

Приложение 4.4. к ООП ООО
МБОУ СОШ № 12

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ТРОПИНКА К СВОЕМУ Я»**

**Основное общее образование
5-9 класс
(социальное направление)**

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личные результаты

- Умения устанавливать межличностные отношения с окружающими (одноклассниками, педагогами, родителями).
- Умения осознавать требования учителя и соответствовать им.
- Умения соблюдать правила жизни класса и школы.
- Навыки общения и достойного поведения с одноклассниками.
- Навыки уверенного поведения.
- Навыки совместной (коллективной) деятельности.
- Навыки самостоятельного решения конфликтов мирным путем.
- Навыки самоподдержки.
- Навыки адекватной оценки собственных возможностей и способностей

Метапредметные результаты

регулятивные:

- умение задавать вопросы, определять цели, планирование, выбрать тактики, уметь анализировать и корректировать свою деятельность;
- развивать такие качества мышления как гибкость, антиконформизм, способность к широкому переносу;
- умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении учебных проблем, принимать на себя ответственность за результаты своих действий;
- развивать способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и преодолению препятствий;
- планировать пути достижения целей;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;

коммуникативные:

- умение планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- развивать инициативное сотрудничество
- развивать умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации;

- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор.
- формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию не враждебным для оппонентов образом;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- учиться работать в группе, устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации;
- иметь навык интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми.

познавательные:

- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- проводить наблюдение и эксперимент под руководством учителя;
- давать определение понятиям.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности Первый год обучения

Тема 1.

Введение в психологию.

Занятие 1.

Я-школьник.

Обсуждение правил работы на занятиях. Что такое психология. Зачем человеку занятия психологией. Игра «Ассоциация». Счастье – это... Рисунок счастливого человека.

Тема 2.

Я – это Я.

Занятие 2

Кто Я, какой Я?

Что я знаю о себе? Какой Я? Какими я обладаю качествами, способностями, возможностями. Угадай, чей голосок. Кого загадал ведущий. Угадай, кому письмо. Нарисуй свою роль. Мой портрет в лучах солнца.

Занятие 3.

Я - могу.

Понятие «Самооценка», «Самокритика». Игра «Чьи ладони». Моя ладошка. Я могу, я умею. Почему я это умею? Потерянное могу. Работа со сказкой. Как поощрить пятиклассника.

Занятие 4.

Я нужен.

Почему для человека так важно быть нужным окружающим людям? Что нужно школьнику. Кто нужен школьнику. Закончи предложение. Работа со сказкой.

Занятие 5.

Я мечтаю.

Мои мечты. Я – невидимка. Закончи предложение. Зачем люди мечтают. Сказка о мечте.

Занятие 6.

Я – это мои цели.

Мои цели. Отличие цели от мечты. План достижения цели. Превратись в животное. Заветное желание. Работа со сказкой. Ролевая игра «Что делать, если ребенок не хочет делать домашнее задание».

Занятие 7.

Я – это мое детство.

Детство, как значимый период в жизни. Закончи предложение. Детские воспоминания. Любимая игрушка. Детская фотография. Семейные ценности. Я – помощник. Мои обязанности дома. Мама, папа, я – дружная семья.

Занятие 8.

Я – это мое настоящее. Я – это мое будущее.

Я сейчас, я в будущем. Роль взрослых и роль детей. Ролевая игра «Как необходимо воспитывать детей». Игра «Превратись в возраст». Я в будущем.

Тема 3. Я имею право чувствовать и выражать свои чувства.

Занятие 9.

Чувства бывают разные.

Понятие «Чувства», «Эмоции», «Мимика». Способы адекватного самовыражения чувств. Управление своими эмоциями. Закончи предложение. Изобрази чувство. Испорченный телефон. Работа со сказкой. Тренинг «Коробка счастья».

Занятие 10.

Стыдно ли бояться?

Страхи пятиклассников. Стыдно ли бояться? Способы преодоления страхов. Отгадай чувство. Страшный персонаж. Работа со сказкой. Гнев дружи со страхом и обидой. Игра «Ожившее чувство».

Занятие 11.

Имею ли я право сердиться и обижаться?

Отгадай чувство. Найди лишнее слово. Подросток рассердился. Помогите маме. Рисуем обиду.

Тема 4.

Я и мой внутренний мир

Занятие 12.

Каждый видит и чувствует мир по-своему.

Каждый имеет право на собственную точку зрения. Найди слово. Психологические примеры. Мысленная картинка. Если я камушек. Маленькая страна. Работа со сказкой.

Занятие 13.

Любой внутренний мир ценен и уникален.

Психологические примеры. Мысленная картинка. Я внутри и снаружи. Сны. Маленький принц.

Тема 5.

Кто в ответе за мой внутренний мир?

Занятие 14

Кто в ответе за мой внутренний мир? Трудные ситуации могут научить меня...

Ответственность человека за свои чувства, мысли и поступки. Плюсы и минусы. Трудные ситуации в разном возрасте. Копилка трудных ситуаций пятиклассника. Работа со сказкой. Ответственность за свои поступки.

Занятие 15

Проявление внутренней силы в трудной ситуации.

Любая трудная ситуация имеет обучающий эффект. Как правильно просить прощение. Объясни значение. Составление предложений. Внутренняя сила. Работа со сказкой.

Тема 6.

Я и ты.

Занятие 16

Я и мои друзья.

Понятие «Друг». Знаки «Я», «Мы». Противопоставление себя другим. Проблемы подростковой дружбы. Человеческие качества, которые способствуют и мешают дружбе. Красивые поступки. Общая рука. Сказка «светлячок».

Занятие 17.

У меня есть друг.

Игра «Загадай друга». Качества, присущие другу. Сказка «Волшебная роща». Талисман для друга. Мечта моего друга. Сочиняем сказку про дружбу.

Занятие 18.

Я и мои «колючки».

Из пяти слов. Игра «Кто сколько запомнит». Ролевая игра «Покажи ситуацию». Мои колючки - качества, мешающие общению. Мои магнитики. Сказка «Шиповник». Хвастовство. Ссора и драка. Трудно ли быть терпеливым.

Занятие 19.

Что такое одиночество?

Что такое одиночество и его причины. Одиночество взрослого и подростка (сходства и различия). Способы преодоления одиночества. Запиши наоборот.

Одиночество в классе. Если я окажусь одиноким... Кого я сделал одиноким. Сказка об одной одинокой рыбке и огромном синем море.

Занятие 20.

Я не одинок в этом мире.

Работа с плакатом «Позитивные качества». Сказка «И однажды утром...». Коллективный рисунок. Культура общения. Понимать и договариваться. Умные и глупые вопросы. Интервью «Значимый поступок»

Тема 7. Мы начинаем меняться.

Занятие 21.

Нужно ли человеку меняться?

Осознание изменений, которые происходят с пятиклассниками. Мои важные изменения. Самое главное. Как изменился класс. Работа с плакатом. Сказка «Я иду к своей звезде». Чтобы я изменил в себе?

Занятие 22.

Самое важное - захотеть меняться.

Мотивация к позитивному восприятию себя. Будущее каждого находится в руках человека. Рюкзак пожеланий. Пожелания взрослым. Работа со сказкой «Желтый цветок».

Занятие 23.

Письмо будущему пятикласснику.

Обобщение. Письмо будущему пятикласснику.

Второй год обучения

Тема 1.

Занятие 1.

Я повзрослел

Обсуждение правил работы на занятиях. Что такое психология. Зачем человеку занятия психологией. Работа со сказкой. Коллективное обсуждение. Упражнение «Символ моего Я».

Занятие 2.

У меня появилась агрессия

Обсуждение темы «агрессия и развитие», определение понятия агрессия, копилка золотых мыслей про агрессию, ассоциации, работа со сказкой.

Занятие 3.

Как выглядит агрессивный человек? Как звучит агрессия?

Упражнения: «Покажи агрессию», «Кто из них агрессивный?», «Агрессивный продавец», «Отбросить старое, чтобы измениться». Работа со сказкой. Работа в тетради: «Моя реакция на агрессию».

Занятие 4.

Конструктивное реагирование на агрессию

В занятие включены упражнения: «Свет мой зеркальце», «Трудно», «Если я сильный». Работа с притчей.

Занятие 5.

Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми

Диспут «Чем недовольны родители?» и «Чем недовольны подростки?», упражнение «Подростки не понимают», «Родители не понимают», проигрывание конфликтной ситуации. Работа со сказкой.

Занятие 6.

Учимся договариваться.

Упражнения: « На приеме у психолога», «Мои маски», «Рисунок маски». Работа с притчей.

Занятие 7.

Учимся договариваться

Упражнение: «На приеме у психолога». Работа с притчей. Мои «маски».

Тема 2.

Уверенность в себе и ее роль в развитии человека.

Занятие 8

Зачем человеку нужна уверенность в себе?

Упражнение «Портрет», « В чем проблема?», «Ассоциации», «Символ моей веры в себя». Работа со сказкой.

Занятие 9.

Источники уверенности в себе.

Упражнение: «Копилка источников уверенности», «Работа в тетради», «Мои источники уверенности», «Мои ресурсы». Работа с рассказом.

Занятие 10.

Какого человека мы называем неуверенным в себе?

Упражнения: «Маски неуверенности», «Надень маску», «На приеме у психолога». Работа со сказкой.

Занятие 11.

Я становлюсь увереннее.

Упражнения: «Высказывания». Работа со сказкой.

Занятие 12.

Уверенность и самоуважение.

Упражнения: «Я горжусь», «Звезда самоуважения», «Волшебное зеркало». Работа со сказкой.

Занятие 13.

Уверенность и уважение к другим

Упражнения: «За что я уважаю», «Портрет», «Подумай». Работа со сказкой. Вопросы для обсуждения.

Занятие 14.

Уверенность в себе и милосердие

Диспут на тему: «Кто нуждается в милосердии?». Работа в тетради «Качества милосердного человека». Копилка «золотых» фраз.

Занятие 15.

Уверенность в себе и непокорность

Составление коллективного портрета ученика. Упражнение: «Закончи предложение», собираем «Корзину непослушания». Работа со сказкой. Вопросы для обсуждения.

Тема 3.

Конфликты и их роль в усилении Я

Занятие 16.

Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома, на улице

Обсуждение темы: «Стиль входа в конфликт». Упражнение: «Рисунок моего стиля».

Работа с тетрадью «Конфликт – это хорошо или плохо?»

Занятие 17.

Способы поведения в конфликте: наступление, обсуждение, отступление, уход от конфликта

С подростками обсуждаются случаи, которые не так давно произошли в школе.

Упражнение: «Конфликтные ситуации». Работа в тетради: «В конфликте я обычно...».

Работа со сказкой.

Занятие 18.

Конструктивное решение конфликтов

Диспут: «Как выиграть обоим участникам конфликта?», игра «Разыгрываем конфликт», «на приеме у психолога». Работа со сказкой.

Занятие 19.

Конфликт как возможность развития

Работа в тетради: «Конфликт как возможность», разыгрывание конфликтных ситуаций: «Попробуем договориться». Работа со сказкой.

Занятие 20.

Готовность к разрешению конфликта

Подросткам предлагаются ситуации, в которых им нужно определить выгоду человека, находящегося в конфликте «В чем выгода», упражнение «В стране вещей». Работа со сказкой. Вопросы для обсуждения.

Тема 4

Ценности и их роль в жизни человека

Занятие 21.

Что такое ценности?

Работа в тетради. Подростки записывают в тетрадь основные ценности взрослых и как эти ценности проявляются у подростков. Работа со сказкой. Вопросы для обсуждения.

Занятие 22.

Ценности и жизненный путь человека

Обсуждение темы «Ценности и выбор профессии», упражнения: «Определи ценности», «Переоценка ценностей». Работа со сказкой.

Занятие 23

Мои ценности

Упражнение: «Спор ценностей». Рисование «Герб моих ценностей». Составление общего герба класса.

Занятие 24

Заключительное

Третий год обучения

Тема 1. Эмоциональная сфера человека

Цель: обратить внимание подростков на важность эмоциональной сферы в жизни человека.

Занятие 1. Почему нам нужно изучать чувства

«Почему нужно обращать внимание на чувства людей».

«Коллективный рисунок».

Занятие 2. Основные законы психологии эмоций

«Какое слово не подходит». Подросткам предлагают ряд слов. Им нужно определить, какое из слов лишнее, и сказать, почему они так думают.

Закон основных эмоций.

Подростки делают записи в тетради. Желаящие рассказывают об этом классу.

Закон образования эмоциональных комплексов.

Закон саморегуляции. Работа со сказкой.

Игровые задания

«Ассоциации», «Царевна Несмеяна».

Занятие 3. Запреты на чувства

«Комплексы».

Учащиеся должны придумать тройной комплекс чувств, например: «Радость+Интерес+Страх».

«Ты прав и не прав...» Ведущий излагает две противоположные позиции по одному и тому же вопросу. Подросткам необходимо суметь согласиться с обеими.

«Запреты на чувства». Ведущий рассказывает о том, что в современной культуре существуют запреты на чувства и их внешнее проявление.

Игровые задания

«Калейдоскоп чувств». Подростки по кругу, не повторяясь и не допуская длительных пауз на обдумывания, называют людей в различных ситуациях и испытываемые ими чувства.

Занятие 4. Эффект обратного действия

«Ученый, поэт, балерина, сказочник». Учащимся предлагается прилагательное, обозначающее качество

«Что чувствует человек, если...» Из учеников выбирается ведущий, который называет различные музыкальные жанры или известные произведения. Остальным необходимо подумать и сказать, что, по их мнению, слушая эту музыку, будет чувствовать подросток или родитель.

«Эффект обратного действия». Ведущий рассказывает подросткам об эффекте обратного действия, который наблюдается в эмоциональной сфере человека. Имеется в виду, что одностороннее устремления человека часто порождает свою противоположность. Далее проводится работа в тетради.

Занятие 5. Передача чувств по наследству

«Каждый смотрит по-своему». Учащиеся рассматривают одну и ту же ситуацию с разных точек зрения – ученика, родителей, учителя, товарища. Ситуации могут быть такими:

«Могут ли чувства передаваться «по наследству»?» Ведущий предлагает подросткам подумать над этим вопросом, на основании обсуждения делается вывод, что чувства могут «передаваться по наследству» двумя основными путями. Первый – через основной эмоциональный фон семьи. Ребенок привыкает в семье либо к чувству радости, либо к злости, критике окружения, зависти к тем, кто имеет больше. Второй – через отрицание ребенком образа жизни родителей. В этом случае ребенок стремится построить жизнь прямо противоположным способом и соответственно культивирует в себе противоположные чувства. Учащиеся делают записи в тетради.

«Задумай чувство». Подросткам предлагается задумать какое-либо чувство и изобразить его при помощи геометрических фигур: Треугольников, кругов и т.п. различного размера. Остальным нужно догадаться, какое чувство было задумано.

«Букет моих чувств». Ведущий предлагает учащимся подумать, какие чувства они испытывают чаще всего, затем представить, что эти чувства превратились в цветы.

Занятие 6. Психогигиена эмоциональной жизни

«И это грустно, и это весело...» Учащиеся рассматривают одну и ту же ситуацию с разных позиций.

«Что чувствует человек, если...» Из учеников выбирается водящий, который называет различные спортивные телепередачи, например, трансляцию соревнований академической гребли, тенниса, бокса, экстремальных видов спорта. Остальным необходимо подумать и сказать, что, по их мнению, смотря эту передачу, будет чувствовать подросток или его родители.

«Необходимость контакта с чувствами» Подросткам предлагается поразмышлять.

Работа со сказкой.

Игровые задания

«Перепутаница». Игру можно повторить несколько раз.

Тема 2. Социальное восприятие: как узнавать другого человека

Занятие 7. Как мы получаем информацию о человеке

«Что чувствует человек, если...» Из учеников выбирается водящий, который называет известные компьютерные игры. Остальным необходимо подумать и сказать, что, по их мнению, играя в них, будет чувствовать подросток, что, наблюдая за подростком, - его родители.

«Что чувствует человек, если он сделал...»

«Понимать окружающих». Подросткам предлагают для размышления ситуации.

Работа в тетради. На основании предыдущего обсуждения ведущий объявляет тему, к изучению которой приступают учащиеся. В тетради делается запись:

«Социальное восприятие – понимания чувств других людей, их желаний, намерений, причин поведения».

«Всегда ли можно получить информацию о человеке с помощью слов. После этого рассказа ведущий предлагает подумать, какую проблему иллюстрирует данный пример. Делается вывод, что для понимания и убеждения в чем-либо другого человека

недостаточно лишь слов. Надо учитывать изменения выражения лица, глаз, позы, движений тела, то есть владеть невербальной коммуникацией.

Можно попросить учащихся привести свои примеры.

Игровые задания

«Я тебя понимаю».

«Покажи состояние жестом». Ученикам предлагается вчувствоваться в свое состояние на данный момент. Затем желающие по очереди жестом изображают это состояние, остальные пытаются угадать его.

«Как мы друг друга понимаем».

Занятие 8. Учимся понимать жесты и позы

«Что чувствует человек, если ему в голову приходят мысли о...» Подростки определяют, что может чувствовать человек в ситуации, когда к нему приходят следующие мысли.

«Жесты и позы всегда говорят о чем-то». Ведущий рассказывает о том, что позы и жесты человека всегда несут определенную информацию.

«Жесты, отражающие состояние человека» Некоторые жесты говорят о состоянии человека. Ведущий рассказывает о них, учащиеся по очереди их демонстрируют и делают записи в тетради:

Работа с притчей. Учащимся читается притча «Похожий на всех». Обсуждается, какое отношение она имеет к изучаемой теме. Учащиеся делают вывод, что люди не всегда осознают собственные жесты и позы, хотя замечают их у окружающих.

Игровые задания

«Придумай ситуацию». Заранее готовятся карточки с указанием жестов, отражающих состояния. Их раздают участникам, которым нужно придумать ситуацию, в которых употребляются данные жесты.

«Разговор по телефону». Заранее готовятся карточки с надписями: «Любимый человек», «Родители», «Классный руководитель», «Директор школы», «Товарищ (подруга)», «Бабушка», «Продавец».

Занятие 9. Жесты

«Найди лишнее слово». Учащимся предлагается найти два варианта лишних слов, опираясь на различные критерии выбора.

Работа с притчей. Учащиеся слушают притчу «Песенка» и определяют ее смысл.

«Вспомним жесты». Учащиеся вспоминают тему прошлого занятия.

Ведущий рассказывает о том, что часто жесты выражают мысли и чувства человека, его отношение к чему-либо и намерения. Учащиеся записывают в тетради примеры жестов, выражающие чувства, намерения, мысли.

По желанию подростка изображают жесты.

Игровые задания

«Живое зеркало» «Фотография на память».

Занятие 10. Невербальные признаки обмана

«Найди закономерность».

«Определи причину». Учащимся предлагается высказать свои предположения о том, почему подростки любят разную музыку, основываясь на изученной теме «Эмоциональная сфера человека».

«О чем говорят жесты». Подростки вспоминают, о чем могут говорить жесты.

Затем ведущий спрашивает учащихся, не появилось ли у них желание чаще говорить правду, поскольку обман так легко раскрыть.

Игровые задания

«Искренний комплемент». Заранее готовятся листочки с написанными на них комплиментами.

«Врунишка».

Занятие 11. Понимание причин поведения людей

«Найди объединяющее слово» Подросткам предлагается найти объединяющее слово.

«Определи причину». Учащимся предлагается высказать свои предположения о том, почему подростки любят различные телепередачи, основываясь на изученной теме «Эмоциональная сфера человека».

«Почему необходимо понимать причины поведения других людей». Ведущий рассказывает учащимся о том, что нередко источником конфликтов становится непонимание людьми действительных причин поведения друг друга.

Игровые задания «Если я Ника». Водящему нужно представить себя на месте одного из участников.

«Что я сейчас чувствую, о чем думаю». Водящий молча садится на стул перед классом. Остальные пытаются догадаться, о чем он сейчас думает, что чувствует.

Занятие 12. Впечатление, которое мы производим

«Первое впечатление». Ведущий предлагает обсудить следующие вопросы6

Подростки размышляют о том, на основании чего складывается первое впечатление от человека. Делается вывод, что на первое впечатление влияют внешний вид и поведение.

«Первое впечатление – внешний вид и поведение. Последующие впечатление – черты характера».

«Как произвести впечатление». Подростки обсуждают, как произвести хорошее впечатление.

На основании обсуждения делаются записи в тетради.

Игровые задания

«Я устраиваюсь на работу». «Я меняю школу».

Занятие 13. Из чего складывается впечатление о человеке

«Что нужно делать».

«Что мы помним о человеке». Ведущий рассказывает учащимся о том, что впечатление о человеке запоминаются и сохраняются на определенное время после окончания общения.

Работа в тетради.

На основании предыдущего обсуждения в тетради делается запись.

Игровые задания

«Впечатление». Подростки письменно кратко излагают впечатление о ком-либо из одноклассников, затем читают написанное, а остальные должны догадаться, о ком идет речь.

«Новый учитель».

Занятие 14. Способы понимания социальной информации

«Найти аналогии». Подростки устанавливают аналогии.

«Понимание социальной информации».

Ведущий рассказывает учащимся об основных способах понимания, в тетрадях делаются записи, сопровождаемые устными примерами.

«Какая информация легче запоминается». Подростки обсуждают вопросы: какая социальная информация больше привлекает внимание, лучше запоминается.

Игровые задания

«Рекламные агенты». Учащиеся делятся на группы, каждая из которых должна придумать и нарисовать плакат для рекламы школьных принадлежностей.

«Шпионы».

Занятие 15. Влияние эмоций на познание

«Найти аналогию». Подросткам предлагается установить аналогию. «Найди слово». Подросткам предлагается вставить недостающее слово.

«Какая информация лучше запоминается». Учащиеся вспоминают прошлое занятие и вывод о том, что лучше запоминается нестандартная информация. Ведущий рассказывает учащимся об эмоциональных эффектах, влияющих на запоминание информации. В тетрадях делаются записи, сопровождающиеся устными примерами.

Игровые задания

«Сердитое лицо».

«Мы все похожи».

Занятие 16. Обобщение темы

«Вспомним изученное». Учащимся раздаются карточки с изученными психологическими темами, им необходимо поделиться своими размышлениями о них:

«Понимание причин поведения других людей».

«Распознавание обмана».

«О чем могут говорить жесты».

«Первое впечатление»

«Контакт глаз как вербальный сигнал»

«Влияние настроения на суждение о другом человеке».

«Счастье – это когда тебя понимают».

Игровые задания

«Сыщики».

Тема 3. Межличностная привлекательность: любовь, дружба

Занятие 17. Привлекательность человека

«Найти синоним». Подросткам предлагается определить синоним и записать его в тетради.

«Что привлекает в человеке». Подростки обсуждают, какие характеристики привлекают их в других людей – взрослых, в том числе педагогах, сверстниках.

На основании предыдущего обсуждения в тетради делается запись:

«Виды привлекательности – физическая, коммуникативная, характерологическая, по сходству взглядов».

«Какая привлекательность важнее». Подростки обсуждают, какие виды привлекательности являются для них наиболее важными. Какая привлекательность важнее для педагогов, родителей?

Игровые задания

«Звезда привлекательности».

Занятие 18. Взаимность или обоюдная привлекательность

«Продолжи ряд».

«Найди слово». Подросткам нужно найти слово, обозначающее процесс. «Взаимная симпатия» Ведущий просит подростков подумать, почему одни люди нам симпатичны, другие – нет. Делается ввод, что мы симпатизируем тем, кому нравимся сами.

В тетрадях делается запись.

«Легко ли проявлять симпатию?»

Игровые задания.

«Самый лучший комплимент». Ведущий просит ребят придумать и записать на листочках какой-нибудь комплимент. Затем он собирает листочки, перемешивает их.

Занятие 19. Дружба. Четыре модели общения

«Найти лишнее слово». Подросткам предлагается определить лишнее слово.

Заботящийся, подбадривающий, сострадающий, ласковый.

«Модели общения».

На основе предыдущего обсуждения ведущий рассказывает ребятам о четырех моделях общения. Основная информация записывается в тетрадь.

«Что для тебя значимо».

«Твое мнение».

«Три качества» Каждый участник выделяет главное качество, которым должен обладать друг.

«На приеме у психолога». Проводится обсуждение подростковых высказываний и из роли психолога их авторам предлагаются те или иные советы.

Игровые задания

«Живые руки», «Вопрос для Лизы».

Занятие 20. Романтические отношения или влюбленность

«Продолжи ряд». Подросткам предлагается продолжить ряд слов.

«Влюбленность и любовь». Подросткам предлагаются для обсуждения два понятия - влюбленность и любовь.

«Как поступить». Подросткам предлагается ролевое проигрывание ситуаций (роль мальчика исполняет девочка, а роль девочки – мальчик).

«На приеме у психолога». Подростки представляют себя психологами и разбираются сами в ситуациях.

Игровые задания

«Кто признается в любви лучше всех». Ведущий говорит о том, что признаваться в любви – это большое искусство.

«Чья фраза лучше». Подростки на одинаковых листочках бумаги составляют по одному признанию в любви, состоящему из одного предложения.

Занятие 21. Любовь

«Какие слова подходят».

Лучше выполнить задание в тетради, чтобы дать возможность каждому подростку составить индивидуальный ряд «Как я понимаю любовь». Найти ассоциации к слову «любовь».

Если бы любовь была цветком, то каким?

Погодой, то какой?

Музыкой, то какой?

«Приведи пример». Подростки приводят пример отношений любви у известных кино- и литературных героев. Выбирают и записывают строчку из песни, стихов, которая наиболее точно отражает их представление о любви.

«Портреты».

Занятие 22 Половая идентичность и ее развитие у подростков

«Может ли быть так...» Ведущий предлагает подросткам поразмышлять над вопросами.

Делаются записи в тетради.

Ведущий акцентирует внимание подростков на том, что темп прохождения этапов индивидуален и не стоит спешить.

«Проведи диагностику». Ведущий зачитывает высказывания подростков. Учащиеся определяют, на каком этапе они находятся.

Игровые задания

Занятие 23. Переживание любви

«Может ли быть так...» Ведущий предлагает подросткам поразмышлять над вопросами.

«Я – философ». Подросткам предлагаются листы с высказываниями. Им нужно вклеить их в тетрадь, затем подумать, выбрать и подчеркнуть те, с которыми они не согласны.

«На приеме у психолога». Подросткам предлагаются рассказы ребят. Им нужно продумать варианты помощи.

Игровые задания

«Подарок». Ведущий говорит о том, что подарок, который действительно порадует человека, подобрать довольно трудно.

Занятие 24. Что помогает и что мешает любви

«Какие слова подходят».

«Может ли быть так...» Ведущий предлагает подросткам поразмышлять над вопросами.

Работа в тетради.

«Я тебя люблю».

«Психологическая задача»

Игровые задания

«Любимый цветок и цвет галстука».

Занятие 25. Итоговое.

На этом занятии в любой форме подводятся итоги курса.

Четвёртый год обучения

Тема 1. Я – концепция и ее ключевые компоненты

Занятие 1. Я – концепция

«Найти чувство» Ведущий предлагает подросткам найти понятия, обозначающие чувства, зашифрованные в словах, и назвать ситуацию, в которых человек испытывает эти чувства:

а) последние две буквы слова являются началом понятия: польза (зависть)

б) первые три буквы являются окончанием понятия: альтруизм (печаль)

в) первые две буквы являются окончанием понятия : воля (любопытство)

«Я – концепция». Учащиеся отвечают на вопросы: «Много ли сил и времени тратят люди, думая о себе? С какого возраста они по –настоящему глубоко и серьезно начинают задумываться о себе?»

Ведущий делает вывод о том, что в подростковом возрасте у человека формируется Я – концепция, то есть целостное представление о самом себе. Затем дети обсуждают следующие вопросы: «Какие мысли могут входить в Я-концепцию? Какие чувства?»

В результате обсуждения делается запись в тетради:

«Я-концепция - совокупность чувств и мыслей по отношению к себе».

«Умственный мусор». Ведущий и подростки обсуждают вопрос о том, какая Я-концепция помогает человеку жить (реалистичная - когда человек знает о своих реальных достоинствах, недостатках, способностях, поведенческих реакциях и т.п.) а какая мешает и в чем (искаженная – когда человек не видит каких-то своих особенностей или преувеличивает какую-либо часть представлений о себе). Затем ведущий говорит, что многие люди носят в себе много ошибочных идей, «мусора», который мешает им построить реалистичную Я – концепцию; приводит примеры ошибочных мнений.

«Все люди должны ко мне хорошо относиться».

«Пчелы никогда не должны жалить меня».

«Учителя всегда должны относиться ко мне с пониманием»

В результате обсуждения делается вывод, который записывается в тетради:

«Человек, стремящийся полностью подчинить мир своим желаниям. Будет несчастлив, поскольку ставит перед собой нереальные цели».

«Корзина для мусора». Учащиеся рисуют в тетради пустую корзину для мусора, затем все вместе называют типичные убеждения подростков, которые можно отнести умственному мусору и записывают их внутри изображения корзины. Типичные убеждения могут быть такими:

«Я должна во всем всегда быть первой».

«У меня должна решаться любая задача».

«Я должна всегда хорошо выглядеть»

Игровые задания

«Общая деталь». Ведущий выбирает нескольких подростков, имеющих общую деталь (в одежде, причёске), и приглашает их к доске. Учащиеся должны догадаться, какая деталь их объединяет. Тот, кто догадается первым, становится новым ведущим.

«Общие руки». Два участника соединяют ладони правых рук и образуют «общую руку». Далее они выполняют ею задания ведущего: погладить кого-то из учеников, принести книгу, открыть дверь, похлопать по плечу друг друга.

Занятие 2. Самоуважение

«Найди чувство». Ведущий предлагает подросткам найти понятия обозначающие чувства, зашифрованные в слова и назвать ситуации, в которых человек испытывает эти чувства. Первые две буквы являются окончанием понятий:

-катарсис, то есть эмоциональная разрядка (тоска)

-респектабельность (интерес).

«Лишнее слово» Учащиеся ищут лишнее слово:

Самоприказ, самоубеждение, самопринуждение, самоуважение. (Самоуважение, поскольку остальные слова – действия.)

«Самоуважение» Ведущий вводит понятие самоуважения как составляющую Я-концепции и предлагает обсудить вопросы: «Для чего нужно самоуважение? От чего оно зависит? Как на него влияют другие люди? Что такое идеальное Я и как оно влияет на самоуважение?

На основе обсуждения делаются выводы, которые записываются в тетрадь:

«Самоуважение складывается через:

а) сравнение себя с идеальным Я. Чем представление о себе ближе к идеальному Я, тем самоуважение выше;

б) сравнение себя с другими людьми. Сравнивая себя с людьми, которые в чем-то ему уступают человек может повышать свое самоуважение. Нахождение среди людей, значительно превосходящих по значимым параметрам. Может содействовать снижению самоуважения;

в) принадлежность к группе. Если человек принадлежит к успешной группе. То самоуважение может повышаться, и наоборот».

К чему может привести сниженное самоуважения?»

Учащиеся обсуждают, чем мешает человеку сниженное самоуважение; как будет проявлять себя подросток со сниженным самоуважением на уроке, на перемене. На дискотеке.

«Умственный мусор». Ведущий и дети собирают «Умственный мусор» - суждения, понижающие самоуважение. Например:

«Я никогда не буду такой умной и красивой, как моя мама».

«Мне не достичь таких успехов в жизни. Как мой отец».

«Наш класс – тупой. И я такая же».

«Мне никогда не получить столько внимания окружающих, сколько мне хочется».

«Самоуважение и внешность». Дети обсуждают зависит ли самоуважение от внешнего вида. Делается вывод, что важна не сама внешность, а удовлетворенность ею.

«Повысь самооценку». Подросткам дается задание повысить самооценку у героев следующих монологов. Чтобы помочь детям, ведущий может рассказать учащимся о феномене «воображаемой аудитории». Он заключается в том, что подросткам кажется, что за ними постоянно наблюдают и оценивают. Как они говорят, что делают, во что одеты, как накрашены.

Игровые задания

«Слово на спине» ведущий выбирает пару подростков. Одному из них предлагается карточка, на которой написано небольшое, знакомое всем слово, например: кот, стул, лужа. Играющий «пишет» поочередно буквы этого слова на спине у партнера, партнер угадывает, что «написано» у него на спине.

«Коктейль движений». Ведущий предлагает провести соревнование между подростками в парах. Задания могут быть такими: а) одновременно подкрашивать глаза, кивать головой и качаться из стороны в сторону; б) одновременно писать правой рукой, левой гладить соседа и считать до 20 и обратно; в) бежать. Правой рукой гладить себя по голове, левой постукивать по носу. В каждой паре выигрывает тот подросток, чьи действия будут более согласованными.

Занятие 3-4. Самоконтроль

«Найди чувство». Ведущий предлагает подросткам найти понятие, обозначающее чувство, зашифрованное в слове, и назвать ситуации, в которых человек испытывает это чувство. Первые три буквы являются окончанием понятия обаятельность (злоба).

«Найди слово». Подростки читают слова, оканчивающиеся на «-любие», а затем выявляют из них лишнее: самолюбие, дружелюбие, жизнелюбие (самолюбие).

«Самоконтроль» Ведущий предлагает подросткам дать определение самоконтроля. На основании обсуждения делается запись в тетради:

«Самоконтроль – это основанное на использовании воли умение владеть своим поведением, противостоять воздействиям внешней среды и внутренним влечениям»

Дети обсуждают следующие вопросы:

-Как может проявляться самоконтроль на уроке, на перемене, дома, в других местах и ситуациях?

-Чем может мешать отсутствие самоконтроля?

-В каком возрасте ребенок еще не может проявлять самоконтроль?

-Когда появляется способность к самоконтролю?

-В каких профессиях необходим очень высокий самоконтроль?

«Реши задачу». Подростки решают психологические задачи.

Задача 1. Какой человек – с низким или высоким самоконтролем – более подвержен воздействию физической привлекательности человека противоположного пола и чаще меняет половых партнеров? (Человек с низким самоконтролем).

Задача 2. Где труднее проявлять самоконтроль: в тесной классной комнате или в просторном актовом зале? Количество окружающих людей одинаково в обоих помещениях. (В классе. Тесное соседство с другими людьми усиливает возбуждение, снижает самоконтроль). Где еще можно наблюдать проявление данной психологической закономерности? (Например, на стадионе. Там скученность людей очень высока.)

Игровые задания

Ведущий предлагает одному из подростков повторять за ним (стараясь делать это синхронно) какой либо текст, например: «Давай придумаем, как проводить выходные. Сможет быть стоит пойти на концерт?» Затем подросток отвечает, ведущий подстраивается под него и старается как можно точнее повторить его ответ.

«Письмо на руке» Ведущий выбирает пару подростков. Одному из них предлагается карточка, на которой написано короткое, известное всем слово, например: сок, снег. Ложка. Он пишет поочередно буквы своего слова на ладони у партнера, глаза которого завязаны. Последнему необходимо угадать, что ему написали.

«Секрет учителя». Один из подростков выбирается на роль учителя и садится на стул перед классом. Учащиеся по очереди подходят к нему со своими просьбами. Учитель с некоторыми просьбами соглашается, в некоторых отказывает. Делает это он в соответствии с правилом, которое написано у него на бумаге. Учащимся нужно догадаться, что является основанием согласия на просьбу, то есть что написано у учителя на бумаге. Перед выполнением задания необходимо провести тренировку.

Примерные правила:

- выполняется каждое третье желание;
- выполняется желание учеников в черных ботинках;
- выполняется желание. Если произносится слово «пожалуйста».

Занятие 5. Самоэффективность

«Найти чувство». Ведущий предлагает подросткам найти понятие, обозначающее чувство, зашифрованное в слове, и назвать ситуации, в которых человек испытывает это чувство. Первая буква является окончанием понятия: единство (сострадание).

«Установи аналогию». Подросткам предлагается установить аналогию:

Самосознание – самоконтроль (более узкая характеристика).

Общение -... (возможны разные варианты: взаимодействие, воздействие, понимание другого и т.д.).

«Самоэффективность». Ведущий спрашивает у подростков, входит ли понятие Я-концепции представление о своих способностях. Умение делать какие-либо важные дела; сообщает, что такие представления называют самоэффективностью. В тетради делают запись:

«Самоэффективность – оценка человеком своих способностей достичь какой-то цели, преодолеть препятствие, выполнить задание».

«На что влияет самоэффективность». Ведущий предлагает подросткам подумать, какая самоэффективность легче и быстрее приведет к успеху в той или иной деятельности. В результате обсуждения делается вывод, что успешность выполнения заданий повышается, если у человека есть представление о высокой самоэффективности. Ожидание успеха повышает его вероятность.

«Повышение самоэффективности». Вместе с подростками ведущий выводит основные составляющие высокой самоэффективности.

-Убежденность в своей успешности (Ведущий рассказывает, что многим людям помогает что-либо сделать мысли о том, что они могут это сделать. Просит ребят привести примеры.

-Внутренний локус контроля, то есть приписывание причин успехов и неудач себе. А не окружению. (Ведущий рассказывает, что особенно мешает людям стремление винить окружающих, а не искать причину неудач в себе. Это не дает им возможности изменяться, развиваться, а приводит только к повторению ошибок.)

«Умственный мусор» Ведущий приглашает учащимся распределить по группам «умственный мусор» - убеждения, понижающие самоэффективность:

«Я не умею права совершить ошибку, потому что это огорчит родителей».

«Я никогда не смогу быть лидером в компании».

«Я всегда должен хорошо учиться».

Игровое задание

«Ирландская дуэль». Выбираются двое играющих. Они кладут левые руки на спину ладонью наружу и вытягивают указательные пальцы правой руки вперед. В течение минуты подростками необходимо указательным пальцем коснуться ладони левой руки другого. Кто успеет сделать это первым, считается выигравшим.

Занятие 6-7. Пол как ключевой аспект Я

«Умственный мусор». Подростки определяют, какое из трех утверждений можно отнести к «умственному мусору» и почему:

«Каждый должен любить меня».

«Люди могут любить меня».

«Я могу быть привлекательным».

«Я должен все делать хорошо».

«Я верю, что у меня будет получаться все лучше и лучше».

«Найди слово» Вместо пропущенных букв надо вставить гласную и определить слово «-н-ц-ат-вность» (и).

«Мужчины и женщины». Ведущий рассказывает подросткам, что начиная с двух лет ребенок точно знает, кто он – девочка или мальчик, однако объяснить это еще не может, а с трех-четырех лет дети начинают осваивать половые игры, то есть половые особенности поведения.

Затем ребята отвечают на вопрос: «Чем различается поведение мужчин и женщин?» В качестве примеров можно привести ответы: «Женщины лучше интерпретируют эмоции окружающих. Они также наиболее искусны в невербальном выражении эмоций. Мужчины более склонны к соревновательности, желанию доминировать, проявлять власть, чаще выступают инициаторами сексуальных отношений».

«Если я...» Ведущий предлагает подросткам закончить предложения:

«Если я мужчина, то для меня значимо во внешности ... в характере...»

«Если я женщина, то для меня значимо во внешности... в характере...» После сравнения получившихся предложений делается вывод, что мужчины и женщины оценивают себя с различных позиций.

«Отвечаем на вопросы». Подростки обсуждают следующие вопросы:

-Какие характеристики человека как представителя определенного пола влияют на самооценку? Одинаковые ли они у юношей и девушек (в 7-8 классе)? (У девушек – ощущение своей сексуальной привлекательности, у юношей- социальная успешность).

-Какие женские качества более привлекают мужчин? Какие качества нравятся в мужчинах женщинам?

-представители какого пола более склонны к самораскрытию? Как это влияет на стрессоустойчивость?

Женщины. Поэтому они обладают повышенной стрессоустойчивостью.

Игровые задания

«Превращаемся в числа». Игра проводится в виде соревнования двух пар после некоторой тренировки. Каждой паре выдается карточка с двузначным числом.

Подростки должны изобразить свое число классу так, чтобы ребята могли угадать его в течение минуты. После этого доставшееся им число показывают учащиеся другой пары. Та пара, чье число быстрее угадают, считается выигравшей.

«Что изменилось».

Игра проводится по тройкам. Три участника на несколько секунд становятся перед классом для того, чтобы остальные могли их внимательно рассмотреть. Затем они выходят за дверь и что либо меняют во внешности одного из них (поднять воротник, переодеть с пальца на палец колечко и т.п. Затем возвращаются в класс. Оставшимся в классе нужно в течение минуты найти изменения. Если их не находят, тройка считается выигравшей.

Занятие 8-9. Личные особенности мужчин и женщин

«Умственный мусор». Подростки определяют, какие из приведенных утверждений относятся к «умственному мусору» и почему:

«В моих неприятностях виноваты вы».

«Из-за вас я чувствую себя несчастным».

«Ты огорчаешь меня». (Все)

«Лучше не пытаться что-то менять».

«Я нуждаюсь в ком-то более сильном, чем я».

«У меня получится, если я постараюсь». (Первые два)

«Женские и мужские качества». Ведущий предлагает подросткам записать в столбик типично женские и типично мужские качества: активность, смелость, сердобольность, склонность к нежности, решительность, чувствительность, эмоциональность, терпимость, упорство, агрессивность.

Возможны различные варианты, например:

Женские	Мужские
Сердобольность	Решительность
Склонность к нежности	Смелость
Чувствительность	Упорство
Эмоциональность	Агрессивность
Терпимость	Активность

Ребята могут дополнить эти столбики другими качествами.

«Внутренний Мужчина - внутренняя женщина». По заданию ведущего учащиеся описывают мужчину. Обладающего только мужскими качествами, его жизнь. Успехи и неудачи, а затем женщину, обладающую только женскими качествами, ее

преимущества и недостатки. В результате обсуждения делается вывод, что, развивая в себе только качества своего пола, человек становится ущербным. Поэтому необходима целенаправленная внутренняя работа по открытию у мужчин внутренней Женщины, у женщин – внутреннего Мужчины.

«Когда девушка забывает...» Ведущий говорит подросткам, что порой девушки забывают о своем поле. «Как они одеваются при этом? Как себя держат?» (Носят только мужскую одежду, губят, курят) Затем он предлагает учащимся высказать собственное мнение по этому поводу, а потом попробовать дать советы одной из таких «забывчивых» девушек.

Игровые задания.

«Угадай строчку» Один из участников выходит за дверь. Остальные выбирают известную всем строчку из стихотворения или песни и разделяют между собой слова (каждому по одному). Затем водящий входит и по команде ведущего все хором произносят каждый свое слово. Водящему нужно угадать, какое стихотворение или песня загаданы.

«Любимый цвет, любимое блюдо...» Учащиеся письменно описывают свой любимый цвет. Любимое блюдо, любимую погоду.

Затем ведущий собирает листочки и зачитывает записи. Подростки пытаются определить авторство. Участник, правильно угадавший, получает очко. Выигрывает участник, набравший наибольшее количество очков.

Тема 2. Основные состояния человека:

Ребенок, Взрослый, Родитель

Занятие 10-11

Три состояния личности:

Ребенок, Взрослый, Родитель

Работа с притчей. Ведущий читает притчу и предлагает детям определить ее смысл (например: «Том боялся взрослеть»). При этом он оговаривает, что вариантов ответа может быть много.

Нагрудные родители.

Был у мамы с папой сынок Тон, который вырос большим-пребольшим. А мама с папой стали маленькими-маленькими, Тон их очень любил. Чтобы реже расставаться с ними, он сажал маму в левый нагрудный карман, а папу в правый. И если сыну нужен был совет, маму или папу влезали на плечо, вставляли на цыпочки и шептали ему в ухо.

«Антонимы». Ведущий произносит слово, обозначающее качество человека, и бросает кому-нибудь мячик. Подросток, поймавший мячик, называет антоним. Качества могут быть следующими: ласковый- грубый; черствый – жалостливый, сердечный; искренний, подлинный –фальшивый.

«Мы бываем разными». Ведущий обсуждает с учащимися, почему мы в разное время ведем себя по-разному: когда-то мы можем кричать и кривляться, когда-то спокойно рассуждать, а когда-то давать кому-то советы или заботиться и ком-то. На основании обсуждения делается вывод, что внутреннее состояние человека может меняться, и оно определяет его поведение. Ребята решают, как можно назвать состояние, которое заставляет человека хохотать, совершать необдуманные поступки, шалить; состояние в котором человек способен принять разумное обдуманное решение, не поддаваясь эмоциям; состояние в котором человек кого-то поучает опекает.

Ведущий объясняет, что эти состояния можно назвать состояниями: Ребенка, Взрослого, Родителя. В каждом человеке живет внутренний Ребенок, внутренний Взрослый и внутренний Родитель, и в зависимости от ситуации преобладает то или иное состояние. Дети делают запись в тетради:

«Каждый человек может находиться в трех состояниях: Родителя (забота о других, контроль, запреты). Взрослого (анализ ситуации), Ребенка (желания, естественные побуждения).

«Определи состояние». Ведущий рассказывает учащимся, что люди по-разному обращаются друг к другу, когда находятся в том или ином состоянии. Подросткам раздаются карточки с вопросом и ответом на него. Читая вопрос и ответ, они стараются догадаться, из какого состояния задан вопрос и из какого дан ответ.

«Что вызывает непонимание». Ведущий рассказывает, что общаясь, человек не только сам находится в определенном состоянии (Ребенка, Взрослого или Родителя) но и обращается к какому-то состоянию своего партнер. Спрашивающий может задавать вопросы, обращаясь к одному из трех состояний, и соответственно и отвечающий также адресует свои ответы, имея в виду определенное состояние собеседника. Однако представляемое состояние собеседника может не совпадать с его реальным состоянием. И это приводит к тем или иным трудностям в общении, иногда к конфликтам.

Ведущий обсуждает с учащимися, насколько часто подобные ситуации встречаются в жизни.

«Как ответить правильно». Подростки получают карточки. Им нужно определить, из какого состояния к какому обращаются герои и как следует ответить из того состояния,

к которому обращался собеседник, адресуясь к тому состоянию партнера, из которого был задан вопрос.

«Никто не забыл записать домашнее задание? (Родитель – Ребенок)

«Интересно, как сделать так, чтоб девочки были все от меня без ума? (Ребенок – Ребенок)

«Мне надоело, что вы все время учите меня жить!». (Ребенок – Взрослый).

Игровые задания «По небу шар летит» Выбирается пара подростков. Ведущий предлагает проверить их внимательность. Он читает четверостишие:

Летит по небу шар,

По небу шар летит,

И кажется, что шар

До небо долетит.

Во время чтения слова «летит» дети делают движения руками, изображая полет. Сначала ведущий читает медленно, затем повторяет стихи все быстрее и быстрее. Потом добавляет задание: во время чтения слова «шар» его нужно изобразить руками. Доводит темп до того момента, когда учащиеся начнут путаться и смеяться.

Занятие 12-13.

«Внутренний ребенок: какой он?»

Какое слово зашифровано? Ведущий предлагает детям определить, какое слово зашифровано, и объяснить, как они разгадали загадку: некадифизм. (Негативизм, Звонкие согласные заменены парными им глухими, и наоборот.) Ведущий объясняет, что у подростков негативизм – оппозиция по отношению к взрослым.

Работа с притчей. Ведущий читает притчу, предлагает определить ее смысл, например: «Девочка попробовала быть самостоятельной и испугалась». При этом оговаривается, что вариантов ответов может быть много.

Бабочкины крылья

Нашла девочка на дороге бабочкины крылья. Примерила – как раз. Запорхала над полями и лугами, нектар пила. Про все забыла. Вдруг ворона клювом щелк! Чуть не проглотила. Жаба прыг! Чуть не сцапала. Страшно. Тут сачок хлоп! И накрыл ее. Это мама с папой ее поймали. Обрадовалась девочка, крылья скинула и больше не надевала.

«Синонимы». Ведущий называет качество, бросает мячик подростку, а тот называет его синоним. Качества могут быть следующими: доброжелательный, искренний, честный, мудрый, обаятельный, настойчивый.

«Внутренний ребенок». Ведущий читает подросткам текст, просит подумать, о чем он.

После чтения текста учащиеся отвечают на вопросы: «А как бы поступили вы? Про что этот отрывок? Внутренний ребенок автором назван душой человека. Можно ли с этим

согласиться? Что умеет внутренний ребенок? Чего не умеет? Чего боится? Чего не боится?

Рисунок ассоциации. Ведущий говорит о том, что у каждого человека внутренний Ребенок ассоциируется с чем-то особенным: у кого-то с шариком, у кого-то с брызгами морской волны. У кого-то броском мяча. Он просит подростков подумать о своих ассоциациях, затем их нарисовать.

Игровые задания

«Ассоциации». Ведущий предлагает подросткам несколько изменить предыдущее задание, продолжив оставаться в состоянии Ребенка. Выбирается водящий. Он выходит за дверь. Ребята придумывают с каким цветком он ассоциируется. Ведущий записывает варианты. Затем водящий возвращается, ему зачитывают варианты ассоциаций, а он должен отгадать хотя бы одного автора. Угаданный становится следующим водящим. Можно выбрать для сравнения любые объекты, но лучше не использовать ассоциации с животными, чтобы избежать обидных вариантов.

Занятие 14-15.

Внутренний ребенок бывает разный: естественный и приспособившийся

«Найти ключевое качество». Учащиеся на листе бумаги записывают качества человека, затем находят из них одно, которое может быть синонимом всем остальным словам, и обосновывают свой выбор.

Доброжелательный, добросердечный, гостеприимный, добродушный, радушный, благожелательный, приветливый, отзывчивый, человечный, милосердный, хлебосольный. (Доброжелательный).

Затем ведущий просит подростков назвать ребят и педагогов, которым по их мнению присуще какое-либо из этих качеств.

Работа с притчей. Ведущий читает притчу и предлагает определить ее смысл, например: «Подросток не всегда допускает взрослых в свой внутренний мир». При этом он поясняет, что вариантов может быть много.

Дом в доме в доме

В одном большом доме среди квартир стоял маленький дом. В нем братец построил сестрице ее особый домик. А в нем сестрица сделала дом для кукол. И из него был выход на свободу. Но никто в большом доме об этом не знал.

«Ответь из разных состояний» Учащимся предлагается ответить на вопросы «Что вы узнали на прошлом занятии? Что вам показалось полезным?

Затем они придумывают действия и слова Людей, реагирующих на одну и ту же ситуацию из разных состояний:

«Ты видишь как твою девушку обнимает твой друг...»

«Ты получил двойку, поэтому родители не пускают тебя на дискотеку».

«Твой разный внутренний Ребенок». Ведущий рассказывает учащимся о том, что внутренний Ребенок может проявляться по-разному. В состоянии ребенка можно придумывать, веселиться, ярко чувствовать, делать то, что хочется. И наоборот, в этом же состоянии можно чувствовать себя связанным нормами, которые утверждают взрослые, стараться им соответствовать, быть правдивым и послушным. В тетради делается запись: «Естественный внутренний Ребенок – нежный, импульсивный, чувственный, бесконтрольный, любопытный, непослушный; приспособившийся внутренний Ребенок – послушный, воспитанный, изолированный от других, погруженный в мир своих фантазий».

Учащиеся обсуждают преобладание какого внутреннего Ребенка помогает человеку быть счастливым и успешным. Делается вывод, что оптимальным является умение человека в соответствии с ситуацией проявлять качества и естественного и приспособившегося Ребенка, к примеру на уроке математики естественный внутренний Ребенок вряд ли позволит правильно решить задачу. А на отдыхе приспособившийся Ребенок не даст возможности открыто общаться с друзьями.

«Кому какой Ребенок нужен?» Подростки определяют, какой ребенок необходим для успеха в следующих профессиях: артист (естественный), архитектор (приспособившийся, естественный), менеджер (приспособившийся), юрист (приспособившийся), руководитель фирмы (приспособившийся), психолог (естественный), писатель (естественный).

«В чем причина?» Учитель описывает разные ситуации, персонажи которых находятся в состоянии естественного или приспособившегося Ребенка. Подростки определяют преобладание какого Ребенка обусловило тот или иной поворот событий.

Игровые задания

«Если». Ведущий говорит, что Ребенка отличает умение фантазировать, и предлагает подросткам задание на фантазию. Заранее готовятся карточки с надписями:

«Мама стала маленькой, размером с ластик»;

«В столовой повесили твой большой портрет»;

«Тебя назначили директором школы, где ты учишься».

Учащиеся составляют рассказ на заданную тему.

Занятие 16-19.

Внутренний Родитель может быть разным: заботливым и контролирующим

«Придумай предложение» Подросткам нужно придумать как можно более длинное предложение со словом «доброжелательный». Затем со словами «верный», «жизнерадостный», «искренний», «нежный», «ласковый». В последних двух вариантах прилагательные не должны относиться к одному слову.

«Найди общее». Подростки ищут общее между словами: «восторг» и «раздраженность». (Оба слова обозначают состояния человека).

«Состояние Родителя». Ведущий рассказывает о состоянии Родителя. Просит привести примеры, когда в этом состоянии бывают подростки.

«Кто находится в состоянии Родителя?» Подростки определяют, кто из героев следующих ситуаций находится в состоянии Родителя.

«Какой бывает Родитель». Ведущий предлагает закончить предложения: «Родитель заботится, И это необходимо потому что... И это может мешать, потому что...»

После этого спрашивает подростков, чем отличается Родитель заботливый от Родителя контролирующего, Обсуждается, какой Родитель предпочтительнее для подростка. Делается вывод, что подростку необходимы и забота, и контроль в зависимости от конкретной ситуации.

«Родитель учится у родителей». Ведущий рассказывает учащимся, что подросток, так же как и человек любого возраста, «учится» состоянию Родителя у своих реальных родителей. Затем предлагает догадаться, как в жизни ведут себя родители ребенка, если он слишком критичен к окружающими к себе (часто критикуют); стремится обо всех заботиться, всем помочь (чаще заботятся, чем критикуют).

Игровые задания

«Надо – не стоит». Подростки быстро передают друг другу мяч, заканчивая предложения: «создавать семью надо, потому что...»; «Создавать семью не стоит, потому что...» Каждому нужно закончить оба предложения. Аргументы повторять нельзя. Тот, кто долго думает, выбывает из игры.

«Что написано на спине». Заранее готовятся большие листы бумаги, на каждом из которых пишется абстрактное понятие. Например: весна, воспитанность и т.п. Один лист прикрепляется к спине водящего так, чтобы он не видел надпись. Далее водящий выбирает участников, которые невербально пытаются изобразить понятие, чтобы водящий смог его определить. Ведущий подсчитывает, сколько участников требуется водящему, чтобы «прочитать» надпись. В конце подводится итог. Выбирается самый быстрый водящий.

Занятие 20-22.

Внутренний Взрослый: истинный и мнимый

«Найти закономерность». Подросткам предлагается найти закономерность в ряду слов: Грустный, доброжелательный, обиженный, искренний, разозленный. жизнерадостный. (Качества чередуются с чувствами.)

«Состояние Взрослого». Ведущий предлагает учащимся обсудить состояния Взрослого, просит привести примеры, когда в этом состоянии находятся учащиеся, родители, педагоги.

«Истинный и мнимый Взрослый». Ведущий говорит. Что у всех людей (а у подростков чаще всего) взрослость может проявляться лишь внешне (при этом на самом человек находится в состоянии Ребенка и пытается утвердить свою взрослость, скрывая внутреннюю неуверенность в себе). Это состояние можно назвать мнимой взрослостью. В отличие от состояния истинной взрослости, когда человек действительно несет ответственность за свое поведение и чувствует себе уверенно. Ведущий предлагает подросткам ситуации и просит определить, когда в поведении героев проявляется истинная взрослость, а когда – мнимая. (ребята в два столбика записывают имена персонажей, затем сверяют ответы).

Витя открыто демонстрирует, что он уже много курит (мнимая).

Люся при сверстниках открыто грубит маме (мнимая).

Наташа полностью отстранила маму от приготовления уроков, сказала, что будет справляться сама. (истинная).

Затем учащимся предлагается привести свои примеры истинного и мнимого взрослого поведения, после этого они обсуждают вопрос о том, почему в одном и том же возрасте кому-то удастся добиться настоящего взрослого поведения, а кому-то нет.

«Найди выход». Учащимся раздаются карточки, в которых им нужно найти выход с позиций уверенного взрослого поведения.

Мальчики смеются над Антоном, потому что он до сих пор не попробовал курить. Тогда Антон...(что делает, говорит).

Маша огорчается из-за того, что любящие родители ее слишком опекают. Тогда Маша...(что делает, говорит).

Игровые задания

«Я – психолог». Ведущий предлагает подросткам представить себя психологами и из позиции уверенного Взрослого придумать разрешения трудных ситуаций.

Тема 3: Эмоциональный мир человека

Задание 23-24.

Эмоции и чувства

«Найди антоним». Подросткам предлагается найти антонимы к словам «восхищение» (разочарование), «радость» (грусть, печаль).

«Найди слово». Учащиеся должны выделить из предложенных определений то, которое не подходит к главному слову.

Возраст: социальный, психологический, биологический, социологический.

Конфликт: внутренний, гениальный, производственный, семейный.

Соперничество: в семье, в браке, в стрессе, в учении.

«Вспомним чувства». Подростки вспоминают основные закономерности эмоциональной жизни человека, изученные в седьмом классе. Особый акцент делается на необходимости психогигиены эмоциональной жизни.

«Кто больше» Подросткам нужно подумать, какие чувства может испытывать человек в предлагаемой ситуации. И записать их в тетрадь. Затем подростки читают написанное и определяют победителя, который сумел найти наибольшее количество подходящих чувств.

Ваня полез в рюкзак и не нашел там любимого сотового телефона.

Кате нравится Гена. На уроке она сидит и думает, стоит ли ей признаться ему в любви.

После дискотеки Костя поцеловал лену.

Игровые задания

«Загадай предмет». Ведущий рассказывает, что различные предметы, когда мы их смотрим, вызывают у нас различные чувства. Например, когда смотрим на шприц, то у нас возникает чувство страха, печали, может быть гнева. Если смотрим на арбуз, то чувство радости, любопытства (сладкий ли?). Предлагается загадать тот или иной предмет и, не произнося загаданное вслух, можно назвать как можно больше чувств, которые этот предмет вызывает. Остальные должны угадать, какой предмет загадан.

«Угадай, кто это». Один из участников выходит в коридор. Остальные выбирают одного подростка, желательно такого. К которому большинство ребят относится хорошо. Когда водящий входит, остальные называют чувства, которые они чаще всего испытывают при общении с загаданным подростком. Водящему необходимо определить, о ком идет речь. В игре активное участие принимает ведущий, расширяя запас слов, обозначающих чувства. Можно на доску повесить плакат, на котором выписаны названия чувств.

Занятие 25.

Психические состояния и их свойства

«Найди обобщающее слово». Подросткам предлагается найти обобщающее слово (слова) к данным парам, например, стол, стул – мебель.

Убеждение, внушение -(воздействие)

Агрессия, похвала) -(поведение)

Взгляд, прикосновение - ... (невербальная коммуникация).

«Что такое состояние». Подросткам предлагается подумать над вопросами:

Почему всегда после тех или иных катастроф людям оказывают не только медицинскую, но и психологическую помощь?

Почему в любой хорошей футбольной команде со спортсменами, помимо тренера, работает психолог?

После обсуждения делается вывод, что психолог работает над изменением состояния людей, что необходимо для улучшения их настроения и повышения активности.

Ведущий предлагает подросткам подумать над тем, что такое психическое состояние.

Затем он рассказывает учащимся о свойствах состояний, и они делают запись в тетради:

«Свойства состояний: изменчивость, непрерывность (отсутствие резко выраженных переходов), полярность (бывают приятные, положительные и неприятные, отрицательные состояния)»

«Опиши состояние» Нужно как можно точнее описать состояния, записанные на карточках, которые получают подростки, например: сосредоточенность, рассеянность, подъем, скука, апатия, возбуждение, монотонность, пресыщение, утомление, вдохновение.

«Состояния и действия». Подросткам предлагается догадаться, как будет действовать человек в состояниях раздражительности, недовольства; эмоционального подъема, радостного возбуждения.

«Вдохновение» Подросткам предлагается несколько высказываний известных личностей о состоянии вдохновения.

Например:

«Вдохновение – гостя капризная и не любит посещать ленивых».

П. И. Чайковский

«Вдохновение- движущая сила, которая присутствует в человеческой деятельности... Но она приводится в действие усилием».

И.Ф. Стравинский

«Больше терпения! Не надейтесь на вдохновение. Вдохновения вообще не существует».

Роден

Они обсуждают, какое им ближе и почему. После этого ребята представляют себя известной личностью, которой нужно придумывать высказывания о вдохновении. Придуманные фразы записываются в тетрадь.

Игровые задания

«Ты – известная личность» Выбирается водящий. Подростки придумывают, в какой профессии он мог бы достичь успехов, стать известным. Водящий выбирает тот вариант, который ему больше нравится. «Автор» варианта берет у него интервью. Затем выбирается другой водящий.

Занятие 26.

Напряжение

«Найди обобщающее слово». Подросткам предлагается найти обобщающее слово (слова):

Радость, злость (чувства)

Апатия, возбуждение (состояния).

«Найди слово» . Подросткам предлагается найти слово, которое не подходит к главному понятию.

Возбуждение – эмоциональное, предстартовое, монотонное, боевое.

«Что такое напряжение». Ведущий предлагает подросткам назвать состояние, которое они испытывают при написании трудной контрольной, перед посещением зубного врача, демонстрации маме дневника с двойкой. Делается вывод, что общим во всех ситуациях является состояние напряжения, которое ощущается как дискомфорт и готовность к определенным действиям и переживаниям.

Ведущий спрашивает учащихся, как напряжение взаимосвязано с внутренним равновесием. На основании обсуждения делается запись в тетради: «Напряжение – ощущения нарушения внутреннего равновесия».

Ведущий задает вопрос: как можно разделить напряжение по длительности? Из обсуждения делается вывод, что напряжение бывает кратковременным и длительным.

Затем также совместно с подростками определяют виды напряжений: физическое, эмоциональное, интеллектуальное, сенсорное, ожидания, монотонности, частого переключения от одного дела к другому. Подростки совместно с ведущим называют ситуации, которые приводят к появлению указанных видов напряжения.

«Напряжение и тело». На стул перед классом садится один из участников (желательно артистичный) Ведущий просит его представить, как он чувствует напряжение перед трудным разговором с родителями о том, что он собирается пойти на ночную дискотеку.

А затем – что он чувствует после того, как уже поговорил и родители отпустили его. Предлагается остальным поделиться впечатлениями о том, как менялось его тело. Делается вывод, что внутреннее напряжение приводит к напряжению телесному.

Ведущий говорит о том, что хроническое напряжение приводит к появлению у человека мышечных зажимов - так называемого мышечного панциря.

«Подумай». Ведущий рассказывает подросткам о трагической гибели известного писателя Джека Лондона, который в 40-летнем возрасте покончил жизнь самоубийством. Предыстория этого события такова. Джек Лондон последние 8 лет своей жизни интенсивно работал, написал много книг. Затем решил отдохнуть и уехал путешествовать на Соломоновы острова. Там он сам ушел из жизни, хотя был убежденным оптимистом.

Ведущий предлагает подумать, не связан ли такой финал с его напряженным образом жизни. В результате обсуждения делается вывод, что резкий переход от напряжения к расслаблению может вызвать сильную депрессию.

Игровые задания

«Цвета». Подросткам раздаются карточки с названием цветов спектра, причем некоторые из них повторяются. Затем ведущий называет фрукты и овощи, при этом учащиеся, у которых окажутся карточки с цветом, присущим данному фрукту (овощу), должны встать. После того как будет названо 10-12 предметов, учащиеся пытаются догадаться, кто такой цвет представлял.

Занятие 27.

Настроение

«Найди взаимосвязь». Подростки определяют, как данные слова соотносятся с напряжением:

-раскрепощенность, раскованность, внутренний комфорт, непринужденность в действиях и поведении (отсутствие напряжения);

- закрепощенность, зажатость, внутренний дискомфорт, вынужденность поведения, переживание несвободы (сильное напряжение).

«Назови чувство». Подросткам предлагается подобрать название чувства, которое оканчивалось бы на две буквы, с которых начинаются написанные на доске слова:

-воля (любопытство)

-надежда (вина).

«Что такое настроение». Ведущий говорит о том, что каждый из нас иногда произносит фразу «у меня сегодня хорошее (или плохое) настроение», и предлагает подросткам

подумать и сказать о том, что мы называем настроением и как оно связано с состоянием.

В результате обсуждения делается вывод, который записывается в тетрадь:

«Настроение – это продолжительное, устойчивое состояние умеренной или слабой интенсивности, которое появляется в виде положительного или отрицательного эмоционального фона жизни человека.

Доминирующее настроение у человека может определять непосредственные эмоциональные реакции человека на отдельные события».

«Какое состояние возникнет». Подросткам предлагается определить, какие текущие состояния быстрее и легче возникают, если доминирующее настроение тревожное (грустное), спокойное (хорошее, бодрое), раздраженное (плохое).

«Каким бывает настроение». Подросткам предлагается придумать как можно больше слов, при помощи которых можно охарактеризовать настроение, и записать их в тетрадь. Например, настроение может быть задумчивое, решительное, капризное.

Игровые задания

«Устный счет». Подросткам предлагается последовательно называть числа натурального ряда в быстром темпе. При этом участник, которому достанется число, включающее в себя цифру 3 (например 13), хлопает один раз. А тот, чье число делится на три, - два раза. Тот, кто ошибся выбывает из игры.

«Писатели». В течение одной минуты подросткам нужно составить как можно больше предложений, слова в которых должны последовательно начинаться с букв Л,О,М,О. Например: «Люся очень много ошибается». Потом задание можно усложнить, добавив одну букву, например, Л,О,М,О,Н: «Лена обняла меня очень нежно».

Занятие 28.

Настроение и активность человека

«Найти обобщающее слово». Подросткам предлагается найти обобщающее слово к парам:

-улыбка, насупленность (мимика):

-детство, старость (жизненные периоды).

«Назови одним словом». Подростки размышляют над тем, как можно назвать одним словом:

- общую реакцию организма на боль, опасность. Душевное потрясение, препятствие к достижению желаемого (стресс).

- личностную характеристику, при наличии которой человек воспринимает мир с позиций только собственных желаний (эгоцентризм)

«Как влияет настроение на...» Подросткам предлагается подумать, как влияет различное настроение, например, радостное или апатичное, на оценку событий, других людей, самого себя, на активность деятельности. Делаются следующие выводы. Радостное настроение приводит к позитивной оценке событий. Положительная оценка людей повышает уверенность в себе, вызывает стремление действовать, а следовательно обеспечивает высокую активность человека.

Грустное настроение приводит к негативной оценке событий, вызывает настороженное отношение к окружающим, снижает уверенность в себе, а значит является предпосылкой низкой активности.

«Влияние настроения на поведение». Ведущий просит учащихся подумать, как быть, если у человека плохое настроение? Значит ли это, что нужно освобождать его от работы, давать например, больничный, в котором в графе «диагноз» будет написано: «Плохое настроение».

Делается вывод, что некоторые люди действительно являются жертвами своего настроения и становятся при этом совершенно бездеятельными. Другие умеют контролировать свое поведение и при плохом настроении. Могут успешно работать над собой. Можно попросить подростков рассказать, кто из них умеет справляться со своим настроением и как он это делает.

«Нужно ли скрывать свое настроение». Ведущий говорит о том, что настроение разных людей по-разному проявляется внешне. У одних людей оно «написано на лице». А другие могут так маскировать свое настроение, что о нем трудно догадаться по их внешнему виду. Предлагает подумать, какой вариант предпочтительнее. Делается вывод, что нужно уметь контролировать внешнее проявление своего настроения, однако не следует притворяться, важно оставаться искренним.

Игровые задания

«Надо – не стоит». Подростки быстро передают друг другу мяч и заканчивают предложения «Курить надо, потому что...»; «Курить не стоит, потому что...» Каждому нужно закончить оба предложения. Аргументы повторять нельзя. Тот, кто долго думает, выбывает из игры.

«Представим». Ведущий просит подростков представить какую-либо невероятную ситуацию, например: все автомобили на земле – желтые. Подростки делятся на две команды. Одна должна придумать как можно больше плюсов в такой ситуации, другая минусов. Плюсы и минусы называются поочередно. Проигрывает та команда, которая первой остановится, то есть сделает длительную паузу.

Занятие 29.

Как управлять своим состоянием

«Добавь слова». Подросткам предлагается подобрать как можно больше прилагательных к словам.

Поведение – агрессивное, нравственное, социальное,...

Настроение – хорошее, плохое, грустное,...

Дружба – долгая, верная, трудная,...

Любовь – страстная, безответная, взаимная,...

«Найди качества». Учащиеся выбирают из списка качества, которые помогают людям принимать решения:

Разговорчивость, уступчивость, оптимистичность, общительность, предусмотрительность.

Свой выбор необходимо обосновать.

«Как управлять своим состоянием» Ведущий напоминает подросткам прошлое занятие и вывод о необходимости умения контролировать проявления своего внутреннего состояния. Предлагается подумать над тем, что является первым шагом к самоконтролю. Делается вывод, что этим шагом является осознание человеком своего состояния.

«Определи состояние...» Подросткам предлагается определить для какого состояния характерны следующие проявления.

– легкость творчества, активизация наблюдательности и мыслительных процессов.

Высокая концентрация на объекте творчества, эмоциональный подъем (вдохновение).

- Ослабление и полное прекращение внешних движений, напряженная мимика, концентрация на объекте (мыслях, переживаниях). Ход времени не замечается (сосредоточенность).

- ощущение не интересности, ненужности, незначительности действий, неудовлетворенности от вынужденной пассивности, затраченного времени, рассеянности (скука).

Игровые задания

«Положи предмет». Ведущий садится на стул спиной к классу. Ребята по очереди подходят к нему, стараясь положить на его голову или плечи какой-нибудь маленький предмет так, чтобы он этого не почувствовал. Остальные в это время слегка постукивают, чтобы скрыть скрип пола. Если ведущий чувствует прикосновение предмета, он поворачивается. На его место садится участник, который не сумел положить предмет незаметно.

«Узнай товарища». Ведущий садится на стул перед классом, ему завязывают глаза. Потом подходит один из участников, которого ведущий пытается узнать, при этом ведущий

может прикасаться к нему только тыльными сторонами ладоней, разговаривать запрещается.

Занятие 30.

Как изменить состояние

«Найди качества». Подросткам предлагается выбрать из списка качества, которые помогают людям принимать решения:

Самостоятельность, нежность, тактичность, недоброжелательность, эгоистичность.

Свой выбор необходимо обосновать.

«Как управлять своим состоянием». Учащиеся вспоминают прошлое занятие и вывод о том, что первым шагом в управлении своим состоянием является его осознание. Затем ведущий предлагает им вспомнить, какие способы они обычно используют, если хотят избавиться от неприятного настроения, перейти в активное, рабочее состояние, на основании обсуждения делается вывод, что основными являются следующие способы:

-стараться найти причину своего состояния(например, переутомление или влияние метеоусловий):

-заняться эмоционально приятной деятельностью (например, послушать музыку, почитать любимую книгу;

-заняться аутотренингом;

-заняться спортом;

-пойти на прогулку в парк, в лес.

«Как изменить эмоциональное состояние другого человека». Ведущий говорит учащимся о том, что нередко у нас возникает желание изменить эмоциональное состояние друга, и просит привести примеры, когда такое бывает. Затем он спрашивает, как следует поступить, если рядом находится человек плачущий или глубоко страдающий. Делается вывод, что необходимо оставаться внутренне спокойным, но при этом внешне подстроиться под состояние друга, затем выразить ему свое сочувствие и дать ему возможность высказаться. Часто, когда человек имеет возможность «выговорить» свои переживания, его состояние улучшается.

«Словарь сочувствия». Ведущий предлагает каждому подростку записать в тетрадь одно или несколько предложений, с помощью которых можно высказать людям свои предложения. Из них выбираются наиболее удачные.

Игровые задания

«Узнай товарища». Водящий садится на стул перед классом. Ему завязывают глаза. Затем подходит один из участников, которого водящий пытается узнать, обводя контур его тела свернутой в трубку газетой или мягкой игрушкой.

«Кто что пьет». Несколько подростков получают карточки с названием различных напитков, например: чай, кока-кола, касторка, лимонный сок. Им нужно изобразить. Как они пьют эти напитки, а остальным догадаться, что пьет каждый из них.

Занятие 31.

Возрастной аспект состояний: состояния подростков

«В чем отличия». Подросткам предлагается найти различия между понятиями.

Тревога - страх (тревога размытое чувство, страх предметов).

Недовольство гнев (гнев – гораздо более интенсивное проявление чувства).

«Найти лишнее слово». Подросткам предлагается найти лишнее слово и обосновать свой выбор: велели, посоветовали, заставили, навязали.

«Типичное состояние подростков». Ведущий записывает на доске следующие слова, обозначающие состояния: бурная радость, несобранность, раздражительность, недовольство окружающими, сосредоточенность, неуверенность.

Подросткам нужно выбрать и записать в тетрадь те состояния, которые, по их мнению, типичны для подростков. Записи обсуждаются.

«Самые неприятные состояния подростков». Подростки работают парами. Им нужно договорившись между собой, выбрать и записать три самых неприятных состояния подростков. Затем каждая пара защищает свой выбор.

«Типичные состояния пожилых». Подростки пытаются выделить типичные состояния пожилых людей. После этого ведущий предлагает им представить самих себя в пожилом возрасте и подумать, будут ли они склонны к этим состояниям. На основании обсуждения делается вывод, что совсем необязательно постоянно пребывать в типичных состояниях. Выбор всегда остается за самим человеком.

Игровые задания

«Кто что ест» Несколько подростков получают карточки с названиями различных блюд, например: котлета, антрекот, гуляш, омлет. Им нужно показать, как они едят эти блюда, а остальным догадаться, что «ест» каждый из них.

«Пила». Выбирается пара участников, которым нужно пилить бревно воображаемой пилой. Они пытаются это сделать, а остальные отслеживают, чтобы пила не становилась «резиновой», то есть не меняла бы свои размеры и направления движения.

Занятие 32.

Стресс

«Продолжи ряд». Подросткам предлагается продолжить ряд глаголов:

Заставили, велели, скомандовали,....(приказали, потребовали).

Свой выбор надо обосновать.

«Чем отличаются». Подростки сравнивают два понятия и определяют. Чем они различаются.

Эмпатия – симпатия (эмпатия – осознание чувств другого человека, наличие сострадательной реакции; симпатия – теплое чувство к другому человеку. Осознание его привлекательности).

«Что такое стресс». Подросткам предлагается назвать одним словом ситуации:

- двойка по математике;
- поздно пришел, ругают родители;
- поссорился с другом;
- сломался компьютер;
- потерял телефон.

Делается вывод, что их можно назвать стрессом, или стрессовыми ситуациями.

Учащиеся предлагают свои понятия «стресс», затем делают записи в тетради:

«Стресс – реакция организма на внешние требования, не соответствующие внутренним возможностям».

«Чем полезен стресс». Подростки размышляют над тем, чем может быть полезен стресс (добавляет интереса к жизни, помогает находить в себе новые силы и возможности, то есть способствует развитию).

«Чем может быть вреден стресс». Подростки обсуждают, чем может быть вреден стресс (слишком сильный стресс приводит к нежелательным эмоциональным и поведенческим реакциям).

Совместно с подростками обсуждается. Какие нежелательные эффекты могут возникнуть в результате стресса. Делается запись в тетради:

«Эмоциональные эффекты: возрастание напряжения. Тревожности, враждебности, мнительности, депрессивности, падение самооценки.

Интеллектуальные эффекты: ухудшение памяти, внимания, замедление мышления, увеличение ошибок.

Поведенческие эффекты: усиление нерешительности, снижение заинтересованности; нарушения сна, появление странностей в поведении».

Игровые задания

«Рисунок вдвоем». Подросткам дается один лист бумаги на двоих и каждому по фломастеру разных цветов. Предлагается в течение 5-7 минут нарисовать рисунок с общим сюжетом, причем молча, не договариваясь друг другом. После окончания работы каждая пара подростков представляет свой рисунок, а остальные с помощью ведущего определяют, насколько эффективным было взаимодействие. Показатели эффективности: присутствие сюжета, нет преобладания ни одного из цветов, оба цвета равномерно распределены по листу бумаги (каждый рисует на всем листе, а не своей стороне).

Трудные ситуации и развитие

«Чем отличаются». Подросткам предлагается два понятия, чтобы определить, чем они отличаются.

Любопытство – любознательность (любопытство – кратковременный, ситуативный интерес к информации, любознательность – долговременный, осознанный, целенаправленный)

«Сложи слово». Подросткам предлагается из набора букв сложить слово, определить его значение, например: идеал.

«Трудные ситуации и стили реагирования на них». Ведущий предлагает подросткам назвать различные трудные ситуации в их жизни. Это может быть конфликт с родителями, сверстниками, педагогами, плохая оценка, неразделенная любовь, недовольство своим ростом, внешностью или что-либо еще. Затем говорят о том, что существует два основных стиля реагирования на трудную ситуацию: активный и пассивный, и предлагает наполнить их содержанием применительно к тем ситуациям, которые ранее выделяли учащиеся. Например, полученная двойка может мобилизовать ученика на повышение уровня знаний по этому предмету, а может заставить его «опустить руки», всеми силами стараться забыть о ней, заниматься более интересными делами, чем учеба. Конфликт с педагогом может вызвать обиду, злость ученика, а может через стремление к его разрешению содействовать формированию у него уверенности в себе.

«Зачем нужны трудные ситуации». Ведущий предлагает учащимся обсудить роль трудных ситуаций в жизни людей. Делается вывод о том, что они могут оказывать развивающее воздействие на человека. После этого можно обсудить вопрос. Почему не все люди эту возможность используют.

«Позитивные качества». Ведущий перечисляет позитивные качества, предлагая подросткам назвать возможные трудные ситуации, которые могут содействовать их развитию. Например: сила воли, умение сострадать другим, дружелюбие.

Игровые задания

«Рисунок втроем» (вариант упражнения «Рисунок вдвоем»). Подросткам дается один лист бумаги на троих и каждому по фломастеру разного цвета. Предлагается в течение 5-7 минут нарисовать рисунок.

Тема 33. Итоговое занятие.

Подведение итогов

Формы организации ВУД:

Игры, тренинги, тесты, беседы, конкурсы.

Виды деятельности обучающихся:

Познавательная деятельность, проблемно – ценностное общение, художественное творчество.

Тематическое планирование

Первый год обучения

№ п\п	Содержание	Кол-во часов
Тема 1	Введение в мир психологии.	1
1	Я школьник!	1
Тема 2	Я – это я.	10
2	Кто я, какой я?	2
3	Я – могу.	2
4	Я нужен!	1
5	Я мечтаю.	1
6	Я – это мои цели.	1
7	Я – это мое детство.	2
8	Я – это мое настоящее. Я – это мое будущее.	1
Тема3	Я имею право чувствовать и выражать свои чувства.	5
9	Чувства бывают разные.	2
10	Стыдно ли бояться?	2
11	Имею ли я право сердиться и обижаться?	1
Раздел 4	Я и мой внутренний мир.	3

12	Каждый видит мир и чувствует по-своему.	2
13	Любой внутренний мир ценен и уникален.	1
Раздел 5	Кто в ответе за мой внутренний мир?	3
14	Трудные ситуации могут научить меня.	2
15	В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдется.	1
Раздел 6	Я и Ты.	8
16	Я и мои друзья.	1
17	У меня есть друг.	2
18	Я и мои «колючки».	2
19	Что такое одиночество?	1
20	Я не одинок в этом мире.	2
Раздел 7	Мы начинаем меняться.	3
21	Нужно ли человеку меняться?	1
22	Самое важное – захотеть меняться.	1
23	Письмо будущему пятикласснику.	1

Итого: 33 часа

Второй год обучения

№ п\п	Содержание	Кол-во часов
Тема 1	Агрессия и ее роль в развитии человека	10
Занятие 1	Я повзрослел	2
2	У меня появилась агрессия	2
3	Как выглядит агрессивный человек	1
4	Конструктивное реагирование на агрессию	2
5	Агрессия во взаимоотношениях	1
6	Учимся договариваться	1
7	Учимся договариваться	1
Тема 2	Уверенность в себе и ее роль в развитии человека	12
8	Зачем человеку нужна уверенность в себе	2
9	Источники уверенности в себе	2

10	Какого человека мы называем неуверенным в себе?	1
11	Я становлюсь увереннее	2
12	Уверенность и самоуважение	1
13	Уверенность и уважение к другим	2
14	Уверенность в себе и милосердие	1
15	Уверенность в себе и непокорность	1
Тема 3	Конфликты и их роль в усилении Я	7
16	Что такое конфликт?	1
17	Способы поведения в конфликте	2
18	Конструктивное решение конфликтов	1
19	Конфликт как возможность развития	2
20	Готовность к разрешению конфликта	1
Тема 4	Ценности и их роль в жизни человека	4
21	Что такое ценности?	1
22	Ценности и жизненный путь человека	1
23	Мои ценности	1
24	Заключительное	1

Итого: 33 часа

Третий год обучения

№ п\п	Наименование раздела, темы	Количество часов
Раздел 1	Эмоциональная сфера человека	9
1	Почему нам нужно изучать чувства	2
2	Основные законы психологии эмоций	2
3	Запреты на чувства	1
4	Эффект обратного действия	1
5	Передача чувств по наследству	2
6	Психогигиена эмоциональной жизни	1
Раздел 2	Социальное восприятие: как узнавать другого человека	13
7	Как мы получаем информацию о человеке	1
8	Учимся понимать жесты и позы	2
9	Жесты	1
10	Невербальные признаки обмана	1
11	Понимание причин поведения людей	2
12	Впечатление, которое мы производим	1

13	Из чего складывается впечатление о человеке	1
14	Способы понимания социальной информации	1
15	Влияние эмоций на познание	2
16	Обобщение темы	1
Раздел 3	Межличностная привлекательность: любовь, дружба	12
17	Привлекательность человека	2
18	Взаимность и обоюдная привлекательность	2
19	Дружба. Четыре модели общения	1
20	Романтические отношения или влюбленность	1
21	Любовь	1
22	Половая идентичность и ее развитие у подростков	1
23	Переживание любви	1
24	Что помогает и что мешает любви	1
25	Итоговое	1

Всего 33 часа

Четвёртый год обучения

№ п\п	Содержание	Кол-во часов
Тема 1	Я – концепция и ее ключевые компоненты	9
1	Я концепция. Понятие Я-концепции	1
2	Самоуважение	1
3	Самоконтроль	1
4	Самоконтроль. Игровые задания. Секрет учителя.	1
5	Самоеффективность	1
6	Пол как ключевой аспект я	1
7	Упражнение «Если я...»	1
8	Личные особенности мужчин и женщин	1
9	Любимый цвет, любимые блюда, любимые занятия	1
Тема 2	Основные состояния человек: Ребёнок, Взрослый, Родитель	13
10	Особенные состояния человека	1
11	Определи состояние. «Что вызывает непонимание?»	1
12	Внутренний ребенок: какой он	1
13	Коллаж мечты (рисунки, картинки, слова)	1
14	Внутренний ребенок бывает разный	1
15	В чем причина неудач	1
16	Внутренний родитель может быть разный	1
17	Состояния родителя	1
18	Какой бывает родитель	1
19	Игровые задания. Что написано на спине?	1
20	Внутренний взрослый. Истинный и мнимый.	1
21	Состояние взрослого. Найди выход	1

22	Я психолог. Разбор историй из жизни	1
Тема 3	Эмоциональный мир человека	11
23	Эмоциональный мир человека	1
24	Эмоции и чувства	1
25	Психические состояния и их свойства	1
26	Напряжение и арт-терапия	1
27	Настроение	1
28	Настроение и активность человека	1
29	Как управлять своим состоянием.	1
30	Как изменить состояние	1
31	Возрастной аспект состояний. Состояния подростков	1
32	Стресс Трудные ситуации и развитие	1
33	Итоговое занятие	1

Итого 33 часа