

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа №17 города Липецка

Утверждаю

Директор МАОУ СОШ №17

И.И. Борисова



Рассмотрено

на заседании
методического совета
протокол № 4 от 30.08

**Тренинговая программа по внеурочной деятельности
коррекционной направленности для детей (1-2 х классов) с ОВЗ
«Ты не один» (развитие коммуникативных навыков и
совершенствование собственного «Я»).**

Программу разработала
педагог-психолог МАОУ СОШ №17
Толмачева Н.Н

Пояснительная записка.

Данная программа разработана с учётом особенностей контингента образовательного учреждения МАОУ СОШ №17.

Нормативно-правовой и документальной основой программы являются:

- Конвенция о правах ребенка ООН;
 - Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
 - Основная общеобразовательная программа МАОУ СОШ №17 г. Липецка (в том числе: Учебный план МАОУ СОШ №17 г. Липецка на 2017-2018 учебный год; Календарный учебный график МАОУ СОШ №17 г. Липецка на 2017- 2018 учебный год).
 - Локальный акт «Положение о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных курсов, предметов, (модулей) муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №17 города Липецка.»
 - Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПин 2.4.2.26.от 10.07.2015 г.
- Положения о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных образовательных программ муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №17 города Липецка.

Минобрнауки России от 19.12.2014 N 1598 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта АООП НОО для обучающихся с ОВЗ, имеющих инвалидность, дополняется индивидуальной программой реабилитации (далее - ИПР) инвалида в части создания специальных условий получения образования.

Цель программы: обеспечение психолого-медико-педагогического сопровождения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и детей- инвалидов в условиях общеобразовательного учреждения.

Задачи:

- Обучение детей пониманию себя и умению «быть в мире с собой»;
- Воспитание интереса к окружающим людям, развитие чувства понимания и потребности в общении;
- Развитие у детей навыков общения в различных жизненных ситуациях со сверстниками, педагогами, родителями и другими окружающими людьми с ориентацией на метод сопереживания;
- Формирование у детей умений и навыков практического владения выразительными движениями (мимикой, жестами, пантомимикой) – средствами человеческого общения;
- Развитие адекватной оценочной деятельности, направленной на анализ собственного поведения и поступков окружающих людей;
- Развитие самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения; формирование доверия к собеседнику;

- Выработка у детей положительных черт характера, способствующих лучшему взаимопониманию в процессе общения;
- Развитие творческих способностей и воображения в процессе игрового общения;
- Обучение детей речевым средствам общения;
- Коррекция у детей нежелательных черт характера и поведения.

Дополнительная общеразвивающая программа «Ты не один» (развитие коммуникативных навыков и совершенствование собственного «Я») является адаптированной программой социально-коммуникативной направленности для детей с ОВЗ. Программа реализуется с детьми в возрасте от 6,5 до 10 лет. Программа «Ты не один» (развитие коммуникативных навыков и совершенствование собственного «Я») предназначена для развития личности ребенка с ограниченными возможностями здоровья (далее с ОВЗ), навыков общения со взрослыми и сверстниками. Программа служит установлению взаимоотношения между детьми.

Программа построена по учебному плану. Основы разделов курса практических занятий по формированию навыков общения у детей с ОВЗ 6,5-8 лет являются базисными. Содержание этих разделов соответствует особенностям психического развития детей с ОВЗ.

Рабочая программа включает следующие разделы пояснительную записку, общую характеристику; цель, задачи; основные формы обучения; принципы и подходы; ожидаемые результаты; прогнозируемый результат; диагностические средства; тематический план; учебно-методическое обеспечение; приложение конспектов занятий и игр; список литературы.

Общая характеристика

Знания, полученные детьми на занятиях, дадут им представление об искусстве человеческих взаимоотношений. Они приобретут навыки, умения и опыт, необходимые для адекватного поведения в обществе, способствующего наилучшему развитию личности ребенка и подготовки его к жизни.

Программа должна убедить детей в том, что только они сами, их собственные мысли, чувства и действия, способность оценить других, понять и выразить себя через общение является путем к успеху в жизни.

Основные формы обучения детей:

- Развивающие игры (игры - драматизации, сюжетно-ролевые игры и др.);
- Упражнения (подражательно – исполнительского и творческого характера);
- Этюды;
- Импровизации;
- Рассматривание рисунков и фотографий;
- Моделирование и анализ заданных ситуаций;
- Свободное и тематическое рисование;
- Рассказ педагога и рассказы детей;
- Сочинение историй;
- Беседы;
- Мини – конкурсы, игры соревнования.

Принципы и подходы, осуществляемые в процессе реализации программы.

Программа «Ты не один» (развитие коммуникативных навыков и совершенствование собственного «Я») для детей с ОВЗ.

- Соответствует принципу развивающего обучения.
- Обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей младшего школьного возраста.
- Строится с учетом принципа интеграции образовательных областей.
- Основывается на комплексно-тематическом принципе.
- Предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми.

Ожидаемые результаты и способы их проверки.

Программа поможет детям с ОВЗ овладеть средствами коммуникации и убедить их в том, что между мыслями, чувствами и поведением в процессе общения существует тесная связь и что эмоциональные проблемы связаны не только с определенными ситуациями, но и с их неверным восприятием и пониманием.

- Активно взаимодействует со взрослым и сверстниками, участвует в совместной игре
- Обладает начальными знаниями о социальном мире, в котором он живет
- Контролирует свои движения и управляет ими
- Может подчиняться правилам и следовать социальным нормам поведения: следует инструкции, умеет слушать и слышать
- Обладает развитой памятью, воображением
- Обладает начальными знаниями о природном мире
- У ребенка развита мелкая моторика, может контролировать движение пальцев рук
- Активно использует речь, для выражения своих мыслей, чувств, желаний
- Сформирована адекватная самооценка

- Проявляет инициативу и самостоятельность в общении
- Способен сопереживать неудачам и порадоваться успехам других
- Владеет способами невербального общения

Режим занятий: программой предусмотрен такой вариант реализации программы: 1 занятие в неделю (по понедельникам и четвергам).

Содержание курса.

Программа «Ты не один» (развитие коммуникативных навыков и совершенствование собственного «Я») рассчитана на 7 месяцев обучения.

Форма организации детей – групповая.

Прогнозируемый результат:

Уменьшение факторов риска, которые приводят к нарушению психологического здоровья;

Формирование комфортной образовательной среды.

Снижение уровня тревожности и психической защиты;

Эмоциональное благополучие ребенка с ОВЗ в классе;

Развитие коммуникативных навыков и творческих способностей детей с ОВЗ;

Выработка стратегий индивидуального (лично – ориентированного) подхода к учащимся с ОВЗ;

Включение родителей в образовательный процесс.

Диагностические средства оценки программы.

1. Тест «Рисунок человека»
2. Тест исследования самооценки «Лесенка»
3. Цветовой тест отношений
4. Методика исследования межличностных отношений (по Рене Жиллю, адаптированный вариант).
5. Рисуночный тест «Мой учитель»
6. Методика «Закончи историю»
7. Диагностическая методика «Сюжетные картинки»
8. Методика диагностики форм общения (по М.И.Лисиной).
9. Методика исследования эмоционального состояния (по Э.Т.Дорофеевой).
10. Методика исследования внутрисемейных отношений (по тесту «Рисунок семьи»).
11. Методика по изучению личностного поведения ребенка.
12. Методика «Рукавички» (по Г.А.Цукерману)

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.

Тематическое планирование образовательных отношений.

Планирование занятий по учебной программе для детей с ОВЗ «Ты не один»
(развитие коммуникативных навыков и совершенствование собственного «Я»)

Раздел	Темы	Кол-во занятий	Дата
1. Языки общения (навыки общения с внешним миром)	1.1. Мои умные помощники (глаза, уши, рот, нос, руки)	1	12.09
	1.2. Как я помню то, что помню (что мы помним друг о друге)	1	
	1.3. Язык жестов и движений	1	19.09
	1.4. Язык чувств (наши эмоции)	1	
2. Тайна моего «Я» (формирование собственного «Я»)	2.1. Кто такой «Я» (мой автопортрет)	1	26.09
	2.2. Я сам (ощущение собственной значимости)	1	
	2.3. Я хочу (мои чувства и желания)	1	
3. Этот странный взрослый мир (формирование потребности общения со взрослыми)	3.1. Никого роднее мамы в целом мире нет (общение с самым близким человеком)	1	3.10
	3.2. Дружная семья (взаимоотношения с родными)	1	
	3.3. Мама разные нужны, мамы всякие важны (уважение к старшим)	1	17.10
	3.4. Я должен спросить у мамы (формирование послушания)	1	
	3.5. Как мы ходили в магазин (поведение и общение в общественных местах)	1	
	3.6. На улице (поведение и общение в транспорте)	1	
4. Как мы видим друг друга (формирование потребности в общении со сверстниками)	4.1. Я и другой: мы разные (умение общаться)	1	24.10
	4.2. Дружба (давай никогда не ссориться)	1	
	4.3. День рождения (как принимать гостей, подарки, веселиться вместе)	1	31.10
	4.4. Мы улыбаемся (от улыбки станет всем светлей...)	1	

5. Фантазия характера (в игре рождается истина, в отношениях формируется характер)	5.1. Что такое хорошо и что такое плохо (хорошие и плохи поступки)	1	7.11
	5.2. Давай никогда не ссориться (мое поведение в трудных ситуациях)	1	
	5.3. Дурные привычки (отношение к вредным привычкам)	1	14.11
6. Умение владеть собой (желаемое и возможное)	6.1. Умей расслабляться	1	28.11
	6.2. Будь внимателен (развитие внимания)	1	
	6.3. Как поступить? (умей контролировать свои поступки)	1	5.12
	6.4. Не хочу быть плохим(формирование понятий «нельзя» и «надо»)	1	
7. Культура общения (этикет)	7.1. Секрет волшебных слов (приветствие, благодарность)	1	12.12
	7.2. Давай поговорим (как слушать собеседника и вести себя во время разговора)	1	
	7.3. Телефон (правила общения по телефону)	1	19.12
	7.4. Напишите мне письмо (знакомство с письменным общением)	1	
	7.5. За столом (правила хорошего тона)	1	
8. Мальчик и девочка (он – папа, она- мама)	8.1. Внешность (внешний облик мальчика и девочки)	1	26.12
	8.2. Маленькие рыцари и дамы (формирование мужественности и женственности)	1	
	8.3. Дружба мальчиков и девочек (культура общения полов)	1	9.01
	8.4. Играем вместе (обучение совместной деятельности мальчиков и девочек)	1	
9. Формирование доверия к окружающему миру.	9.1. Все у кого (формирование чувства общности у детей, формирование доброжелательного отношения друг к другу).	1	16.01
	9.2. Слепой и поводырь (формирования чувства доверия к окружающим)	1	23.01

	9.3 Назови ласковым именем (формировать у детей доброжелательное отношение друг к другу)		
	9.4 Щепки на реке (создание спокойного эмоционального фона)	1	30.01
10. Развитие коммуникативных навыков	10.1 Хорошие и плохие поступки. 10.2 Царевна Несмеяна (формирование у детей доброжелательного отношения друг к другу, обучение навыкам общения).	1	6.02
	10.3 Обезьянки (развитие умения владеть мышцами лица, рук, снижение мышечного напряжения). 10.4 Рисунок на спине (Развитие коммуникативных навыков, ответственности, сплоченности внутри команды)	1	13.02
11. Формирование навыков определения своей позиции в затрудненных ситуациях; актуализация знаний, приобретенных на занятиях.	11.01. Кто это? (эмоциональный разогрев) 11.02 Мое настроение (установление контакта между участниками)	1	27.02
	11.03. Перевоплощение (формирование навыков самораскрытия). 11.04. Мой сосед слева (развитие умения находить положительные качества в других людях). 11.05 Мои сильные и слабые качества (формирование навыков адекватной самооценки)	1	6.03
12. Осознание причин выбора модели поведения в различных ситуациях.	12.01. Что хорошего и что плохого происходило вчера. (самоанализ своего поведения)	1	13.03
	12.02. Разожми кулак. 12.03. Представление героев (развитие умения понимать себя и других людей по поведению). 12.04. Мой сосед слева (развитие	1	20.03

	умения находить положительные качества в других людях).		
13. Развивать уверенность в себе, повышение самооценки	13.01. Уши – нос 13.02. Анти время (обучение способам избегания конфликтных ситуаций). 13.03. Дружба (учится выражать свои чувства; расширить представление о себе). 13.04. Необитаемый остров. (формирование умения принимать оценку себя со стороны).	1 1	27.03 3.04
14. Учится работать в группе; развивать творческие способности.	14.01. Подари улыбку. (создание доброжелательной рабочей обстановки). 14.02. От слова к рассказу (активизация мыслительной деятельности.) 14.03. Сказочная загадка 14.04 Страна счастья	1 1	10.04 17.04
15. Создание комфортных условий для учебной деятельности; повышать уровень самооценки.	15.01. Мои достижения. (повышение самооценки в достижении целей). 15.02. Дотянись до звезд. (повышение уверенности и собственной ответственности в достижении цели). 15.03 Чемодан (закрепить полученные навыки и знания их значение в жизни).	1	24.04

Приложение конспектов занятий.

Приложение 1.

Блок 1

Цель: развитие у детей навыков общения, осознание и выражения своих чувств, понимания и принятия чувств других участников тренинга, активизация механизмов самопознания и самовыражения.

Занятие 1

Цель: создание благоприятной обстановки для личностного самораскрытия.

Вводная фаза

Ведущий организует пространство, предлагает участникам занять место в круге и сам располагается в нем.

Ребята, скажите, зачем нужно ходить в школу?

Что нужно уметь, чтобы получать новые знания? (Уметь слушать, уметь высказывать свои мысли, уметь общаться и т.д.)

На наших тренингах мы с вами будем учиться правилам общения, умению выражать свои чувства, развивать творческие способности, учиться уверенно себя вести.

Фаза контакта

Упражнение «Правила группы»

Педагог-психолог называет основные правила, которые нужно соблюдать на тренинге:

- Нельзя унижать и обзывать.
- Обращаться друг к другу только по имени.
- Говорить по одному, при желании высказываться необходимо, поднять руку и не перебивать говорящего.
- Нельзя выходить из тренинга без разрешения педагога-психолога.
- Активно участвовать в тренинге, но соблюдая правила.
- Правило «стоп»
- Безоценочность суждений

Кто-нибудь хочет добавить правила?

Правила заранее выписываются на листе ватмана, и после принятия группой, закрепляются на видном месте. В течение всех последующих занятий правила группы находятся там же и напоминаются ведущим в начале занятия.

Упражнение «Назови ласковым именем»

Цель: формировать у детей доброжелательное отношение друг к другу.

Дети садятся в круг. В центр выходит один ребенок – ведущий. Все остальные по очереди называют ласковые варианты его имени (или называют ласковым словом: котик, принцесса и т.п.) Затем ведущий выбирает, какой ласковый вариант своего имени ему больше всего понравился.

Каждый из ребят будет в роле ведущего.

Фаза лабилизации

Упражнение «Все, у кого...»

Цель: формирование чувства общности у детей, формирование доброжелательного отношения друг к другу.

Дети садятся на стульчики. Педагог-психолог предлагает выполнить какое-либо действие тем детям, у которых есть что-то общее.

- Пускай встанут на правую ногу все, у кого сегодня хорошее настроение.

- Пусть похлопают в ладоши все, у кого серые глаза.

- Пусть коснутся кончика носа все, у кого есть что-то розовое (любой цвет) в одежде.

- Пусть погладят себя по голове все, кто съел сегодня весь завтрак.

- Пусть улыбнуться все, у кого есть собака.

- Пусть скажут «гав» все, кто живет выше 3 этажа.

Ребята, много кто из вас вставал. А почему? (У нас есть много общего – такого, о чем они не знали раньше).

Фаза обучения

Упражнение

Цель: формирование доверия к окружающему миру.

По кабинету раскладываются предметы и препятствия. Ученики делятся на 3-4 группы. Участники каждой группы делятся на пары. Одному человеку завязывают глаза. Вторым становится поводырем.

- Ребята, кто скажет, как передвигается слепой человек в пространстве?

- Кто ему помогает?

Один из пары, должен провести партнера по кабинету (определенному пространству кабинета), обходя при этом препятствия. Затем участники пары меняются ролями. Группы проходят это упражнение поочередно.

По окончании упражнения проводится обсуждение:

- Кому из вас больше понравилось быть поводырем? Почему?

- Кому из вас больше понравилось быть слепым? Почему?

- Что вы чувствовали, выполняя роли поводыря и слепого?

Упражнение «Щепки на реке»

Цель: создание спокойной, доверительной атмосферы в группе.

Участники встают в два длинных ряда, один напротив другого. Это берега реки. Расстояние между рядами должно быть больше вытянутой руки. По реке сейчас поплывут Щепки. Первые два участника будут «щепками» и поплывут по реке.

Остальные участники – это «берега» - помогают руками, ласковыми прикосновениями, движению щепки. Когда Щепки проплывают весь путь, она становится краешком берега и встает рядом с другими. В это время следующая первая пара становятся Щепками и начинают свой путь...

Упражнение заканчивается, когда первые Щепки становятся в начале реки.

По окончании упражнения проводится обсуждение:

- Что вам понравилось?

- Что не понравилось?

- Что вы ощущали во время этого упражнения?

Заключительная фаза

Все участники тренинга садятся в круг. Проводится обсуждение:

- А сейчас, кто из вас хочет поделиться своими впечатлениями о тренинге?

- Что понравилось или не понравилось?

- Что полезного вы узнали?

- Может быть, кто-то чему-то научился?

- Или у вас есть ко мне вопросы или предложения?

А сейчас все похлопали и сказали друг другу спасибо, за участие в тренинге. Встретимся с вами на следующем занятии тренинга. Спасибо всем.

Занятие 2

Цель: развитие коммуникативных навыков

Вводная фаза

Ведущий организует пространство, предлагает участникам занять место в круге и сам располагается в нем.

Правила работы в группе.

Затем ведущим устанавливаются определенные правила работы в группе, которые необходимы для того, чтобы все участники чувствовали себя комфортно и безопасно. Правила заранее выписываются на листе ватмана, и после принятия группой, закрепляются на видном месте. В течение всех последующих занятий правила группы находятся там же и напоминаются ведущим в начале занятия.

Список правил:

1. Внимательно слушать друг друга.
2. Говорить по одному и не перебивать говорящего.
3. Уважать мнение друг друга.
4. Безоценочность суждений.
5. Активность.
6. Правило «стоп».
7. Нельзя унижать и обзывать.

Каждый из пунктов правил поясняется ведущим.

Фаза контакта

Упражнение «Поздороваемся»

Ведущий предлагает всем поздороваться за руку, но особенным образом. Здороваться нужно двумя руками с двумя участниками одновременно, при этом отпустить одну руку можно только, когда найдешь того, кто тоже готов поздороваться, т. е. руки не должны оставаться без дела больше секунды. Задача - поздороваться, таким образом, со всеми участниками группы. Во время игры не должно быть разговоров.

Психологический смысл упражнения

Разминка. Установление контакта между участниками. Рукопожатие - это символический жест открытости и доброй воли. Немаловажно, что при этом происходит контакт глазами - это способствует возникновению близости и позитивной внутренней установки. То, что действие происходит без слов, повышает концентрацию внимания членов группы и придает действию прелесть новизны.

Фаза лабилизации

Упражнение «Поменяться местами»

Цель: создание условий для того, чтобы лучше узнать друг друга, понять, как много общего, повысить заинтересованность участников друг другом.

Участники сидят на стульях в кругу. Водящий (один из участников тренинга) выходит на середину круга и наблюдает за другими участниками. Педагог-психолог приходит за спинами участников и тихонько задевает 3-4 человек, которые должны договориться с любым другим участником без слов, поменяться местами. Педагог-психолог говорит «Поменяться местами» и те, кто договорился, меняются местами. Задача ведущего - успеть сесть на любое освободившееся место, но нельзя толкаться. Тот, кто не успел сесть, становится новым водящим.

Игра повторяется 4-5 раз.

Фаза обучения

Подумайте и попробуйте объяснить, что такое самоуважение.

Все желающие могут высказаться. Затем ведущий подводит итог и рассказывает о том, какое значение имеет самоуважение психологического комфорта человека и от чего зависит самоуважение, о чувствах, таких, как хвастовство, которые маскируют низкую самооценку, о желании быть идеальным человеком и к чему это может привести.

Упражнение: «Хорошие и плохие поступки»

Цель: Осознание детьми связи между поступками и самоуважением. Выделение самого понятия самоуважение и обнаружение его связи с взаимоуважением. А это необходимое условие полноценного общения, без которого невозможно развитие сплоченности.

Участников делят на две команды, случайным образом. Каждой команде выдается лист ватмана, фломастеры или маркеры и бумага А4. Задача одной команды - написать как можно больше поступков, которые позволяют человеку уважать себя больше. Соответственно задача другой – написать, как можно больше поступков, из-за которых уважение человека к себе теряется. По желанию, каждая команда может подкрепить слова рисунками соответствующих поступков. Дается время 15-20 минут.

Обсуждение

Каждая команда представляет свою тему. Далее идет общее обсуждение, в конце педагог-психолог суммирует все сказанное. Очень важно обратить внимание на то, что у каждого есть выбор между теми и другими поступками, но каждый раз, выбирая то или другое поведение, мы приобретаем или теряем уважение к себе.

Заключительная фаза

Цель: задуматься над содержанием и результатом прошедшего занятия, а также завершить его красиво на положительной эмоциональной ноте.

Участники встают в кружок, и педагог-психолог предлагает каждому мысленно положить на левую руку все, то с чем он пришел сегодня, свой багаж настроения, мыслей, знаний, опыта, а на правую руку - то, что получил на этом занятии нового. Затем, все одновременно сильно хлопают в ладоши и кричат - ДА! или СПАСИБО!

Занятие 3

Цель: развитие коммуникативных навыков.

Вводная фаза

Ведущий организует пространство, предлагает участникам занять место в круге и сам располагается в нем. Повторяются правила работы в группе.

Фаза контакта

Упражнение «Царевна Несмеяна»

Цель: формирование у детей доброжелательного отношения друг к другу, обучение навыкам общения.

Перед упражнением обсудить с детьми, как плохо быть грустным, и если твой друг грустит его надо поддержать и даже повеселить.

Дети делятся на две команды. Первая команда – это Царевна Несмеяна и ее подданные. Они очень грустные никогда не улыбаются, ничем интересным не занимаются. Во второй команде – веселые ребята из детского сада. Они должны рассмешить первую команду. При этом можно делать все что угодно: прыгать, рассказывать смешные истории, строить рожицы, но нельзя прикасаться руками к участникам первой команды.

Фаза лабилизации

Упражнение «Обезьянки»

Цель: Развитие умения владеть мышцами лица, рук, снижение мышечного напряжения.

Дети делятся на пары. Один из них обезьянки, а другие – отражение в зеркале. Обезьянки по команде педагога-психолога изображают настроение, а отражение повторяют за обезьянкой. Потом пара меняется ролями.

- радость
- огорчение
- удивление
- злость
- * обида
- * неожиданность
- * восторг
- * страх

Обсуждение:

- В какой роли вам больше понравилось быть? Почему?
- Возникали ли у вас трудности в выполнении этого упражнения?
- Какие? Почему?

Фаза обучения

- Часто мимика, поза, жесты, физиологические реакции, манера сидеть, стоять, ходить невольно выражают внутреннее состояние. И это все является важными компонентами процесса общения. Осознание собственного физического «Я» помогает лучше понять себя - сопоставить внутреннее состояние и чувства, легче выражать в физическом действии некоторые эмоции.

Совпадение внутренних переживаний, их осознания и форм их выражения – это предварительное условие положительного и продуктивного взаимодействия между людьми.

Иногда внутренние переживания и настроение отличаются от вашего поведения. Например, произнести слова «Хочу помочь», «Я люблю тебя» с нахмуренным лицом и сжатыми кулаками. Это несоответствие между вашими чувствами и «языком тела». Или, например, человек в гостях весь вечер скучал, но на прощание, улыбаясь, говорит хозяйке: «Как приятно было провести у вас вечер...» Он сознательно говорит не то, что чувствует, не желая обидеть хозяйку. Другой пример, когда человек, не осознавая собственный гнев и агрессивность, говорит вежливо, но его поза и напряженная мимика не соответствуют словам. Необходимо чтобы ваше внутреннее состояние соответствовало вашим физическим действиям.

Упражнение «Рисунок на спине»

Цель: Развитие коммуникативных навыков, ответственности, сплоченности внутри команды. Осознать, насколько важно настроиться на понимание другого человека, а также само желание понять другого. Демонстрация возможности адекватного обмена информацией без использования слов, развитие и навыков невербального общения

Участники делятся произвольно на три команды и строятся в три колонки параллельно. Каждый участник смотрит при этом в спину своего товарища. Упражнение выполняется без слов. Педагог-психолог показывает какую-нибудь простую картинку последнему в колонке участнику и прячет ее. Каждой команде свою картинку. Затем эта же картинка рисуется пальцем на спин каждого впереди стоящего члена команд. Задание - почувствовать и передать как можно точнее этот рисунок дальше. В конце, стоящие первыми в командах, рисуют, то, что они почувствовали, на листах бумаги и показывают всем. Ведущий достает свою картинку и сравнивает.

Участникам предлагается обсудить в командах ошибки и находки, которые были в процессе упражнения. Сделать выводы, затем, с учетом этих выводов повторить упражнение. При этом первые и последние члены команд меняются местами.

Обсуждение

Обсуждение в общем кругу.

- Что помогало понимать и передавать ощущения?
- Что чувствовали первые и последние члены команд в первом и во втором случае?
- Что мешало выполнять упражнение?

Заключительная фаза

Все участники тренинга садятся в круг. Проводится обсуждение:

- А сейчас, кто из вас хочет поделиться своими впечатлениями о тренинге?
- Что понравилось или не понравилось?
- Что полезного вы узнали?

- Может быть, кто-то чему-то научился?
- Или у вас есть ко мне вопросы или предложения?

А сейчас все похлопали и сказали друг другу спасибо, за участие в тренинге. Встретимся с вами на следующем занятии тренинга. Спасибо всем.

Блок 2

Цель: развивать уверенность в себе, повышение самооценки.

Занятие 1

Цель: формирование адекватной самооценки.

Вводная фаза

Ведущий организует пространство, предлагает участникам занять место в круге и сам располагается в нем.

Фаза контакта

Повторяются правила работы в группе.

Упражнение «Мое настроение»

Цель: Установление контакта между участниками.

Ребята садятся в круг, и каждый рассказывает, с каким настроением пришел, и чего ждет от занятия.

Фаза лабилизации

Упражнение «Перевоплощение»

Цель: формирование навыков самораскрытия.

Каждый участник выбирает себе какую-либо вещь (мороженое, свеча, стул, ручка и т.д.) и погружается в ее мир, воображает себя этой вещью, ощущает ее «характер». От лица этой вещи он рассказывает, как она себя чувствует в окружающем мире. О ее заботах, ее прошлом и будущем.

Рассказывая о постороннем случайном предмете, участники невольно говорят о себе, что ведет к самораскрытию и формированию навыков управления своими эмоциями. Застенчивым может потребоваться помощь.

Обсуждение: Возникали трудности у вас в рассказе от лица вещи, которую вы выбрали? Какие?

Фаза обучения

Упражнение «Мой сосед слева»

Цель: Развитие умения находить положительные качества в других людях.

Педагог-психолог предлагает участникам внимательно посмотреть на соседа слева и назвать то, что у того хорошо получается. Круг должен замкнуться.

Обсуждение: Приятно ли было слышать от других положительные оценки своих умений?

Возникали ли трудности? Какие? Почему?

Заметки для педагога-психолога: Могут возникнуть затруднения в отношении изгоев. Нужно напомнить ребятам, что не бывает так, чтобы человек ничего не умел делать.

Упражнение «Мои сильные и слабые качества»

Цель: формирование навыков адекватной самооценки.

- Ребята на листке бумаги напишите в один столбик ваши сильные, хорошие качества, а во втором столбике – слабые, те качества, которые вам мешают, но они у вас есть. (Дается 5 минут).

Обсуждение: - Кто хочет зачитать свои качества? (Нельзя заставлять детей зачитывать свои качества без желания).

- Сосчитайте, сколько у вас сильных и слабых качеств. Сравните их количество. Подумайте, можно ли избавиться от некоторых своих слабостей, и если да, то, что для этого нужно сделать.

- Всегда можно избавиться от того, что не нравится в себе, главное, понять, что хочется изменить в себе. А как это сделать, можно найти всегда.

Заключительная фаза

Цель: получение обратной связи.

- Что понравилось? Что нет?

- Как вы себя чувствовали сегодня на занятии?

Занятие 2

Цель: осознание причин выбора модели поведения в различных ситуациях.

Вводная фаза

Ведущий организует пространство, предлагает участникам занять место в круге и сам располагается в нем.

Фаза контакта

Повторяются правила работы в группе.

Упражнение «Что хорошего и что плохого происходило вчера»

Цель: самоанализ своего поведения.

Ребята рассказывают, что происходило с ними вчера хорошего, а что было плохого и почему.

Фаза лабилизации

Упражнение «Разожми кулак»

Цель: эмоциональный разговор.

Участники разбиваются на пары: один сжимает кулак, а второй пытается разжать пальцы за одну минуту. Потом участники меняются ролями.

- Не нужно ломать пальцы партнеру, разжимать кулак надо, не причинять боли.

Обсуждение: - Кому и как удалось это сделать? (Силой, просьбой, легким поглаживаниями и т.п.).

Притча: Поспорили солнце и ветер, кто из них сильнее. По степи шел путник, и ветер сказал: «Кто сумеет снять с путника плащ, тот и сильнее». Стал ветер дуть, он очень старался, а добился того, что путник лишь сильнее закутался в свой плащ. Тогда выглянуло солнышко и согрело путника своими лучами, он сам и снял плащ».

- Можно ли добиться своего силой?

- Как это можно сделать по-другому?

Фаза обучения

Упражнение «Представление героев»

Цель: развитие умения понимать себя и других людей по поведению.

- Давайте вспомним героев сказки про Винни-Пуха и охарактеризуем их. Характеристики записываются на доске.

Пятачок – зависим и не уверен в себе, не умеет противостоять влиянию.

Кролик – активно навязывает другим свою точку зрения, считает, что он знает все, требует подчиняться.

Ослик Иа – не верит в свои собственные силы, не верит в будущее, во всем склонен видеть унылое, дурное, неприятное во всем, что его окружает. (Пессимист).

Заметки педагогу-психологу: Если ребята не знают сказку и не видели мультфильм про Винни-Пуха, нужно накануне познакомиться с этим произведением.

Упражнение «Проблемы героев»

Цель: развитие навыка справляться с проблемами поведения.

- Как вы думаете, что нужно изменить в себе Пятачку, Кролику и Иа?
- Что нужно сделать героям, что бы они смогли измениться?

Пятачку нужно научиться говорить «нет» и научиться отстаивать свою точку зрения.

Кролику следует научиться просить и научиться принимать отказ от других.

Ослику необходимо поверить в собственные силы и научиться решать различные ситуации, в которые он попадает.

Упражнение «Уши - нос»

Цель: развитие способности сохранять спокойствие в стрессовой ситуации.

- Очень важно в жизни уметь сохранять спокойствие в различных ситуациях. Когда кто-то кричит, обвиняет, оскорбляет, очень полезно порой не заражаться чужой агрессией и не отвечать криком на крик.

- Были у вас такие ситуации, когда вы заражались чужой агрессией в конфликтах?

- Что из этого получалось?

- Чтобы конфликт не перешел во вражду, драку, обиду, нужно уметь внутренне отстраняться от стрессовой ситуации и настроиться на правильное решение этого конфликта.

Участники разбиваются на пары, одни будут Пятачками, вторые – Кроликами. Кролики кричат и обвиняют, Пятачок очень этого боится, ему нужно научиться держать натиск Кролика. Его задача – не слушать Кролика, а наблюдать за движениями кончиков его ушей или носа и запомнить свои мысли и чувства, возникающие в это время. На это упражнение дается две минуты, затем участники меняются ролями.

Обсуждение: - Какие чувства испытывали партнеры в ролях?

- Трудно ли было выполнять задание и почему?

- Что нужно сделать, чтобы прекратить нападки Кролика?

Заключительная фаза

Упражнение «Посидите так, как сидит...»

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Педагог-психолог предлагает участникам посидеть на своих стульях так, как сидели бы:

- король
- курица на насесте
- начальник милиции
- жираф
- маленькая мышка
- слон
- бабочка

Занятие 3

Цель: формирование навыков определения своей позиции в затрудненных ситуациях; актуализация знаний, приобретенных на занятиях.

Вводная фаза

Ведущий организует пространство, предлагает участникам занять место в круге и сам располагается в нем.

Фаза контакта

Повторяются правила работы в группе.

Упражнение «Кто это?»

Цель: эмоциональный разогрев.

Один из участников выходит в коридор. Остальные ребята выбирают одного участника, которого должен отгадать участник, который вышел в коридор. Ребята составляют устный портрет выбранного участника (внешние данные, качества характера, привычки и т.д.). Приглашается участник из коридора и по очереди рассказывают о другом участнике. Необходимо отгадать того, о ком идет речь. Упражнение повторяется 3-4 раза с другими участниками.

Обсуждение: - Возникали трудности в отгадывании участника?

- Трудно ли было давать характеристику другому?

Фаза лабилизации

Упражнение «Разожми кулак»

Цель: развитие умения анализировать ситуации.

- Вы многие ездите в общественном транспорте и видите конфликтные ситуации, которые происходят между кондуктором и пассажиром. Кто из вас хочет рассказать одну из этих ситуаций?

- Давайте проанализируем, кто прав, а кто нет. Как правильно выйти из этой конфликтной ситуации? Или что сделать, чтобы конфликта не было?

Фаза обучения

Упражнение «Анти время»

Цель: обучение способам избегания конфликтных ситуаций.

- У нас в классе происходят разные конфликты. Давайте вспомним какую-нибудь ситуацию, в результате которой возник конфликт.

Нужно подробно обсудить эту ситуацию, восстанавливая ход событий от конца до начала, и найти ответы на вопросы:

- Где находится очаг конфликта?
- Как можно было его избежать?

Далее ситуация разыгрывается по другому сценарию с исправлениями. Разобрать пару различных конфликтных ситуаций.

Обсуждение: - Если бы вы заранее планировали свое поведение, изменилось ли что-либо в их жизни?

Избегание конфликтов – это не проявление слабости, а поступок умного, зрелого человека.

Упражнение «Необитаемый остров»

Цель: формирование умения принимать оценку себя со стороны.

- На необитаемый остров забрасывается группа из трех человек, задача – выжить. А выжить можно только рядом с людьми, которые умеют что-то делать, обладают замечательными личными качествами. По одному ученику выходят и выбирают себе двух напарников и объясняют свой выбор.

Одни и те же ребята могут выбирать несколько раз. В группе могут оказаться ребята, которых не выбрал никто, в этом случае на «необитаемый остров» с ними отправляется педагог-психолог, объясняет свой выбор.

- А мне бы хотелось бы взять на остров всех ребят, потому что вы все необыкновенные и обладаете огромным количеством прекрасных человеческих качеств.

Упражнение «Хромая обезьянка»

Цель: снижение эмоционального напряжения.

- Представьте перед собой хромую обезьянку, ее ужимки, кривляние, походку, смешные рожицы.

- А теперь я запрещаю вам думать об этой обезьянке в течении двух минут.

Те, кто засмеялся, выходят в круг.

- Почему вы засмеялись?

Заключительная фаза

Упражнение «Чемодан»

Цель: закрепить полученные навыки, осознание их ценности.

- На наших занятиях вы приобрели определенные навыки, опыт. Давайте соберем, каждый для себя «чемодан» того, что вы приобрели на занятиях и что хотели бы реализовать и применить в жизни.

Все предложения записываются на бумаге, зачитываются (кто желает) и передается педагогу-психологу.

Заметки для ведущего: записки ребят используются для оценки результативности блока знаний.

- Похлопаем, друг другу и скажем всем «спасибо».

Блок 3

Цель: развивать творческие способности.

Занятие 1

Цель: учиться работать в группе; развивать творческие способности.

Вводная фаза

Ведущий организует пространство, предлагает участникам занять место в круге и сам располагается в нем.

Фаза контакта

Повторяются правила работы в группе.

Упражнение «Настроение»

Цель: создание доброжелательной рабочей обстановки.

- Посмотрите внимательно на соседа слева. По очереди называете, какое настроение сегодня у вашего соседа.

Фаза лабилизации

Упражнение «Встреча»

Цель: развития контакта между участниками.

- Представьте, что вы не виделись пять лет и вот долгожданная встреча. Как бы вы поздоровались друг с другом? Покажите.

Фаза обучения

Упражнение «Дружба»

Цель: учиться выражать свои чувства; расширить представление о себе и окружающих, как о талантливых, уникальных личностях; установить более тесного эмоционального контакта; развивать сплоченность, умение согласовывать свои действия с другими членами команды.

Участники произвольно делятся на команды по 5 человек и каждой команде выдается лист ватмана. Также выдается пачка журналов, брошюр, открыток, подходящих по тематике.

- Сегодня вы все будете художниками и создадите свой коллаж. **Коллаж** — творческий жанр, когда произведение создается из вырезанных фрагментов самых разнообразных изображений, наклеенных на бумагу. Каждая команда должна создать коллаж «Дружба». 20-25 минут на выполнение.

- Каждая команда представляет свою работу.

- Молодцы, все команды поработали замечательно.

Вывешиваются свои работы на доску и этим создают один большой коллаж, что означает общую картину дружбы класса.

- Понравилось создавать коллаж?

- Возникали трудности? Какие?

- Как вы их преодолевали?

Заключительная фаза

Цель: получение обратной связи.

- Ребята поделитесь своими впечатлениями о занятии, что понравилось, а что нет.

Занятие 2

Цель: учиться работать в группе; развивать творческие способности.

Вводная фаза

Ведущий организует пространство, предлагает участникам занять место в круге и сам располагается в нем.

Фаза контакта

Повторяются правила работы в группе.

Упражнение «Да или нет»

Цель: создание доброжелательной рабочей атмосферы

Участники в кругу бросают друг другу мяч со словами «Я знаю, что ты сегодня...». Принимающий мяч соглашается с предположением или нет.

Фаза лабилизации

Упражнение «Приветствие»

Цель: создание доброжелательной рабочей обстановки.

Один из участников выходит в центр и встает спиной к другим участникам. Кто-нибудь из участников говорит «привет», а водящий должен назвать имя того, кто с ним поздоровался. Если угадал, то его сменяет другой участник. Упражнение длится 5 минут.

- Трудно было отгадывать? Почему?

Фаза обучения

Упражнение «Скульптура»

Цель: развитие творческих способностей, воображения.

Участники делятся на команды по 5 человек. Необходимо молча изобразить «скульптуру»:

- танк
- посадка растений
- чайник
- слон в зоопарке
- перемена в школе

Другие команды должны угадать, то, что было изображено.

Упражнение «НЛО»

Цель: развитие воображения, активизация внимания, мышления и речи.

- Ребята, сегодня вы будете рисовать инопланетянина. Для того чтобы нарисовать его продумайте сначала каким он будет. Включите всю свою фантазию.

Детям отводится 15-20 минут на рисование.

- А сейчас каждый из вас расскажет о своем персонаже, где он живет, чем питается, как взаимодействует с другими, о его качествах характера.

Заключительная фаза

Цель: получение обратной связи.

- Ребята поделитесь своими впечатлениями о занятии, что понравилось, а что нет.

Занятие 3

Цель: учиться работать в группе; развивать творческие способности.

Вводная фаза

Ведущий организует пространство, предлагает участникам занять место в кругу и сам располагается в нем.

Фаза контакта

Повторяются правила работы в группе.

Упражнение «Подари улыбку»

Цель: создание доброжелательной рабочей обстановки.

Участники по часовой стрелке по кругу дарят соседу слева улыбку. Причем, одаривая улыбкой, нужно посмотреть в глаза партнеру.

Фаза лабилизации

Упражнение «От слова к рассказу»

Цель: активизация мыслительной деятельности.

Участники делятся на три команды. Каждой команде выдается листок со словами.

- Постарайтесь объединить несколько слов таким образом, чтобы получился рассказ.

1. Поляна, колесо, чашка, экскаватор, нора, лупа, весы, ведро, листья, овраг.

2. Дружба, весна, крокодил, цветы, катастрофа, песни, деньги, горе, болезнь, январь.

3. Пожар, вечер, ягоды, лужа, праздник, паровоз, требование, утенок, заявление, голос, курсант.

- Рассказ можете записать на листке бумаги. Вам дается 10 минут.

Ребята рассказывают то, что у них получилось.

Обсуждение: - Возникали трудности в составлении рассказа?

- Все ли слова были использованы в рассказе?

- Какие слова вы не взяли? Почему?

Фаза обучения

Упражнение «Сказочная загадка»

Цель: активизация мыслительной деятельности.

- Каждый из вас получит карточку, на которой написана загадка. Надо не просто отгадать ее. Фантазия бесконечна, она не имеет границ, поэтому вы должны изобразить свою отгадку.

Обсуждение: - Трудности были при выполнении этого задания?

- Что сложнее было, отгадать загадку или изобразить отгадку?

Упражнение «Страна счастья»

Цель: учиться работать в группе; развивать творческие способности.

Участники делятся на три команды.

- Давайте создадим свою страну счастья. Что бы вы хотели, чтобы было в этой стране, нарисуйте.

Дается 20 минут.

Обсуждение: - Расскажите о своей стране «Счастья».

- В стране «Счастья» всегда живет волшебство, радость. Но и мы свою страну можем сделать счастливой. Подарить своим близким, друзьям, одноклассникам минуты радости, счастья, что-то приятное. Утром улыбнуться друг другу и сказать «Доброе утро», посмотрев в глаза. Сделать приятное или подарок.

- Давайте мы с вами побудем волшебниками и попробуем сделать себя и окружающих вокруг нас счастливыми.

Заключительная фаза

Цель: развитие навыков невербальной коммуникации, получение обратной связи.

Дети встают в круг. Упражнение начинает педагог-психолог. Необходимо без слов, с помощью пантомимы показать и вручить подарок

соседу слева. Он, в свою очередь, демонстрирует свой подарок (придуманый им) и передает соседу слева. Повторяться нельзя. Делаем все молча.

- Кто-нибудь догадался, что ему подарили?
- Приятно получать подарки?
- Давайте улыбнемся друг другу и скажем всем «спасибо».

Блок 4

Цель: развивать мотивации к учению

Занятие 1

Цель: создание комфортных условий для учебной деятельности; повышать уровень самооценки.

Вводная фаза

Ведущий организует пространство, предлагает участникам занять место в круге и сам располагается в нем.

Фаза контакта

Повторяются правила работы в группе.

Упражнение «Я знаю, что у тебя...»

Цель: создание доброжелательной рабочей обстановки.

Участники стоят в кругу, бросают мяч друг другу и произносят: «Я знаю, что у тебя сегодня...» Например: «Я знаю, что у тебя сегодня хорошее настроение». Мяч должен побывать у каждого.

Фаза лабилизации

Упражнение «Мои достижения»

Цель: повышение самооценки в достижении целей.

- У каждого человека есть свои цели в жизни, и он ищет и выбирает то, что ему поможет в достижении его цели. Однако у вас уже есть то, чего вы уже достигли. Нужно гордиться своими успехами и не бояться о них говорить.

Участники по кругу передают небольшой мяч. Получивший мяч рассказывает, чего он достиг в своей жизни, чему научился.

Например: научился работать на компьютере; играть в волейбол, кататься на скейтборде и т.д.

Остальные участники подбадривают его словами: «И это здорово!»

Обсуждение: - Скажите, появилось у вас чувство гордости за себя, вы рассказывали о своих достижениях?

Фаза обучения

Упражнение «Отношение к учебе»

Цель: диагностика отношений ученика к конкретным учебным предметам и к учению в целом.

Участники делятся на четыре команды, и каждой команде дается задание.

- Давайте представим себе, что мы с вами в школе будущего. Это такая школа, где дети могут сами составлять расписание уроков. Перед каждой командой лежат странички из дневников этой школы. Заполните эту страничку так, как вы считаете нужным. На каждый день множите ставить

любое количество уроков. Уроки можно писать, какие хотите. Это и будет расписание на неделю для нашей школы будущего.

Обсуждение: Участники зачитывают составленное расписание и объясняют свой выбор. Составленные расписания сравниваются с реальным расписанием.

Можно высчитать процент несовпадений, что позволит провести диагностику отношений ученика к учению в целом, и особенно к отдельным предметам.

Упражнение «Точка зрения» (диспут)

Цель: учиться отстаивать свою точку зрения.

Участники делятся на две команды. Тема для обсуждения «Необходимость школьной формы». Одна команда приводит свои доводы «**За** необходимость школьной формы», другая «**Против** необходимости школьной формы». Дается 5-10 минут для подготовки.

Поочередно каждая команда называет свой аргумент **за** или **против**. Идет обсуждение.

Обсуждение: - Смогли вы доказать свою точку зрения на этот вопрос? Как или почему?

- Обсуждение было доброжелательным? Что вам помогло это сделать?

- Основное в спорах не бороться, а спокойно доказывать, приводя свои аргументы, свою точку зрения.

Заключительная фаза

Упражнение «Дотянись до звезд»

Цель: повышение уверенности и собственной ответственности в достижении цели.

Упражнение выполняется под медитативную музыку. Участники стоят в кругу.

- Закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха. Представьте себе, что над вами ночное небо, усеянное звездами. Посмотрите на какую-нибудь особенно яркую звезду, которая связывается у вас с мечтой, желанием или целью. Дайте ей название. Теперь протяните руки к небу и постарайтесь дотронуться до звезды. Старайтесь изо всех сил. А теперь сорвите ее с неба и положите в карман. Можно сорвать несколько звезд.

Обсуждение: - Трудно ли было достать свою мечту?

- Какие чувства возникли, когда она оказалась в кармане?

- Так и в жизни, когда мы достигаем желаемого, нам хорошо, мы чувствуем себя счастливыми. Мечтать можно, о чем угодно, о полете в космос и о велосипеде, самое главное, чтобы у человека сохранилась эта способность. Ведь мечты подвигают нас к действию, а достижение мечты приносят нам радость и уверенность в себе. Так что мечтайте на здоровье!

Занятие 2

Цель: способствовать развитию способности самостоятельно решать сложные задачи; повышать уровень самооценки.

Вводная фаза

Ведущий организует пространство, предлагает участникам занять место в круге и сам располагается в нем.

Фаза контакта

Повторяются правила работы в группе.

Упражнение «Хорошее настроение»

Цель: создание доброжелательной рабочей обстановки.

Подарите всем свое хорошее настроение.

Фаза лабилизации

Упражнение «Всеобщее внимание»

Цель: развитие умения соединить вербальные и невербальные средства общения; формирование навыков акцентирования внимания окружающих за счет различных средств общения.

Всем участникам предлагается выполнить одну и ту же простую задачу, любыми средствами, не прибегая к физическим действиям, нужно привлечь внимание окружающих. Задача усложняется тем, что одновременно ее выполняют все участники. Дается 5 минут.

Обсуждение: - Кому удалось привлечь к себе внимание других и за счет, каких средств.

Фаза обучения

Упражнение «Интервью»

Цель: развитие умения слушать партнера и совершенствовать коммуникативные навыки; развивать умение строить диалог.

Участники разбиваются на пары и в течение 5 минут беседуют со своим партнером, пытаясь узнать о нем как можно больше. Потом участники меняются ролями. Затем каждый готовит краткое представление своего собеседника. Главная задача – подчеркнуть его индивидуальность, непохожесть на других. После чего участники по очереди представляют друг друга.

Обсуждение: - Получилось у вас рассказать о индивидуальности своего собеседника?

- Что было сложнее проводить интервью или отвечать на вопросы? Почему?

Упражнение «Задачи-шутки»

Цель: развитие мотивации к изучению предметов; развивать логику и мышление.

1. Два отца и два сына купили три апельсина. Каждому из них досталось по апельсину. Как это могло получиться? (дед, отец, сын).
2. В семье 7 братьев, у каждого по одной сестре. Сколько детей в семье? (8).
3. Птицелов поймал пять синиц и посадил их в клетку. На дороге он встретил 5 учениц и подарил по синичке, и в клетке осталось одна синица. Как это могло получиться? (одну синицу отдал вместе с клеткой).
4. Вася, Олег и Коля играли в шашки. Каждый из них сыграл по две партии. Сколько партий всего было сыграно? (3).

5. Отца одного гражданина зовут Николай Петрович, а сына этого гражданина – Алексей Владимирович. Как зовут этого гражданина? (Владимир Николаевич).
6. Его вешают, приходя в уныние; его задирают, зазнаваясь; его всюду суют, вмешиваясь не в свое дело. (Нос).
7. Не цветы, а вянут; не ладони, а ими хлопают, если чего-то не понимают; не белье, а их развешивают доверчивые и любопытные. (Уши).
8. Ее толкут в ступе или носят решетом те, кто занимается бесполезным делом; ее набирают в рот, когда молчат; ею нельзя разлить неразлучных друзей; в нее прячут концы нечестные люди, иногда они выходят из нее сухими. (Вода).

Обсуждение: - Трудно было разгадывать шуточные задачи? Почему?

- Что необходимо, для того, чтобы вы могли легко разгадывать эти шуточные задачи?

- Может вам пригодятся эти умения?

Заключительная фаза

Упражнение «Переменка»

Цель: создание положительного эмоционального настроения.

Дети становятся в круг, берутся за руки.

- Кто сегодня самый лучший? (Дети говорят: «Я сегодня самый лучший!»)

- Кто сегодня был самый первый? («Я»).

- Молодцы, сегодня все хорошо работали, погладьте себя по голове.

- Спасибо, до встречи.

Занятие 3

Цель: способствовать развитию способности самостоятельно решать сложные задачи; способствовать самореализации своего «Я».

Вводная фаза

Ведущий организует пространство, предлагает участникам занять место в круге и сам располагается в нем.

Фаза контакта

Повторяются правила работы в группе.

Упражнение «Найди пару»

Цель: формировать у членов группы установки на взаимопонимание и взаимоуважения.

Каждому участнику раздается половинка открытки. Необходимо найти свою вторую половинку. Дается 5 минут.

Обсуждение: - Кто нашел свою половинку?

- Трудно это было сделать?

Фаза лабилизации

Упражнение «Про кого я говорю»

Цель: развивать наблюдательность, умение ориентироваться на основные признаки описываемого объекта.

Педагог-психолог описывает одного из сидящих детей, называя его детали одежды и внешнего вида, например: «Это девочка, на ней юбка и кофточка, волосы у нее светлые, бант красный. Она любит играть куклами».

Обсуждение: - Легко или трудно было отгадать человека, о котором шла речь? Почему?

Фаза обучения

Упражнение «Мой цветок»

Цель: развитие доверия к себе.

Педагог-психолог предлагает участникам нарисовать на бумаге цветок (образец цветка он рисует сам на доске), в центре каждый пишет свое имя. А на каждом лепестке записывают ответы на следующие вопросы:

- В чем Я хорошо разбираюсь?

- За что Я нравлюсь самому себе или люблю самого себя?

Обсуждение: - Кто хочет зачитать свои ответы?

- Трудно было отвечать на вопросы? Почему?

Цветы вывешивают на доску.

- Посмотрите на нашу красивую, красочную и дружную полянку.

Упражнение «Кто прислал телеграмму?»

Цель: способствовать развитию способности самостоятельно решать сложные задачи.

- Приходил Волк и съел шестерых козлят. Спасите моих братцев! (Козленок).
- Нашел сапоги-скороходы, скоро буду. (Кот в сапогах).
- Буду, буду умываться по утрам и вечерам. (Грязнуля).
- От бабушки ушел, от дедушки ушел. Скоро буду у вас. (Колобок).
- Лиса заняла мой домик, а меня выгнала. Помогите! (Заяц).
- Все закончилось благополучно, только хвост мой остался в проруби. (Волк).
- Купила самовар. Приглашаю к чаю. (Муха-цокатуха).
- Простое яичко уже снесла. (Курочка).
- Запомни, все исчезнет после двенадцати ночи. (Фея).
- Выросла большая пребольшая, приезжайте помогать тянуть. (Дед)
- В гости не прилечу. Мотор забарахлил. (Карлсон).

Обсуждение: - Трудно было отгадывать героев? Почему?

- Эти герои, из каких произведений? Назовите жанр.

- Кто хочет познакомиться с этими героями?

- А что нужно сделать, чтобы познакомиться поближе с этими героями?

Заключительная фаза

Упражнение «Чемодан»

Цель: закрепить полученные навыки, осознание их ценности.

- На наших занятиях вы приобрели определенные навыки, опыт. Давайте соберем, каждый для себя «чемодан» того, что вы приобрели на занятиях и что хотели бы реализовать и применить в жизни.

Все предложения записываются на бумаге, зачитываются (кто желает) и передается педагогу-психологу.

Заметки для ведущего: записки ребят используются для оценки результативности блока знаний.

- Вы все получили много знаний на занятиях, умеете их применять, эти знания вам пригодятся в жизни.

- Похлопаем, друг другу и скажем всем «спасибо».

Приложение 2.

ИГРЫ НА СПЛОЧЕНИЕ ДЕТСКОГО КОЛЛЕКТИВА.

Игры, которые помогут педагогу научить детей:

- *устанавливать доверительный контакт между детьми;*
- *чувствовать состояние и настроение сверстников;*
- *использовать мимику и пантомимику в общении;*
- *согласовывать свои действия с партнером по общению;*
- *сосредотачиваться на зрительной и слуховой*

информации;

- *быть наблюдательными;*
- *проявлять эмпатию.*

ЗАКОЛДОВАННАЯ ТРОПИНКА

Цель игры: развитие умения работать в команде, оказывать поддержку товарищам.

Один из детей - ведущий, он показывает остальным участникам, как пройти по тропинке через заколдованный лес. Дети должны в точности повторить его маршрут.

Тот из детей, кто сбился с пути, превращается в «елочку». Задача команды — спасти его, расколдовать. Для этого необходимо сказать ему что-то приятное, обнять, погладить.

ВЕТЕР ДУЕТ НА ТОГО...

Цель игры: развитие умения выделять индивидуальные особенности сверстников.

Дети стоят в кругу. Ведущий, начиная игру, произносит слова: «Ветер дует на того...» Продолжение фразы может быть таким:

- У кого светлые волосы.
- Кто в красной одежде.
- Кто любит смеяться.
- Кто высокого роста.
- И т. д.

После фразы все, кто у кого есть такие качества, должны собраться в одном месте. Примечание

В старших группах ведущего можно выбирать из детей, единственное условие — его необходимо менять, давая возможность каждому участнику побывать в главной роли.

ПУТЕШЕСТВИЕ

Цель игры: развитие умения договариваться, подчинять свои желания общим интересам.

Дети делятся на пары. Ведущий говорит: «Мы отправляемся сегодня в путешествие!» Дети в паре договариваются, куда они отправляются, и по сигналу ведущего (хлопок в ладоши) вместе озвучивают свое решение.

Варианты продолжения игры:

- Мы возьмем с собой в путешествие...
- Этот предмет (...) цвета.
- По дороге мы встретили...

Примечание Когда дети хорошо освоят умение работать в парах, можно разбивать их на более многочисленные группы (по 3, 4, 5 человек).

ЗАКОЛДОВАННАЯ ТРОПИНКА

Цель игры: развитие умения работать в команде, оказывать поддержку товарищам.

Один из детей - ведущий, он показывает остальным участникам, как пройти по тропинке через заколдованный лес. Дети должны в точности повторить его маршрут.

Тот из детей, кто сбился с пути, превращается в «елочку». Задача команды - спасти его, расколдовать. Для этого необходимо сказать ему что-то приятное, обнять, погладить.

РАЗГОВОР ЧЕРЕЗ СТЕКЛО

Цель игры: обучение использованию мимики и жестов в общении.

Дети делятся на пары. Педагог дает задание: представьте себе, что один из вас зашел в магазин, а другой остался на улице, но забыл сказать товарищу, что необходимо купить в магазине. Попробуйте с помощью жестов договориться о покупке. Голос использовать нельзя, потому что в магазине очень толстое стекло и через него ничего не слышно.

Примечание Начинать игру стоит с работы одной пары, остальные дети наблюдают. Затем следует обсудить, правильно ли играющие поняли друг друга и что им помогло догадаться.

ЧТО ИЗМЕНИЛОСЬ?

Цель игры: развитие внимания и наблюдательности, необходимых для эффективного общения.

Из числа участников выбирается водящий. На какое-то время он выходит из комнаты. В этот момент в группе производится несколько изменений: в одежде или причёске детей, можно пересесть на другое место. Задача водящего - правильно подметить произошедшие изменения.

Каждый ребенок по очереди становится водящим.

Примечание Делать нужно не больше 2-3 изменений за один раз. Все изменения должны быть заметными.

ОБЪЯТИЯ

Цели: позволяет детям физически выразить свои положительные чувства, тем самым способствуя развитию в классе групповой сплоченности. Стеснительным детям эта игра помогает более близко общаться с другими.

Упражнение вполне годится для "разогрева" класса в начале учебного дня. Проводя его, вы показываете свое стремление видеть перед собой единую сплоченную группу, объединяющую всех учеников класса, независимо от уровня их общительности.

Инструкция: Сядьте, пожалуйста, в один большой круг. Кто из вас еще помнит, что он делал со своими мягкими игрушками, чтобы выразить свое хорошее отношение к ним? Правильно, вы брали их на руки. Я хочу чтобы вы все хорошо относились друг другу и дружили между собой. Естественно, иногда можно и поспорить друг с другом, ведь когда люди дружны, им проще переносить обиды или разногласия. Я хочу, чтобы вы выразили свои дружеские чувства к остальным ученикам, обнимая их. Быть может, будет такой день, когда кто-нибудь из вас не захочет, чтобы его обнимали. Тогда дайте нам знать, что вы хотите пока просто посмотреть, но не участвовать в игре. Тогда все остальные не будут трогать этого ребенка. Я начну с легкого, совсем маленького объятия и надеюсь, что вы мне поможет превратить это объятие в более крепкое и дружеское. Когда объятие будет доходить до вас, любой из вас может добавить в него энтузиазма и дружелюбия, чтобы мы все сделали наши хорошие взаимоотношения еще более крепкими.

Проверьте, хочет ли сидящий рядом с вами ребенок участвовать в упражнении. Вы можете определить это по некоторым невербальным признакам. Но иногда вы можете спросить его и открыто: "Хочешь ли ты, чтобы я обняла тебя?" Большинство детей ответит вам: "Да". После этого начинайте первый кон игры, нежно и мягко обняв сидящего рядом с вами ребенка. Он в свою очередь спрашивает своего соседа, хочет ли он принять участие в игре, и если да, то обнимает его. Таким образом, дружеское объятие передается по кругу, пока не вернется к Вам. Мы надеемся, что, дойдя до Вас, оно станет более крепким и будет сделано с большим энтузиазмом.

Анализ упражнения:

- Понравилась ли тебе эта игра?
- Почему хорошо обнимать других детей?
- Как ты себя чувствуешь, когда другой ребенок тебя обнимает?
- Берут ли тебя дома на руки? Часто ли это бывает?

ПОЧАСАТЬ СПИНКУ

Цели: *повысить уровень групповой сплоченности.* Эта игра нравится и маленьким детям, и подросткам, и взрослым, потому что предоставляет играющим в нее возможность приблизиться друг к другу, пережить чувство общности с группой, расслабиться и вновь сосредоточить свое внимание. Вы можете проводить это упражнение в начале или в конце урока, можно проводить его как отдых между сложными учебными заданиями.

Инструкция: Встаньте, пожалуйста, в два больших круга так, чтобы каждый из вас оказался напротив ученика из другого — внешнего или внутреннего круга... Теперь я хочу, чтобы дети из внешнего круга одновременно повернулись направо. А теперь пусть повернутся направо и все те, кто стоят

во внутреннем кругу. Теперь каждый видит перед собой спину своего одноклассника.

Теперь мы начнем делать друг другу приятный и бодрящий массаж. (Назовите имена двух школьников из разных кругов, стоящих друг рядом с другом.) Пусть Олег и Ольга начнут растирать ладонями плечи стоящих перед ними учеников. Когда Олег и Ольга завершат массаж, те двое сделают такой же массаж двоим следующим — стоящим перед ними. И так далее по кругу, пока массаж не "вернется" к тем, кто его начал — к Олегу и Ольге.

МЕЧТЫ

Цель: развить солидарность и понимание, создать атмосферу доверия среди участников и сплотить группу.

Материалы: бумага и маркеры.

Предложите участникам подумать в течение нескольких минут о том, как каждый из них видит свое будущее. Затем обменяйтесь мыслями о своих мечтах или даже изобразите их на бумаге. Далее пусть каждый участник определит, какие три конкретные вещи, действия, люди ... могут помочь, а какие три — помешают ему осуществить мечту, и что человеку нужно делать/сделать, чтобы мечта сбылась.

Примечание: это упражнение проходит очень хорошо, если к обмену мечтами подойти творчески. Если участникам трудно рассказать или нарисовать свою мечту, то можно предложить изобразить мечту в виде сценки. Пусть участники сами пофантазируют, каким образом они могут изобразить свою мечту. Любые средства выражения при творческом подходе предпочтительнее, чем устный или написанный текст.

КРУГ ЗНАКОМСТВ

Цель: сплотить и раскрепостить участников тренинга.

Материалы: не требуются.

Участники встают в круг. Один из игроков делает шаг в центр круга, называет свое имя, показывает какое-то движение или жест, свойственный ему или придуманный, затем возвращается снова в круг. Все игроки повторяют как можно точнее его движение, интонацию, мимику. Таким образом, каждый из участников продемонстрирует свое движение или жест.

ПОСТРОЙТЕСЬ ПО РОСТУ!

Цель: преодоление барьеров в общении между участниками и их раскрепощение.

Материалы: не требуются.

Участники становятся плотным кругом, закрывают глаза. Их задача состоит в том, чтобы построиться с закрытыми глазами по росту. После того как все участники найдут свое место, дать команду открыть глаза и посмотреть, что же получилось. После упражнения можно обсудить, сложно ли было выполнить это задание (как себя чувствовали участники) или нет.

Примечание: эта игра имеет несколько вариаций. Можно дать задание построиться по цвету глаз (от самых светлых до самых темных — естественно, не закрывая глаза), по цвету волос, по теплоте рук и т. д.

Тренинг по социально-нравственному воспитанию «Хорошо ли быть злым?»

Цель: познакомить дошкольников с полярными понятиями «добро» — «зло»;

Задачи:

- закреплять умение определять эмоциональное состояние близких людей, знакомых;
- побуждать к оказанию помощи;
- учить детей конструктивным способам снятия напряжения, связанного с чувством злости.

1. Педагог предлагает детям показать свои рисунки с изображением настроения близких и попытаться объяснить, почему иногда бывает плохое настроение: из-за неприятностей на работе, дома; из-за непослушания детей; из-за плохого самочувствия.

Взрослый выясняет в ходе беседы, как дети помогают взрослым улучшить их самочувствие. В знак поощрения добрый волшебник дарит детям Цветик-семицветик.

Игра «Цветик-семицветик».

Для игры понадобятся цветик-семицветик, который можно сделать по-разному — главное, чтобы лепестки открывались (вынимались из цветка, а также красные и желтые фишки. Каждый, сорвав лепесток, может задумать одно заветное желание. Рассказать о нем другим можно только тогда, когда лепесток «облетит весь свет». По очереди дети с лепестками кружатся вместе с остальными:

Лети, лети, лепесток,

Через запад — на восток,

Через север, через юг,

Возвращайся, сделав круг.

Лишь коснешься ты земли,

Быть по-моему вели!

Если загаданное желание связано с удовлетворением его личных потребностей — ребенок получает желтую фишку, если оно имеет общественное значение — красную. Собрав в конце игры все фишки, можно определить уровень нравственного развития группы (но об этом детям не говорят). В конце игры взрослый предлагает обсудить, какие желания понравились всем детям и почему.

В игру вмешивается злой волшебник и превращает детей сначала в злых гиен, а затем — в разъяренную медведицу.

Гневная гиена

Гиена стоит у одинокой пальмы (специально поставленный стул). В листьях пальмы прячется обезьянка. Гиена ждет, когда обезьянка обессилеет от голода и жажды и прыгнет на землю. Тогда она ее съест. Гиена приходит в ярость, если кто-нибудь приближается к пальме, желая помочь обезьянке.

Выразительные движения; усиленная жестикуляция.

Мимика: сдвинутые брови, сморщенный нос, оттопыренные губы.

(По окончании игры дети меняются ролями.)

Разъяренная медведица

На лесной полянке мальчик увидел маленького медвежонка. Медвежонок подбежал к мальчику и стал хватать его за ноги передними лапами, как бы приглашая поиграть с ним. Медвежонок был смешным и веселым. Почему бы с таким пушистым несмышленышем не поиграть? Вдруг послышалось какое-то громкое урчание, и мальчик увидел, что на него, поднявшись на задние лапы, идет медведица. Мальчик побежал к большому дереву, влез на него. Медведица не полезла на дерево за мальчиком, а стала яростно царапать ствол когтями, рычать, злобно глядя на мальчика.

Вдруг где-то далеко заскулил медвежонок. Медведица оставила дерево и побежала выручать медвежонка теперь уже из настоящей беды. Мальчик еще немного посидел на дереве, потом спустился и побежал домой.

Выразительные движения: ярость — сдвинутые брови, оттопыренные губы, сморщенный нос, рычание, тело дрожит, усиленная жестикуляция.

На помощь детям приходит добрый волшебник, который «расколдовывает» детей.

Беседа с детьми

— Что вы чувствовали, когда были обезьянками? Мальчиком, убегающим от медведицы?

— Что вы чувствовали, когда были страшными гиенами, злобными медведицами?

— Что вам хотелось сделать?

Тренинг для детей "Мой коллектив, и я"

Тема: Мой коллектив и я! **Цель:** ознакомить с этапами развития коллектива; формировать дружеское отношение друг к другу; развивать творческое мышление; воспитывать культуру общения между людьми.

Тип проведения: Коллективное творческое дело, тренинг

Оборудование: презентация, плакат острова, карточки, рисунок корабля, ленты, бижутерия.

Ход занятия.

Так уж повелось, что человек не может жить один. Люди общаются между собой, постоянно образуя группы, компании, коллективы. - А что такое коллектив? - Можем ли мы считать себя коллективом? Тема нашего занятия "Мой коллектив, и я". И мы сегодня попытаемся узнать достаточно ли мы дружны и крепки, и каков наш коллектив. Вместе с нами коллектив тоже растет и развивается.

А давайте заглянем в будущее! Что будет с нашим коллективом? - Мы с вами отправимся на большом и красивом корабле в путешествие под названием «Жизнь». Мы будем жить как одна команда – знающие и надежные товарищи, которые живут по принципу один за всех и все за одного! Вы сможете организовать любое дело, не только в своем коллективе, но и в других.

Наш коллектив превратится в горящий факел. Светить можно не только для себя. Настоящий коллектив это тот, где люди сами видят, когда другим плохо, и приходят на помощь, не замыкаясь только в своем коллективе, а общаясь и помогая другим группкам и коллективам.

Коллективное творческое дело «Жизнь на необитаемом острове»

А сейчас я приглашаю вас немного пофантазировать и представить, что мы оказались на необитаемом острове. На этом острове живут два племени: племя мальчиков и девочек.

1. Выбор название племени и вождя.

Необходимо придумать название племени и выбрать вождей.

Карта с изображением острова. Вожди племени, разместите флажок на карте там, где будет находиться ваше племя и напишите на доске его название.

2. «Украшение племени»

Племенам предлагаются ленты, бижутерия для украшения жителей племени. Пофантазируйте и расскажите, как живет ваше племя, какие в нем правила и законы, какие жители тут живут, чем они занимаются. (рассказывают все участники по - очереди, 1-2 предложения).

3. «Приветствие»

Оба ваших племени живут на одной земле и рано или поздно вы обязательно встретитесь. - А знаете ли вы, что приветствовать друг друга можно по-разному: кивок головой, поклон, рукопожатие, поцелуй, воздушный поцелуй, просто «добрый день» и здравствуй» и т.п.

Прошу обговорить, как будут здороваться жители вашего племени, а затем вожди первыми поприветствуют друг друга. Жители племени, последуйте примеру ваших вождей.

4. «Язык жестов»

Как водится, разные племена общаются на разных языках. Однако понять друг друга нам поможет язык жестов. - Один из команды получает слово, которое нужно показать соседнему племени так, чтобы они его отгадали. (река, обед, слон, пожар и т.д.)

5. Тренинг «в одной связке»

Все жители племени связаны лентой. Нужно нарисовать крепость одним маркером, передавая его от участника к участнику, при этом рисуя только связанной рукой. - Для чего нужна крепость? - Можно ли построить крепость, когда между жителями нет согласия. - Получилось ли у вас «построить» крепость?

- Были ли у вас разногласия? Как вы разрешили ситуацию?

6. Тренинг «разрушение стены»

Два племени стоят друг напротив друга. Каждый получает карточку.

Нужно продолжить выражение. Например:

Я обижаюсь, когда...

Если высказывание правдиво, то противоположное племя делает шаг навстречу.

7. «Собери пазлы»

Племенам раздаются пазлы, но целую картину они могут собрать, только

объединившись вместе.

- Вот наш коллектив и объединился! Скажите, можно ли наш класс назвать крепостью? В чем сходство, если оно есть. Обоснуйте свое мнение.

8. «Прощание»

Все становятся вокруг вместе с ведущим. Нужно обнять рядом стоящего человека, прощаясь, передавая прощание по кругу, пока оно не вернется человеку, который начинал прощание.

Наше занятие подходит к завершению, но жизнь продолжается, и наш коллектив продолжает расти и развиваться.

- И я вам предлагаю отправиться в путешествие навстречу новому этапу развития нашего коллектива на корабле с алыми парусами (рисунок корабля) под названием «Мечта». А какие качества возьмем мы с собой?

На столе лежат карточки с названиями качеств. Каждый выбирает одну из карточек и прикрепляет возле рисунка корабля. Наш корабль отправляется в плаванье, а вы не забывайте, что отдельный человек слаб, как покинутый.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Агаева Е.Л., Бродфман В.В., Булычева А.И. и др. Чего на свете не бывает? Занимательные игры для детей от 3 до 6 лет. М., 2001.
2. Артемова Л.В. Театральные игры дошкольников. М., 2001.
3. Афонькин С.Ю. Когда, зачем и почему? Петрозаводск, 2003.
4. Волина В.В. Учимся играя. М., 2004.
5. Давайте поиграем: Игры для детей 5-6 лет/ Под редакцией А. Столяра, М., 2003.
6. Детские народные подвижные игры. / Сост. А.В.Кенеман, Т.И.Осокина. М. 2005.
7. Петерина С.В. Воспитание культуры поведения у детей дошкольного возраста. М. 2006.
8. Самоукина Н.П. Рисование в дошкольном детстве. М., 2005.
9. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома: Психологические упражнения и коррекционные программы. М., 2003.
10. Селивестров В.И. Речевые игры с детьми. М., 2004.
11. Сеф Р.С. Я сам: Книжка-игра. М., 2002.
12. Стрельцова Л.Е. Тамарченко Н.Д. Мастерская слова. М., 2003.
13. Чистякова М.И. Психогимнастика. М., 2000.
14. Шмакова С.А. Игры-шутки, игры-минутки. М., 2003.
15. Шмаков С.А. Безбородова Н.Я. От игры к самовоспитанию: Сборник игр-коррекций. М., 2003.

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа №17 города Липецка**

Утверждаю
Директор МАОУ СОШ №17
_____ И.И Борисова

Рассмотрено
на заседании
методического совета
протокол № _____ от

**Тренинговая программа по внеурочной деятельности
коррекционной направленности для детей (1-2 х классов) с ОВЗ
«Ты не один» (развитие коммуникативных навыков и
совершенствование собственного «Я»).**

Программу разработала
педагог-психолог МАОУ СОШ №17
Толмачева Н.Н