вы только создадите атмосферу слез, боли и обид. Не будьте эгоистом, ставьте себя на место другого. Не давайте места раздражению и обидам. Чаще улыбайтесь, Помните: улыбка всегда спасет положение. Улыбнитесь, и злость пройдет.

10. Почему родители любят младших больше, чем старших?

Это тебе кажется, что мама или папа твоего брат или сестренку любят больше, чем тебя. Они любят вас одинаково. Одинаково заботятся о вас, чтобы вам жилось хорошо, в тепле, уюте и ласке. Просто младший требует больше заботы и ухода, потому что еще не всему не научился в этой жизни. Кроме того, обрати внимание, младший чаще сам подходит к родителям, нежели ты. Сам первый начинает целовать, обнимать их, требуя тем самым их внимания и ласки. В отличие от тебя. Потому что ты считаешь себя уже взрослым, и стесняешься подойти к маме и обнять ее, хотя ей это было бы очень приятно.

Попробуй перебороть себя, скажи маме ласковое слово, комплимент. Если не можешь, стесняешься обнять ее, сядь рядышком, поддержи, или хотя бы погладь ее руку, она все поймет. И ты увидишь, как засветятся от счастья и любви ее глаза.

11. Как же я повзрослею, живя с родителями?

Вам все время кажется, что родители не дают вам возможности взрослеть. А ты спроси себя, для чего тебе нужна эта свобода? Может, для того, чтобы приобретать себе какие – то вещи или поступать по своему усмотрению?

Быть взрослым – это гораздо больше, чем иметь собственные деньги, работу и жилье. Чтобы встать на ноги, то есть быть по – настоящему взрослым, нужно научиться преодолевать трудности. Уклоняясь от малоприятных ситуаций, ничего не достигнешь, ничему не научишься. А дома, вместе с родителями можно приобрести навыки, которые тебе пригодятся в самостоятельной жизни.

Однако, для того, чтобы стать взрослым, недостаточно просто жить дома. Чтобы повзрослеть, нужно научиться работать своими руками.

Конечно, убирать в комнате, выносить мусор или стирать одежду не так приятно, как слушать записи любимых певцов. Но зато работа научит тебя быть более самостоятельным, независимым от окружающих.

Помощник:

- Наш тебе совет: пока ты дома, учись всему;
- Правильно реагируй на критику;
- Учись правильно распоряжаться деньгами;
- Неплохо, если ты летом устроишься на работу;
- Воспитывай в себе рассудительность и уравновешенность, учись сохранять хорошие отношения с людьми;

- Доказывай, что можешь правильно реагировать на неудачи и разочарования.

Благодаря помощи родителей ты сумеешь повзрослеть.

12. Мама недовольна, что у меня всегда плохое настроение, да я и сама не пойму, что со мной происходит. Почему меня постоянно мучает депрессия?

Депрессия, уныние, тоска обусловлены разными причинами. Нередко сам возраст становится причиной стресса. В отличие от взрослых, вы еще не научились преодолевать какие – то препятствия, которые встречаются вам на жизненном пути. У вас складывается впечатление, что никому до вас дела нет, вы приходите в отчаяние.

Причиной депрессии могут стать ваши постоянные ссоры с родными и друзьями, вы начинаете чувствовать себя никчемным, никому не нужным. Иногда вы впадаете в уныние из – за какой – то неприятности. Иногда угнетенное состояние бывает из–за того, что у вас заниженная самооценка: у вас появляются ощущения, что у вас ничего не получается в жизни. Вам кажется, что, в отличие от остальных, вы ничего не умеете.

Как же можно преодолеть свою подавленность?

- Прежде всего, надо с кем – то обязательно поделиться своими чувствами и не держать их в себе;

- Еще один способ избавиться от тоски – помогать другим;

- Также наилучший способ уйти от уныния – уйти с головой в какую-то приятную работу. Научись переключаться с одного на другое, с головой уходи в какие – то дела. Займись тем, что доставляет тебе удовольствие.

Помощник: Знайте, что быть счастливым, не значит, быть лучшевсех. Быть счастливым – уметь общаться с другими и во всем помогать другим;

Когда тебя посещают разочарования, не торопись с выводом, что ты никому не нужен, а лучше скажи себе: «Я справлюсь с этим!» Если хочешь поплакать, поплачь, в этом нет ничего страшного. И не забывай, что в преодолении любого уныния тебе помогут родители. Общение с ними просто необходимо для поддержания душевного равновесия. Не унывай, и все будет в порядке!

13. У нас постоянно дома конфликты из–за моей неуспеваемости. Как повысить свою успеваемость? В чем секрет успеха в учебе?

Вы должны понять, что образование – это не только набор хороших оценок. Образование – это умение извлечь из информации что – то полезное для себя. Относитесь к учебе ответственно. Никогда не оправдывайте свою неуспеваемость причинами, от вас независящими:

слишком трудные задания, придирчив учитель, невезение, судьба... истинная причина одна – это лень.

Для того чтобы успешно учиться, необходимо:

- Серьезно относиться к выполнению домашних заданий. Лучше заниматься в прохладной комнате при хорошем освещении и выключенных радио и телевизоре.
- Относиться к тому, что вам задают, как к дополнительной возможности повысить самодисциплину и подготовить себя к будущей трудовой деятельности;
- Если есть возможность, ежедневно делать уроки в одно и то же время и в одном и том же месте. Регулярные занятия войдут в привычку, и у вас появится больше желания учиться.
- Составьте план изучения предметов. Лучше вначале делать более серьезные предметы, а затем все остальные;
- Не забывайте устраивать между предметами короткие перерывы, особенно, если задание большое.
- Если тебе нужно прочесть много материала, старайся читать его по абзацам. Прочитав один или несколько абзацев, перескажи их, не подглядывая в книгу. После того, как прочтешь весь материал, повтори прочитанное: перечитывая заголовки, старайся вспомнить их содержание.
- В заключение я хочу обратить ваше внимание: не теряйте в школе времени даром и старайтесь изо всех сил хорошо учиться. Ваши старания увенчаются успехом, что принесет тебе и твоим родителям много радости и большое удовлетворение. Успеха вам!

Блок 3

Формирование навыков конструктивного общения.

Занятие №12

Обучение навыкам конструктивного общения.

Ритуал приветствия: «Давайте поздороваемся». Встанем в два движущихся круга, поздороваемся любым способом и перейдем к следующему участнику нашего общения.

Ребята, на сегодняшнем занятии мы будем обучаться навыкам конструктивного общения, то есть попросту постараемся научиться общаться со всеми.

Человеку обычно нравится, когда о нем говорят «приятный собеседник». Это действительно полезное умение – легко и непринужденно войти в контакт, поддержать разговор и также непринужденно расстаться с ним.

Умение вести разговор позволяет человеку чувствовать себя уверенно в этом мире, не избегать людей и получать удовольствие от общения с ними. И

такому умению вам нужно сегодня научиться, и научиться для того, чтобы чувствовать себя уверенно с любым человеком в любых жизненных ситуациях.

Итак, упражнение «Контакты».

Образуем два круга с одинаковым количеством участников – внутренний и внешний, где внутренний – неподвижный.

Сейчас мы проведем серию встреч, и каждый раз вы будете встречаться с новым человеком. При встрече вам нужно начать разговор, сказать что – то приятное собеседнику и также на приятной ноте расстаться с ним. Задача участников внутреннего круга слушать внимательно описание задачи и войти в роль того человека, о котором идет речь, а также поддерживать разговор.

1. Перед вами человек, которого вы очень хорошо знаете, но очень долго не виделись, с первого класса. За две – три минуты вы должны поприветствовать его, сказать ему комплимент, спросить, чем он сейчас занимается, и закончить беседу.
2. Перед вами человек, который чем – то расстроен и никак не может успокоиться. Начните разговор, попробуйте тактично узнать, в чем дело, успокойте его.
3. Вы стоите на остановке и ждете поезда. Перед вами незнакомый человек. Познакомьтесь с ним, заведите разговор, узнайте, как его зовут, чем занимается. Попрощайтесь. Пожелайте ему удачи в его делах.
4. Вас окликнули на улице. Оглянувшись, вы увидели незнакомого человека, который также понял, что ошибся. Ваши действия и слова.
5. Вас сильно толкнули в толпе. Оглянувшись, вы увидели вашу первую учительницу с тяжелой ношей. Ваша реакция.
6. Перед вами одноклассник, который сегодня ответил на ваш вопрос умышленно грубо. Попробуйте узнать, что случилось, и завершите разговор так, чтобы конфликт исчез.
7. В магазине вы поняли, что вас обсчитали. Попробуйте без конфликта разобраться в этом вопросе.

Рефлексия: Что для вас было сложнее, отвечать на вопросы или начать разговор? Что мешало играть роль? Скажите, какие качества могут мешать человеку вести беседу, и как с ними бороться? (Злость, неуверенность, страх, стеснительность. Нужно улыбнуться, сказать человеку приятные для него слова, поддержать его, начатый им разговор.)

А сейчас, ребята, я предлагаю вам узнать, какой каждый из вас в общении. Мы это сделаем с помощью теста - «Какой я в общении?».

Вам нужно выбрать один из трех вариантов ответа (да, да и нет, нет), и поставить напротив номера вопроса.

1. Много ли у тебя друзей?
2. Всегда ли ты можешь поддержать беседу в обществе друзей?
3. Можешь ли ты преодолеть замкнутость, стеснительность в общении с ними?
4. Бывает ли тебе скучно наедине с собой?
5. Всегда ли ты можешь найти тему для разговора при встрече со знакомыми?
6. Можешь ли ты скрыть свое раздражение при встрече с неприятным человеком?

7. Всегда ли ты умеешь скрыть свое плохое настроение, не срывая злость на близких?
8. Умеешь ли ты сделать первый шаг к примирению после ссоры с другом?
9. Можешь ли ты сдержаться от резких замечаний при общении с близкими людьми?
10. Умеешь ли ты в общении ненавязчиво отстаивать свою точку зрения?
11. Способен ли ты в общении пойти на компромисс?
12. Воздерживаешься ли ты в разговоре от осуждения знакомых в их отсутствие?
13. Если ты узнал о чем – то интересном, возникает ли у тебя желание рассказать об этом друзьям?

Спасибо за искренность и откровенность!

Теперь подсчитаем баллы. За каждое «Да» -3 б., «и да и нет» -2б., «нет» -1б.

Суммируйте свои очки, и познакомьтесь с характеристиками:

От 30 до 39 – ты человек общительный, испытываешь большое удовлетворение от контактов с близкими, знакомыми и незнакомыми людьми. Ты интересен в общении и знакомые ценят тебя за умение выслушать, понять, дать совет.

От 20 до 29 – ты в меру общительный человек, но в общении испытываешь некоторые затруднения. Друзей у тебя мало, со знакомыми ты не всегда можешь найти общий язык. Иногда в разговоре бываешь несдержан, неуравновешен. Следует быть искренним, внимательным, доброжелательным по отношению к своему собеседнику. Кроме того, не мешает преодолеть неуверенность в себе.

До 20 очков – ты человек стеснительный, замкнутый, в кругу своих знакомых отмалчиваешься. Общению с другими людьми предпочитаешь одиночество. Однако, это вовсе не означает, что у тебя нет друзей и знакомых. Вполне вероятно, они ценят тебя за умение выслушать, понять. Но, если тебе хочется свободно высказывать свою точку зрения, спорить на равных, стать интересным собеседником, нужно преодолеть застенчивость, быть искренним в споре, активно поддерживать беседу, следует развивать навыки общения. Кроме того, возможно, ты просто сильно критически относишься к себе.

Как научиться поддерживать беседу, правильно вести разговор? Есть несколько правил, помогающих сделать это. И именно об этом мы поговорим с вами на следующем занятии.

Ритуал прощания.

Занятие №12

Обучение навыкам конструктивного общения.

Эффективные приемы общения

**Самая главная роскошь на земле –
Это роскошь человеческого общения.
Антуан де Сент Экзюпери.**

Приветствие: Итак, мы продолжаем разговор об умении общаться с разными людьми. Разделитесь на два круга – внутренний и внешний и встаньте лицом друг к другу. Сейчас вы должны будете поприветствовать друг друга, получая определенные задания.

- Здравоваемся как старые друзья, которые давно не виделись;
- Как люди, которые давно находятся в ссоре;
- Как начальник и подчиненный;
- Как дипломаты;
- Как будто одному из вас предстоит большое путешествие;
- Как ребенок с отцом, приехавшим из длительной командировки;
- Как ученик с учителем.

Как вы уже знаете, одним из лучших качеств любого человека является умение общаться. Как сказал Сент Экзюпери: «Самая главная роскошь на земле – Это роскошь человеческого общения».

Сегодня мы поговорим о тех правилах, которые помогают общению с людьми в различных жизненных ситуациях.

Говорил ли кто –нибудь вам слова: «Я не хочу с тобой разговаривать!»

Приведите примеры трудностей человека, связанных с отсутствием общения. Что вы будете чувствовать, если с вами не хотят общаться? Как отсутствие общения может повлиять на человека, на его психическое состояние?

Как правильно вести себя во взаимоотношениях с людьми, чтобы тебя не оттолкнули в общении, чтобы с вами было приятно общаться:

Умение вести разговор – это талант.

- Если хотите заинтересовать собеседника разговором, старайтесь расположить его к себе с первой же минуты, с первых же слов.
- Открыто проявляйте к нему интерес, улыбайтесь во время разговора, смотрите заинтересованно, этим вы также расположите к себе собеседника.
- Уважайте человека, с которым ведете беседу. Относитесь к нему так, как вам хотелось бы, чтобы обращались с вами.
- Внимательно слушайте, о чем говорит ваш собеседник, не перебивайте его.
- Умейте слушать собеседника, это главная и первая ступенька к взаимопониманию. Умение слушать – самый лучший способ завоевать доверие собеседника.
- Умейте говорить не только о том, что интересуется вас, но больше всего о том, что приятно, значимо для того, с кем вы общаетесь.
- Задавайте человеку вопросы по теме разговора, а о своих проблемах говорите меньше.
- Умейте сострадать, искренне радоваться его успехам, проявляйте сердечность, чуткость, отзывчивость.
- Помните, что одобрение, похвала, ласковое слово – самые лучшие средства доверия и интереса к вам собеседника.
- Большое значение в разговоре имеет доброе отношение к собеседнику. Добрый человек – это такой человек, который обладает воображением и пониманием, каково другому, умеет чувствовать другого человека, понять его проблемы, умеет поддержать человека.

И еще, обратите внимание, что беседу, разговор оживляет не столько ум, сколько взаимное доверие. Это доверие означает уверенность в себе и своем собеседнике, благожелательное отношение друг к другу и окружающим. Доверие основано на искренности собеседника. Никакое общение не может происходить на недоверии и подозрительности. Развивайте у себя чувство доверия к людям. Хороший человек обычно доверчив. В своих отношениях с людьми он исходит из

представления, что каждый добр, честен, порядочен. Плохой человек подозрителен, он в каждом видит жулика, обманщика, его очень трудно в этом переубедить.

Кроме того, **в общении никогда:**

- Не оправдывайте себя! – («меня не понимают», «меня не ценят», «ко мне несправедливы», «я забыл» и т.д.)
- Не снимайте с себя ответственности!
- Не общайтесь с людьми только из – за понравившегося внешнего вида!
- Будьте искренни!
- Будьте справедливы!
- Считайтесь с чужим мнением!
- Не бойтесь говорить правду!
- Радуйтесь успехам людей, которые вас окружают!
- Будьте естественны в общении!
- Не обижайтесь на правду, сказанную в ваш адрес!

Зная эти правила, вам намного легче будет общаться с другими людьми. Внимательно изучите эти правила, следуйте им в жизни и вы будете «душой общества».

А сейчас я предлагаю вам принять участие в **игре «Попроси предмет»**. Разделитесь на пары. Один из участников берет в руки любой предмет. Это может быть книга, ручка и так далее. Задача другого участника попросить у него этот предмет. Но он очень нужен тому человеку, который его держит.

Инструкция первому: Нужно постараться оставить этот предмет у себя и отдать его лишь в том случае, если вы почувствуете, что этот предмет действительно нужнее другому и вам захочется его отдать.

Инструкция второму: Подбирая нужные слова, постарайтесь попросить этот предмет так, чтобы вам захотели его отдать.

А сейчас я предлагаю вам поменяться ролями и проиграть эту сценку только мимикой и жестами.

Рефлексия: Трудно ли было подобрать слова для того, чтобы забрать предмет?

Когда действительно хотелось его отдать?

Что было легче – работать в первом варианте или во втором?

Сделаем вывод: Если ты умеешь общаться с людьми, умеешь найти к ним подход, знаешь, какие использовать слова для общения, то тебе легче будет в общении. Нужно научиться общаться и проблемы общения не будет.

Ритуал прощания: Давайте попрощаемся словами: «Спасибо, было...»

Занятие №13

Формирование навыков конструктивного общения

Успех в общении

Приветствие: приветствуя друг друга, вы рисуете партнеру небольшой прогноз на будущее. Например: Я очень рад тебя видеть, я думаю, что ты через пять лет будешь более самостоятелен

Сегодня мы поговорим с вами о том, чем же определяется успех в общении. Попробуйте сами ответить на этот вопрос...

Конечно, успех в общении определяется знаниями, умением вести разговор, умением найти общий язык, правильно слушать собеседника и многим другим. Все это правильно но, вместе с тем, недостаточно. Нужно помнить, что главное в общении – сам человек. То есть, как он себя проявляет в общении, умеет ли открыто выражать свои чувства и переживания, умеет ли быть самим собой, не искажая себя – то есть не показывает другому себя, свои поступки, желание выглядеть лучше, чем есть на самом деле. Умеет ли подать себя другим людям таким, какой он есть на самом деле.

Мы всегда с удовольствием проводим время с теми, кто нас понимает, кто нам интересен и стараемся избегать общения с людьми, которые нам неприятны и не вызывают у нас симпатии. Однако нет такого человека, в котором нельзя было бы найти общих точек соприкосновения с нами. Для того чтобы с кем – нибудь поладить, подружиться, найти общий язык, надо приложить усилия, поработать душой и сердцем, преодолеть ошибки в оценке людей, с которыми мы общаемся.

Бывает, в жизни очень трудно понять другого человека, даже если вы говорите с ним на одном языке. А иногда случается так, что с первой фразы можно определить, что хочет тебе сказать собеседник.

Всегда ли вы можете понять другого человека, почувствовать, что для него важно в данный момент? Можете ли вы выйти с честью из какой – либо ситуации, если окажетесь в ней вместе с другими людьми, поймете ли вы слова, чувства, мысли друг друга?

Одно из основных умений человека, которого мы называем общительным, заключается в способности читать мысли и чувства другого человека по глазам, выражению лица, позе и так далее. В какой степени эти способности развиты у вас?

Давайте используем ситуации понимания в общении в игре «**Два зеркала**». В круг выходит доброволец, который будет смотреть в два «зеркала» - молчащее и говорящее.

Задача добровольца – определить, кто стоит у него за спиной.

Инструкция «зеркалам»: Зеркала встают рядом у стены. Основной игрок перед ними. Остальные располагаются за его спиной и по одному бесшумно подходят сзади.

Сначала работает молчащее зеркало. Молчащее зеркало объясняет жестами и мимикой. Если человек не угадывает, тогда говорящее должно будет объяснить одним словом, фразой, которая характеризует этого человека. Если человек не угадывает, повторяется все сначала.

Задача игрока – угадать как можно быстрее, кто стоит за спиной.

Нельзя называть имя человека. Нужно подобрать такую характеристику, чтобы игрок сразу понял, о ком идет речь. Нельзя подчеркивать физические характеристики. Можно использовать личные данные, качества характера. После угадывания тот, кто стоит за спиной, становится зеркалом.

Рефлексия: Кто из участников был удивлен тем, как отразили его зеркала?

Что вы почувствовали, когда увидели свое отражение?

Часто в нашей речи мы не обращаем внимания на слова, которые мы говорим. Мы можем обидеть человека каким – то грубым словом и не заметить этого. Вспомните, какие правила общения приняты в той среде, в которой вы часто

бываете. Как вы обычно выражаете свои чувства и мысли? Какими словами и жестами пользуетесь? Всегда ли они положительно влияют на вашего собеседника?

Скажите пожалуйста, что определяет культуру человека? Конечно, это умение вести себя вежливо с людьми, понимать, что будет приличным, а что неприличным в данной обстановке. Например, неприлично кричать, громко переговариваться, перебивать другого, навязываться в друзья и знакомые, говорить неуместные вещи, задавать нескромные вопросы. Общая культура предполагает внешнюю опрятность, доброжелательность, эмоциональную сдержанность, порядочность.

Любые нарушения правил поведения ведут к нарушениям отношений между людьми. Вы из своего опыта, наверное, знаете, как бывает обидно и как портится настроение, когда кто – то толкнет, пусть даже нечаянно и не извинится, или скажет грубое слово и не заметит этого, или будет зло подшучивать над вами. Этот кто – то - малокультурный человек. Сколько огорчений, неприятностей и обид доставляют такие люди. Будьте вежливыми, и вам легче будет общаться с другими людьми. Как говорил Эзоп: «Лаской почти всегда добьешься больше, чем грубой силой».

Кроме того, успех в общении зависит от уважения к человеку. Воспитать в себе уважительное отношение к людям можно лишь в том случае, если мы научимся видеть в человеке, прежде всего, его положительные качества.

Именно когда мы не уважаем человека, нас раздражают его манеры, его одежда, поведение.

Однако есть способы, которые позволяют человеку развивать в себе уважение к другому:

Первое – это терпимость.

Терпимость к немощной старости, терпимость к материнскому беспокойству, к отцовской требовательности, к человеческой боли и страданиям.

Второе – это настройка на одну волну с человеком, который в ваших глазах недостоин уважения, и попытка посмотреть на окружающий мир его глазами.

Третье – размышление о том, как к нам относится человек, уважение к которому нам так тяжело проявить.

На одной из пирамид египтологи прочитали такие утверждения:

- Каждый человек уникален
- Каждый человек удивительно сложно устроен
- Каждый человек несовершенен по своей природе
- Каждый человек бесконечно любим.

Любите, уважайте не только себя, но и других людей, умейте понять другого и вам обязательно скажут: «Какой приятный собеседник!»

Ритуал прощания.

Блок 4

Развитие эмпатии и самооценки

Занятие №14

Что такое самооценка?

Ритуал приветствия: Сегодня мы поприветствуем друг друга так, как спортсмены приветствуют друг друга перед началом матча. Поделитесь на две группы и, двигаясь друг другу навстречу, протяните по очереди каждому участнику свою ладонь.

Ребята, на сегодняшней встрече мы поговорим с вами о том, что такое самооценка и как с помощью анализа своего внутреннего состояния развить свои лучшие качества и, тем самым повысить свою самооценку.

Итак, что же такое самооценка? Как вы сами думаете?

Самооценка – это мнение человека о самом себе в сравнении с другими людьми.

Существует завышенная и заниженная самооценка. Как вы думаете, как определить, у каких людей завышенная самооценка, а у каких – заниженная?...

Люди с завышенной самооценкой пытаются всем доказать, что они самые лучшие, что они всегда правы, и их действия не поддаются критике. Напротив, люди с заниженной самооценкой неуверенны в себе, они всего боятся – боятся, что их неправильно поймут, боятся, что над ними будут смеяться, боятся, что что – то сделают неправильно, и их будут ругать.

Задумайтесь, как вы оцениваете самого себя?

А сейчас я предлагаю вам сыграть в **игру воображения**.

Ваша задача долго не думать, а обратить внимание на то, что первое пришло в голову. Представьте себе высокую гору, на ней – три пещеры – на вершине, в середине и внизу, у подножия. Попробуйте спрятать свое «Я», свою самооценку в одну из этих пещер.

Теперь сравните результаты своей оценки себя с результатами воображения. Если вы считаете, что вы человек с заниженной самооценкой, вы спрячете свое «Я» у подножия пещеры, если у вас нормальная самооценка – в середине, и если у вас завышенная самооценка – на вершине.

Чтобы узнать, насколько вы были точны в своих предположениях, давайте выполним **тест на самооценку**:

В таблице вам представлены 20 различных качеств характера. Ваша задача расставить номера по значимости этих качеств для вас.

В левой колонке – по привлекательности (какие больше нравятся)

Затем в правой колонке «Я» - по отношению к себе (насколько вам подходят эти качества)

Идеал	Качества личности	Я	Разность	
			D	D ²
	Уступчивость			
	Смелость			
	Вспыльчивость			
	Настойчивость			
	Нервозность			
	Терпеливость			
	Увлекаемость			
	Пассивность			
	Холодность			
	Энтузиазм			
	Осторожность			
	Капризность			
	Медлительность			
	Нерешительность			

	Энергичность			
	Жизнерадостность			
	Мнительность			
	Упрямство			
	Беспечность			
	Застенчивость			

Из всех трех самооценок заниженная – самая отрицательная. Она всегда мешает комфортно себя чувствовать во всех жизненных ситуациях, при общении с людьми. Как привести свою самооценку в норму? Существует несколько правил повышения своей самооценки.

- Признайтесь себе в своих сильных и слабых сторонах и попробуйте понять, как изменить себя в лучшую сторону;
- Всегда помните о своих успехах, пусть даже самых маленьких;
- Помните, чувство вины и стыда не поможет добиться успеха;
- Критикуйте себя, но при этом ищите в себе положительные стороны;
- Не позволяйте другим критиковать вас как личность;
- Никогда не говорите о себе плохо, это разрушает;
- Если рядом с другими вы чувствуете собственную неполноценность, не тратьте время на этих людей;
- Общайтесь с собой наедине;
- Будьте открытыми для общения с другими людьми;
- Старайтесь хвалить себя за успех раньше, чем сделают это другие!
- Боритесь с любыми препятствиями на своем пути!

Чтобы лучше оценить себя, свои мысли, идеи, поступки, я предлагаю вам оформить страничку откровений, которая может стать началом написания дневника. В этом дневнике вы можете анализировать прожитый день, свои радости и тревоги. То, как вы восприняли прожитый день – удачно или не очень. Такой дневник поможет вам увидеть лучшие качества, которые вы раньше в себе не замечали, осознать свои ошибки, проанализировать свои неудачи и сделать соответствующие выводы.

Волшебный магазин – это как раз та страничка, которая поможет вам оценить себя. Разделите страничку на две части. В одной из них, слева, напишите все свои лучшие качества, которыми вы могли бы поделиться с другими людьми. На другой половинке подпишите плохие качества, которые вам мешают, и от которых вы хотели бы избавиться. Это будет выглядеть вот таким образом:

Что я умею делать лучше всего

Что мне мешает (что у меня не получается)

Каждый день используйте для того, чтобы работать над собой, изменить себя в лучшую сторону, а к вечеру, заглядывая в волшебный магазин, отмечайте, что хорошего вам удалось добиться за день, и от какой плохой черты вы попытались избавиться. Если вы окончательно покончили с каким – то отрицательным качеством, его можно вычеркнуть из магазина совсем и дописать то хорошее, что вы приобрели.

На следующем занятии я расскажу вам, какие существуют способы повышения самооценки.

А сейчас ритуал прощания.

Занятие №15

Повышение самооценки. Как преодолеть себя.

**Мы выбираем, нас выбирают,
Как это часто не совпадает:
Часто простое кажется спорным -
Черное – белым. Белое – черным**

Приветствие: Сегодня мы поприветствуем друг друга, положив партнеру руку на плечо и, сказав комплимент.

Древний философ, имя которого Спиноза, сказал: Человек познается в трех случаях: в критических ситуациях, при абсолютной свободе и в обстановке успеха. Именно эти ситуации обычно очень хорошо показывают, каков человек на самом деле, как он себя ведет в этих случаях, что он из себя представляет.

Сегодня я предлагаю вам отправиться в путешествие в горы. В воображаемом пути у вас будет пять остановок. Каждая остановка предполагает два варианта ответа:

- 1.- 10 баллов
2. – 5 баллов

Ваша задача – выбрать один из вариантов ответов, который больше всего вам подходит.

Игра «Дорога в горы»

Твой друг живет в горах. Сегодня – выходной день, он пригласил тебя и твоих друзей в гости. Вы решили, что будет полезно прогуляться. К тому же в тех местах, где вы живете, очень жарко и хотелось бы побыть там, где прохладно. Вы садитесь в машину, заезжаете за друзьями и вместе отправляетесь в путь.

Первая остановка.

Часть дороги плохая, впереди – большая яма, полная воды.

Варианты выбора:

1. Вам удастся объехать яму, и вы продолжаете путь.
2. Вы застряли в яме. Выбраться без посторонней помощи невозможно. Придется ждать, пока кто-нибудь вытащит.

Вторая остановка.

Встречная машина вытаскила вас, и вы на автостраде. На часах – полдень. Друзья просят прибавить скорости, в машине очень жарко. Вам хочется прибавить скорость и показать возможности машины.

Варианты выбора:

1. Вы отказываетесь от этой идеи, опасаясь дорожных неприятностей.
2. Вы поддаетесь на уговоры друзей и жмете на газ. Но на дороге – работник автоинспекции и вас штрафуют за превышение скорости.

Третья остановка.

У вас совершенно испортилось настроение, а дорога становится все круче. Друзья шутят, смеются, требуют увеличить скорость. Общение с друзьями раздражает. У вас возникают неприятные ощущения.

Варианты выбора:

1. Вы открываете окно, включаете радио, и все проходит.
2. Вы останавливаете машину, выходите на обочину, ищете уголок, чтобы полежать и успокоиться.

Четвертая остановка.

Раздражение прошло, стало легче. Вы отправляетесь в путь, горная дорога, свежий воздух, хорошая музыка, шутки друзей и вдруг – хлопок: прокол шины.

Варианты выбора:

1. Призвав на помощь друзей, вы меняете колесо и продолжаете путь.
2. Вы в ярости. Настроение безнадежно испорчено. Вы пинаете машину и ушибаете ногу. Пока боль не утихнет, вы не можете отправляться в путь.

Пятая остановка.

Дорога становится все круче. Много времени потеряно, хочется достичь цели быстрее, и немного отдохнуть.

Варианты выбора:

1. Вы обсуждаете с друзьями, как можно изменить план прогулки не в ущерб самой прогулке, себе и друзьям.
2. Вы решаете ехать быстрее, но ГАИ не дремлет...Штраф, неприятные объяснения, ссора с друзьями.

Поставьте необходимое количество баллов напротив выбранного вами ответа и подведите итог.

Анализ результатов:

Если ты набрал от 40 – до 50 баллов, то это говорит о том, что даже в игровой ситуации ты не устаешь размышлять над своими поступками. Ты понимаешь, что каждый твой поступок – это результат твоего отношения к самому себе, людям и миру. Ты осознаешь, что любые твои действия предполагают определенные последствия для тебя и ты поступаешь так, как подсказывает тебе твой разум. Совершая определенные поступки, ты размышляешь о последствиях их не только для тебя, но и для других людей.

Если ты научишься рассуждать в игровой ситуации, то в жизни ты избежишь потерь и ошибок, которые поджидают тебя на пути.

Если ты набрал от 30 – до 40 баллов, то:

Ты считаешь, что можно жить, не думая о последствиях своих поступков. Тебе очень трудно принимать собственные решения, очень часто поступок, совершенный необдуманно, вызывает позднее раскаяние, но, к сожалению, зачастую это бывает поздно.

Тебе иногда трудно ладить с людьми, приспосабливаться к их мнению и желаниям. Однако очень хочется, чтобы окружающие люди следовали твоим интересам и желаниям.

Если ты набрал от 25 баллов, то:

Твое поведение – следствие безразличного отношения к себе и другим, что приводит часто к плохим последствиям. Нежелание прислушаться к голосу здравого смысла, единоличное принятие решений, необдуманность в отношениях с людьми может привести к тому, что человек остается в изоляции и страдает как физически, так и психически.

Рефлексия игры:

1. Дорога, по которой вы ехали, напоминает нашу жизнь?
2. Можно ли прожить жизнь без препятствий и неудач.
3. Как сделать так, чтобы препятствий и неудач в жизни было меньше?

Каждый из нас – строитель собственной личности. Любой человек способен не многое, если вовремя сумеет заглянуть в себя и увидеть то малое, которое может перерасти в нечто большое и значительное. Многие люди довольствуются малым, не прилагая особых усилий, и всю жизнь обвиняют окружающих в том, что многое у них в судьбе не сложилось.

Запомните: только преодолевая трудности в жизни, вы становитесь сильнее, увереннее, смелее!

Как же стать человеком, способным себя реализовать в этой жизни полностью?

Нужно прислушаться к тем советам, которые предлагают нам люди, которые имеют на это право:

Правила преодоления себя

1. Не бойся принимать решения и доводить их до конца!
2. Ставь перед собой реальные цели, то есть те, которых ты действительно сможешь достичь!
3. Критично относись к себе и к своим умениям. Ищи в себе положительное и демонстрируй его другим!
4. Учись преодолевать свои трудности, борись с собственной ленью и страхом!
5. Прислушивайся к себе и изучай себя!
6. Анализируй свои поступки и свое поведение, это даст тебе силы к движению вперед!
7. Умей преодолевать собственные соблазны!
8. Не позволяй другим или страстям иметь над тобою власть!
9. Четко определи свои достоинства и недостатки, сумей преодолевать свои недостатки. Это способствует успеху!
10. Ищи друзей сильных и это поможет тебе преодолеть себя!
11. Умей сказать себе: «Я смогу и я сделаю это!» Не складывай ручки, если чего – то не можешь или не умеешь; борись за то, чтобы преодолеть свое неумение!

Чтобы поднять себя в своих глазах, прежде всего вы должны иметь самоубеждение и самовнушение.

Самоубеждение – это спор с самим собой, это попытка убедить себя, что нужно делать что – то не как хочется, а как надо!

Самовнушение – это умение внушить самому себе с помощью фраз: «Я хочу этого достичь!», «Я могу этого достичь!», «Я буду таким!».

Но нельзя злоупотреблять самовнушением и самоубеждением! Нельзя рассчитывать на быстрый успех! Цель самовнушения должна быть значимой. Внушать себе можно только лишь на основе веры в себя! Самовнушение лучше всего действует утром и вечером на основе полного мускульного расслабления, лучше всего, лежа в постели.

У каждого человека есть и положительные качества и отрицательные. Человек, у которого очень сильно выражены лучшие качества, считается настоящим человеком, на которого можно положиться в любой жизненной ситуации.

Я предлагаю вам совершить экскурсию по **галерее достоинств**.

Перед вами нравственные качества. Попробуйте проанализировать, какие качества в вас развиты больше, определив их степень выраженности. Напротив каждого качества вам необходимо поставит букву, обозначающую степень развитости:

В – высокая степень

С – средняя

Н – низкая

Нравственное качество	Степень выраженности
1. Благодарность	
2. Великодушие	
3. Вежливость	
4. Доброжелательность	
5. Доброта	
6. Сострадание	
7. Милосердие	
8. Любовь к людям	
9. Забота о ближних	
10. Послушание	
11. Щедрость	
12. Умение прощать	
13. Внимание, внимательность	

Таким образом, если вы внимательно посмотрите на свою табличку, вы поймете, над развитием каких качеств вам предстоит поработать.

Помните, настоящего развитого человека характеризуют:

- любознательность
- интерес к жизни
- оригинальность мышления
- бесстрашие и уверенность в себе
- воля и стремление к победе
- работоспособность
- самокритичность
- энергичность и упорство в достижении цели.

Таким образом, каждый человек, проживая свою жизнь, тратит ее с учетом своей индивидуальности, своих интересов и возможностей. Можно сказать, проживая свою жизнь, человек сам ее творит. Как ее прожить, решать вам, ребята!

Мы заканчиваем нашу работу. Я думаю, наши встречи прошли для вас не зря. Что – то изменилось в каждом из вас. Каждый сделал определенные открытия и в себе и в окружающих. Каждый определил что – то главное для себя, что он может использовать в дальнейшей жизни. И на этом процесс саморазвития и

самосовершенствования не заканчивается. Впереди у вас большая и серьезная работа.

Каждый человек – уникальная личность. И верить в свою исключительность необходимо каждому из вас. Любите себя! То есть, понимайте свои слабости и недостатки, чтобы иметь силы и возможности их преодолеть, стать сильнее, лучше, добрее. Будьте готовы к тем трудностям, которые выпадут на вашу долю!

Я желаю вам стать настоящими людьми, уметь ставить перед собой цели и решать их, всего доброго!

Ритуал прощания.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575777

Владелец Швыркова Татьяна Михайловна

Действителен с 24.10.2021 по 24.10.2022

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 602785626040375320589557888015438598111854845744

Владелец Швыркова Татьяна Михайловна

Действителен с 24.11.2022 по 24.11.2023