



Государственное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
«Центр творческого развития и гуманитарного образования
для одаренных детей «Поиск»

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ПРАКТИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ»**

для учащихся от 2 до 18 лет

г. Ставрополь

2015 г

Оглавление

| | |
|---|----|
| Пояснительная записка | 3 |
| 1. Психолого-педагогический тренинг «Кроха» для детей 2 – 3 лет | 13 |
| 2. Психологический тренинг «Малыш» для детей 2-3 лет | 20 |
| 3. Психологический тренинг «Сказочная страна» для детей 5 – 11 лет | 26 |
| 4. Психологический тренинг «Жизненные навыки» для учащихся 1 - 4 классов (6 - 10 лет) | 31 |
| 5. Психологический тренинг «Жизненные навыки» для учащихся 5 - 6 классов (10-13 лет) | 41 |
| 6. Психологический тренинг «Психологическая мозаика» для детей 11 – 15 лет | 46 |
| 7. Психологический тренинг общения «Я и Ты» для учащихся 6 – 17 лет | 53 |
| (1-11 классы) | 53 |
| 8. Психологический тренинг развития адекватной самооценки «Шаг к себе» для учащихся 7 – 18 лет (1-11 классы) | 67 |
| 9. Психологический тренинг «Лидер – это я» для учащихся 7 – 18 лет | 74 |
| 10. Психологический тренинг «Искусство постановки целей» для учащихся 8 - 11 классов | 81 |
| 11. Психологический тренинг ораторского мастерства «Как с успехом выступать публично» для учащихся 8-11 классов | 84 |
| 12. Психологическая подготовка к ЕГЭ для учащихся 15 – 18 лет (9-11 классы) ... | 91 |
| 13. Спецкурс по психологическому сопровождению учащихся очно-заочной школы 14-17 лет «Формирование навыков высокой эффективности» | 98 |

Пояснительная записка

На сегодняшний день эффективность интерактивного обучения - неоспоримый факт. *Интерактивное психологическое обучение* способствует развитию «эмоционального интеллекта» детей, что является одной из актуальных целей психологической службы в рамках деятельности Центра. Подобное обучение, кроме того, способствует созданию дружеской атмосферы взаимопомощи, доверия, доброжелательного и открытого общения учащихся друг с другом и с преподавателями, облегчая тем самым процесс совместного обучения.

Сегодня особенно важно усиливать психологические связи между детьми, развивать их способность устанавливать и поддерживать контакты, ибо все больше и больше детей, по наблюдениям психологов, педагогов и родителей, страдают от одиночества и изоляции.

Мы живем во время, полное противоречий. И у родителей, и у детей стало больше возможностей для приятного времяпрепровождения, и в то же время они чаще жалуются на скуку. Культура все больше внимания уделяет чувствам, и в то же время мы все меньше встречаемся с сочувствием и готовностью помочь окружающим.

Происходят глобальные изменения и в профессиональной жизни общества. Сотрудники предприятий в современном мире должны быть не только носителями определенного набора знаний и умений, но и обладать рядом совершенно новых социальных навыков: они должны уметь общаться с самыми разными категориями людей, быть способными работать в команде, заинтересовывать и мотивировать других. Все эти характеристики не нарабатываются одномоментно. Для их развития необходима специально организованная психологическая среда. Программа «Практическая психология», разработанная в Центре, обеспечивает условия развития основных психологических компетенций, необходимых современному человеку. Это

многоуровневая система специализированных курсов, разработанных и представленных в форме психологических тренингов.

Направленность программы

Программа имеет социально-педагогическую направленность, в связи с этим определяются её цели.

Цели программы:

- развитие эмоционального интеллекта;
- гармонизация внутреннего состояния;
- становление самостоятельности учащихся, рост активности и большей включённости в собственное образование и развитие.

Данные цели предусматривают поэтапное решение следующего комплекса **задач** в рамках программы:

1. Обретение опыта единения с другими.
2. Усиление позитивного отношения к себе и жизни.
3. Ориентация на уважительное отношение к другим и себе.
4. Развитие способности ясно мыслить, исследовать и анализировать реальность.
5. Овладение технологиями принятия решений – самостоятельно и в группе.
6. Развитие эмпатии.
7. Развитие открытости в отношениях с другими. Обучение правильной обратной связи.
8. Повышение личной эффективности учащихся
9. Овладение навыками стрессоустойчивости.
10. Формирование ответственного поведения и личной зрелости.

Программа «Практическая психология» - многоуровневая программа, рассчитанная на учащихся от 2-х до 18 лет. Ряд тренинговых курсов программы (тренинги ораторского мастерства, общения, самооценки, лидерства, целеполагания, тренинги в сенсорной комнате и т.п.) состоят из трех основных ступеней. Каждая ступень начального, базового и продвинутого уровней

рассчитана проводятся в учебном году и в период летних каникул (летний интенсив). Выбор тренингового курса обуславливается индивидуальными маршрутами учащихся Центра.

Сильная сторона тренингового обучения заключается в его специфической атмосфере: никто не учит, как надо жить. Выполняя разнообразные упражнения, участники сами обнаруживают то, как можно по-другому воспринимать себя и жизнь вокруг, как изменить собственное поведение, чтобы достигнуть нужных результатов.

В наших тренинговых группах обучение происходит 3-мя основными способами:

- Обсуждение (50% усвоения). Дискуссии и «мозговые штурмы» ценны тем, что позволяют участникам думать, подробно рассказывать о собственных выводах, выслушивать самые разнообразные мнения других.
- Практикой действия (70% усвоения). Ролевые игры, практические занятия, специальные упражнения.
- Выступление в роли обучающего (90% усвоения). Хочешь выучить и понять сам – объясни другому.

В связи с этим, основные принципы психологического тренинга — конфиденциальность и доверительность общения. Это имеет особое значение для учащихся подросткового возраста, у которых зачастую проблема самораскрытия наталкивается на барьер закрытости и изоляции. Еще один принцип проведения тренингов: «здесь и сейчас». Предполагается, что именно непосредственное общение в тренинговой группе является основой для развития личности и если возникает тема из прошлого опыта, то она имеет значение в точке настоящего не исключая жизненную историю участника.

Наша модель обучения через психологические тренинги – циклическая, и каждый ребенок может, как прийти, так и покинуть тренинговую программу на любой ступени. Та ступень, на которой находится ребенок, является главным показателем возможного прогресса: чем дальше он продвинулся по «спирали изменений», тем вероятнее появление положительных результатов. Таким

образом, участие в тренинге может быть как сквозным по спирали (переход из одного на другой уровень) или разовым опытом прохождения одной ступени. Построение индивидуальных траекторий развития учащегося определяют его дальнейшее продвижение в коррекционном или развивающем формате.

В фокусе программы на всех этапах ее реализации стоит идея формирования и развития основных компетенций. В «Федеральной концепции модернизации российского образования до 2010г.» ключевая компетенция определяется как система универсальных знаний, навыков, а также опыт самостоятельной деятельности и личной ответственности обучающихся. Все тренинговые программы и психологические курсы «работают» на то, чтобы основные компетенции имели универсальное значение, т.е. могли быть использованы в различных видах деятельности при решении множества жизненно значимых проблем. Ключевые компетенции - это личные цели ученика, личные смыслы его образования и развития.

В программе «Практическая психология» ключевыми компетенциями, которым придается особое значение, являются:

- социальная компетентность. Способность взять на себя ответственность, совместно выработать решение и участвовать в его реализации, толерантность к разным культурам и взглядам, проявление сопряженности личных интересов с потребностями группы и общества;

- ценностно-смысловая компетенция. Это компетенция в сфере мировоззрения, связанная с ценностными ориентирами ученика, его способностью видеть и понимать окружающий мир, ориентироваться в нем, осознавать свою роль и предназначение, уметь выбирать целевые и смысловые установки для своих действий и поступков, принимать решения. Данная компетенция обеспечивает механизм самоопределения ученика в ситуациях учебной и иной деятельности.

- коммуникативная компетенция. Владение технологиями эффективного общения с окружающими и событиями как на горизонтальных, так и на

вертикальных уровнях; навыки работы в группе, владение различными социальными ролями в коллективе;

– социально-информационная компетенция. Владение информационными технологиями и критическое отношение к социальной информации, распространяемой СМИ;

– компетенция личностного самосовершенствования. Направлена на освоение способов физического, духовного и интеллектуального саморазвития, эмоциональной саморегуляции и самоподдержки. Реальным объектом выступает сам ученик. Он овладевает способами деятельности в собственных интересах и возможностях, что выражаются в его непрерывном самопознании, развитии необходимых современному человеку личностных качеств, формировании психологической грамотности, культуры мышления и поведения.

Методы и формы работы:

Формы реализации программы – очная и очно-заочная. В очной форме программа реализуется, как на платной, так и на бюджетной основах, в течение учебного года или каникулярного интенсива в групповом режиме.

В очно-заочной форме программа реализуется в течение учебного года на бюджетной основе в групповом и самостоятельном режимах занятий.

Особенностями тренинговой формы работы являются:

– наличие группы как модели социума (множество «Я» сверстников расширяет поведенческий репертуар личности: тип поведения «Другого» может становиться личностно-усвоенным потенциалом поведения «Я», ресурсом);

– наличие правил, которые задают партнерский тип общения и обеспечивают психологическую безопасность участникам;

– особый режим, который обеспечивает интенсивность проживания: концентрированность процесса взаимодействия и законченность его во времени.

Эти три условия дают возможность осознавать себя, свой потенциал и набирать опыт взаимодействия с другими «здесь и теперь».

В тренинге используются следующие методы:

- ролевые, деловые и развивающие игры, соответствующие поднимаемым темам,
- индивидуальная и групповая рефлексия,
- отработка умений и навыков в специальных упражнениях,
- групповые дискуссии,
- разбор конкретных ситуаций,
- метафорические притчи и истории,
- психофизиологические методики,
- телесно-ориентированные техники,
- мини-лекции,
- диагностические процедуры,
- релаксационные методы,
- мозговой штурм,
- видеоанализ.

Формы подведения итогов реализации программы

Критерии успешности и ожидаемые результаты программы «Практическая психология» определяются тренинговой тематикой.

1. Текущий контроль успеваемости учащихся на отделении платных дополнительных услуг дошкольного (2-4 года), дошкольного (4-7 лет) уровня в течение учебного года осуществляется без фиксации достижений в виде отметок, с использованием только положительной не различаемой по уровням системы оценивания. Среди учащихся начальной, средней и старшей школы итоговая аттестация не предусмотрена.

Документальной формой подтверждения итогов реализации курса является документ об обучении в форме сертификата, установленного Центром «Поиск» образца.

2. На бюджетном отделении по окончании каждого из 3-х лет обучения проводится итоговая аттестация в комбинированной форме. Документальной

формой подтверждения итоговой аттестации является документ об обучении в форме сертификата, установленного Центром «Поиск» образца.

Общими ожидаемыми результатами от программы можно считать:

- Развитие эмоционального интеллекта.
- Усиление интереса к себе, к своим способностям (рефлексия личностного развития на каждом занятии).
- Улучшение субъективного самочувствия.
- Гармонизация внутреннего состояния
- Развитие чувства собственного достоинства учащихся.
- Становление самостоятельности учащихся, рост активности и большей включённости в собственное образование и развитие.

Тематическое планирование

| № | Тренинг | Возраст | Форма | Кол-во часов | Планируемые результаты |
|----|--|-----------|------------------|--------------|--|
| 1. | Специализированный курс программы психологический тренинг «Кроха» для детей 2-3 года. | 2-3 года | Очная, год | 30 | Формирование коммуникативных навыков взаимодействия со сверстниками; усвоение групповых правил; развитие способности адаптироваться к новым условиям и коллективам; избавление от страхов, связанных с расставанием с родителями. |
| 2. | Специализированный курс «Малыш» для детей 2-3 лет. | 2-3 года | Очная, Год | 36 | Участие в психологическом тренинге «Малыш» послужит толчковым моментом в развитии речи ребенка, будут сформированы начальные навыки произвольного поведения, расширены представления об окружающем мире |
| 3. | Специализированный курс «Сказочная страна» для дошкольников и учащихся начальной школы | 5-6 лет | Очная, год, лето | 48 | Снятие мышечного и психоэмоционального напряжения, достижение состояния релаксации; формирование навыков стрессоустойчивого поведения; развитие коммуникативной и познавательной сферы; формирование и развитие навыков саморегуляции, самодисциплины; создание положительного эмоционального фона; пробуждение интереса к исследовательской деятельности; развитие мелкой моторики рук. |
| 4. | Специализированный курс психологический тренинг «Жизненные навыки» для учащихся начальной школы | 1-4 класс | Очная, год | 36 | Формирование способности к самопринятию, повышение уровня самооценки. Развитие саморефлексии, умения выражать свои чувства, |
| 5. | Специализированный курс психологический тренинг «Жизненные навыки» для учащихся 5- 6-х классов (10-13 лет) | 5-6 класс | Очная, год | 36 | строить гармоничные отношения со взрослыми и сверстниками. |
| 6. | Специализированный курс | 6-8 класс | Очная, | 48 | Снятие мышечного и |

| | | | | | |
|----|--|---|-----------------|----|---|
| | психологический тренинг «Психологическая мозаика» для детей | 11 – 15 лет | год | | эмоционального напряжения, достижение состояния релаксации; формирование навыков стрессоустойчивого поведения; развитие познавательной и когнитивной сферы; формирование навыков саморегуляции и самодисциплины; создание положительного эмоционального фона; пробуждение интереса к исследовательской деятельности; развитие навыков сотрудничества и коммуникативных умений |
| 7. | Специализированный курс психологический тренинг общения «Я и Ты» для учащихся 6 – 17 лет (1-11 классы) | 6 лет, 1-4 кл. младшая группа 5-7 кл. средняя группа 8-11 кл. Старшая группа | Очная, лето | 24 | Овладение приемами эффективного общения. Формирование уверенности в стрессовых ситуациях, умения проявлять гибкость в общении, отстаивать себя и свои интересы, определять пути выхода из конфликтных ситуаций. Развитие способности сопереживать и понимать другого человека. |
| 8. | Специализированный курс психологический тренинг развития адекватной самооценки «Шаг к себе» для учащихся 7 – 18 лет (1-11 классы) | 1-4 кл. младшая группа 5-7 кл. средняя группа 8-11 кл. старшая группа | Очная, год лето | | Измерение существующего уровня самооценки; осознание учащимися своей уникальности; развитие умения строить гармоничные отношения в личной жизни; повышение уверенности в себе и в своих возможностях |
| 9. | Специализированный курс психологический тренинг лидерства «Лидер – это я» Для учащихся 7 – 18 лет | 1-4 кл. младшая группа 5-7 кл. средняя группа 8-11 кл. старшая группа | Очная, лето | 24 | Раскрытие лидерского потенциала учащихся; выработка лидерских умений, стиля общения и поведения. Освоение учащимися навыков объективного восприятия реальной ситуации; развитие интеллектуальных навыков, обучение стратегиям сбора информации. Актуализация внутренней позиции уверенности, силы, решительности и ответственности |

| | | | | | |
|-----|---|----------|-------------|-------|---|
| 10. | Специализированный курс по психологии «Искусство постановки целей» для учащихся 8-11 классов | 8-11 кл. | Очная, лето | 24 | Овладение технологиями постановки долгосрочных и краткосрочных целей; формирование умения анализировать реальность достижения поставленных целей. Освоение приемов управлением временем. |
| 11. | Специализированный курс психологический тренинг ораторского мастерства «Как с успехом выступать публично» для учащихся 8-11 классов | 7-11 кл. | Очная, лето | 24 | Снижение тревоги и страха перед выступлением; овладение приемами привлекать и удерживать внимание аудитории; умение использовать взгляд, голос, жесты, пространство. |
| 12. | Специализированный курс психологический тренинг «Психологическая подготовка к ЕГЭ» для учащихся 15 – 18 лет (9-11 классы) | 9-11 кл. | Очная, год | 30 | Формирование адекватного реалистичного мнения о ЕГЭ. Преодоление психологических барьеров, мешающих успешной сдаче экзаменов. Формирование конструктивной стратегии деятельности на ЕГЭ. Повышение сопротивляемости стрессу, развитие уверенности в себе, коммуникативной компетентности. |
| 13. | 1. Спецкурс по психологическому сопровождению учащихся очно-заочной школы 14 – 17 лет «Формирование навыков высокой эффективности» | 9-11кл | Очная, год | 12-14 | Овладение технологиями постановки долгосрочных и краткосрочных целей, навыками высокоэффективных людей, формирование Освоение приемов управлением временем. |

1. Психолого-педагогический тренинг «Кроха» для детей 2 – 3 лет

Срок реализации-5 месяцев

Пояснительная записка.

В возрасте 2-3-х лет многие дети начинают посещать детский сад. Меняется все: режим дня, привычки питания, двигательная активность и т.д. Ребенку предстоит войти в новый коллектив, проявить себя среди незнакомых людей – это серьезная задача и немалая нагрузка на организм, который мобилизует в такой момент все силы, так как одновременно происходит и физическая и психологическая адаптация. То есть поступление ребенка в детский сад является для него кризисным моментом в жизни, когда на первое место выходит активность ребенка, его стремление к поддержанию жизненно важных связей с окружающим миром или к его преобразованию.

Каждый ребенок по-своему реагирует на трудности адаптации, однако есть и общие черты. У детей до трех лет, скорее, будут проявляться беспокойство, страх и депрессивные реакции (заторможенность, вялость, безучастность). После трех лет могут преобладать повышенная возбудимость, раздражительность, капризность, упрямство и негативизм, в полной мере выражаемые дома в качестве протеста и своеобразной эмоциональной разрядки сдерживаемого в детском саду психического напряжения. Адаптационный стресс значительно ослабляет иммунитет и ребенок очень быстро откликается на различные инфекции.

Чтобы малыш меньше болел в детском саду, он должен быть готов к предстоящим переменам и физически и психологически. Ведь непривычный режим дня, отсутствие мамы рядом и необходимость самому себя обслуживать могут стать для неподготовленного ребенка сильнейшими стрессовыми факторами.

Актуальность

Под психологической готовностью понимается умение ребенка общаться с другими детьми, то есть уметь делиться или меняться игрушками, не отнимать игрушки у других детей и не драться с ними. Чтобы облегчить ребенку адаптацию в детском коллективе, следует обращать внимание на развитие его коммуникативных навыков задолго до поступления в детский сад.

Другой важный аспект готовности ребенка к детскому саду – умение расставаться с мамой. Если ребенок впервые расстанется с мамой в первый день в детском саду, то ничего хорошего из этого не выйдет. Так что задача родителей – заблаговременно приучить ребенка к тому, что папа и мама могут отсутствовать.

Новизна

Оптимальной формой для подготовки ребенка к посещению детского сада является группа общения, поскольку взаимоотношения детей развиваются только в совместной деятельности, особенно в игре. Группа общения «Кроха» отличается именно тем, что содержание занятий направлено на развитие адаптационных навыков ребенка, развитие его активности, инициативности и самостоятельности. Количество детей в группе невелико, что позволяет добиться индивидуального подхода к каждому ребенку, к тому же, в маленьких группах дети осваиваются гораздо быстрее. Для того, чтобы снизить тревожность детей, связанную с новыми условиями, незнакомыми детьми и взрослыми, первые десять занятий проводятся совместно с родителями.

Направленность психолого-педагогического тренинга «Кроха».

Потребность в общении со сверстниками обычно проявляется на третьем году жизни. Дети просят вывести их во двор к друзьям, им не нравится сидеть дома, общество взрослых становится тесным, ограничивающим. Это важный этап развития. Игра со сверстниками становится ведущим фактором формирования ребенка. В ней он учится строить отношения с людьми: подчиняться и лидировать, проявлять инициативу и уступать, договариваться и отстаивать свои интересы, в игре формируется внутренний план действия, необходимый для любой умственной деятельности. Серьезный сдвиг происходит в развитии речи:

нередко в семье мама понимает малыша по жесту, по обрывкам слов и, ориентируясь на них, действует в его интересах. Попадая в среду незнакомых людей, малыш вынужден облекать свои желания в слова, понятные другим.

К трем годам создаются биологические предпосылки для развития произвольной регуляции действий, следовательно, малышу становится легче действовать по инструкции, вслушиваться в слова взрослого и реагировать на них.

Для развития навыков общения детей 2-3 лет психологи, работающие в группе общения «Кроха», создают условия для разнообразного взаимодействия детей между собой и со взрослыми, создают время от времени, своего рода, безопасные трудности, когда малыши учатся обращаться за помощью, отстаивать свои интересы и не ущемлять интересы других. Во время выполнения заданий на развитие интеллекта, обязательно обращают внимание на развитие эмоциональной сферы детей.

Отличительные особенности коррекционно-развивающей программы «Кроха» от уже существующих.

Программа осуществляется с использованием оборудования сенсорной комнаты. Продуманное применение различных стимулов сенсорной комнаты повышает эффективность занятий, создавая дополнительный потенциал для развития ребенка.

Наиболее важным моментом программы является отделение детей от мам. Этот процесс происходит постепенно.

Первый этап – это совместное посещение занятий мамы и ребенка, во время которого ребенок знакомится с ведущими, налаживает с ними контакты. Обследует незнакомую комнату, оборудование, начинает знакомиться с правилами поведения в группе.

Второй этап – когда мамы постепенно, в течение 5 занятий, выводятся из группы и ожидают детей за пределами кабинета. Это очень трудный период для малышей, так как, несмотря на уже сформировавшиеся отношения с ведущими, ребенок выражает свою эмоциональную потребность в матери. На этом этапе

важно, чтобы ведущие отражали и озвучивали эмоциональное состояние ребенка, что обеспечит более тесный контакт между ребенком и ведущими и явится гарантом более мягкого «отрыва» от матери.

Третий этап – когда мамы изначально остаются за пределами сенсорной комнаты, а дети вместе с одним из ведущих идут на занятия. На первый план выступает психологическая готовность ребенка к детскому саду.

Одно из условий уверенности и спокойствия ребенка – это систематичность, ритмичность и повторяемость его жизни, т. е. четкое соблюдение режима, в связи с этим, занятие строго структурировано, используются ритуальные моменты, которые вносят в занятие стабильность и предсказуемость.

Цели и задачи :

Цель – формирование социально-психологической готовности к посещению детского сада.

Задачи:

1. познакомить с правилами поведения в ДДУ;
2. активизировать освоение речи, расширить пассивный словарный запас;
3. сформировать навыки общения в процессе совместной деятельности;
4. активизировать адаптивные механизмы ребенка;
5. сформировать навыки произвольного поведения;
6. сенсорное развитие ребенка;

Возраст детей.

Программа ориентирована на детей 2-3 лет. В соответствии с периодизацией, принятой в отечественной психологии, этот возраст относят к раннему детству.

Оптимальное число участников группы — 6-8 человек. Группа закрытая и ее состав – постоянный.

Набор в группу свободный.

Сроки реализации.

Курс реализуется в течение учебного года. Периодичность встреч – 2 раза в неделю. Занятия проходят в групповой форме.

Ожидаемый результат:

В результате проведенной работы у детей сформированы умения и навыки, которые позволяют ребенку в процессе взаимодействия со сверстниками и взрослыми достигать компромиса в спорных ситуациях:

- дети научатся делиться друг с другом ;
- будут сформированы начальные навыки произвольного поведения: по инструкции взрослого дети выполняют требования режимных моментов, умеют соблюдать правила в простейших ролевых играх;
- развиты навыки адаптации к новым условиям: дети посещают занятия без мам и это не является для них стрессовым фактором;
- расширены представления об окружающем мире: дети осведомлены о назначении детского сада и об основных режимных моментах дду.

Участие в группе «Кроха» послужит толчковым моментом в развитии речи ребенка.

Способы проверки: обратная связь от родителей; наблюдение каждого ребенка в процессе занятий.

Тематический план

| № | Кол-во часов | Темы занятия | Содержание | Цель занятия |
|---|--------------|-------------------------------|---|--|
| 1 | 1 | «Знакомство с Петушком». | Знакомство детей друг с другом и ведущими. Постепенный вывод родителей из группы. | Адаптация детей в группе. |
| 2 | 2 | «Самолет летит по небу». | | |
| 3 | 2 | «Мы оладушки печем». | | |
| 4 | 2 | «Морское путешествие». | | |
| 5 | 2 | «Хомка, хомка, хомячок». | | |
| 6 | 2 | «В гости киска к нам пришла». | Соблюдение ритуальных моментов группы, Ознакомление с играми по правилам. | Накопление сенсорно-двигательного опыта, развитие координации движений и выдержки у ребенка. |
| 7 | 2 | «Волшебная мозаика». | | |
| 8 | 2 | «У медведя во бору». | | |

| | | | | |
|----|----------|--------------------------------|---|---|
| 9 | 2 | «Таня любит умываться». | Развитие коммуникативных навыков, расширение кругозора ребенка | Ознакомление с основными режимными моментами детского сада, обучение ребенка взаимодействовать со сверстниками, делиться друг с другом. |
| 10 | 2 | «Наша Таня будет кушать». | | |
| 11 | 2 | «Наша Таня будет спать». | | |
| 12 | 2 | «Кукла Таня идет гулять». | | |
| 13 | 2 | «Дождик, дождик, посильней». | Знакомство с формой, размером, цветом. Закрепление навыков произвольного поведения. | Развитие внимания ребенка, мышления, памяти, усидчивости и глазомера, развитие умения различать цвета, форму и размеры предметов. |
| 14 | 2 | «Тучка и дождик». | | |
| 15 | 2 | «Автомобильчики». | | |
| 16 | 2 | «Акула и рыбки». | | |
| 17 | 2 | «В гости к нам пришел Барбос». | | |
| 18 | 2 | «Кто как кричит». | | |
| 19 | 2 | «Веселые превращения». | | |
| 20 | 2 | «Волшебный огород». | | |
| 21 | 1 | «Рисунок на память». | Завершение работы группы. | Эмоциональное проживание расставания. |
| | 40 часов | | | |

Коррекционно-развивающая работа основана на методах игровой терапии и включает в себя применение групповых правил, коммуникативных игр, игр, направленных на восприятие формы и цвета предметов, на развитие крупной моторики использование потешек и прибауток, пальчиковой гимнастики, релаксационных техник и ритуалов, и психотехник игровой терапии применительно к детскому возрасту.

Литература

1. Волков Б.С., Волкова Н.В. Психология общения в детском возрасте. Практическое пособие. – М., 2010.
2. Фопель К. С головы до пят. – М., 2005.
3. Млодик И. «Книга для неидеальных родителей, или Жизнь на заданную тему»
4. Сесиль Л. «Поверь в свое дитя»

2. Психологический тренинг «Малыш» для детей 2-3 лет

Срок реализации - 4,5 месяца

Пояснительная записка.

Актуальность

Возраст с 2-3 лет является периодом существенных перемен в жизни маленького ребёнка. Он активно и самостоятельно стремится освоить окружающее его пространство, входит в контакт с массой предметов. В ходе такого взаимодействия начинает бурно развиваться познавательная активность, предметные действия. Игра становится ведущим видом деятельности, основным фактором формирования личности ребенка и средством познания детьми окружающего мира. Игра не просто занятие – вид деятельности, форма освоения социального опыта, одна из общих сложных способностей человека, определяющих его развитие. Играя, ребёнок начинает воображать, представлять, стремится стать другим — умнее, сильнее, взрослее. В процессе игр обогащается запас знаний об окружающем мире, пополняется лексический запас, развивается знако-символическая функция сознания как возможность замещения предмета другим предметом, знаком. Поэтому очень важно, чтобы ребенок имел достаточно времени и возможностей для игры, необходимым материалом и опорой которой являются игрушки и игровой дидактический материал. Также, на третьем году жизни у детей возникает потребность в общении со сверстником. Но общение детей данного возраста друг с другом очень специфично. Оно связано с выраженной двигательной активностью и ярко эмоционально окрашено, вместе с тем дети слабо и поверхностно реагируют на индивидуальность партнёра, они стремятся главным образом выявить самих себя.

В связи с этим психологический тренинг «Малыш» направлен на формирование навыков общения сотрудничества через развитие игровой деятельности ребенка. Для развития навыков общения и группового взаимодействия детей 2-3 лет психологи, работающие в группе, создают условия для разнообразного взаимодействия детей между собой и взрослыми,

приобщают детей к игре. Важнейшим достижением в игровой деятельности является приобретение чувства коллективизма. Оно не только характеризует нравственный облик ребенка, но и перестраивает существенным образом его интеллектуальную сферу, так как в коллективной игре происходит усвоение игровых правил поведения, понимание событийного содержания игры и достижение общей игровой цели. Доказано, что в игре дети получают первый опыт коллективного мышления. Таким образом, именно посредством группового общения происходит развитие всех психических процессов.

Новизна

Поскольку игра для дошкольников – это не только наиболее естественная, но и ведущая форма деятельности, в русле которой формируются все новообразования, оптимальной формой для развития ребенка является игровая группа общения, так как взаимоотношения детей развиваются только в совместной игровой деятельности. Занимаясь в такой группе ребенок получает так необходимый для его эмоционального благополучия опыт новых отношений со взрослым и сверстниками, отношений, основанных на уважении и признании авторитета и самооценки ребенка. Во время занятий ребёнок развивается как личность, у него формируются те стороны психики, от которых впоследствии будут зависеть успешность его учебной и трудовой деятельности, его отношения с людьми.

Содержание занятий направлено на развитие навыков общения со сверстниками, психологами, а так же на развитие психических процессов через игровую деятельность. Общение у детей носит ситуативно-личностный характер. Это означает, что каждому ребёнку необходимо индивидуальное внимание психолога, индивидуальный контакт с ним. Поэтому количество детей в группе невелико, занятия не продолжительны по времени, построены так, чтобы психолог мог взаимодействовать со всеми детьми вместе и с каждым ребёнком в отдельности, что позволяет добиться индивидуального подхода к каждому ребенку. К тому же, в маленьких группах дети осваиваются гораздо быстрее.

Направленность

Психологический тренинг «Малыш» направлен на формирование элементарных коммуникативных навыков общения через игровую деятельность, а так же на развитие психических процессов ребенка, таких как память, мышление, воображение и внимание.

Отличительные особенности психологического тренинга «Малыш» от уже существующих.

Психологический тренинг «Малыш» может выступать как продолжение психологического тренинга «Кроха», но может быть и самостоятельным спецкурсом. Участие в данном спецкурсе предполагает, что ребенок может заниматься в группе сверстников самостоятельно, без родителей.

Цели и задачи спецкурса «Малыш».

Цель – формирование у детей третьего года жизни положительной установки к общению со сверстниками и взрослыми, развитие коммуникативных навыков, познавательных интересов и высших психических процессов.

Задачи:

1. сформировать навыки общения в процессе совместной деятельности;
2. активизировать освоение речи, расширить пассивный словарный запас;
3. сформировать навыки сотрудничества;
4. развивать чувство ритма, общую и мелкую моторику, координацию движений;
5. развитие внимания, мышления, памяти, восприятия, воображения;
6. сенсорное развитие ребенка;
7. формирование дисциплинарных навыков;
8. сформировать навыки произвольного поведения;
9. развивать игровые навыки.

Возраст детей.

Психологический тренинг «Малыш» ориентирован на детей 2-3 лет. В соответствии с периодизацией, принятой в отечественной психологии, этот возраст относят к раннему детству. Для этого возраста характерно:

- наглядно действенное мышление; интеллектуальное развитие детей зависит от того, насколько богата окружающая среда, т.е. позволяет ли она разнообразно и содержательно исследовать окружающий мир, манипулируя различными предметами.
- Речь находится на стадии формирования;
- Обучение эффективно только на фоне комфортного психоэмоционального состояния;
- Внимание, мышление, память - произвольны.

В этот период идёт интенсивно развитие речи. Освоение речи является одним из основных достижений ребёнка 2-3 лет (более 400 слов).

Но все эти достижения не могут быть достигнуты самостоятельно, а возникают лишь в совместной деятельности со взрослым.

Оптимальное число участников группы — 6-8 человек. Группа закрытая и ее состав – постоянный. Набор в группу свободный на платной основе.

Сроки реализации программы.

Программа состоит из 36 занятий (36 учебных часов). При соблюдении режима проведения — 2 занятия в неделю, цикл рассчитан на 4,5 месяцев.

Продолжительность образовательного процесса.

Режим проведения — 2 занятия в неделю.

Ожидаемый результат:

- в результате проведенной работы у детей будут сформированы умения и навыки, которые позволяют ребенку в процессе взаимодействия со сверстниками и взрослыми достигать компромисса в спорных ситуациях (научатся делиться друг с другом, уступать место в игре);

- будут сформированы начальные навыки произвольного поведения: по инструкции взрослого дети выполняют требования режимных моментов, умеют соблюдать правила в простейших ролевых играх;
- расширены представления об окружающем мире;
- участие в психологическом тренинге «Малыш» послужит толчковым моментом в развитии речи ребенка.

Способы проверки: обратная связь от родителей; наблюдение за детьми в процессе занятий.

Формы подведения итогов реализации программы: супервизия.

| № | Кол-во часов | Тема | Цель занятия |
|----|--------------|------------------------|--|
| 1 | 1 | «Знакомство». | Адаптация детей в группе. Соблюдение ритуальных моментов группы, ознакомление с играми по правилам. Развитие коммуникативных навыков, развитие умения различать цвета, форму и размеры предметов. |
| 2 | 4 | «Круг» | |
| 3 | 4 | «Квадрат». | |
| 4 | 4 | «Треугольник». | |
| 5 | 4 | «Овал». | |
| 6 | 4 | «Прямоугольник». | Накопление сенсорно-двигательного опыта, развитие координации движений и выдержки у ребенка. Развитие внимания ребенка, мышления, памяти, усидчивости и глазомера, развитие умения различать цвета, форму и размеры предметов. |
| 7 | 3 | «Овощи». | |
| 8 | 3 | «Фрукты». | |
| 9 | 3 | «Сухопутные животные». | Обучение ребенка взаимодействовать со сверстниками, закрепление навыков произвольного поведения. Развитие внимания ребенка, мышления, памяти, усидчивости и глазомера, развитие коммуникативных навыков, расширение кругозора ребенка. |
| 10 | 3 | «Морские животные». | |
| 11 | 2 | «Птички». | |
| 12 | 1 | «Заключительное». | Эмоциональное проживание расставания. |

Развивающая работа основана на методах игровой терапии и включает в себя применение групповых правил, коммуникативных игр, игр, направленных на восприятие формы и цвета предметов, на развитие крупной моторики использование потешек и прибауток, пальчиковой гимнастики, релаксационных техник и ритуалов, и психотехник игровой терапии применительно к детскому возрасту.

Список литературы для преподавателей

1. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Тренинг общения с ребенком: период раннего детства. СПб, 2003.
2. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Проблемы маленького ребенка, СПб, 2003.
3. Фопель К. С головы до пят. Подвижные игры для детей 3-6 лет. М., 2005.

3. Психологический тренинг «Сказочная страна» для детей 5 – 11 лет

Пояснительная записка.

Актуальность

Программа «Сказочная страна» дает возможность сформировать и развить адаптационные возможности детей, способность адекватно и безболезненно интегрироваться в социум, сформировать и скорректировать у детей навыки саморегуляции своего состояния, необходимые для осуществления любой и особенно учебной деятельности, которая требует развитой двигательной сферы (крупных и мелких движений), развития внимания, памяти, воображения, пространственного восприятия, речи и мышления, волевых усилий, навыков планирования и самоконтроля. Что, в совокупности, способствует гармоничному личностному развитию ребенка и успешному обучению в школе.

Новизна

Программа создана на базе темной сенсорной комнаты. Она насыщена различного рода аудиальными, визуальными и тактильными стимуляторами. Адекватно дозированные занятия с детьми с разным уровнем интеллектуального и сенсомоторного развития стимулируют развитие и коррекцию базовых чувств: зрения, слуха, обоняния, осязания – и создают условия для саморегулирования процессов возбуждения и торможения.

Комплексное воздействие упражнений, различных стимуляторов сенсорной комнаты, увеличивает эффективность работы организма ребенка и приводит к лучшим результатам в учебной деятельности.

Направленность

Современная реальность зачастую провоцирует появление тревоги уже с самого детства. Если состояние тревоги затягивается, то на ее месте возникает стресс. Стрессовое состояние начинается с мобилизации резервных возможностей организма. Происходят изменения как на физиологическом уровне

(усиление сердцебиения, работы гормональной системы, повышение мышечного тонуса), так и на психологическом (повышение эмоционального возбуждения и активизация мыслительной деятельности). Состояние тревоги (часто хронической), без сомнения, очень сильно действующий стрессор, и организм не может справиться с ним без внешней помощи. Энергетические ресурсы человека не восстанавливаются и начинают постепенно истощаться, вследствие чего появляются такие характерные расстройства, как головная боль, гастриты и т.д. Запускается действие механизма возникновения психосоматических заболеваний.

Основная направленность программы - это воспитание полноценных граждан, здоровых физически и психически, с достаточными адаптационными возможностями, что необходимо в их дальнейшей жизни.

Для каждого ребенка занятия в сенсорной комнате являются откликом на его внутреннее стремление к полноценному развитию. С разной степенью интенсивности такое развитие в процессе занятий происходит у каждого ребенка.

Цели и задачи развивающей программы «Сказочная страна»

Цель программы – расширение адаптационных возможностей, развитие эмоциональной сферы, коррекция проблемного поведения дома, в детском саду и школе, формирование навыков планирования и самоконтроля.

Задачи:

1. Формирование навыков стрессоустойчивого поведения;
2. Снятие мышечного и психоэмоционального напряжения;
3. Формирование и развитие навыков саморегуляции;
4. Формирование самодисциплины;
5. Развитие познавательной сферы детей.

Возраст детей.

Возраст — 6-11 лет. Оптимальное число участников группы — 6-8 человек.

Сроки реализации программы.

Программа состоит из 24 занятий (48 учебных часов). При соблюдении режима проведения — 1 занятие в неделю, цикл рассчитан на 5,5 месяца.

Формы и режим занятий.

Занятия проходят в групповой форме. Режим проведения — 1 занятие в неделю.

Ожидаемый результат:

Благодаря формированию навыка саморефлексии дети начнут понимать свое тело, свои чувства и переживания. Повысится уровень стрессоустойчивости. Решатся многие проблемы школьного обучения за счет повышения уровня восприятия, памяти, внимания, мышления, воображения, речи, и т.д. Ребенок научится выдерживать правила, контролировать свои вербальные и невербальные проявления. Более спокойное состояние позволит ребенку быть последовательным и структурированным.

Способы проверки: анкета и обратная связь от родителей; наблюдение каждого ребенка в процессе занятий.

Формы подведения итогов.

- рефлексия групповая,
- саморефлексия,
- супервизия.

Противопоказания.

Противопоказаниями для проведения сеансов в Сенсорной комнате являются глубокая умственная отсталость, инфекционные заболевания. Частичными противопоказаниями являются наличие у ребенка эпилептических припадков, в данном случае используются только релаксационные приёмы. При работе с детьми, имеющими неврологические нарушения, необходимо учитывать специальные рекомендации невропатолога..

Развивающая работа проводится через использование следующих приемов: растяжки, дыхательные, глазодвигательные, перекрестные телесные упражнения, упражнения для языка и мышц челюсти, для развития мелкой моторики рук, релаксации, развития коммуникативной и когнитивной сферы, упражнения с правилами. В программе используются телесно-ориентированные, арттерапевтические, сказкотерапевтические и др. психотехники применительно к детскому возрасту. Используются методики свето-, цвето-, звуко- и ароматерапии для воздействия на состояние ребенка через соответствующие органы чувств.

Сочетание музыки, цвета и запахов оказывает различное воздействие на соматическое и психическое состояние ребенка — тонизирующее, стимулирующее, укрепляющее, восстанавливающее, успокаивающее, расслабляющее, а также повышает эффективность выполняемых упражнений, создавая дополнительный потенциал для развития ребенка.

Тематический план

| № | Кол-во часов | Тема | Цель занятия |
|----|--------------|-------------------------------------|---|
| 1 | 2 | «Путешествие по «Сказочной стране». | Создание атмосферы доверия и безопасности. Ознакомление с сенсорной комнатой, ее пространством, материалом и оборудованием. Знакомство детей друг с другом и ведущими. |
| 2 | 2 | «Десантники». | Сплочение группы, усвоение правил поведения в группе. Преодоление психоэмоционального напряжения. Развитие межполушарного взаимодействия. Овладение способами достижения релаксации. |
| 3 | 2 | «Водолазы». | |
| 4 | 2 | «Спасатели». | |
| 5 | 2 | «Средневековые рыцари». | |
| 6 | 2 | «Циркачи». | Повышение внутригруппового доверия, накопление сенсорно-двигательного опыта, развитие координации движений и выдержки у детей. Развитие межполушарного взаимодействия. Достижение состояния релаксации. |
| 7 | 2 | «Каскадеры». | |
| 8 | 2 | «Гонщики». | |
| 9 | 2 | «Пожарные». | Снятие мышечного напряжения. Развитие способности к волевому регулированию, умения присоединиться к партнеру. |
| 10 | 2 | «Полярники». | |
| 11 | 2 | «Альпинисты». | |

| | | | |
|----|---|-------------------------------------|---|
| 12 | 2 | «Актеры». | Развитие межполушарного взаимодействия. Достижение состояния релаксации. |
| 13 | 2 | «Ученые». | Развитие произвольного поведения, развитие внимания, связанного с координацией слухового, зрительного, двигательного анализаторов. Развитие межполушарного взаимодействия, зрительно-моторной координации. Достижение состояния релаксации. |
| 14 | 2 | «Шахтеры». | |
| 15 | 2 | «Журналисты». | |
| 16 | 2 | «Кладовщики». | |
| 17 | 2 | «Художники». | |
| 18 | 2 | «Космонавты». | |
| 19 | 2 | «Переводчики». | |
| 20 | 2 | «Танцоры». | |
| 21 | 2 | «Саперы». | Интеграция полученного опыта, закрепление навыков, создание позитивного настроения на будущее. Развитие межполушарного взаимодействия. Достижение состояния релаксации. |
| 22 | 2 | «Охотники» | |
| 23 | 2 | «Строители» | |
| 24 | 2 | «Расставание со «Сказочной страной» | Завершение работы группы. Эмоциональное проживание расставания. |

Литература.

1. Голубь В.Т. Графические диктанты. – М., 2009.
2. Семенович А.В. Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте. Метод замещающего онтогенеза. – М., 2008.
3. Сенсорная комната – волшебный мир здоровья. Под ред. Жернерова В.Л., Баряевой Л.Б. – СПб., 2007.

4. Психологический тренинг «Жизненные навыки» для учащихся 1 - 4 классов (6 - 10 лет)

Срок реализации – 1-5 лет

Пояснительная записка.

Актуальность

Курс «Жизненные навыки» задуман как сквозной, рассчитанный на обучение детей с 6 до 13 лет. Теоретической основой является работа с эмоциональным интеллектом – это способность понимать и усваивать знания о чувствах и с помощью чувств. Это означает, что под руководством ведущего дети 6-10 лет в течение всего курса, опираясь на собственный опыт переживаний и размышлений, постигают логику человеческих чувств и учатся жизненным навыкам. Содержанием Программы стали не высшие психические функции и не учебные умения, а чувства, потребности, переживания и пристрастия, - то есть субъективный мир человеческой души.

Метод, применяемый для получения знаний в этой области, - это самопознание, проживание изучаемых феноменов душевной жизни. Знакомство с их определениями и обучение тому, что делать со всем этим, происходит после. Так знания учитывают жизненный опыт ребёнка.

Данная программа предлагает занять исследовательскую позицию, понять, что означают чувства и довериться тому, что они говорят.

Новизна данной Программы является не только систематическое следование логике эмоций, чувств в содержании занятий, но также использование этой логики как основы для выбора тем и формирования навыков.

Основные особенности возрастной группы детей.

Главным в латентный период является решение 2-х типов жизненных задач:

1. Обретение навыков трудолюбия (или старательности).

2. Формирование умения вступать в равноправные партнерские отношения с людьми разного возраста (коммуникабельность в сочетании с автономностью).

В данном возрасте детская дружба выполняет совсем иные функции, чем дружба младших подростков. Отношения со сверстниками становятся полигоном для формирования уважения к собственным границам и границам других людей.

Цели и задачи:

Программа «Жизненные навыки» направлена на достижение следующей цели - развитие эмоционального интеллекта.

Она решает комплекс конкретных **задач** личностного развития:

- Формирование реалистичной оценки себя.
- Формирование желания принимать вызов ситуации с решимостью и мужеством, чтобы концепция «не буду даже пробовать, все равно не получится» сменилась на здоровую «жажду подвига».
- Обучение последовательному поведению при столкновении со сложной и новой задачей
- Научение новым коммуникативным отношениям, при уважении собственные границы и чужих.

Режим занятий.

1-й год обучения – Программа «Жизненные навыки». Уроки психологии в 1 кл.

2-й год обучения – Программа «Жизненные навыки». Уроки психологии во 2 кл.

3-й год обучения – Программа «Жизненные навыки». Уроки психологии в 3 кл.

4-й год обучения - Программа «Жизненные навыки». Уроки психологии в 4 кл.

Форма обучения - групповая.

1. Общее количество учебных часов в год – 36 часов.
2. Сроки проведения: от 1 года до 4-х лет.

Методы работы:

В тренинге задействованы следующие методы групповой работы и тренинговые процедуры:

- Диагностические процедуры и наблюдения.
- Теоретическая часть занятия
- Психогимнастические упражнения.
- Групповая дискуссия.
- Сюжетно-ролевая игра.
- Экспериментирование.
- Индивидуальная и групповая рефлексия.

Вид детской группы – развивающая, постоянная.

Количество детей в группе – до 10 человек.

Тематический план (учебный год)

«Жизненные навыки». Уроки психологии в 1 классе.

| Наименование разделов и тем | Общее кол-во часов | Кол-во часов | Теорет. | Практ. |
|--------------------------------------|--------------------|--------------|---------|--------|
| Я - особенный | 12 | 2 | 2 | 10 |
| 1. Знакомство. | | 2 | | |
| 2. Что такое чувства? | | 2 | | |
| 3. Делимся чувствами. | | 2 | | |
| 1. Делимся чувствами (продолжение). | | 2 | | |
| 2. Я такой разный... | | 2 | | |
| 3. Я - особенный. | | | | |

| | | | | |
|--|-------------|--------------------------------------|---------|----------|
| «Нравится - не нравится» каждый день 1. Что мне нравится. 2. Какое бывает время (на то, что мне нравится). 3. Время – пространство для встреч. 4. Ценности. 5. Что мне не нравится? 6. Нравится – не нравится. | 10 | 2 2 2 1 2 1 | 1 | 9 |
| Дружба 1. О дружбе и друзьях. 2. Такие разные друзья. 3. Знакомство. 4. Что мешает дружбе? 5. Просим прощение. 6. Помогаем сами и принимаем помощь. 7. Я член команды – на меня можно положиться. | 12 | 2 1 1 2 2 1 1 2 | 2 | 10 |
| Завершающая встреча 1. Прощание | 2 | 2 | | 2 |
| Всего часов. | 36 часов | | 5 часов | 31 часов |

«Жизненные навыки». Уроки психологии во 2 классе

| Наименование разделов и тем | Общее кол-во часов | Кол-во часов | Теорет. | Практ. |
|--|--------------------|---------------------------------|---------|--------|
| Ответственность 1. Вводное. Знакомство 2. «Могу» и «Делаю» 3. Зачем нужна ответственность? 4. Ответственность: шаг за шагом. 5. Ответственность в школе. 6. Я в ответе за свой выбор. 7. Как мы сами изменили жизнь вокруг. | 12 | 2 1 2 2 1 2 2 | 3 | 9 |

| | | | | |
|---|-------------|---------------------------------|---------|----------|
| Гнев – это нормально 1.Гнев - это одно из наших чувств. 2.Мой гнев. 3.Сколько у меня гнева? 4.Когда дразнят. 5.Почему люди дразнятся? 6.Чтобы не обидеться. 7.Мы – укротители гнева | 12 | 2 2 2 2 1 2 1 | 2 | 10 |
| Страшно - не страшно или путешествие в неведомое 1. Безопасное место. 2.Путешествие в страшную сказку. 3.Будем бояться вместе. 4.Для чего нужен страх? 5.Страшно – смешно – не страшно. 6.Фантазия и реальность. 7.Школьные страхи | 11 | 2 1 2 2 2 1 1 | 1 | 10 |
| Завершающая встреча 1.Прощание | 1 | 1 | | 1 |
| Всего часов. | 36 часов | | 6 часов | 30 часов |

« Жизненные навыки». Уроки психологии в 3 классе

| Наименование разделов и тем | Общее кол-во часов | Кол-во часов | Теорет. | Практ. |
|--|--------------------|----------------------------|---------|--------|
| Дом моей души: забота о теле – забота о себе. 1. Вводное. Какой Я? 2. Строим тело. 3. Как я воспринимаю мир. Изучаем руки 4. Я умею двигаться. 5. Забота о теле – это забота о себе. 6. Портрет в полный рост. | 7 | 1 1 1 1 1 2 | 1 | 6 |

| | | | | |
|--|-------------|--------------------------------------|---------|----------|
| Праздники: ценности и радости. 1. Любимый праздник. 2. Как просто делать подарки! 3. Дорога к празднику. 4. Праздник ожидания праздника. 5. Бесконечный праздник. 6. Радости и ценности. (Вариант 1) 7. Радости и ценности. (Вариант 2) 8. Я готовлюсь к празднику. | 8 | 1 1 1 1 1 1 1 1 | 1 | 9 |
| Отношения с другими. 1. Карта отношений. 2. Отношения, которые мне нравятся. 3. Что я знаю о другом. 4. Планеты и орбиты. 5. Взаимодействие. 6. Путешествие на космическом корабле. Подготовка к полёту. 7. Полёт на космическом корабле. 8. Такие разные отношения. | 13 | 2 1 1 2 2 2 2 1 | 2 | 11 |
| Отношения с собой. Мое достояние. 1. Моё достояние. 2. Кто я? 3. Мой стиль. 4. Я глазами других. 5. Уважение к чужому достоянию. 6. Самое ценное. | 6 | 1 1 1 1 1 1 | 1 | 5 |
| Завершающая встреча 1. Прощание. | 2 | 2 | | 2 |
| Всего часов. | 36 часов | | 5 часов | 31 часов |

« Жизненные навыки». Уроки психологии в 4 классе

| Наименование разделов и тем | Общее кол-во часов | Кол-во часов | Теорет. | Практ. |
|---|--------------------|---------------------------------|---------|--------|
| Собственность: я и моё. 1. Я и моё. 2. Моя собственность. 3. Вещи мои и чужие. 4. Моё - чужое - общее. 5. Моя и чужая территория. 6. Вещи в моей жизни. | 9 | 1 1 1 2 2 1 1 | 2 | 7 |

| | | | | |
|--|-------------|--------------------------------------|---------|-------------|
| 7. Собственность – это не только вещи и деньги. | | | | |
| Печальная сторона жизни. 1. Печальная история. 2. Цвет печали 3. Как расстаются люди. 4. Лес печали. 5. Когда мне грустно... 6. Памятные вещи. 7. Печаль и радость. | 10 | 1 1 2 1 2 2 1 | 2 | 8 |
| Мальчики и девочки 1. Герои и идеалы. 2. Мальчики и девочки: как мы растём. 3. Мальчики и девочки: два мира. 4. Я – девочка. Я – мальчик.. 5. Наши различия: правда и стереотипы. 6. Мы стилисты, или Настоящий мужчина и Прекрасная дама. 7. Непростые вопросы. 8. Непростые вопросы. | 15 | 2 2 2 1 2 2 2 2 | 3 | 12 |
| Завершающая встреча 1. Прощание. | 2 | 2 | | 2 |
| Всего часов. | 36 часов | | 7 часов | 29 часов |

Тематический план (летний интенсив)

«Жизненные навыки». Уроки психологии в 1 классе.

| Наименование разделов и тем | Общее кол-во часов | Кол-во часов | Теорет. | Практ. |
|---|--------------------|------------------|---------|--------|
| Я - особенный | | | | |
| Знакомство. Что такое чувства? Делимся чувствами. Я такой разный. Я - особенный. | 8 | 2 2 2 2 | 1 | 7 |

| | | | | |
|--|----|----------------------------|---|----|
| «Нравится - не нравится» каждый день Что мне нравится. Ценности. Что мне не нравится? | 4 | 2 2 | 1 | 3 |
| Дружба О дружбе и друзьях. Такие разные друзья. Знакомство. Что мешает дружбе? Просим прощение. Помогаем сами и принимаем помощь. | 10 | 2 1 2 2 1 2 | 2 | 8 |
| Завершающая встреча 2. Прощание | 2 | 2 | | 2 |
| Всего часов. | 24 | 24 | 4 | 20 |

«Жизненные навыки». Уроки психологии во 2 классе

| Наименование разделов и тем | Общее кол-во часов | Кол-во часов | Теорет. | Практ. |
|--|--------------------|-----------------------|---------|----------|
| Ответственность Вводное. Знакомство «Могу» и «Делаю» Зачем нужна ответственность? Ответственность: шаг за шагом. Я в ответе за свой выбор. | 10 | 2 2 2 2 2 | 2 | 8 |
| Гнев – это нормально Мой гнев. Сколько у меня гнева? Когда дразнят. Почему люди дразнятся? Мы – укротители гнева | 12 | 2 2 2 2 4 | 2 | 10 |
| Завершающая встреча Прощание | 2 | 2 | | 2 |
| Всего часов. | 24ч | | 6 часов | 30 часов |

« Жизненные навыки». Уроки психологии в 3 классе

| Наименование разделов и тем | Общее кол-во часов | Кол-во часов | Теорет. | Практ. |
|---|--------------------|----------------------------|---------|--------|
| Дом моей души: забота о теле – забота о себе. Вводное. Какой Я? Строим тело. Как я воспринимаю мир. Изучаем руки Забота о теле – это забота о себе. Портрет в полный рост. | 6 | 1 1 1 1 2 | 1 | 5 |
| Праздники: ценности и радости. Любимый праздник. Как просто делать подарки! Дорога к празднику. Праздник ожидания праздника. Я готовлюсь к празднику. | 5 | 1 1 1 1 1 | 1 | 4 |
| Отношения с другими. Карта отношений. Отношения, которые мне нравятся. Планеты и орбиты. Взаимодействие. Путешествие на космическом корабле. Подготовка к полёту. Полёт на космическом корабле. | 11 | 2 1 2 2 2 2 | 1 | 10 |
| Завершающая встреча Прощание. | 2 | 2 | | 2 |
| Всего часов | 24ч | 24ч | 3ч | 21 ч |

« Жизненные навыки». Уроки психологии в 4 классе

| Наименование разделов и тем | Общее кол-во часов | Кол-во часов | Теорет. | Практ. |
|---|--------------------|-----------------------|---------|--------|
| Собственность: я и моё. Я и моё. Моя собственность. Вещи мои и чужие. Моё - чужое - общее. | 9 | 1 1 1 2 2 | 2 | 7 |

| | | | | |
|---|-----|---------------------------------|---------|----------|
| Моя и чужая территория. Вещи в моей жизни. Собственность – это не только вещи и деньги. | | 1 1 | | |
| Мальчики и девочки Герои и идеалы. Мальчики и девочки: как мы растём. Мальчики и девочки: два мира. Я – девочка. Я – мальчик.. Наши различия: правда и стереотипы. Мы стилисты, или Настоящий мужчина и Прекрасная дама. Непростые вопросы. | 13 | 2 2 2 1 2 2 2 | 2 | 11 |
| Завершающая встреча Прощание. | 2 | 2 | | 2 |
| Всего часов. | 24ч | 24ч | 4 часов | 20 часов |

5. Психологический тренинг «Жизненные навыки» для учащихся 5 - 6 классов (10-13 лет)

Срок реализации – 1 год

Пояснительная записка.

Актуальность.

Если мы рассматриваем личность не только как социализированного индивида, но как индивидуальность, мы вынуждены говорить о таком её аспекте, который не сводится к сумме интериоризированных интеракций. Для обозначения этого загадочного, никогда до конца не познаваемого аспекта личности есть сегодня понятие, а именно – Person – глубинное, сущностное, персональное в человеке. Допущение наличия тайны и уникальности в каждом ребенке принципиально меняет стиль воспитания.

Психотехника развития личности парадоксальным образом начинается с того, что у психолога должна быть способность чутко замечать собственные чувства и всерьёз к ним относиться.

Новизна.

Вид программы - авторская.

В 2011 году программа получила официальное одобрение экспертного совета Федерального института развития образования (ФИРО) как соответствующая новым стандартам общего среднего образования.

Новизна данной Программы заключается в том, что учащемуся помогают познать себя, свою жизненную позицию, настроить себя на умение «видеть» и «слышать» себя и других, рассмотреть в другом его глубину, сущность и позволить другому увидеть всё это в тебе. Для этого в Программе используется особый вид коммуникативной практики.

Цели и задачи:

Программа «Жизненные навыки» направлена на достижение следующей **цели** - развитие социального и эмоционального интеллекта.

Данная цель предусматривает поэтапное решение следующего комплекса конкретных задач личностного развития учащихся в рамках Программы:

1. Умение проявить внимание к своим чувствам. Сказать о них другим или проявить, не причиняя вреда себе и окружающим;
2. Учиться общаться через умение слушать, слышать, делать так, чтобы слышали тебя;
3. Учиться понимать интересы разных сторон в конфликте;
4. Учиться быть в контакте с собой и со своими чувствами во время конфликта;
5. Разрабатывать совместно стратегии в конфликтных ситуациях, конструктивное поведение;
6. Пробовать принимать другого человека не похожего на меня (человек другой компании, родители, учителя, брата, сестра);
7. Проанализировать и прочувствовать жизненные темы данного возраста: доверие, ревность, зависть, унижение, отказ, одиночество, обида в дружбе;
8. Умение брать ответственность и снимать её, если невозможно нести; поставить цель и довести до конца задуманное дело, справляться с проблемой выбора;
9. Разобраться в вопросе «Кто Я?», нахождение собственных ресурсов, формирование умений опираться на себя.

Режим занятий.

Форма обучения - групповая.

Общее количество учебных часов в год – 32 часа, в летнем интенсиве – 24ч.

Методы работы:

Метод проверки позиции. Можно выделить следующие ступени формирования позиции:

1 ступень: человек перерабатывает информацию из опыта воспринятого, понятого, узнанного.

2 ступень: у него постепенно формируется мнение, то есть он выносит суждение о ситуации.

3 ступень: он соотносит суждение с собой: оценка и эмоциональное соотношение также содержат предпочтение и антипатии.

4 ступень: выносится решение, потому что позиция – это вынесение суждения плюс готовность действовать на его основании, решение касается собственного поведения, поэтому мы можем назвать позицию трамплином для определённого способа действия. Становясь все более устойчивой, позиция может стать основанием стиля жизни.

I.6. Вид детской группы – развивающая, постоянная.

I.7. Набор детей осуществляется по запросу родителей.

Количество детей в группе – 10 – 12 человек.

Тематический план

«Жизненные навыки». Тренинговые занятия с младшими подростками 5-го класса (учебный год)

| Наименование разделов и тем | Общее кол-во часов | Кол-во часов | Теорет. | Практ. |
|--|--------------------|---------------------------------|---------|--------|
| Я – ты - группа 1. Правило и безопасность. 2. Продолжаем знакомиться. 3. Наши чувства. 4. Говорим о своих чувствах. 5. Моё тело. 6. Личное пространство. 7. Коллаж. | 7 | 1 1 1 1 1 1 1 | 2 | 5 |
| Учимся общаться 1.Начинаем общаться. 2.Я и Ты действуем вместе. 3.Общаемся без слов. 4.Доверие и взаимодействие в группе. 5.Мы - команда? 6. Даем место другому и отстаиваем свое место. 7. Просто скажи: «Нет!» | 7 | 1 1 1 1 1 1 1 | 1 | 6 |

| | | | | |
|--|---------|---------------------------------|---------|----------|
| Конкуренция или сотрудничество? 1. Что такое конфликт? 2. Причины конфликтов. 3. Наши чувства в конфликте. 4. Стратегии поведения в конфликте. Понятие сотрудничества 5. Тренируем конструктивное поведение в конфликте. 6. Конфликт? Отлично! 7. Конфликты проходят, отношения остаются. | 7 | 1 1 1 1 1 1 1 | 2 | 5 |
| «Другие». Проблемы подростков толерантности. 1. Уникальность и различия. 2. «Другие» в нашей жизни. 3. «Странные» люди. 4. Разные нормы и правила. 5. Ярлыки и стереотипы. 6. Стереотипы и предрассудки. 7. Как жить в мире различий. | 7 | 1 1 1 1 1 1 1 | 2 | 5 |
| Завершающая встреча 1. Итоги. 2. Прощание. | 2 | 1 1 | | 2 |
| Всего часов. | 32 часа | | 7 часов | 25 часов |

« Жизненные навыки». Тренинговые занятия с младшими подростками 6-го класса.

| Наименование разделов и тем | Общее кол-во часов | Кол-во часов | Теорет. | Практ. |
|--|--------------------|---------------------------------|---------|--------|
| Собственность: я и моё. 1. Начинаем говорить о друзьях. 2. Отношения в паре. 3. Понимаем друг друга. 4. Третий лишний. 5. Обида. 6. Я один, но я не одинок. Ресурс одиночества. 7. Здорово быть друзьями. | 7 | 1 1 1 1 1 1 1 | 2 | 5 |

| | | | | |
|--|---------|---------------------------------|---------|-------------|
| Печальная сторона жизни. 1. Мир взрослых. 2. Ярмарка. 3. Мой взрослый мир. 4. Моё место в разных мирах: детей, подростков, взрослых. 5. Я в ответе за своё будущее 6. Ответственность и принятие решения. 7. Завершение. | 7 | 1 1 1 1 1 1 1 | 2 | 5 |
| Наши сильные чувства. 1. Зачем нам чувства. 2. Как я выражаю свои чувства. 3. Способы выражения чувств. 4. Ресурсы тревоги. 5. Наши страхи. 6. Печаль. 7. Радость. | 7 | 1 1 1 1 1 1 1 | 1 | 6 |
| Кто Я? 1. Какой бывает характер? 2. Какой я? 3. Я настоящий, Я идеальный, Я глазами других. 4. Моё имя и мой характер. 5. Я глазами других. Мои ресурсы. 6. Метафоры моего характера. 7. Учимся ценить себя. | 7 | 1 1 1 1 1 1 1 | 2 | 5 |
| Завершающая встреча 1. Итоги. 2. Прощание. | 2 | 1 1 | | 2 |
| Всего часов. | 32 часа | | 7 часов | 25 асо В |

6. Психологический тренинг «Психологическая мозаика» для детей 11 – 15 лет

Пояснительная записка.

Подростковый возраст - это самый долгий переходный период, который характеризуется рядом физических и психологических изменений. В это время происходит интенсивное развитие личности, ее второе рождение.

Подростковый возраст – самый сложный период в жизни человека. Это время, когда все чувства обострены, время, когда психика полностью меняется; это период, когда ребёнок постепенно трансформируется во взрослого человека. А потому любой конфликт, самое ничтожное недопонимание может обернуться настоящей душевной драмой для впечатлительного подростка. Вот почему подростковые стрессы – явление вполне обычное, практически обязательное.

Актуальность

Актуальность проблемы формирования стрессоустойчивости школьников подросткового возраста и поиск путей предотвращения стрессов в учебном процессе возрастает по разным причинам, среди которых следующие: наличие сложнейших возрастных проблем у подростков (новые отношения со взрослыми и сверстниками, особенности развития Я-концепции, подростковый пубертат), недостаточная эффективность системы психолого-педагогической помощи и поддержки учащихся с низкой стрессоустойчивостью в условиях школьного обучения; отсутствие в учебной программе в рамках школьного обучения занятий по профилактике стрессовых состояний школьников и формированию стрессоустойчивости как необходимого компонента их здоровья.

Программа «Психологическая мозаика» дает возможность сформировать и развить адаптационные возможности детей, способность адекватно и безболезненно интегрироваться в социум, развить или скорректировать у детей навыки саморегуляции своего состояния, необходимые для осуществления любой и особенно учебной деятельности. Участие в программе «Психологическая

мозаика» предполагает активное развитие двигательной сферы подростка (его крупных и мелких движений), развития внимания, памяти, воображения, пространственного восприятия, речи и мышления, волевых усилий, навыков планирования и самоконтроля. Что, в совокупности, способствует гармоничному личностному развитию ребенка и успешному обучению его в школе.

Новизна

Программа создана на базе темной сенсорной комнаты. Комната насыщена различного рода аудиальными, визуальными и тактильными стимуляторами. Адекватно дозированные занятия с детьми с разным уровнем интеллектуального и сенсомоторного развития стимулируют развитие и коррекцию базовых чувств: зрения, слуха, обоняния, осязания – и создают условия для саморегулирования процессов возбуждения и торможения.

Комплексное воздействие упражнений, различных стимуляторов сенсорной комнаты, увеличивает эффективность работы организма ребенка и приводит к лучшим результатам в учебной деятельности.

Направленность развивающей программы «Психологическая мозаика».

Стресс можно определить как состояние организма и личности, возникающее в результате несоответствия между нагрузкой и имеющимися в наличии ресурсами ее преодоления, сопровождаемое такими эмоциями, как страх, гнев, удрученность, шоковыми реакциями и т.д.

Стрессоустойчивость включает в себя два аспекта: психофизиологический (характеристики нервной системы) и психологический (умение справляться со стрессом). Стресс – прежде всего напряжение, как психическое, так и физиологическое. А умение справляться со стрессом – это и есть сознательный выбор адекватных способов снятия напряжения.

Умению противостоять стрессу нужно учить с детства, чтобы человек во взрослой жизни смог стойко перенести удары судьбы.

Основная направленность программы - это воспитание полноценных граждан, здоровых физически и психически, с достаточными адаптационными возможностями, что необходимо в их дальнейшей жизни.

Продуманное применение различных стимулов темной сенсорной комнаты повышает эффективность занятий, создавая дополнительный потенциал для развития ребенка.

Цели и задачи

Цель – обучение подростков использованию социально приемлемых способов снятия внутреннего напряжения, формирование навыков планирования и самоконтроля, расширение адаптационных возможностей, развитие эмоциональной сферы, формирование навыков планирования и самоконтроля.

Задачи:

- преодоление состояния мышечного и эмоционального напряжения, достижение состояния релаксации и эмоциональной стабильности;
- формирование навыков стрессоустойчивого поведения;
- развитие когнитивной сферы детей;
- формирование и развитие навыков саморегуляции;
- формирование навыков самодисциплины и самоконтроля;
- создание положительного эмоционального фона и развитие интереса к познавательной деятельности.
- развитие у подростков навыков сотрудничества и коммуникативных умений.

Возраст детей.

Возраст — 12-15 лет.

Оптимальное число участников группы — 6-8 человек. Группа закрытая и ее состав – постоянный. Набор в группу свободный.

Сроки реализации программы.

Программа состоит из 24 занятий (48 учебных часов). При соблюдении режима проведения — 1 занятие в неделю, цикл рассчитан на 5,5 месяца. Занятия проходят в групповой форме.

Ожидаемый результат:

Благодаря формированию навыка саморефлексии дети начнут понимать свое тело, свои чувства и переживания. Повысится уровень стрессоустойчивости. Решатся многие проблемы школьного обучения за счет повышения уровня восприятия, памяти, внимания, мышления, воображения, речи, и т.д. Подросток сможет лучше структурировать свою деятельность и контролировать ее. Навыки сотрудничества и коммуникативности послужат для профилактики конфликтов между подростком и окружающими его людьми.

Способы проверки: анкета и обратная связь от родителей; наблюдение каждого ребенка в процессе занятий.

Формы подведения итогов реализации программы.

- Рефлексия групповая.
- Саморефлексия.
- Супервизия.

Противопоказания.

Противопоказаниями для проведения сеансов в Сенсорной комнате являются глубокая умственная отсталость, инфекционные заболевания. Частичными противопоказаниями являются наличие у детей частых эпилептических припадков, в данном случае используются только релаксационные приёмы. При работе с детьми, имеющими неврологические нарушения, необходимо учитывать специальные рекомендации невропатолога. Так, например, при судорожной готовности и эписиндроме нельзя использовать мигающие световые приборы и ритмическую музыку, чтобы избежать ухудшения состояния.

Сочетание музыки, цвета и запахов оказывает различное воздействие на соматическое и психическое состояние ребенка — тонизирующее, стимулирующее, укрепляющее, восстанавливающее, успокаивающее,

расслабляющее, а также повышает эффективность выполняемых упражнений, создавая дополнительный потенциал для развития ребенка.

Тематическое планирование

| № | Кол-во часов | Тема | Цель занятия |
|----|--------------|-----------------------------------|--|
| 1 | 2 | «Знакомство с сенсорной комнатой» | Создание атмосферы доверия и безопасности. Ознакомление с сенсорной комнатой, ее пространством, материалом и оборудованием. Знакомство детей друг с другом и ведущими. |
| 2 | 2 | «Океан интереса» | Сплочение группы, усвоение правил поведения в группе. Преодоление психоэмоционального напряжения. Овладение способами достижения релаксации. |
| 3 | 2 | «Океан интереса»-2 | |
| 4 | 2 | «Болото скуки» | |
| 5 | 2 | «Болото скуки»-2. | |
| 6 | 2 | «Море спокойствия» | Повышение внутригруппового доверия, накопление сенсорно-двигательного опыта, развитие координации движений и выдержки у детей. Достижение состояния релаксации. |
| 7 | 2 | «Море спокойствия»-2. | |
| 8 | 2 | «Материк грусти и печали» | |
| 9 | 2 | «Материк грусти и печали»-2. | |
| 10 | 2 | «Архипелаг радости» | Снятие мышечного напряжения. Развитие способности к волевому регулированию, умения присоединиться к партнеру. Достижение состояния релаксации. |
| 11 | 2 | «Архипелаг радости»-2. | |
| 12 | 2 | «Горы обиды» | |
| 13 | 2 | «Горы обиды»-2. | Развитие произвольного поведения, развитие внимания, связанного с координацией слухового, зрительного, |
| 14 | 2 | «Источник удовольствия» | |

| | | | |
|----|---|----------------------------|--|
| 15 | 2 | «Источник удовольствия»-2. | двигательного анализаторов. Развитие межполушарного взаимодействия, зрительно-моторной координации. Достижение состояния релаксации. |
| 16 | 2 | «Лабиринты зависти» | |
| 17 | 2 | «Лабиринты зависти»-2. | |
| 18 | 2 | «Река уверенности» | |
| 19 | 2 | «Река уверенности»-2. | |
| 20 | 2 | «Водопад страха» | |
| 21 | 2 | «Водопад страха»-2. | |
| 22 | 2 | «Остров злости» | |
| 23 | 2 | «Остров злости»-2 | |
| 24 | 2 | «Долина благодарности» | |
| 25 | | «Долина благодарности»-2 | |
| 26 | | «Мозаика чувств и эмоций» | Завершение работы группы. Эмоциональное проживание расставания. |

Коррекционная работа в Сенсорной комнате направлена на поэтапное включение и синхронизацию всех сенсорных потоков через стимуляцию различных органов чувств.

Литература.

- Баскаков В.Ю. Свободное тело. – М.,2001.
- Голубь В.Т. Графические диктанты. – М., 2009.
- Крайг Грейс. Психология развития. – СПб., 2002.
- Киселева М. В. Арт-терапия в работе с детьми. – СПб., 2006.
- Лоуэн А. Психология тела. – М., 2002.
- Оклендер В. Окна в мир ребенка. – М., 2003.
- Романенко О.К. Практическая гештальттерапия. – М., 1995.

Семенович А.В. Нейропсихологическая диагностика и коррекция в детском возрасте. – М., 2002.

Семенович А.В. Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте. Метод замещающего онтогенеза. – М., 2008.

Сенсорная комната – волшебный мир здоровья. Под ред. Жернера В.Л., Баряевой Л.Б. – СПб., 2007.

Фопель К. Психологические игры и упражнения. – М., 2001.

Фопель К. С головы до пят. – М., 2005.

7. Психологический тренинг общения «Я и Ты» для учащихся 6 – 17 лет (1-11 классы)

Пояснительная записка

Актуальность проблемы.

Актуальность истинного общения людей в современном мире очень велика. Но, тем не менее, подростки стали меньше общаться в реальном мире, а больше в виртуальном. Конкретное общение заменяют возможности современной компьютерной техники: социальные сети, чаты, игры и т.д.

Проблема общения традиционно находится в центре внимания отечественных социальных психологов в связи с ее значимостью во всех сферах жизнедеятельности человека и социальных групп. Человек без общения не может жить среди людей, развиваться и творить.

Групповой психологический тренинг общения представляет собой совокупность активных методов практической психологии, которые используются в целях оказания помощи учащимся в:

- самореализации;
- саморазвитии;
- улучшении субъективного самочувствия,
- укреплении психологического здоровья;
- реализации творческого потенциала;
- достижению оптимального уровня жизнедеятельности и успеха.

В тренинге общения уделяется большое внимание формированию дискретных характеристик внутреннего мира, формированию отдельных психологических структур, а так же личности в целом

Основные цели и задачи.

Цель тренинга- освоение учащимися психологических основ общения.

Задачи тренинга:

- Осознание учащимися многообразия проявлений собственной личности.

- Развитие способности к самоанализу, самопознанию, навыков ведения позитивного внутреннего диалога о самом себе.
- Повышение самооценки через получение обратной связи и поддержки от группы.
- Усиление интереса к себе и своим возможностям.
- Овладение приёмами, позволяющими преодолевать неуверенность, страх, повышенное волнение в различных ситуациях.
- Изучение психологических закономерностей, механизмов и эффективных способов межличностного взаимодействия для создания основы более эффективного и гармоничного общения с людьми.
- Помощь в исследовании и решении психологических проблем.
- Обучение умениям, полезным при столкновениях со сложными жизненными ситуациями.
- Развитие коммуникативных навыков (общения): умения слушать, слышать, задавать вопросы, аргументировать свою точку зрения, доносить информацию чтобы ее поняли окружающие.

Данный тренинг основан на представлении о том, что каждому человеку свойственно стремление к взаимопониманию с другими людьми, к установлению межличностных контактов, к желанию познать себя, реализовать свои способности и добиться успеха в жизни. Помочь в этом призвана, естественно, вся система обучения и воспитания. Специфика данной программы в том, что в ней эта задача выступает в «чистом» виде, вне содержания того или иного учебного предмета, усвоенных ранее умений и навыков. Она направлена не только на развитие умения правильно, реалистично оценивать свои результаты и возможности в той или иной сфере деятельности, но и на повышение уровня принятия себя, формирования самоподдержки, благоприятного представления о себе, о своих потенциях, своей способности к саморазвитию и самосовершенствованию.

Требования к реализации

В тренинговой работе могут участвовать ребята разных возрастных групп: дошкольники 6 лет, учащиеся начальной школы 1-4 классы, средней школы 5-7 классы, старшей школы 8-11 классы.

Каждая возрастная группа имеет свои особенности. В работе с дошкольниками, младшей и средней возрастной группами следует сделать упор на пробуждение интереса к другим людям и к самому себе, на постепенное понимание своих возможностей, способностей, особенностей характера, на формирование различных увлечений и интересов (хобби). Эти возрастные периоды являются благоприятными для работы над развитием и укреплением у ребят уверенности в себе, формировании чувства собственного достоинства.

При работе со старшими подростками основной акцент можно сделать на развитии межличностных отношений, отношений учащихся с противоположным полом, обретении способности видеть смысл жизни, умения ставить цели, видеть перспективы в личностном развитии, планировать пути достижения профессионального успеха.

Тренинг общения предполагает работу по 4-м основным направлениям:

- Средства и формы самопознания.
- Поддержка и повышение представлений учащихся о собственной значимости, ценности.
- Вербальные и невербальные формы эффективного взаимодействия.
- Способы преодоления трудностей и решения проблем

Каждый курс состоит из 12 занятий (24 часа) и проводится как в течение года, так и в период летнего интенсива.

Работа осуществляется с помощью игровых методов, метода групповой дискуссии, проективных методов рисуночного и вербального типов, а также методов «репетиции поведения» и элементов психогимнастики.

Ожидаемые результаты

Усиление интереса к себе, к своим способностям (рефлексия личностного развития на каждом занятии).

Улучшение субъективного самочувствия.

Развитие чувства собственного достоинства учащихся.

Обеспечение средствами самопознания и самоподдержки, позволяющими быть более успешными в учёбе, поведении, деятельности:

а) знание критериев позволяющих, определять и строить поведение по уверенному, неуверенному типу поведения;

б) знание различных способов реагирования в ситуации обиды, раздражения:

в) определение черт характера, от которых учащийся хочет избавиться, и которые хочет приобрести.

Усиление мотивации на саморазвитие.

Учащиеся, прошедшие тренинг общения, станут более мудрыми, т.к. лучше познают себя на занятиях.

Раскроются широкие возможности комбинаторики в общении, словесной импровизации, которая в действительности делает общение ярким и хорошо запоминающимся.

Ребята овладеют умением не только слушать, но и «слышать» собеседника.

Данная программа позволит учащимся получить основные знания о структуре общения, приобрести умения различать виды общения (деловое, дружеское), побуждать к эффективности общения, что, конечно же, поможет участникам группы более эффективно реализовывать себя в какой-либо деятельности.

Методическое обеспечение тренинга

Организация пространственно-предметной среды: тренинговый кабинет (не менее 18 кв. м) или зал; желательно ковровое покрытие; свободно передвигающиеся стулья.

Оборудование и материалы:

стул на каждого ученика;

доска (стенд для вывешивания плакатов или флипчарт);

маркеры;

цветные карандаши, фломастеры, краски на каждого участника;

листы бумаги в достаточном количестве (формата А4 и А3);

цветная бумага и картон;

скакалки, обручи;

листы ватмана;

скотч, клей и ножницы;

куски цветной ткани, парики и другие элементарные театральные атрибуты;

веревки, повязки на глаза;

мяч, кубики;

глянцевые журналы, рекламные проспекты, брошюры;

секундомер;

ручки или карандаши для каждого игрока;

воздушные шарик;

тесьма;

степлер.

Техническое оснащение: телевизор; видеокамера; видео и аудиоманитофон;

подборка спокойной инструментальной и динамичной музыки.

Тематический план

24 часа (учебный год/летний интенсив)

Программа для дошкольников 6 лет

| № п/п | Тема | Основная цель | Количество занятий | Количество часов |
|-------|-------------------------------|---|--------------------|------------------|
| 1 | Знакомство. | знакомство участников группы, создание безопасного пространства в группе для сплочения. | 1 занятие | 2 часа |
| 2 | Что я могу рассказать о себе? | сплочение группы, изучение уровня самооценки, оказание психологической поддержки. | 1 занятие | 2 часа |
| 3. | Школьные | изучение | 1 занятие | 2 часа |

| | | | | |
|----|-------------------------|--|-----------|--------|
| | правила | сформированности навыков произвольности, формирование умения следовать инструкции взрослого, самостоятельного выполнения задания, развитие навыков волевой регуляции. | | |
| 1. | Я среди других. | развитие навыков общения, взаимодействия со сверстниками и взрослыми. | 1 занятие | 2 часа |
| 2. | Самооценка. | формирование адекватной самооценки детей | 1 занятие | 2 часа |
| 3. | Сплоченность. | диагностика уровня развития группы, обучение детей навыкам группового взаимодействия, развитие мелкой моторики и пространственного мышления. | 1 занятие | 2 часа |
| 4. | Сотрудничество. | развитие навыка сотрудничества, умения договариваться в парах или микрогруппах, стимулирование лидерских способностей, диагностика конформных детей | 1 занятие | 2 часа |
| 5. | Эмоции. | формирование умения понимать свое эмоциональное состояние и распознавать чувства окружающих людей | 1 занятие | 2 часа |
| 6. | Трудности в общении. | развитие коммуник ативных | 1 занятие | 2 часа |

| | | НАВЫКОВ. | | |
|----|---------------------------------------|---|-----------|--------|
| 7. | «Сегодня дошкольник, завтра школьник» | – формирование мотивационного компонента школьной готовности | 1 занятие | 2 часа |
| 8. | Что я знаю о себе. | обучение эффективному, приятному и гармоничному взаимодействию с окружающими: сверстниками, родителями, оказание помощи в осознании собственной ценности. | 1 занятие | 2 часа |
| 9. | Заключительное. | подведение итогов работы в группе, формирование положительного эмоционального состояния, закрепление и обобщение приобретенных навыков на тренинге. | 1 занятие | 2 часа |

Тематический план.

24 часа (учебный год/летний интенсив)

Тренинг общения (младшая группа)

| № п/п | Тема | Основная цель | Количество занятий | Количество часов |
|-------|--------------------------|---|--------------------|------------------|
| 1 | Общение в жизни человека | Дать представление учащимся о том, какое место общение с людьми занимает в жизни любого человека, способствовать созданию благоприятного климата в группе | 1 занятие | 2 часа |
| 2 | Зачем нужно знать себя? | Формировать у ребят мотивацию на самопознание, повышать уровень групповой | 1 занятие | 2 часа |

| | | | | |
|-----|-----------------------------------|---|-----------|--------|
| | | сплоченности участников | | |
| 3. | Самооценка | Способствовать формированию адекватной самооценки детей, продолжать работу по созданию в группе атмосферы сотрудничества | 1 занятие | 2 часа |
| 4. | Я глазами других | Продолжать поддерживать процесс формирования позитивной самооценки участников группы; показать, какими способами можно сделать общение эффективным. | 1 занятие | 2 часа |
| 5. | Ищу друга | Развивать навыки адекватного общения со сверстниками | 1 занятие | 2 часа |
| 6. | Общение с другими, разные миры | Способствовать освоению психологических основ общения. | 1 занятие | 2 часа |
| 7. | Барьеры общения | Обучать умениям, полезным при столкновениях со сложными жизненными ситуациями. | 2 занятия | 4 часа |
| 8. | Учимся слушать друг друга | Формировать умение не только слушать, но и слышать другого человека. | 1 занятие | 2 часа |
| 9. | Поведение в конфликтной ситуации | Оказывать помощь в исследовании и решении психологических проблем со сверстниками. | 1 занятие | 2 часа |
| 10. | Уверенное и неуверенное поведение | Способствовать осознанию учащимися многообразия проявлений собственной личности. | 1 занятие | 2 часа |

| | | | | |
|-----|------------|---|-----------|--------|
| 11. | Завершение | подвести итоги работы в группе, формировать положительное эмоциональное состояние, закрепить и обобщить приобретенные навыки на тренинге. | 1 занятие | 2 часа |
|-----|------------|---|-----------|--------|

Тематический план.

24 часа (учебный год/летний интенсив)

Тренинг общения (средняя группа)

| № п/п | Тема | Основная цель | Количество занятий | Количество часов |
|-------|-----------------------|---|--------------------|------------------|
| 1 | Знакомство | Знакомство, постановка целей тренинга | 1 занятие | 2 часа |
| 2 | Я и ты | Повышение уровня сплоченности участников | 1 занятие | 2 часа |
| 3. | Дистанция уверенности | Исследование стилей общения, проживание психологических состояний неуверенности, самоуверенности, уверенности в себе. | 1 занятие | 2 часа |
| 4 | Какой Я? | Развитие умения считывать информацию с помощью невербальных средств общения, формировать позитивную самооценку | 1 занятие | 2 часа |
| 5 | Сотрудничество | Формировать эффективные способы сотрудничества | 1 занятие | 2 часа |
| 6 | Ярмарка достоинств | Формировать представление учащихся о том, как влияет диапазон речевой интонационной выразительности в общении с другими | 1 занятие | 2 часа |

| | | | | |
|----|-----------------------|---|-----------|--------|
| | | людьми. Подчеркнуть важность интонаций в процессе коммуникации. | | |
| 7 | Неведомые миры | Показать учащимся, как находить компромиссы и заключать соглашения в совместной деятельности, какие шаги нужно предпринимать и каким правилам следовать, чтобы отношения между людьми носили характер взаимопонимания. | 1 занятие | 2 часа |
| 8 | Что мешает пониманию? | Формировать механизмы и способы межличностного взаимодействия для создания основы эффективного и гармоничного общения с людьми. Познакомить с тремя видами защиты в коммуникативной деятельности, способствовать снятию психологических барьеров в общении. | 1 занятие | 2 часа |
| 9 | Претензии | Рассмотреть с учащимися тему «претензии», сформировать способы выхода из сложных и конфликтных ситуаций. Продолжать развивать навыки сотрудничества. | 1 занятие | 2 часа |
| 10 | Неожиданная встреча | Способствовать формированию адекватных способов и приёмов межличностного общения, развивать умение находить подход к людям. | 1 занятие | 2 часа |

| | | | | |
|----|---------------|--|-----------|--------|
| 1. | Суд присяжных | Формировать у учащихся способность к принятию решений, аргументации своего мнения, быть толерантными к другим в различных жизненных ситуациях. | 1 занятие | 2 часа |
| 12 | Завершение | Подвести итоги тренинга. Способствовать улучшению субъективного самочувствия и укреплению психического здоровья учащихся. Закрепить и обобщить приобретенные навыки на тренинге. | 1 занятие | 2 часа |

Тематический план.

24 часа (учебный год/летний интенсив)

Тренинг общения (старшая группа)

| № п/п | Тема | Основная цель | Количество занятий | Количество часов |
|-------|-----------------|---|--------------------|------------------|
| 1 | Мир во мне | выяснить, как участники группы воспринимают себя, какие черты своей личности они оценивают, как положительные, какие считают недостатками, какими хотят стать, и хотят ли изменяться, есть ли сложности в общении, и как они их пытаются разрешить. | 1 занятие | 2 часа |
| 2 | Мир вокруг меня | помочь участникам зафиксировать свои умения видеть, чувствовать, адекватно воспринимать других людей; формировать | 1 занятие | 2 часа |

| | | | | |
|----|-----------------------|--|-----------|--------|
| | | чувствительность к невербальным средствам общения. | | |
| 3. | Я глазами мира | предоставить участникам возможность увидеть себя глазами других людей, соотнести самооценку и оценку членами группы; формировать умение слушать и давать обратную связь. | 1 занятие | 2 часа |
| 4 | Я глазами других | помочь участникам осознать основные способы и приемы взаимодействия с другими людьми, способы реагирования в сложных ситуациях, умение регулировать процесс общения; отработать вербальные и невербальные средства общения. | 2 занятия | 4 часа |
| 5 | Взаимодействие миров | выявить проблемы, не позволяющие каждому члену группы эффективно участвовать в групповых формах взаимодействия; отработать умения, позволяющие психологически грамотно участвовать в дискуссиях и других формах коллективного взаимодействия | 1 занятие | 2 часа |
| 6 | Театр жизни | Развивать навыки эффективного поведения в конфликтной ситуации | 1 занятие | 2 часа |
| 7 | Встреча с самим собой | уточнить и закреплять наиболее успешные способы и приемы общения | 1 занятие | 2 часа |

| | | | | |
|----|--|--|-----------|--------|
| 8 | Кто есть кто? | Оказать помощь в создании психологических портретов каждого участника группы; отработать умения анализировать свои личностные особенности и особенности других; отработать умения подачи обратной связи. | 1 занятие | 2 часа |
| 9 | Уверенное и неуверенное поведение | Помочь учащимся осознать многообразие проявлений собственной личности. | 1 занятие | 2 часа |
| 10 | Давай поговорим | Проработать на занятии конкретную проблему, помочь участникам преодолеть ограничения в решениях проблемы, способствовать получению разнообразного опыта при решении проблемной ситуации. Отработать умение находить аргументы в пользу своей позиции | 1 занятие | 2 часа |
| 1. | Все кончается, мы остаёмся. Завершение | Подвести итоги тренинга. Способствовать улучшению субъективного самочувствия и укреплению психического здоровья учащихся. Закрепить и обобщить приобретенные навыки на тренинге. | 1 занятие | 2 часа |

Список литературы

1. Вачков, Игорь Викторович. Психологический тренинг: методология и методика проведения/И. В. Вачков.-2-е изд., перераб.- М.: Эксмо, 2010 г.
2. Деловое общение: учебное пособие/ авт.-сост. И. Н.Кузнецов.- 4-е изд.-М.: Дашков и К, 2011 г.
3. Жданова, Елена Викторовна. Личность и коммуникация: практикум по речевому взаимодействию: учебное пособие/Е. В. Жданова.- М.: Флинта: Наука, 2010 г.
4. Соснова, Маргарита Львовна. Тренинг коммуникативного мастерства: Учебное пособие для вузов/М. Л. Соснова.- М.: Академический Проект,2010 г.
5. Тренинг общения для подростков Автор: Грецов А.Г.Издательство: Питер Год: 2009 г.
6. Фопель К., Как научить детей сотрудничать. Психологические игры и упражнения. Части 1-4 Генезис, 2010 г.
7. Фопель К. Психологические игры и упражнения Генезис, 2011 г.
8. Фопель К., Групповая сплоченность Генезис, 2010 г.,

8. Психологический тренинг развития адекватной самооценки «Шаг к себе» для учащихся 7 – 18 лет (1-11 классы)

Пояснительная записка

Актуальность

Самосознание – сложный психический процесс, особая форма сознания, характеризующаяся тем, что оно направлено само на себя. В процессе самосознания человек выступает в двух лицах: он – и познающий, и познаваемый. Важной стороной самосознания и показателем достаточно высокого уровня его развития является формирование такого его компонента, как самооценка. Необходимость введения тренинговой программы самооценки продиктовано самой жизнью.

Самооценка очень важна для ребёнка. Это главный стержень в формировании личности. Если самооценка адекватная, то есть ребёнок объективно оценивает свои возможности и своё место в обществе, то это уже большой шаг на пути к успешной жизни. А ведь все родители хотят именно этого – чтобы их дети были успешными и счастливыми. Но не все взрослые понимают, как вырастить ребёнка с адекватной самооценкой.

Изначально, так распорядилась природа, самооценка у детей безупречная. Но с возрастом она претерпевает множество изменений.

Самооценка ребенка имеет огромное значение для его развития, обучения и интеграции в общество. Формирование самооценки школьника можно сравнить со строительством дома, где основу всего составляет добротный фундамент. Ежедневно общаясь с детьми родители, учителя могут в значительной степени повысить самооценку ребенка, или же наоборот, понизить её.

Формирование самооценки связано с активными действиями ребёнка, с самонаблюдением и самоконтролем. Игры, занятия, общение постоянно обращают его внимание на самого себя, ставят его в ситуации, когда он должен как-то отнестись к себе – оценить свои умения что-то делать, подчиниться

определённым требованиям и правилам, проявлять те или иные качества личности.

Решающее влияние на формирование самооценки оказывают два фактора: отношение окружающих и осознание самим ребёнком особенностей своей деятельности, её хода и результатов. И это осознание не появится автоматически: родителям и учителям надо учить ребёнка видеть и понимать себя, учить координировать свои действия с действиями других людей, согласовывать свои желания с желаниями и потребностями окружающих. В каждом возрастном периоде на формирование самооценки преимущественно влияет та деятельность, которая в этом возрасте является ведущей.

Наша тренинговая программа позволит учащимся получить множество полезных знаний и навыков, научиться лучше понимать других людей, больше узнать о себе, о своих сильных и слабых сторонах, попытаться понять, как тебя воспринимают окружающие, почему возникают те или иные конфликты, трудности в отношениях. Конечно, за один тренинг невозможно найти все ответы. Но можно получить инструменты, чтобы начать движение к своей силе и личностной зрелости. Как сказал А. Линкольн, «если бы у меня было восемь часов, чтобы спилить дерево, я бы потратил шесть часов, чтобы наточить топор». Так что на тренинге мы и будем оттачивать такой необходимый в жизни инструмент, как трезвая самооценка.

Цели и задачи

Главной **целью** программы является развитие адекватной самооценки учащихся.

Цель данной программы конкретизируется в **частных задачах**:

- повысить самооценку, стать более уверенным, научиться относиться к себе уважительно и поверить в свои силы;
- научиться осознавать и брать на себя ответственность;

- потренироваться в бесконфликтном общении, научиться договариваться со сверстниками и взрослыми;
- стать более осознанным;
- другими глазами посмотреть на себя и других, изменить свое отношение к себе и окружающим;
- лучше понять свои чувства.

Методы и формы работы

Форма работы – тренинг.

Особенностями тренинговой формы работы являются:

- наличие группы как модели социума (множество «Я» сверстников расширяет поведенческий репертуар личности: тип поведения «Другого» может становиться личностно-усвоенным потенциалом поведения «Я», ресурсом);
- наличие правил, которые задают партнерский тип общения и обеспечивают психологическую безопасность участникам;
- особый режим, который обеспечивает интенсивность проживания: концентрированность процесса взаимодействия и законченность его во времени.

Эти три условия дают возможность осознавать себя, свой потенциал и набирать опыт взаимодействия с другими «здесь и теперь».

В тренинге используются следующие методы:

- Диагностические процедуры (экспресс-тесты).
- Информирование (запланированное и ситуативно-обусловленное).
- Психогимнастические упражнения.
- Групповая дискуссия.
- Метод разыгрывания ролей.
- Сюжетно-ролевая игра.
- Индивидуальная и групповая рефлексия.
- Ведение рабочих тренинговых тетрадей

Участники программы и режим занятий

Программа рассчитана на учащихся 1-11 классов. Состав группы 8-10 человек. Ведущий группы – психолог.

Возможные варианты проведения тренинга:

- в форме летнего интенсивного 24-часового курса (ежедневно 6 раз в неделю),
- еженедельные встречи тренинговой группы по 2 академических часа.

Каждый из них позволяет добиться заметной индивидуальной и групповой динамики.

- Общая продолжительность занятий для всех возрастных групп – 24 академических часа.
- Для средней школы (5-7 классы) – 48 часов.

Ожидаемые результаты

- Повышение решительности в достижении цели.
- Повышение самооценки и уверенности в себе.
- Формирование уверенного и естественного поведения.
- Развитие спонтанности.
- Формирование позитивного мышления.
- Усиление интереса к себе, к своим способностям (рефлексия личностного развития на каждом занятии)

Тематический план

| Начальный уровень (1 ступень) 1-4 классы | | |
|--|---|------------------|
| № | Тема | Количество часов |
| 1. | Введение. Я хочу другим рассказать о себе | 2 часа |
| 2. | Представление об уверенном, неуверенном, грубом поведении | 2 часа |

| | | |
|---|--|---------|
| 3. | Как наша уверенность и неуверенность зависят от других людей | 2 часа |
| 4. | Чувство собственного достоинства | 2 часа |
| 5. | Мои особенности и личностные черты в глазах окружающих | 2 часа |
| 6. | Мои права | 2 часа |
| 7. | Просьба | 2 часа |
| 8. | Самовыражение, самораскрытие | 2 часа |
| 9. | Обида | 2 часа |
| 10. | Моя вселенная | 2 часа |
| 11. | Время перемен | 2 часа |
| 12. | Заключение | 2 часа |
| Всего: | | 24 часа |
| Базовый уровень (2 ступень) 5-7 классы | | |
| 1. | Введение в тему. Вот я какой! | 2 часа |
| 2. | Уверенное, неуверенное и грубое поведение | 2 часа |
| 3. | Вспомни успех! | 2 часа |
| 4. | Наш взгляд на себя | 2 часа |
| 5. | Мои особенности в глазах окружающих | 2 часа |
| 6. | Мои права | 2 часа |
| 7. | Обращение с просьбой | 2 часа |
| 8. | Самовыражение, самораскрытие | 2 часа |
| 9. | Обида | 2 часа |
| 10. | Победи своего дракона | 2 часа |
| 11. | От сердца к сердцу | 2 часа |
| 12. | Заключение | 2 часа |
| Всего: | | 24 часа |
| Продвинутый уровень (3 ступень) 8-11 классы | | |
| 1. | Знакомство | 2 часа |

| | | |
|--|---|---------|
| 2. | Калейдоскоп отношений | 2 часа |
| 3. | Чувство собственного достоинства | 2 часа |
| 4. | Самоуважение | 2 часа |
| 5. | Мы выбираем, нас выбирают | 2 часа |
| 6. | И опыт – сын ошибок трудных | 2 часа |
| 7. | Дело в шляпе | 2 часа |
| 8. | Самовыражение, самораскрытие | 2 часа |
| 9. | Экология души | 2 часа |
| 10. | Мой успех | 2 часа |
| 11. | Внутренние ресурсы | 2 часа |
| 12. | Заключение | 2 часа |
| Всего: | | 24 часа |
| Средняя возрастная группа (2 ступень) 5-7 классы | | |
| 1 | Введение в тему. Вот я какой! | 2 часа |
| 2. | Здравствуй, Я! | 2 часа |
| 3. | Судно, на котром я плыву. | 2 часа |
| 4. | Волшебная страна чувств | 2 часа |
| 5. | Мы вместе | 2 часа |
| 6. | Доверие | 2 часа |
| 7. | Уверенное, неуверенное и грубое поведение | 2 часа |
| 8. | Наш взгляд на себя | 2 часа |
| 9. | Моя индивидуальность | 2 часа |
| 10. | Я личность | 2 часа |
| 11. | Мои особенности в глазах окружающих | 2 часа |
| 12. | Мои права | 2 часа |
| 13. | Письмо себе | 2 часа |
| 14. | Огонек моей души | 2 часа |
| 15. | Мои удачи и неудачи | 2 часа |
| 16. | Самовыражение, самораскрытие | 2 часа |

| | | |
|--------|--------------------------------|----------|
| 17. | Обида | 2 часа |
| 18. | Преодоление плохого настроения | 2 часа |
| 19. | Общение | 2 часа |
| 20. | Мы понимаем друг друга | 2 часа |
| 21. | Будем вместе | 2 часа |
| 22. | Дом моей души | 2 часа |
| 23. | Победи своего дракона | 2 часа |
| 24. | Заключение | 2 часа |
| Всего: | | 48 часов |

Список литературы.

1. Аспер К. Внутренний ребёнок и самооценка. КДУ, 2010г.
2. Дендеберя Е. Как поднять самооценку; Феникс, Ростов-на-Дону, 2003
3. Слободчиков В.И. Формирование Я-концепции, журнал «Начальная школа» №3, 2002.

9. Психологический тренинг «Лидер – это я» для учащихся 7 – 18 лет

Срок реализации – 1-8 лет

Пояснительная записка

Лидерство как социальное явление сопровождает человечество на протяжении всего его существования. Везде, где собирается группа, состоящая более чем из двух человек, может возникнуть ситуация лидирования одного и следования за ним других. Лидер оказывает значительное влияние на процессы самоорганизации группы, формирование групповых норм и ценностей, на поведение последователей. В связи с этим лидеры и сам феномен лидерства традиционно привлекают внимание исследователей.

Вся жизнь человека протекает в социальном контексте, он живет и действует в составе разнообразных групп и, следовательно, всю жизнь испытывает влияние всевозможных формальных и неформальных лидеров; ими могут быть люди разных личностных качеств и общественного положения: старший в семье, капитан дворовой хоккейной команды, учитель, тренер, главарь преступной группы, армейский старшина, бригадир, начальник отдела, художественный руководитель, заведующий кафедрой и т. п.

Главное допущение, которое мы делаем в программе развития лидерского потенциала состоит в том, что все члены группы в какой-то мере лидеры, поскольку каждый участник в известной степени и в каком-то отношении даже помимо своей воли влияет на действия других членов группы. Проявление лидерства есть процесс взаимодействия между личностями: не только лидер влияет на группу, но и группа и каждый её участник влияет на лидера. Таким образом, актуальность приобретает способность действовать в команде, в многовекторном пространстве.

В современном мире способность действовать в группе, несомненно, является одним из наиболее востребованных личных качеств наряду с надежностью, готовностью помочь, широтой взглядов, терпением и

самоуважением. Эти качества необходимы всем, кто хочет строить отношения с другими на основе взаимного уважения, коммуникации и сотрудничества.

Сотрудничество, которое мы поставили в основу тренингового курса, вовсе не означает бесконфликтность. Настоящее сотрудничество ведет к тому, что каждый вносит свой личный вклад, каждый имеет собственное мнение. На основе позитивных отношений вырастает то, что условно можно назвать «конструктивным конфликтом». Когда речь идет о разных интересах и разных точках зрения, все сложности вполне разрешимы, если они не связываются с вопросами победы или поражения. «Конструктивные конфликты» не раздражают, а обучают, повышая обоюдный интерес партнеров. Никто не стремится непременно добиться поражения другого. В условиях современной экономики нам необходимы человеческие качества, которые вновь становятся ценными: творческая энергия, стойкость, решительность, а также командный дух, чувство социальной ответственности и гражданская смелость. Тренинг «Лидер – это я» предоставляет массу возможностей для развития и культивирования этих качеств.

Одним из **главных результатов тренинга** является формирование определенных компетентностей ребенка, способностей и пр.

Компетентность коммуникативная — способность к речевому общению и умение слушать. В качестве обязательных умений, обеспечивающих коммуникативность участника группы, выделяются: умение задавать вопросы и четко формулировать ответы на них; внимательно слушать и активно обсуждать рассматриваемые проблемы; комментировать высказывания участников и давать им критическую оценку; аргументировать свое мнение в группе, а также способность выражать собеседнику эмпатию; адаптировать свои высказывания к возможностям восприятия других участников общения.

Компетентность в сфере личностного самоопределения — способности, знания и умения, позволяющие ребенку или подростку осмыслить свое место в мире; выбор ценностных, целевых установок для своих действий, опыт самопознания.

Компетентность социально-трудовая — способности и умения, обеспечивающие учащемуся возможность быть эффективным в процессе будущей трудовой деятельности, владеть нормами, способами и средствами социального взаимодействия, ориентироваться на рынке труда.

Развитие данных компетенций позволит подросткам быть конкурентоспособными, т.е. обладать определенными личностными характеристиками, обеспечивающими преимущества данного выпускника с точки зрения его успешной социализации.

Цели и задачи

Общей целью тренинга является расширение представлений о лидерстве как способах влияния и сотрудничества в малой группе, активизация лидерского потенциала как совокупности умений самоуправления и кооперации с другими людьми. В процессе тренинга участникам дается возможность увидеть со стороны свои лидерские склонности (потенциал), почувствовать преимущества и трудности лидерских позиций, определить для себя свои сильные и слабые стороны относительно лидерства в тех или иных ситуациях, овладеть техниками лидерского влияния и сплочения группы, развить лидерские умения.

Тренинг направлен на поэтапное решение следующих основных **задач**:

- Заложить основы лидерского мировоззрения.
- Поддержать жизненную активность и стремление к лидерству.
- Сформировать положительный опыт лидерского поведения участников в моделируемых ситуациях.
- Развить межличностную чувствительность, способность понимать потребности других людей.
- Закрепить коммуникативную компетентность.
- Научить ценить свою и чужую индивидуальность.
- Стимулировать у участников чувствительность к ситуации и гибкость поведения.
- Развить способность организовать группу на решение поставленной задачи.

- Обрести большее знание и чувство себя.
- Заменить соревновательный принцип принципом сотрудничества.
- Усилить позитивное самосознание.

Форма и режим занятий

В тренинге задействованы следующие методы групповой работы и тренинговые процедуры:

1. Диагностические процедуры (экспресс-тесты).
2. Информирование (запланированное и ситуативно-обусловленное).
3. Психогимнастические упражнения.
4. Групповая дискуссия.
5. Метод разыгрывания ролей.
6. Сюжетно-ролевая игра.
7. Индивидуальная и групповая рефлексия.
8. Ведение рабочих тренинговых тетрадей.

Тренинговый курс предполагает несколько этапов, соответствующих возрастной периодизации и являющиеся самостоятельными единицами:

начальная школа (1-4 класс) – *начальный уровень*,

средняя школа (5-7 класс) – *базовый уровень*,

старшая школа (8-11 класс) – *продвинутый уровень*.

Участие в тренинге может быть сквозным по спирали (переход из одного на другой уровень) или разовым опытом прохождения одной ступени.

Возможные варианты проведения тренинга:

- в форме интенсивного 24-часового курса летом (ежедневно 6 раз в неделю),
- еженедельные встречи тренинговой группы по 2 академических часа в течении учебного года.

Каждый из них позволяет добиться заметной индивидуальной и групповой динамики. Общая продолжительность занятий – 24 академических часа.

Тематическое планирование

| № | Тема | К-во часов |
|---------------------------------|--|------------|
| Начальный уровень (1 ступень) | | |
| 1. | Знакомство. | 2 |
| 2. | Мы – группа! | 2 |
| 3. | Чужой или свой. | 2 |
| 4. | Решение трудных ситуаций. | 2 |
| 5. | Чего я хочу достичь. | 2 |
| 6. | Могу ли я доверять? Доверяют ли мне? | 2 |
| 7. | Зачем нужна ответственность. | 2 |
| 8. | Моя ответственность и мои способности. | 2 |
| 9. | Хочу быть лидером?! | 2 |
| 10 | Я и другие. | 2 |
| 11 | Я и другие. | 2 |
| 12 | Прощание. | 2 |
| Всего | | 24 часа |
| Базовый уровень (2 ступень) | | |
| 1. | Давайте познакомимся! | 2 |
| 2. | Разрешите представиться. | 2 |
| 3. | Личная эффективность и цели. | 2 |
| 4. | Что я думаю о себе. | 2 |
| 5. | Неожиданные ситуации. | 2 |
| 6. | Дар убеждения. | 2 |
| 7. | Бремя ответственности. | 2 |
| 8. | Конкуренция и власть. | 2 |
| 9. | Конкуренция и власть. | 2 |
| 10. | Ты выбираешь. | 2 |
| 11. | Будь собой! | 2 |
| | Итоговое занятие. Прощание. | 2 |
| Всего | | 24 часа |
| Продвинутый уровень (3 ступень) | | |
| 1. | Здравствуй, люди! | 2 |
| 2. | Чего я действительно хочу. | 2 |
| 3. | Лидер и цели. | 2 |
| 4. | Рефрейминг. | 2 |
| 5. | Я и другие. | 2 |

| | | |
|-------|-----------------------------|---------|
| 6. | Ответственность. | 2 |
| 7. | Влияние на других людей. | 2 |
| 8. | Разные языки общения. | 2 |
| 9. | Личное дело. | 2 |
| 10 | Уровни доверия. | 2 |
| 11 | Ведение переговоров. | 2 |
| 12 | Итоговое занятие. Прощание. | 2 |
| Всего | | 24 часа |

Методическое обеспечение тренинга

Организация пространственно-предметной среды:

- кабинет (не менее 18 кв. м) , спортивный зал;
- желательно ковровое покрытие;
- свободно передвигающиеся стулья.

Оборудование и материалы:

- стул на каждого ученика;
- доска (стенд для вывешивания плакатов или флипчарт);
- маркеры;
- цветные карандаши, фломастеры, краски на каждого участника;
- листы бумаги в достаточном количестве (формата А4 и А3);
- цветная бумага и картон;
- мягкие игрушки;
- скакалки, обручи;
- листы ватмана;
- скотч;
- клей и ножницы;
- куски цветной ткани, парики и другие элементарные театральные атрибуты;
- резиновые коврики;
- веревки, повязки на глаза;
- мяч;
- кубики;
- несколько коробков спичек;
- гляцевые журналы, рекламные проспекты, брошюры;
- секундомер;
- колода игральных карт;
- ручки или карандаши для каждого игрока;
- наклейки, которые будут прилеплены ко лбам игроков;
- воздушные шары;
- тесьма;
- степлер.

Техническое оснащение:

- телевизор;
- видеокамера;
- видео- и аудиоманитофон;
- подборка спокойной инструментальной и динамичной музыки.

Список литературы

1. Адаир Д. Психология лидерства /Пер. с англ. М. Котельниковой. М.: Эксмо, 2005.
2. Евтихов О. В. Практика психологического тренинга. СПб.: Речь, 2005.
3. Евтихов О. В., Трепашко Т. В. Грааль мудрости. Кн. 1: Притчи и истории. СПб.: Речь, 2005.
4. Евтихов О. В., Трепашко Т. В. Грааль мудрости. Кн. 2: Истории и метафоры. СПб.: Речь, 2005.
5. Психогимнастика в тренинге / Под ред. Н. Ю. Хрящевой. СПб.: Речь, 2004.
6. Фопель К. Сплоченность и толерантность в группе. Психологические игры и упражнения / Пер. с нем. М.: Генезис, 2005.

10. Психологический тренинг «Искусство постановки целей» для учащихся 8 - 11 классов

Пояснительная записка.

Цели никогда не даны человеку заранее, их необходимо находить самому. На выбор формулировки цели влияют многие факторы, часто это социальные нормы, ценности, мода, стереотипы, мнения других людей. Однако ответственность за выбор конкретной цели лежит только на самом человеке. Поэтому целеполагание — весьма ответственное занятие, оно требует глубокого осмысления и понимания «ценностной основы» выбираемых целей.

Лишь небольшое количество людей ставят цели и делают это грамотно. Постановка целей — это выражение в виде четких намерений и в точных формулировках наших интересов, потребностей или задач, что помогает сориентировать действия и поступки на эти цели и на их выполнение. Для этого цель должна описывать конечный результат, а не те действия, которые необходимо выполнить. Постановка цели — безусловная предпосылка планирования, а следовательно, и успеха — заключается в точном знании того, что, когда, в каких масштабах надо достичь. Осознание своих целей очень часто означает значительную самомотивацию для работы, т.к. цель даёт ясное представление о том, в каком направлении необходимо двигаться.

Представляемый навыковый тренинг рассчитан на учащихся 7-11 классов. Тренинг — безопасная среда развития, возможность экспериментировать и двигаться в сторону заранее определённой цели. Тренинги позволяют подросткам и молодым людям в коллективе единомышленников, ощущая принятие и дружеское отношение, поработать над собой, разобраться со своим внутренним миром, отношениями между людьми. Это возможность задуматься и поменять что-то в жизни, стать более уверенным в своих силах, услышать мнение других ребят, понять, что его проблемы не «эксклюзивны» — многие его сверстники сталкиваются с подобными вещами.

Цели тренинга - овладение навыком постановки целей, развитие компетенции целеполагания, рост уровня самоактуализации и осмысленности жизни участниками тренинга.

Задачи тренинга:

1. Осознание значения планирования и целеполагания для учебы и жизни в целом.
2. Освоение видов и способов постановки целей.
3. Осознание возможностей трансформации проблем в цели.
4. Освоение технологий и принципов целеполагания.
5. Освоение элементов позитивного мышления.
6. Освоение базовых знаний тайм- менеджмента.
7. Осознание роли обратной связи для целеполагания.

Общая продолжительность занятий – 24 академических часа. Тренинг проводится в течении учебного года и во время летнего интенсива.

Методы и формы работы:

Форма работы – тренинг.

Методы:

- Ролевые, деловые и развивающие игры, соответствующие поднимаемым темам.
- Индивидуальная и групповая рефлексия.
- Отработка умений и навыков в специальных упражнениях.
- Групповые дискуссии.
- Разбор конкретных ситуаций.
- Метафорические притчи и истории.
- Психологические методики.
- Мини-лекции.
- Диагностические процедуры.
- Релаксационные методы.
- Мозговой штурм.
- Выполнение домашних заданий.
- Работа с видеоматериалами.
- Видеоанализ.
- Работа с раздаточными материалами.

Тематическое планирование

| № | Тема | Кол- во часов |
|-----|---|---------------|
| 1. | Введение в тему «Постановка цели». Трансформация проблем в цели. Чем желание отличается от целеполагания. Работа с видео материалом | 2 |
| 2. | Колесо баланса жизни. Как объять необъятное и двигаться вперед | 2 |
| 3. | ФКР. КРЕДО. Правила формулирования целей | 2 |
| 4. | Формула личной эффективности. Работа с видеоматериалом. Обратная связь | 2 |
| 5. | Стратегические цели. Разукрупнение плана | 2 |
| 6. | Нацеленность на результат. Лестница мастерства. | 2 |
| 7. | Управление временем. Расстановка приоритетов. Принцип Паррето | 2 |
| 8. | Управление временем. Лягушки и слоны | 2 |
| 9. | Мотивация достижения. Вдохновение. Как его создавать? Внедрение. Как составить наилучший план? Утренние и вечерние вопросы | 2 |
| 10. | Управление собой. Личный план на лето. Результат. Как его принять? | 2 |
| 11. | Ловушки и подсказки. Как себя вознаградить за успех? | 2 |
| 12. | Поддерживающая среда. | 2 |

Литература

1. Уитворт Л., Кимси- Хаус Г., Сэндал Ф. Коактивный коучинг
2. Немов Р.С. Психология. Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений: В 3 кн. — 4-е изд. — М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2001.
3. Рогов Е.И. Психология человека. — М.: Гуманит изд. Центр ВЛАДОС, 2001. — 320 с.: ил. — (Азбука психологии).
4. Резник С.Д. Персональный менеджмент. — 2002.
5. Ричард Л. Дафт. Менеджмент. — 2002.

11. Психологический тренинг ораторского мастерства «Как с успехом выступать публично» для учащихся 8-11 классов

Пояснительная записка

Обоснование

Безусловно, формирование навыков публичного выступления важно с точки зрения реализации поставленных государственных стандартов. Ни один из традиционных школьных предметов российского образования специально этому не учит. Краткосрочный тренинг для учащихся «Как с успехом выступать публично» восполняет очень важную область школьного образования. Её отсутствие приводит к тому, что многие ученики, хотя в целом владеют лингвистическими понятиями, грамотны, но при этом затрудняются общаться в разных ситуациях (в школе и вне её стен). В основе всякого обучения лежит коммуникация, общение. Краткосрочный тренинг для учащихся, как практико-ориентированный способ обучения помогает решать задачи формирования универсальных действий на межпредметном уровне, способствует развитию коммуникации, качеств личности, «отвечающих требованиям информационного общества, инновационной экономики, задачам построения демократического гражданского общества на основе толерантности, диалога культур и уважения многонационального <...> состава российского общества». Особенно актуальным является включение данного тренингового курса в организацию предпрофильной подготовки и профильного обучения учащихся на старшей ступени в образовательном учреждении любого типа.

Тренинг является одной из наиболее удобных, конструктивных, быстросействующих форм психологической работы в теме развития ораторского мастерства. Он включает, помимо специальных психокоррекционных техник, деловые и ролевые игры, видеанализ, упражнения по развитию саморефлексии и т.д., — иными словами, все те приемы, которые нацелены на формирование необходимых навыков для оратора. Он содержит в себе возможности, позволяющие создать психологические условия для развития профессионального

и личностного самосознания подростков и актуализации их ресурсов. Даёт возможность изменить их поведение и отношение к миру и другим людям. Причем развитие участников и позитивные изменения в их жизни происходят за короткий промежуток времени и являются очевидными и поддерживаемыми.

Цели и задачи

Цели тренинга - формирование базовых компетенций ораторского мастерства, коммуникативных навыков учащихся, уверенности в себе, освоение технологий, направленных на развитие оптимизма и стремления к самореализации.

Задачи:

- повышение интеллектуального уровня учащихся;
- развитие познавательного интереса к риторике, новым технологиям ораторского мастерства;
- отработка базовых навыков ораторского мастерства;
- обучение этике общения и взаимодействия с людьми;
- развитие умения вступать в контакт с группой, заявлять о себе, влиять на то, что происходит в контакте;
- подготовка учащихся к участию в интеллектуальных конкурсах, олимпиадах, защитах рефератов и докладов;
- усиление интереса подростков к процессу личностного роста;
- осознание ребятами собственной значимости и уникальности;
- создание условий для дальнейшего самопознания, саморазвития и самосовершенствования подростков;
- формированию внутренней готовности учащихся к обретению нового опыта и активной жизненной позиции.

Режим занятий

Общая продолжительность занятий – 24 академических часа.

Продолжительность каждого занятия может варьироваться. Минимальная длительность занятия 35–45 минут (не реже одного раза в неделю), максимальная 5 часов с тремя 20-минутными перерывами.

Тематический планирован

| № | Тема | Рассматриваемые вопросы | К-во часов |
|---|---|--|------------|
| 1 | Знакомство с курсом. Вдохновляющая цель. | Знакомство со структурой курса Знакомство участников Правила группы Мотивация "пряником"/мотивация "кнутом" Обучение мимической и артикуляционной разминкам. Подготовка и сырые выступления на «дурацкие» темы + анализ (лист анализа выступлений) Упражнение «Одноминутное выступление 5 раз в день» Рефлексия | 2 |
| 2 | Правила обратной связи | Настроение Разогрев «Молекула» Основное содержание Принципы конструктивной критики (обратной связи) Отработка + анализ сырых выступлений участников тренинга Эмоциональная зарядка «Кошка-собака» Рефлексия | 2 |
| 3 | Уверенность в себе | Настроение Разогрев «Зоопарк», «Слепой и поводырь» Основное содержание Теория о страхе публичных выступлений Работа со страхом через тело (дыхание, заводящий жест, физическая встряска) Работа со страхом через внутренний диалог (заводящая фраза (аффирмация), внутреннее описание происходящего) Выступления + видеоанализ Коррекционное упражнение «Дерево счастья» Рефлексия | 2 |
| | | Настроение Разогрев «Представление» Основное содержание | 2 |

| | | | |
|---|--------------------|---|---|
| 4 | Уверенность в себе | <p>На чем держится страх публичных выступлений Приемы. Техники. Упражнения. Сила позитивного мышления. Отработка «Царь», «Смена роли» Артикуляционная и мимическая разминка Выступления участников группы с последующим анализом Эмоциональная зарядка «Раскрась меня в фиолетовый цвет» Рефлексия</p> | |
| 5 | Работа с голосом | <p>Настроение Разогрев «Музыкальная импровизация» Основное содержание - Теория о работе с голосом + практика (Гудение «А-Э-И-О-У». Пение на тарабарском,) 5 упражнений для голоса Интонационный экзамен Быстро - медленно Моделирование голоса Работа с монофонами Запись на диктофон Эмоциональная зарядка "Всеобщее внимание" Рефлексия</p> | 3 |
| 6 | Жесты | <p>Настроение Разминка «Перетаскивание стульев (кубиков)» Основное содержание Краткая теория о жестах оратора (симметрия, широта, законченность, открытость, жесты-паразиты) + отработка «Крокодил» Созвучие 1 Созвучие 2 Жест + ощущение Гармония Эмоциональная зарядка Зеркало Пластический тренинг. Зажимы ПЛАСТИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ. ЗАЖИМЫ.</p> | 3 |

| | | | |
|---|-----------------|---|---|
| | | <p>Напряжение-расслабление Перекат напряжения Огонь-лёд Ртуть Зажимы по кругу Центр тяжести Растём Потянулись – сломались Предмет по кругу Эмоциональная зарядка Игра «Апельсин» Рефлексия</p> | |
| 7 | Контакт глазами | <p>Настроение Разогрев «Объяснение в любви» Основное содержание Теория о контакте глазами Без мертвых зон. Охватываем своим взглядом всю аудиторию. Большие аудитории делим на сектора. Длительность контакта. Смотрим хаотически. От сердца к сердцу. Усиление контакта Ответы на вопросы Отработка Эмоциональная зарядка "Сиамские близнецы" Рефлексия</p> | 2 |
| 8 | Энергетика | <p>Настроение Разогрев Основное содержание Отработка Эмоциональная зарядка Рефлексия</p> | 4 |
| 8 | Видеотренинг | <p>Настроение Разогрев «Его сильная сторона» Основное содержание «Автоответчик» «Видеозапись в эфир» Отработка</p> | 2 |

| | | | |
|---|----------------|---|---|
| | | Энергетическая зарядка Рефлексия | |
| 9 | Заключительное | Настроение Разминка «Карусель» «Гайд-парк» или битва за слушателей Подведение итогов «Стрела достижения» Совместный обзор содержания курса (по интеллект-картам) Рефлексия Анкета обратной связи Групповое действие на усмотрение ведущего | 2 |

Методическое обеспечение тренинга

Организация пространственно-предметной среды:

- кабинет (не менее 18 кв. м) или зал;
- желательно ковровое покрытие;
- свободно передвигающиеся учебные столы и стулья.

Минимально необходимые требования к оборудованию:

- стул на каждого ученика;
- доска (стенд для вывешивания плакатов или флипчарт);
- цветные карандаши (или фломастеры) на каждого участника;
- листы плотной бумаги в достаточном количестве (формата А4 и А3);
- картонные карточки (размером 9х12 см или чуть меньше).

Желательны:

- телевизор;
- видеокамера;
- видео- и аудиоманитофон;
- презентационное оборудование;
- зеркала на стенах, скрывающиеся шторками.

Список используемой литературы

1. Березкина-Орлова В.Б., Баскакова М.А. «Телесно-ориентированная психотехника актера
2. Гандапас Р. «Камасутра для оратора».
3. Георгиевская Т. «Чудо-голос».
4. Гурантов В., Долохов В. «Технология успеха».
5. Карнеги Дейл «Как вырабатывать уверенность в себе и влиять на людей, выступая публично».
6. Леви В. «Приручение страха».
7. Миртов «Живое слово»
8. Поварнин С. И. «Искусство спора».
9. Фопель К. «Как научить детей сотрудничать?»
- 10.Хофф Рон «Я вижу вас голыми: Как подготовиться к презентации и с блеском ее провести»
- 11.Шипунов С. «Тренинг ораторского мастерства».

12. Психологическая подготовка к ЕГЭ для учащихся 15 – 18 лет (9-11 классы)

Срок реализации – 1 год

Пояснительная записка

Актуальность

Необходимость введения тренинговой программы «Психологическая подготовка к ЕГЭ» связана с тем, что сегодня система отечественного образования претерпевает значительные изменения, в том числе, меняются форма и содержание выпускных и вступительных экзаменов. Единый государственный экзамен – это новая реальность в нашем образовательном пространстве. И, как все новое, он вызывает тревогу, недопонимание, даже негативные эмоциональные установки и убеждения. К тому же, экзаменационный стресс занимает одно из первых мест среди причин, вызывающих психическое напряжение. Слово «экзамен» переводится с латинского как «испытание». И именно испытаниями, сложными, подчас драматичными, становятся ЕГЭ. Ведь подготовка и сдача экзаменов связаны с чрезвычайно большим напряжением для учащихся. Интенсивная умственная деятельность и повышенная статическая нагрузка, обусловленная длительной вынужденной позой, крайнее ограничение двигательной активности, нарушение режима отдыха и сна, эмоциональные переживания – все это приводит к перенапряжению нервной системы, отрицательно влияет на общее состояние растущего организма. Экзаменационный стресс снижает не только работоспособность, но и сопротивляемость организма к различным болезням, провоцирует обострение уже имеющихся заболеваний.

Экзамен – это не просто проверка знаний, а проверка знаний в условиях стресса и непредсказуемого результата. Психологически период завершения обучения в школе представляет особую трудность для учеников еще и потому, что это время первого взрослого испытания: оно показывает, насколько

выпускники готовы к взрослой жизни, насколько их уровень притязаний адекватен возможностям. Предэкзаменационный период важен не только с точки зрения подготовки проверки знаний, но может стать «тренингом» самостоятельности. Психологическая помощь подросткам в период подготовки к экзаменам позволяет им более полно реализовать возможности личностного роста.

Совершенно очевидно, что перед психологами, педагогами и родителями встает проблема охраны нервно-психического здоровья школьников, для решения которой необходима продуманная система мероприятий, предусматривающая создание стабильной благоприятной атмосферы, уменьшение вероятности возникновения стрессовых ситуаций и повышение функциональных возможностей (стрессоустойчивости) школьников.

Современная ситуация осложняется введением в школе ЕГЭ. Школьники просто не знают, как психологически подготовиться к новой форме экзаменов – тестированию. Следствием этого может явиться то, что при достаточной академической подготовленности выпускников, не все могут в достаточной степени реализовать свой учебный потенциал.

Процедура прохождения Единого государственного экзамена - деятельность сложная, отличающаяся от привычного опыта учеников и предъявляющая особые требования к уровню развития психических функций.

Анализ современной образовательной практики показывает, что в настоящий момент существует своего рода методический разрыв между сложившейся системой обучения и ЕГЭ как методом оценки ее эффективности. Таким образом, возникает противоречие между особенностями образовательной программы, формирующей определенные знания, умения и навыки, и тем, какие знания требуются для сдачи единого государственного экзамена. Следствием этого является восприятие новой формы экзамена как чужеродного феномена, представление о том, что он препятствует развитию ребенка, а также

превращению подготовки к ЕГЭ в натаскивание. Вместе с тем, психологической стороне подготовки к ЕГЭ фактически не уделяется внимание.

Основной **целью** тренинговой программы «Психологическая подготовка к ЕГЭ» является: оказание комплексной психологической помощи учащимся 9, 11 классов при сдаче ГИА и ЕГЭ.

Задачи:

- Формирование адекватного реалистичного мнения о ЕГЭ;
- Развитие установки на успешную сдачу ЕГЭ;
- Отработка навыков поведения на ЕГЭ;
- Преодоление психологических барьеров, мешающих успешной сдаче ЕГЭ;
- Коррекционная и развивающая работа с личностными и когнитивными трудностями, мешающими подготовке и сдаче ЕГЭ;
- Формирование конструктивной стратегии деятельности на ЕГЭ;
- Повышение сопротивляемости стрессу;
- Развитие уверенности в себе;
- Развитие коммуникативной компетентности;
- Развитие навыков самоконтроля;
- Обучение приемам эффективного запоминания;
- Обучение методам работы с текстом.

Формы и методы работы

Формы работы:

- Ролевые игры.
- Мини-лекции.
- Дискуссии.

- Релаксационные методы.
- Метафорические притчи и истории.
- Психофизиологические методики.
- Телесно-ориентированные техники.
- Диагностические методики.
- Разбор конкретных ситуаций на экзаменах.
- Отработка умений и навыков в специальных упражнениях.
- Мозговой штурм.

При проведении занятий используются методические материалы периодических изданий для психологов, рекомендации по развитию видов памяти, внимания, мышления, тренинговые упражнения, упражнения на релаксацию, практические задания по снятию нервного напряжения.

Участники программы

Программа рассчитана на учащихся 9-х, 11-х классов (15-18 лет) и основана на принципах конструктивного взаимодействия психолога со всеми участниками учебно-воспитательного процесса в период подготовки и прохождения итоговой аттестации. Состав группы 10-12 человек. Ведущий группы – психолог.

Цикл программы составляет 15 занятий (30 часов в учебном году). Регулярность проведения - один раз в неделю. Предлагаемый цикл занятий с учащимися рекомендуется проводить во II полугодии учебного года, с целью оптимизации учебного процесса и повышения результативности по программе

В конце каждого занятия учащимся предлагаются практические рекомендации (в письменной и устной форме) и тренировочные упражнения для снятия нервного и эмоционального напряжения в экзаменационный период.

Ожидаемые результаты

- Понимание психологических основ сдачи экзаменов.
- Освоение техник саморегуляции.
- Освоение приемов планирования рабочего времени на экзамене.

- Формирование позитивного отношения к процессу сдачи экзаменов.
- Повышение сопротивляемости стрессу.
- Развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние ресурсы.

Тематический план

| № | Наименование разделов и тем | Задачи | Количество часов |
|----|--|---|------------------|
| 1. | Знакомство. Что такое Единый государственный экзамен | Познакомить учащихся с особенностями ЕГЭ в сравнении с традиционными экзаменами, выработать адекватное представление о ЕГЭ, повысить мотивацию на участие в занятиях. | 2 |
| 2. | Индивидуальный способ деятельности | Познакомить выпускников с возможными способами деятельности при сдаче ЕГЭ, выработать индивидуальный стиль деятельности. | 2 |
| 3. | Мой учебный стиль | Познакомить выпускников с различными учебными стилями работы. Определить свои каналы восприятия и когнитивные стили, чтобы в дальнейшем продуктивно готовиться к экзаменам. | 2 |
| 4. | Понятие о стрессе. Как справиться со стрессом на экзамене? | Познакомить учеников с основными способами снижения тревоги в стрессовой ситуации. | 2 |
| 5. | Боремся со стрессом (часть1) | Осветить теоретические аспекты и рекомендовать упражнения на нейтрализацию и снятие стресса. | 2 |
| 6. | Боремся со стрессом (часть2) | Укрепление группового доверия к окружающим. Снятие эмоционального напряжения. | 2 |
| 7. | Приемы релаксации | Познакомить учащихся с понятием релаксация. Формирование представления о релаксационных техниках. Обучение приемам | 2 |

| | | | |
|--------|--|---|----|
| | | релаксации. | |
| 8. | Учимся управлять эмоциями | Помочь учащимся найти в себе те качества, которые помогут на экзамене чувствовать себя комфортно. Обучение способам избавления от негативных эмоций. | 2 |
| 9. | Способы снятия нервно-психического напряжения | Познакомить выпускников с понятием саморегуляции и предложить эффективные способы снятия напряжения. | 2 |
| 10. | Знакомство с приёмами волевой мобилизации и приёмами самообладания | Расширить представление учащихся о волевой мобилизации; обучить приемам аутогенной тренировки; показать учащимся, как можно усилить свое ощущение уверенности | 2 |
| 11. | Уверенность на экзамене | Познакомить выпускников с правилами и процедурой ЕГЭ; повысить уверенность в себе, в своих силах; актуализация внутренних ресурсов. | 2 |
| 12. | Моя ответственность на экзамене | Помочь осознать свою ответственность за результат сдачи экзамена. | 2 |
| 13. | Экзамены. Установка на успех | Отработка навыков поведения на экзамене | 2 |
| 14. | Сдаем экзамен | Репетиция экзамена - игра | 2 |
| 15. | Заключительное | Занятие проводится с родителями, с целью формирования у родителей реалистической картины ЕГЭ и коррекции нереалистических ожиданий. | 2 |
| Всего: | | | 30 |

Литература, используемая при подготовке тренинга:

1. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Тренинг Автор-составитель: А.С.Миняев Москва 2010 г.
2. Анн Л. Ф. Психологический тренинг с подростками [Текст] / Л.Ф.Анн – СПб.: Питер, 2010 г.

3. Неделина С.В. Психологическая подготовка выпускников к Единому государственному экзамену (для методической и психологической служб школы, учителей, учащихся, родителей) : методические рекомендации по работе с выпускниками. – Воронеж: ВОИПКиПРО, 2011 г.
4. М. А. Павлова, О. С. Гришанова «Психолого-педагогическое сопровождение ЕГЭ: профилактика экзаменационной тревожности» - Волгоград: Учитель, 2010 г.
5. М. Ю. Чибисова «Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями» - М: Генезис, 2009 г.
6. Н. В. Коротченко Психологическая подготовка школьников к ЕГЭ как инновационная составляющая образовательного процесса // Материалы Всероссийской научно-практической конференции: «Инновационное развитие системы образования в Российской Федерации». – М: Паганель, 2011;.
7. Чуча О. Психологическая готовность к ЕГЭ.http://www.proforientator.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=38
6: 2010 г.
8. Методическая газета. Школьный психолог 2010 г.
9. Вачков И.В. Групповые методы в работе школьного психолога: учебно-методическое пособие. – М.: «Ось-89», 2009 г.

13. Спецкурс по психологическому сопровождению учащихся очно-заочной школы 14-17 лет «Формирование навыков высокой эффективности»

Срок реализации - 1-3года

Пояснительная записка.

В современном мире эффективность становится обязательной для людей и организаций. Однако, чтобы выживать, преуспевать, выделяться среди других и вести за собой в новой реальности, которая называется Эпохой работника интеллектуального труда, человек должен, опираясь на эффективность, двигаться за ее границы. Достижение более высоких уровней человеческих способностей и мотивации в новой реальности требует полной трансформации: обществу нужен новый образ мышления, новый набор умений и инструментов - другими словами, совершенно новый навык.

В настоящее время становится очевидным, что необходимо решать проблему своевременного выявления и диагностирования одаренных детей, которые и могут стать тем высококвалифицированным ресурсом будущего России. Таким детям необходимо создать условия для максимального развития имеющихся у них задатков и способностей, а также помочь им раскрыть и проявить свои лучшие личностные качества. Спецкурс способствует развитию «эмоционального и духовного интеллекта» детей, что является одной из актуальных целей на очно-заочном отделении.

В Центре «Поиск», учатся ребята с признаками интеллектуальной и творческой одарённости и очень большое внимание психолого-педагогический коллектив уделяет развитию у этих детей умственных способностей, а также осознанного отношения к себе, ответственности, умению устанавливать взаимоотношения со сверстниками и взрослыми, развитие сензитивности, эмпатии к окружающим, умение ставить цели, преодолевать жизненные трудности и т.д. Практический опыт показывает, что не всегда ребята с признаками одарённости достигают в жизни успеха из-за отсутствия этих качеств.

Новизна и актуальность данного спецкурса заключается прежде всего в том, что спецкурс является поддерживающим компонентом одарённых детей в общей деятельности структуры обучающего процесса в Центре, направлен на становление и развитие личности ребёнка в совокупности её эмоциональных, мотивационно-волевых характеристик; на развитие различных психологических компонентов учащихся с определением индивидуальной траектории развития каждого.

Большая роль уделяется психологической подготовке ребят к участию в конференциях, олимпиадах, различных публичных выступлениях, соревнованиях краевого и Российского масштаба.

Психологическое сопровождение учащихся направлено на достижение следующих **целей**:

1. Освоение навыков высокой эффективности.
2. Развитие эмоционального и духовного интеллектов.
3. Обеспечение и поддержка психологического здоровья учащихся ОЗФ.
4. Обучение учащихся современным психологическим методам и стратегиям для развития личностной, интеллектуальной и творческой одаренности.
5. Усиление учебной мотивации.

Данные цели предусматривают поэтапное решение следующего **комплекса задач** в рамках спецкурса:

1. Развитие индивидуальных особенностей учащихся – способностей, склонностей, внутренних резервов, интересов и жизненных планов.
2. Оказание своевременной психологической помощи и поддержки, как одаренным ребятам очно-заочной школы, так и их родителям, педагогам.
3. Повышение адаптивности детей, подготовка к их полноценной жизни в социуме.
4. Оказание помощи в освоении психологических технологий, направленных на развитие оптимизма, вдохновения, стремления к победе.
1. Повышение личной эффективности учащихся

Отличительной особенностью спецкурса является идея развития интеллектуальных, личностных особенностей учащихся 9-11 классов с признаками одарённости.

Формы работы, которые используются психологом в работе на отделении очно-заочной школы, разработаны с учётом специфики обучения учащихся с признаками одарённости.

Спецкурс по психологическому сопровождению учащихся очно-заочной школы содержит распределение программного материала на каждом курсе по трём сессиям. Продолжительность образовательного процесса для учащихся на ОЗФ три года, с 9 по 11 класс.

Возраст учащихся участвующих в реализации данного спецкурса от 14 до 17 лет, это старший подростковый возраст (юношеский).

Виды учебных групп на очно-заочной форме профильные, состав учащихся постоянный. Обучение ведется в течении учебного года.

Учащиеся зачисляются на обучение в очно-заочную школу по конкурсу. В каждом учебном году учащиеся приезжают на сессию 3 раза.

В спецкурсе используются следующие методы:

- Мини-лекции.
- Индивидуальная и групповая рефлексия.
- Отработка умений и навыков в специальных упражнениях по поднимаемым темам.
- Групповые дискуссии.
- Выполнение послекурсовых заданий.
- Диагностические процедуры.
- Релаксационные методы.

Психологу возможно прогнозировать результаты психологического сопровождения учащихся очно-заочной школы. По завершении курса обучения в очно-заочной школе учащиеся, которые занимаются научной работой, участвуют в различных проектах, ездят на олимпиады, должны овладеть:

- Овладеть навыками высокоэффективных людей

- научиться применять навыки высокоэффективных людей
- развить эмоциональный и духовный интеллекты
- овладеть навыками публичного выступления
- уметь самостоятельно регулировать внутреннее состояние перед экзаменами и другими видами испытаний;
- овладеть приёмами аутогенной тренировки;
- научиться ставить перед собой разумные цели;
- самостоятельно находить пути достижения этих целей;
- развить способность к самоанализу, самопознанию;
- повысить самооценку через получение обратной связи и поддержки ребят учебной группы;
- усилить интерес к себе и своим возможностям;
- освоить психологические основы эффективного общения;

В результате работы по данному спецкурсу у ребят по максимуму должны быть сформированы следующие качества личности: целеустремлённость, настойчивость, инициативность, организованность, дисциплинированность, выдержка, решительность в принятии решений, самостоятельность, смелость, желание самосовершенствоваться, творческий подход к деятельности.

Тематический план (учебный год)

9 класс

| № | Тема | Содержание | Часы |
|----|-------------------------------------|---|--------|
| 1. | «Адаптация» | Знакомство» «Имя-движение» «Снежный ком» «Поменяйтесь местами те, кто..» «Взаимные презентации» Упражнение «Твой герб» | 2 часа |
| 2. | «Профдиагностика» | Знакомство с сайтом Подача заявки Профдиагностика | 2 часа |
| 3. | «Профдиагностика» | Настрой на тестирование Профдиагностика | 2 часа |
| 4. | «Развитие коммуникативных навыков». | Вводная беседа о взаимоотношении людей друг с другом. Упражнение «Ищу друга» | 2 часа |

| | | | |
|----|---|---|--------|
| | | Упражнение «Крокодил» Упражнение «Таможня». | |
| 5. | Формула личной эффективности, знакомство с четырьмя видами интеллекта». | Разминка «Коллективный счёт» «Формула личной эффективности» «Четыре вида интеллекта» Знакомство с сенсорной комнатой. Прослушивание кассеты с записью АТ «Зеркало» Рефлексия занятия | 2 часа |
| 6. | «Первый навык успешного человека». | Разминка «Ранжирование по признаку» Первый навык «Будьте проактивны». Послекурсовое задание Аутотренинг в сенсорной комнате. «Настрой на релаксацию» Рефлексия занятия | 2 часа |
| 7. | «Анализ послекурсового задания №1». Второй навык успешного человека. | Упражнение «Печатная машинка» Входной тест. Примеры людей по формуле личной эффективности. Второй навык успешного человека. Послекурсовое задание Рефлексия занятия | 2 часа |
| | Итого: | | 14 ч |

10 класс

| № | ТЕМА | СОДЕРЖАНИЕ | ЧАСЫ |
|----|--|--|--------|
| 1. | «Ораторское мастерство» | Вступительное слово ведущего. Представление темы занятия Разминка упражнение «Представление» Формирование интеллект-карты; Установление зрительного контакта с аудиторией; Теоретический блок - жесты; «Как я провел лето». | 2 часа |
| 2. | «Анализ послекурсового задания №2». Третий навык успешного человека. | Упражнение «Коллективный счет» Входной тест. Третий навык успешного человека. «Сначала делайте то, что необходимо делать сначала» | 2 часа |
| 3. | Третий навык успешного человека. | Упражнение «Зоопарк» Четыре управления временем Недельное планирование. Послекурсовое задание | 2 часа |
| 4. | Психологический практикум «Обучение целеполаганию» | Вводная беседа «Цель. Пути её достижения» «Покупка компьютера» «Учитель-ученик» | 2 часа |

| | | | |
|----|---|---|--------|
| | | Постановка жизненных целей – на бланке | |
| 5. | «Анализ послекурсового задания» Аутотренинг в сенсорной комнате. | Упражнение «Я помню» Метод недельного планирования «Анализ послекурсового задания» Аутотренинг в сенсорной комнате. «Судно, на котором я плыву». | 2 часа |
| 6. | Изучение 4 навыка «Думайте в духе «Выиграл/Выиграл». | Упражнение «Пип» Изучение шести парадигм взаимодействия между людьми. Установки «Выиграл/Выиграл» Послекурсовое задание | 2 часа |
| 7. | «Анализ послекурсового задания» Изучение навыка №5 «Сначала стремитесь понять, потом – быть понятым» | Упражнение «Назовите звук» «Анализ послекурсового задания» Навык №5 «Сначала стремитесь понять, потом – быть понятым» Знакомство с пятью неэффективными стилями слушания. Истинное слушание. Что значит быть понятым? Послекурсовое задание | 2 часа |
| | Итого: | | 14 ч |

11 класс

| № | ТЕМА | СОДЕРЖАНИЕ | ЧАСЫ |
|----|---|--|--------|
| 1. | Анализ послекурсового задания Изучение навыка №6 «Синергия» | Упражнение «Печатная машинка» «Анализ послекурсового задания» Навык №6 «Синергия» | 2 часа |
| 2. | «Профдиагностика» | Настрой на тестирование Подача заявки Профдиагностика | 2 часа |
| 3. | «Профдиагностика» | Настрой на тестирование Профдиагностика | 2 часа |
| 4. | Психологический практикум «Мы и наш мир». | Настроение; «Крокодилы и люди»; «Капитан» Упражнение «Мы и наш мир» | 2 часа |
| 5. | «Анализ послекурсового задания» Изучение навыка №7 «Затачивай пилу» | «Анализ послекурсового задания» Навык №7 «Затачивай пилу» | 2 часа |
| 6. | Итоговое занятие | Итоговый тест по спецкурсу « Навыки высокоэффективных людей» | 2 часа |
| 7. | Внеурочное мероприятие – презентация учащимися групповых проектов по теме «Мы и наш мир». | Подведение итогов. Индивидуальная и групповая рефлексия | 2 часа |
| | Итого: | | 14 ч |

Литература

1. Кови С. «7 навыков высокоэффективных людей. Мощные инструменты развития личности» - Альпина Паблишер, 2015
2. Кови Ш. «7 Навыков высокоэффективных подростков». – Добрая книга, 2014
3. Мастерство коуча. 3D Коучинг Галата Ю. Издательство: Рига 2010 г.
4. Манфред Кетс де Врис «Мистика лидерства. Развитие эмоционального интеллекта». 4-е издание Альпина Паблишер, 2012 г.
5. Дэниел Гоулман, Ричард Бояцис, Энни Макки «Эмоциональное лидерство: Искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта» Альпина Паблишер, 2013 г.
6. Ричард Темплар Правила самоорганизации: Как всё успевать, не напрягаясь Альпина Паблишер, 2012 г