

Министерство образования  
РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия № 3 г. Дубны Московской области»

**Профилактическая программа**  
**«Учимся взаимодействовать, играя вместе»**  
для детей 10 – 12 лет, испытывающих трудности в общении

Составитель:  
**Педагог-психолог**  
**Гребенюк Н.Ю.**

## **Пояснительная записка**

**Ведение психокоррекционных групп** – важное направление в работе школьного психолога. Работа в группе позволяет рассмотреть многие проблемы с большей эффективностью, чем при индивидуальном консультировании и терапии. «Преимущество группы заключается в том, что она представляет собой своеобразный островок мира, в котором можно исследовать свое поведение и опробовать его новые формы», пишет В. Оклендер. И, конечно, проблемы общения относятся к «групповым» проблемам. Те или иные трудности в общении со сверстниками испытывают большинство младших подростков. **Возраст 10 – 12 лет имеет свои специфические черты, способствующие появлению этих проблем:**

- во-первых, возрастает ценность интимно-личностного общения, особенно со сверстниками; постепенно общение становится ведущей деятельностью детей
- во-вторых, начинается бурное развитие рефлексии» анализ своего поведения, схожести с другими и отличий становится обычным делом для ребенка; в связи с этим проявляются определенные барьеры в общении, стеснительность, которая может проявляться как в скованности, так и в демонстративности и грубости, приходит на смену былой непосредственности поведения
- в-третьих, острое противоречие между особой значимостью деятельности общения и новыми сложностями в ее осуществлении является основной причиной возникновения проблем

**Психологическая группа помогает преодолеть эти естественные противоречия быстрее и с наименьшим ущербом для психического здоровья ребенка.** Важность подобных занятий осознается многими психологами: Г.А. Цукерман, Б.М. Мастеров, Н.В. Самоукина, А.С. Прутченков и др.

В ходе групповой работы **используются как упражнения социально-психологического тренинга** («Пальцы», «В кругу симпатий»), так и **упражнения из психотерапевтических групп разных направлений:** «Кто я?» (психосинтез), общение в паре, эмпатическое слушание (группы встреч), «Перевоплощение в предмет» (гештальтгруппы), ролевая игра (психодрама).

**Цель программы:** развитие навыков взаимодействия с другими людьми на основе самопринятия, самораскрытия и принятия других.

**Задачи программы:**

- способствовать осознанию каждым ребенком своих взаимодействий с другими детьми
- развивать ответственность детей за свои поступки
- предоставлять возможность моделировать и опробовать новые формы поведения
- учить давать и получать обратную связь

**Возраст участников группы 10 – 12 лет (4 – 6 класс), численный состав группы 10 – 12 человек.** Но считается допустимым количество участников группы от 6 до 20 человек, поэтому данная **программа рассчитана и для классных коллективов, где наблюдаются и проявляются дисциплинарные проблемы связанные с низкой сплоченностью учащихся коллектива, неблагоприятным социально-психологическим климатом в классе.**

**Программа включает три этапа:**

#### **I. Вводный (2 – 3 занятия)**

Основными задачами данного этапа являются:

- Установление эмоционально-позитивного контакта в группе
- Определение проблематики детей, выяснение мотивации работы в группе

#### **II. Коррекционный (5 – 7 занятий)**

Данный этап занимает основное место в программе, является самым основным, так как отвечает за выполнение следующих поставленных задач:

- способствовать осознанию каждым ребенком своих взаимодействий с другими детьми
- развивать ответственность детей за свои поступки
- предоставлять возможность моделировать и опробовать новые формы поведения
- учить давать и получать обратную связь

#### **III. Заключительный, диагностический (2 занятия)**

Этап, который направлен на обобщение и закрепление полученного опыта участниками группы, а также повторную психодиагностику детей.

### **Описание занятий**

#### ***Занятие 1.***

**Задача:** знакомство участников группы, налаживание связей.

**Методическое оснащение:** тетради в клетку, листочки по количеству участников группы, колокольчик.

## **Ход занятия:**

### **Разминка:**

**Упражнение «Знакомство»:** учащимся предлагается по кругу назвать свои имена так, как нравится.

**Игра «Снежный ком»** (5 минут): каждый стоящий в кругу перед тем, как назвать свое имя повторяет все имена, которые были названы перед ним. Что касается имени, то оно может быть как настоящим, так и вымышленным. Главное, что это имя на все групповые встречи.

**Упражнение на внимание:** учащимся предлагается построиться в шеренгу по росту, по начальной букве имен (по ходу выполнения упражнения, ведущий наблюдает за распределением социальных ролей в классе/группе – ведущие и ведомые).

**Развитие рефлексии:** после разминочных упражнений, учащимся выдаются заранее подготовленные листочки. Задание: оценить свою роль в классе/группе (лидер, принятый, непринятый).

### **Основная часть:**

**Установка на работу: задачи и правила занятий.** Ведущий рассказывает о задачах и правилах работы группы, организуя диалог, чтобы убедиться в том, что его правильно понимают: «У нас впереди несколько занятий, участие в которых может помочь каждому из вас:

- разобраться в своих отношениях с окружающими и начать строить эти отношения, разрешая возникающие конфликты с пользой для себя и других
- понять, что с вами происходит, чем вызвано то или иное отношение к вам окружающих и ваше к ним
- узнать свои сильные и слабые стороны и научиться использовать и те, и другие
- строить самого себя и влиять на свою жизнь

Для того, чтобы наши занятия протекали наиболее эффективно, чтобы каждый извлекал из них как можно больше пользы для себя, мы введем несколько правил поведения и работы в нашей группе:

1. **Правило активности и ответственности** каждого за результаты работы в группе: чем активнее будет каждый участник группы, чем больше он внесет в работу группы, тем больше получит пользы вся группа и он сам
2. **Правило постоянного участия в работе:** для каждого члена группы участие в работе обязательно.

3. **Правило закрытости группы:** то, что происходит в группе, не обсуждается за ее пределами.
4. **Правило откровенности и искренности:** члены группы должны попытаться быть здесь самими собой, говорить то, что думают и чувствуют.
5. **«Я - высказывания»:** говорить только о себе и от своего лица (думаю, я чувствую и т.п.).
6. **Правило «Стоп!»:** тот член группы, который не хочет отвечать на вопрос или участвовать в конкретном упражнении, может сказать «Стоп!» и, таким образом, исключить себя из участия; это правило желательно использовать как можно реже, так как оно ограничивает и самого участника, и всю группу в развитии.

**Обсуждение и принятие правил поведения имеет очень большое значение.** Принятие правил группой означает взятие на себя ответственности за жизнь и работу группы. Это и есть момент рождения группы. Поэтому важно: не спешить, быть формальным, пропускать мимо ушей недовольство или несогласие. Принятию правил может быть посвящено более половины основного времени первого занятия, так как это крайне важный этап работы. Не жалея на него времени, ведущий увеличивает вероятность получения сплоченной, ответственной, готовой к работе группы. Обсуждать каждое правило необходимо отдельно, непосредственно после его прочтения. Здесь могут помочь следующие вопросы для участников группы: «Как ты понимаешь это правило?», «Насколько готов следовать ему?», «Есть ли опасения, какие и с чем связаны?». Необходимо получить согласие каждого следовать этим правилам, при необходимости правила можно менять. **После принятия правил, появляется необходимость внимательно следить за их выполнением!**

**Игра «Молекулы»** (5 минут): атомы (участники группы) беспорядочно движутся. По сигналу ведущего они объединяются в молекулы определенной величины (2 – 5 атомов) в течение 10 секунд, пока звенит колокольчик. Атомы, не вошедшие в состав молекул, выбывают. Ведущий должен каждый раз называть такое количество атомов, входящих в молекулу, чтобы один участник оставался лишним. *(упражнение способствует раскрепощению участников, сближению, установлению контактов друг с другом).*

**Упражнение «Пальцы»** (10 минут): по команде участники группы выбрасывают какое-то количество пальцев: от 1 до 10. группа должна выбросить одинаковое количество пальцев, не договариваясь. Игра происходит в полном молчании и продолжается до тех пор, пока все в группе не выбросят одинаковое количество пальцев. *(Упражнение на*

*согласованность действий, представляется интересным использовать его для выявления и дальнейшего осознания участниками стереотипов поведения в социальной группе. На материале игры можно увидеть, стремится ли человек провести свою линию или идет за большинством, готов ли он к сотрудничеству с другими или стремится во что бы то ни стало навязать свое и т.п.).*

*По окончании игры следует обсуждение:* «Какую тактику использовали в игре?», «На кого ориентировались при решении вопроса о том, сколько пальцев выбросить в следующий раз?», «кто упорствовал?»...

**Заключение:** оценка занятия в форме мозгового штурма: закончить фразы: «На занятии мне понравилось...», «Меня расстроило...», «В следующий раз я хотел бы поиграть...».

**Домашнее задание:** написать 5 положительных и 5 отрицательных черт своего характера, использовать помощь членов семьи.

## ***Занятие 2.***

**Задачи:** развитие межличностного доверия; усиление групповой динамики; развитие рефлексии, развитие таких навыков общения, как: невербальное выражение и восприятие; умение быть «другими»; умение раскрываться.

**Методическое оснащение:** тетради в клетку у каждого учащегося, различные предметы по количеству на 3 – 5 больше, чем участников группы.

### **Ход занятия:**

**Разминка:** учащиеся стоят в кругу, задание: закончить фразу «Мне хорошо, когда...».

**Обсуждение домашнего задания:** «Что было сложнее написать, положительные качества или отрицательные...», «Кто помогал при выполнении задания?», «Что хотели бы добавить?» и т.д.

По окончании обсуждения домашнего задания делается **вывод:** «*Все мы разные*, у каждого из нас есть как положительные, так и отрицательные качества, но отрицательное не всегда значит плохо, иногда такие качества помогают в трудной жизненной ситуации, например, чрезмерное упорство или хитрость.

***Повторение правил поведения на занятиях.***

**Основная часть: игра «Попутчик»** (5 – 10 минут): дети свободно двигаются по классу/залу, и каждый произносит название той страны, в которой хотел бы оказаться. Когда ребенок слышит, что кто-то еще произносит то же самое, то берет его за руку: «Нашел попутчика!». Перед началом игры ставится задача: найти себе попутчика.

**Игра «Молекулы»** (см занятие 1).

**Упражнение «Перевоплощение в предмет»** (20 минут): на столе раскладываются разнообразных предметов (предметов должно быть на 3 – 5 больше, чем участников группы). Это могут быть: ручка, карандаш, фломастер, скрепка, ложка, мягкая игрушка, носовой платок, губная помада, зеркало, расческа, листок бумаги и т.п. задача участника – выбрать понравившийся предмет, а затем представить себе, что он является этим предметом и рассказать о предмете от первого лица. Например: «Я – губная помада. Я живу в косметичке у неряшливой хозяйки...». *(Это богатейшее упражнение, которое требует грамотного обсуждения. Ребенок идентифицируется с выбранным предметом, который в свою очередь служит маской, позволяющей устранить барьер и полнее раскрыться. В этих рассказах в метафорической форме часто предоставлены острые внутриличностные или межличностные проблемы, волнующие автора. Поэтому это упражнение является хорошей взаимной подготовкой к дальнейшей консультативной работе.)*

После того, как все участники группы «перевоплотились» в предмет, проводится **обсуждение упражнения** при использовании следующих вопросов: «Легко ли тебе было быть этим предметом?», «Что вы чувствовали, когда слушали рассказ...?», «Какой рассказ вам больше всего понравился (не понравился)? Чем?», «Что в твоём рассказе тебе нравится, а что нет? Почему?», «Что ты чувствовал, когда рассказывал о выбранном предмете?». **Ответы на вопросы являются обратной связью для участников, помогают осознать скрытые за рассказом проблемы.**

**Заключение: рефлексия и оценка занятия:** «Оцените на пальцах свой интерес к происходящему сегодня на занятии, желание придти в следующий раз.». **Закончить фразу:** «Сегодня на занятии было интересно/я узнал...»

**Домашнее задание:** напишите «Сказку про себя». В этой сказке возьмите себе другое имя, может быть, вам захочется сменить пол, или вы предпочтете быть животным или что-то еще. Начните традиционно: «Жил-был...»Развивайте сюжет и придите к такому концу, который сам получится.

### **Занятие 3.**

**Задачи:** развитие межличностного доверия; усиление групповой динамики; развитие рефлексии, развитие таких навыков общения, как: невербальное выражение и восприятие; умение быть «другими»; умение раскрываться.

**Методическое оснащение:** мяч, тетради.

#### **Ход занятия:**

**Разминка: игра с мячом** (5 минут): учащиеся встают в круг, тот, кто поймал мяч называет свое имя. Затем, бросая мяч другому человеку, называет его имя. И так далее. Упражнение способствует укреплению связей участников группы.

**Игра «Былинка на ветру»** (3 – 5 минут): группа стоит в кругу, плотно прижавшись друг к другу плечами, вытянув вперед руки. Один человек – в центре круга. Он закрывает глаза и падает в любом направлении. Стоящие в кругу ловят его и толкают в обратном направлении. (Упражнение способствует повышению доверия в группе. В центр круга участники выходят не друг за другом, а по желанию). По окончании упражнения **обсуждение:** «Как вам было в центре?», «Каково было быть ловящим?»

**Основная часть: игра «Представление в парах»** (10 минут): каждый участник выбирает себе пару – любого человека из круга, садятся рядом со своим партнером и договариваются, кто будет первым, а кто – вторым.

**Первая часть игры – работа в парах.** Сначала первые рассказывают вторым немного о себе (что захочется; можно про любимые занятия, свою семью, друзей, свой характер, предпочтения или что-то еще). Вторые внимательно слушают своего партнера и стараются запомнить, что он говорит. После того, как ведущий говорит: «Стоп!», - происходит обмен ролями.

**Вторая часть игры – представление партнера** (о том, что будет вторая часть объявляется непосредственно по окончании первой). Снова организуется круг. Каждый участник должен теперь представить своего партнера, встав за его спину и держа руки на его плечах (ведущий показывает). Нужно рассказать от первого лица то, что услышал от своего партнера; так, как будто – это он. (Необходимо продемонстрировать, как выполняется упражнение. Важно следить за происходящим и вовремя давать участникам обратную связь). **Упражнение помогает участникам группы лучше узнать друг друга.**

**Упражнение «Я должен»** (10 минут): учащиеся сидят за партами, работают в тетрадях. Инструкция: «Разделите листок пополам и напишите 7 раз в столбик: «Я должен...». А теперь закончите каждую фразу по-своему.

Напишите, что вы должны в своей жизни. Напротив каждой фразы, начинающейся с «Я должен...» напишите: «Я хочу...». Упражнение позволяет подойти к рассмотрению темы долженствования, за каждым «должен», на самом деле, обычно скрывается какое-то «хочу». **Задача данного упражнения найти и осознать это «хочу»: чего вы хотите, выполняя то, что вы «должны»? Например, «Я должна ходить на работу». За этим долженствованием может скрываться несколько желаний: «Я хочу получать деньги», «Я хочу узнавать новое», «Я хочу быть известной», «Я хочу приносить пользу». В обсуждении задаются следующие вопросы: «Узнали ли вы что-то новое о себе?», «Что именно для вас было неожиданным?»**

**Обсуждение домашнего задания** (10 минут): ведущий просит желающих зачитать свои сочинения. После того, как ребенок прочитает свою работу, он может попросить определенных участников группы (или всех) дать ему обратную связь.

**Заключение: рефлексия и оценка занятия:** «Оцените на пальцах свой интерес к происходящему сегодня на занятии, желание придти в следующий раз.». **Закончить фразу:** «Сегодня на занятии было интересно/я узнал...»

**Домашнее задание:** напишите сказку, где главным героем будет один из участников группы/класса.

#### **Занятие 4.**

**Задачи:** развитие межличностного доверия; усиление групповой динамики; развитие рефлексии, развитие таких навыков общения, как: невербальное выражение и восприятие; умение быть «другими»; умение раскрываться. Работа в межличностном пространстве. Выдача и получение обратной связи.

**Методическое оснащение:** маленькие листочки по количеству учащихся в классе, пакет.

**Ход занятия:**

**Разминка: упражнение «Вспышка»** (5 минут): продолжить фразы: «Сейчас я чувствую себя...», «Мое настроение...»; ожидания (пожелания) в связи с предстоящим занятием: «Я думаю, что сегодня на занятии...».

**Упражнение «Мой сосед»** (5 минут): ведущий просит детей как следует посмотреть друг на друга, обратить внимание на волосы, причёску, глаза, одежду каждого из учащихся. Затем он просит одного из детей закрыть глаза и задает вопросы о ком-то из группы:

- У кого в группе светлые волосы?
- Какие глаза у...?

- Кто одет в зеленую кофту?
- Какая прическа у ...?
- Какого цвета волосы у твоего соседа справа?

***Игра способствует развитию наблюдательности, интереса друг к другу.***

**Основная часть: игра «Ассоциации»** (15 минут): один является водящим. Он выходит из класса, а в это время остальные загадывают кого-то из участников группы (можно и ведущего). Задача водящего отгадать, кто был выбран, задавая вопросы ассоциативного характера о нем:

- С каким животным ассоциируется у тебя этот человек?
- На какое растение похож?
- Какой дом подходит этому человеку?
- С каким напитком он у тебя ассоциируется?
- С каким - блюдом?

И т.п. вопросы могут быть самые разнообразные и зависят от фантазии водящего.

Другой вариант: водящий просит каждого из учащихся ответить на один и тот же вопрос. Формулируется это обычно так: «Расскажи мне об этом человеке, как если бы он был животным (деревом, цветком, машиной, едой и т.п.).»

В этой игре нельзя задавать вопросы типа: «Как зовут этого человека», «Какие глаза у этого человека», «Какие фильмы любит смотреть этот человек» и т.п.

***Данная игра является своеобразной формой обратной связи, довольно мягкой, так как речь идет лишь об ассоциациях, которые являются фантазией другого человека.***

**Игра «В кругу симпатий»** (15 минут): каждый ребенок пишет на маленьком листочке что-то приятное другому, о нем (действительно существующее). Послание, под которым можно не подписываться, опускается затем в общий пакет.

Бумажки достаются и зачитываются вслух.

Возможен вариант, когда бумажки раздаются по адресам и каждый сам читает послание, адресованное ему, зачитывая затем вслух то, что хочется. В любом случае в этом упражнении инструкция открытая, чтобы каждый заранее знал дальнейшую судьбу своих посланий.

***Данное упражнение помогает в выявлении и преодолении стереотипа, который затрудняет выражение и принятие позитивных чувств и симпатий, особенно, когда дело касается малознакомых людей. В обсуждении целесообразно задать следующие вопросы:*** «Тяжело ли вам было

писать? Почему?», «Как вы выражаете свои симпатии за пределами группы?», «Что вы чувствовали, когда вам зачитывали послание?»

**Заключение: рефлексия и оценка занятия.** «*Вспышка*»: что вы получили на сегодняшнем занятии? «*Оцените на пальцах свой интерес к происходящему* сегодня на занятии, желание придти в следующий раз.»

### **Занятие 5.**

**Задачи:** работа в межличностном пространстве; выдача и получение обратной связи.

**Методическое оснащение:** бумажки по количеству участников с названием ролей.

### **Ход занятия:**

**Разминка: упражнение «Сыграем роль»** (10 минут): ведущий просит учащихся по очереди говорить слово «Да»: разочарованно, весело, грустно, обиженно, удивленно, растерянно, как «нет». Каждый сидящий в кругу может сказать другому лишь одну фразу: «Я хочу в школу» - и должен выразить: злость, радость, удивление, доверие, нежность, настороженность, презрение.

Ведущий просит каждого из участников изобразить какое-либо животное: разъяренного тигра, ленивого слона, обезьяну, собаку, крокодила и т.п.

Каждый участник изображает какую-то профессию, остальные отгадывают.

**Основная часть: ролевая игра «День рождения»** (30 минут): каждый из участников получает определенную роль, которой должен придерживаться, обстановка задается самыми общими словами, больше поведение участников никак не регламентируется, сюжет действия дети строят сами в ходе игры.

Ведущий: «Представьте себе День Рождения. Каждый из вас не раз присутствовал на этом празднике и в виде именинника, и в виде гостя. Сейчас каждый из вас получит бумажку, на которой написана роль, которую вы будете играть в нашем импровизированном спектакле. Спектакль будет длиться 20 минут. Вы должны постараться в течение этого времени постоянно находиться в указанном образе».

Возможные роли: именинник, его(ее) помощник, спорщик, миротворец, пассивный, недовольный, оригинал, бестактный, отстраненный. Ведущий специально подбирает роль каждому ребенку. Роль может быть как

соответствующей его типу, так и противоположной, в зависимости от целей, которые мы преследуем. Можно так же каждую роль определить более подробно. Например, «Миролюбец. Пытается улаживать все возникающие разногласия. Боится конфликтов, поэтому всячески избегает острых углов в беседах».

Для удачного развития игры участники должны быть достаточно раскрепощены, а, следовательно, очень хорошо разогреты предшествующей разминкой. *Эта игра первоначально повышает напряженность в группе и вызывает некоторое замешательство вследствие неопределенности инструкции и неизбежности правил. Но одновременно упражнение предоставляет богатые возможности по осознанию участниками стереотипов своего поведения, а также по моделированию поведения.* Из такой игры можно вытащить много материала для дальнейшей проработки в ходе обсуждения. Можно также после этого упражнения попробовать поработать индивидуально в кругу с кем-то из детей. *Задача ведущего* – внимательно наблюдать за ходом игры, отмечая поведение каждого из участников, соответствие предложенной роли. *В обсуждении можно задавать следующие вопросы:*

- Насколько твое поведение в ходе игры соответствовало роли?
- Трудно ли было играть предложенную роль?
- Похоже ли твое поведение в игре на то, как ты обычно ведешь себя в жизни?
- Какие чувства вызывает у вас подобное поведение?

**Заключение: рефлексия и завершение занятия:** «Что вы получили на сегодняшнем занятии?», «Оцените на пальцах: интерес, желание придти в следующий раз.

## **Занятие 6.**

**Задачи:** развитие умения выражать свое отношение друг к другу; развитие умения получать и давать обратную связь; развитие рефлексии.

### **Ход занятия:**

**Разминка: закончить предложения** (3 минуты): «Когда я проснулся...», «Я обрадовался (огорчился), когда...».

**Игра «Путанка»** (5 минут): один из группы водящий. Он отворачивается и закрывает глаза. В это время все остальные встают в круг,

взявшись за руки. А затем, не отпуская рук, начинают ходить, поворачиваться, переступать через руки друг друга и т.п., в общем, запутываться. Задача водящего – распутать получившийся «клубок». (Упражнение работает на групповую сплоченность).

**Упражнение «Мгновенная социометрия»** : «Возьмите за руки (одной рукой – одного, другой – другого) двух человек, с которыми вам наиболее приятно общение в этой группе». **Упражнение быстрое, двигательное и очень информативное. Буквально за две минуты получаем «скульптуру» группы.**

**Основная часть: обратные связи – обсуждение (5 - 10 минут): обратная связь – это впечатления, мысли и чувства другого человека,** в связи с вашим поведением, поступком, деятельностью или любым другим проявлением, высказанные вслух и адресованные лично вам.

Например: «Алиса! Мне было очень приятно получить от тебя в подарок песню. Я давно хотела услышать твой красивый голос» или «Кирилл, когда ты исследуешь все и везде, даже там, куда лазить нельзя, я очень сержусь и мне хочется тебя наказать».

**Обсуждение проблемы обратной связи:**

- Важна ли для вас обратная связь от других людей?
- Зачем она нужна?
- Важно ли давать обратную связь другим людям? Почему?
- Умеете ли вы давать обратную связь?
- Легко ли давать обратную связь?
- Всегда ли приятна обратная связь от других людей? И т.п.

Далее участникам предлагается **потренироваться давать и получать обратную связь в парах.** (Обратная связь – это один из сильнейших психотерапевтических методов, реализуемых самими участниками).

**Упражнение «Разбор» (20 минут):** один человек из группы садится в центр круга. Остальных ведущий разбивает на две группы, одна из которых говорит человеку о том, что им нравится в его поведении во время работы на занятиях, а другая – о том, что не нравится. Так, пока все не посидят в центре круга. Человек, сидящий в центре, имеет право задать одному из присутствующих личный вопрос о своих достоинствах или недостатках. И так, пока все не посидят в центре.

После того, как все побывали в центре – обсуждение:

- Как чувствовали себя в центре круга?
- О чем было трудно говорить?

- Что понравилось?

*Упражнение позволяет научиться давать и получать обратную связь, лучше узнать друг друга.*

**Заключение: рефлексия и завершение занятия:** «Что вы получили на сегодняшнем занятии?», «Оцените на пальцах: интерес, желание придти в следующий раз.

## **Занятие 7.**

**Задачи:** развитие умения выражать свое отношение друг к другу; развитие умения получать и давать обратную связь; умения взаимодействовать, рисуя вместе, рефлексии; развитие ответственности детей за свои поступки.

**Методическое оснащение:** тетради по количеству участников группы, фломастеры, цветные карандаши, листы – формат А4 (по одному листу для двоих участников занятия).

### **Ход занятия:**

**Разминка: закончить фразы:** «Мне хорошо, когда...», «Больше всего я люблю...»

**Основная часть: обсуждение домашнего задания** (20 минут): каждый из сидящих в кругу (по очереди) читает свое сочинение. Остальные пытаются угадать, о ком оно написано.

**Обсуждение спонтанное.** Целесообразно спросит того ребенка, о ком написано сочинение, какие чувства оно у него вызывает, насколько это похоже на действительность. Можно предложить главному герою запросить обратную связь у группы, можно поработать с его чувствами.

**Упражнение «Если я тебя правильно понял»** (5 минут): упражнение выполняется в кругу. Дети по очереди высказываются на тему :»Что я ценю в людях?». После того, как ребенок закончил говорить, его сосед справа кратко повторяет изложенное, начиная свой монолог словами: «Если я тебя правильно понял...». Первый ребенок должен оценить точность передачи. Затем на предложенную тему высказывается сосед справа от второго участника и т.д. по кругу.

*Упражнение развивает умение слушать других*, которое не особо развито у большинства детей этого возраста, а соответственно приводит к конфликтам и недопониманию в общении. Зачастую, когда дети становятся способны услышать друг друга, конфликт разрешается сам собой.

*Упражнение «Взаимодействуем, рисуя вместе»* (все оставшееся время): учащиеся делятся на пары, садятся за парты. Каждой паре выдается лист форматом А4, в середине которого проведена волнистая линия; фломастеры, цветные карандаши и дается следующая инструкция: «Придумайте и нарисуйте вместе картину, используя эту волнистую линию». *Дети придумывают, рисуют вместе, сообща. По окончании рисования им предлагается дать картине название. В ходе работы ведущий наблюдает за тем, чтобы учащиеся придумывали и рисовали сюжет именно вместе, взаимодействуя*, делая акцент на то, что лучшие картины будут представлены на школьной выставке.

**Заключение: рефлексия и завершение занятия:** «Что вы получили на сегодняшнем занятии?», «Оцените на пальцах: интерес, желание придти в следующий раз.

## **Занятие 8.**

**Задачи:** развитие умения выражать свое отношение друг к другу; развитие умения получать и давать обратную связь; развитие ответственности детей за свои поступки, навыков невербального общения, рефлексии.

**Методическое оснащение:** мяч.

**Ход занятия:**

**Разминка: продолжить фразы** (3 минуты): «Я огорчаюсь, когда...», «Я радуюсь, когда...».

*Упражнение «Не урони»* (5 минут): проходит к кругу. Участники перекидывают друг другу мяч так, как будто это какой-то предмет. Например, хрустальная ваза, или колючий еж, или кусок льда, или горячий пирожок и т.п. задача ловящего – поймать мяч так, как он стал бы ловить названный предмет.

*Упражнение снимает напряженность, способствует раскрепощению.*

**Упражнение «Зеркало»** (5 – 10 минут): учащиеся встают в круг. Каждый по очереди выходит в центр круга и совершает какие-то движения. Остальные – зеркальная комната – его изображают.

**Инструкция, находящемуся в центре:** «Можно делать что угодно, но нельзя касаться зеркал». Это важно, особенно для агрессивных детей, которые обязательно попытаются ударить или толкнуть одно из «зеркал».

**После упражнения обсуждается, что чувствовал каждый из участников, находясь в центре.**

**Основная часть: игра «Комплимент»** (10 минут): выполняется в кругу. Один из детей берет мячик и бросает его кому хочет. Тот, кто ловит мячик, должен вернуть мячик обладателю с приятными словами о нем. Ребенок может кидать мячик стольким людям, скольким захочет. После того, как он закончит, мячик передается следующему сидящему в кругу. И так до тех пор, пока мячик не обойдет весь круг.

**Игра «Пантомима»** (20 минут): учащиеся делятся на две команды. Каждая команда придумывает несколько слов – понятий (по числу членов противоположной команды). Затем начинается игра, заключающаяся в следующем : первая команда приглашает одного из членов второй команды и сообщает ему задуманное слово; задача этого человека – изобразить слово молча так, чтобы его команда догадалась, что за слово. Затем команды меняются местами. Игра продолжается до тех пор, пока каждый из участников не побудет в роли изображающего.

**Игра способствует развитию навыков невербального общения. По окончании игры возможно обсуждение.**

**Заключение:** оценка занятия в форме мозгового штурма: закончить фразы: «На занятии мне понравилось...», «Меня расстроило...», «В следующий раз я хотел бы поиграть...».

## **Занятие 9.**

**Задачи:** работа в межличностном пространстве, развитие способности осознания своих взаимодействий с другими людьми; развитие ответственности за свои поступки, межличностного доверия.

**Методическое оснащение:** стул, листочки в клетку, ручки для каждого учащегося группы, колокольчик.

**Ход занятия:**

**Разминка: упражнения «Былинка на ветру»** (5 минут): учащиеся стоят в кругу, плотно прижимаясь друг к другу плечами, вытянув перед собой руки. Один человек – в центре круга. Он закрывает глаза и падает в любом направлении. Стоящие в кругу ловят его и толкают в обратном направлении. В центр круга участники выходят не друг за другом, а исключительно по желанию. *Упражнение повышает доверие к группе.*

**Упражнение «Мой сосед»** (5 минут): учащимся предлагается посмотреть друг на друга, обратить внимание на волосы, глаза, причёску, одежду каждого из участников. Затем ведущий просит одного из детей закрыть глаза и задает вопросы о ком-то из группы:

- У кого в группе светлые волосы?
- Какие глаза у...?
- Кто одет в зеленую кофту?
- Какая причёска у ...?
- Какого цвета волосы у твоего соседа справа?

*Игра способствует развитию наблюдательности, интереса друг к другу.*

**Основная часть: игра «Занять стул»** (10 минут): один человек садится в центр круга на стул, задача остальных – всеми средствами, кроме физического насилия, занять стул ведущего. Это упражнение вызывает неизменный интерес у детей, является хорошей разрядкой, а, кроме того, дает хорошую обратную связь каждому о том, как он умеет просить и убеждать других людей. Здесь важно после каждой смены ведущего, задавать сменившемуся вопросы: «Почему он уступил стул именно этому участнику?», «Кому бы он никогда не уступил стул, почему?».

В конце игры полезно провести молниеносный опрос, кто сколько раз был ведущим, спросить тех, кто не был ни разу – с чем они это связывают.

**Игра «Молекулы»** (5 минут): атомы (участники группы) беспорядочно движутся. По сигналу ведущего они объединяются в молекулы определенной величины (2 – 5 атомов) в течение 10 секунд, пока звенит колокольчик. Атомы, не вошедшие в состав молекул, выбывают. Ведущий должен каждый раз называть такое количество атомов, входящих в молекулу, чтобы один участник оставался лишним. Или: по сигналу атомы присоединяются к заранее выбранным ядрам - учащиеся, которые занимают в классе позиции отверженного, непринятого, лидера. Вокруг каждого ядра должно быть не более заранее обговоренного числа атомов. *Упражнение способствует*

*раскрепощению участников, сближению, установлению контактов друг с другом.*

**Игра «В кругу симпатий»** (15 минут): каждый учащийся подписывает свой листок в клетку внизу. Затем все передают листки по кругу. Первый участник пишет на листке что-то приятное о том человеке, имя которого написано внизу, заворачивает надпись и передает следующему участнику, так происходит, пока все листки не обойдут всех учащихся. По завершении письменного задания все ребята получают свои листки. По желанию, отдельные могут быть зачитаны вслух. **Упражнение помогает развитию умения принимать позитивные чувства и симпатии.**

**Заключение: рефлексия и окончание занятия. Упражнение «Вспышка»:** по кругу учащиеся делятся впечатлениями о занятии: «Что я получил сегодня на занятии».

**Упражнение «Вспышка»:** все участники встают в круг, взявшись за руки, закрывают глаза и озвучивают свое состояние, затем прислушиваются к звукам, которые издают другие и пытаются подстроиться под звук группы.

### **Занятие 10.**

**Задачи:** развитие умения выражать свое отношение друг к другу; развитие умения получать и давать обратную связь; умения работать в межличностном пространстве; прощание с группой – подведение итогов.

**Методическое оснащение:** стулья, предметы – «препятствия», тетради.

**Ход занятия:**

**Разминка: закончить предложения** (3 минуты): «Когда я проснулся...», «Мне хорошо, когда...».

**Игра «Путанка»** (5 минут): один из группы водящий. Он отворачивается и закрывает глаза. В это время все остальные встают в круг, взявшись за руки. А затем, не отпуская рук, начинают ходить, поворачиваться, переступать через руки друг друга и т.п., в общем, запутываться. Задача водящего – распутать получившийся «клубок». (Упражнение работает на групповую сплоченность).

**Упражнение «Мгновенная социометрия» :** «Возьмите за руки (одной рукой – одного, другой – другого) двух человек, с которыми вам наиболее приятно общение в этой группе». **Упражнение быстрое, двигательное и очень информативное. Буквально за две минуты получаем «скульптуру» группы.**

**Основная часть: упражнение «Темная лошадка»** (20 минут): выполняется в парах. Из этой двойки один ведущий, другой ведомый. Последний закрывает

глаза, а первый берет его за талию и водит по комнате, где расставлены стулья и другие предметы – «препятствия».

Задача ведущего так провести своего партнера, чтобы обойти все препятствия и не столкнуться с другими парами. После 2 – 5 минут хождения партнеры меняются ролями. Неплохо, если каждый ребенок сменил одного-двух партнеров.

**Упражнение способствует осознанию проблем, связанных с давлением (управлением) – подчинением, активностью – пассивностью, доверием – недоверием.** Например, мальчик, которого все считают безответственным и инфантильным после смены трех партнеров может сказать, что ему никогда не было приятно быть ведомым. Это состояние его сердило, вызывало протест. Зато быть ведущим ему очень понравилось. партнеры обмениваются обратной связью.

**Упражнение «Мы с тобой одной крови»:** выполняется в парах. Задача каждого ребенка найти как можно больше сходств со своим партнером и записать их в тетради. **Рекомендуемый стиль записей:**

- «Мы оба тактичные»
- «Мы оба любим слушать музыку» и т.п.

Во время поиска сходств нельзя консультироваться с другими, особенно со своим партнером. На поиск и запись сходств отводится 5 минут.

После того, как перечисление сходств закончено, дети передают списки друг другу для того, чтобы выразить свое согласие или несогласие с тем, что написал партнер. Если какая-то запись партнера не устраивает, то он должен ее вычеркнуть. **Обсуждение в кругу: упражнение способствует осознанию того общего, что есть у всех людей, какими бы разными они ни казались вначале.** Пройдя через поиски и осознание общего с одним человеком, ребенок лучше понимает, что при определенном усилии всегда можно найти то общее, что объединяет тебя с другими, каким бы чужим он ни был для тебя в начале встречи. Такая установка позволяет найти общий язык в самых критических ситуациях.

**Заключение: обсуждение результатов:** «Что нового вы узнали о себе?», «Как это повлияет или уже повлияло на вашу дальнейшую жизнь?», «Что из увиденного и услышанного вы не хотите применять в своей жизни?», «Что хотите и будете делать?»

**Упражнение «Записи на память»:** передаем тетради по кругу. На специально отведенной странице каждый пишет другому, что хочется.

**Упражнение «Оценка на пальцах»:** своего состояния, пользы от занятий, желания в следующий раз принять участие в подобных занятиях.

**Литература:**

1. Алябьева Е.А. Психогимнастика в начальной школе. – М.: Творческий центр, 2004. – 87 с.
2. Возможности практической психологии в образовании: Из опыта работы психологов УЦ «Перспектива». – Вып.1/Под ред. Бурлаковой Н.С. – М.: УЦ «Перспектива», 1998. – 88 с.
3. Мастеров Б.М. Психология саморазвития: психотехника риска и правила безопасности. – Рига, ПЦ «Эксперимент», 1995. – 160 с.
4. Оклендер В. Окна в мир ребенка: Руководство по детской психотерапии. – М.: Независимая фирма «Класс», 1997. – 336 м.
5. Прутченков А.С. Трудное восхождение к себе. Методические разработки и сценарии занятий социально-психологических тренингов. М.: Российское педагогическое агенство, 1995. – 140с.
6. Подвойская М.А. Уроки психологии в школе. – М.: НЦП «Коррекция».
7. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома: Психотехнические упражнения и коррекционные программы. – М.: новая школа, 1993. – 144с.