

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Школа №51» городского округа Самара

Рассмотрено:

на заседании МО

руководитель МО

О.А. Огнева О.А.Огнева

Протокол № 1

« 30 » 08 2022г.

Утверждено:

директор МБОУ «Школа №51» г.о.Самара

О.С. Долгова О.С. Долгова

Приказ № 155-0.9.

« 30 » 08 2022г.



**Программа психологического сопровождения  
учащихся с трудностями обучения  
«Путь к успеху»**

Педагог - психолог

Бухарова Д.В.

Самара

2022

## **Аннотация**

Программа разработана для обучающихся старшего подросткового возраста и направлена на оптимизацию социально-психологических условий, для развития личности учащихся и их успешного обучения. В ходе реализации программы используются интерактивные методы психолого-педагогического взаимодействия с целью повышения уровня обученности и качества обучения отдельных учеников и школы в целом.

## **Пояснительная записка.**

В настоящее время перед образованием поставлены новые цели и задачи – формирование личности гражданина демократического правового общества. Все качества гражданина (активность, толерантность, способность к самоопределению и т.д.) связаны с функционированием определенных психологических механизмов личности как субъекта собственной жизнедеятельности и общественной жизни.

Особого внимания требуют школьники, которые в силу своих индивидуальных психологических и физиологических особенностей испытывают трудности в обучении. К категории детей с трудностями в обучении относятся дети, испытывающие в силу различных биологических и социальных причин стойкие затруднения в усвоении образовательных программ при отсутствии выраженных нарушений интеллекта, отклонений в развитии слуха, зрения, речи, двигательной сферы. По данным исследования, проведенного Н.М. Иовчук (1995г), основными факторами школьных трудностей являются:

В 1-5 классах(7-11 лет) – гипердинамический синдром, церебрастения, тормозимость и замкнутость.

В 6-8 классах(12-14 лет) – ранние специфические пубертатные проявления.

В 9-11 классах (15-17 лет) - личностные декомпенсации, депрессия, невротические состояния.

Наиболее важным отличительным признаком подросткового периода

являются фундаментальные изменения в сфере его самосознания, которые имеют кардинальное значение для всего последующего развития и становления личности. Именно в этот период сознание, пройдя через многие объекты отношений, само становится объектом самосознания и, завершая структуру характера, обеспечивает его целостность. В подростковом возрасте у молодых людей активно формируется самосознание, вырабатывается собственная независимая система эталонов самооценивания и самоотношения, всё более развиваются способности проникновения в свой собственный мир. Таким образом, постепенно у подростка формируется своя Я-концепция. Я-концепция способствует дальнейшему, осознанному или неосознанному, построению поведения молодого человека. Я-концепция в значительной степени определяет социальную адаптацию личности подростка, является регулятором поведения и деятельности. Как показывают многочисленные исследования, наличие позитивной Я-концепции в этом возрасте, самоуважение являются необходимым условием положительного развития и социальной адаптации. Негативная Я-концепция у подростков, снижение самоуважения - приводят к возникновению социально – психологических проблем у подростков. Данная программа нацелена на создание психологических условий для развития личности, профилактики и коррекции социально – психологической дезадаптации, развитие рефлексии, ценностно – смысловой сферы, повышения общей успешности учащихся, сплочению группы.

#### **Актуальность программы.**

Проблеме школьной неуспеваемости всегда уделялось особое внимание со стороны, как психологов, так и педагогов (М.Н. Данилов, В.И. Зынова, Н.А. Менчинская, Т.А. Власова, М.С. Певзнер, А.Н. Леонтьев, А.Р. Лурия, А.А. Смирнов, Л.С. Славина, Ю.К. Бабанский). Причинами школьной неуспеваемости были отмечены: неподготовленность к школьному обучению, в крайней своей форме выступающая как социальная и педагогическая запущенность; соматическая ослабленность ребенка в результате длительных заболеваний в дошкольный период; дефекты речи,

неисправленные в дошкольном возрасте, недостатки зрения и слуха; умственная отсталость; негативные взаимоотношения с одноклассниками и учителями.

Не смотря на пристальное внимание педагогов и психологов, ученых и практиков к проблеме школьной неуспеваемости, число учащихся, испытывающих трудности в обучении, непрерывно растет.

Все это и обусловило актуальность темы.

Тема неуспеваемости школьника как объекта деятельности педагога-психолога в средней общеобразовательной школе является сегодня актуальной, т.к. растет число неблагополучных семей, повышается уровень требований к школьникам, что влечет за собой перегрузку учебными заданиями и снижает уровень адаптации к школе и содействует возникновению неуспеваемости.

Актуальность темы работы объясняется тем, что, несмотря на общеизвестность многих рекомендаций по предупреждению и преодолению отклонений в поведении и учебной деятельности школьников, эта проблема продолжает существовать и по сей день.

### **Цели программы:**

- принятие комплексных мер, направленных на повышение успеваемости и качества знаний учащихся;
- развитие позитивной Я-концепции у старших подростков.
- развитие чувства доверия к себе, к другим, к миру.
- формирование ощущения ценности собственной личности.
- осознание и предупреждение эмоциональных нарушений посредством поведенческих изменений.

То есть формировать **компетенции** в сфере самосовершенствования: *саморегулирование, саморазвитие, личностную и предметную рефлексию.*

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

- изучить особенности неуспевающих обучающихся, причины их отставания в учебе и слабой мотивации.
- создать условия для успешного усвоения учебных программ обучающимися.
- создать условия для включения личности подростка в процесс самопознания, самосовершенствования и самораскрытия.
- обучение способам выражения своих чувств.
- содействие осознанию ценности и уникальности собственной личности, развитию положительного, целостного образа “я”, самопринятия.
- актуализация и осознание внешних и внутренних ресурсов своей личности, повышение самооценки.

**Адресат:** подростки 9-11 класс. Группа может состоять из учащихся одного класса, так и быть сформирована их подростков разных классов, но одного возраста. Участники программы могут быть как мотивированными, так и слабо мотивированы.

**Ожидаемый результат.**

1. Повышение всех параметров самоотношения: самоуважения, аутосимпатии, самоинтереса, самопонимания, самопринятия, ожидания положительного отношения от других.
2. Позитивные изменения абсолютных значений в Я-реальном и Я-идеальном в сторону адекватности; сокращение разницы между показателями Я-реального и Я-идеального - что повышает конгруэнтность, удовлетворенность собой.

3. Приобретении навыков рефлексии.
4. Создание устойчиво позитивных психоэмоциональных состояний.

**Методы и приемы работы:**

- игровая терапия;
- арт –терапия;
- музыка – терапия (использование релаксационной музыки);
- когнитивно – поведенческая терапия;
- групповая дискуссия;
- психогимнастика.

**Материалы и оборудование:**

- бумага для письма и рисования;
- маркеры, цветные карандаши, ручки;
- ватманы;
- магнитофон, диски с музыкой

**План работы педагога - психолога с учащимися имеющими трудности в обучении.**

№	Направление работы	Предполагаемый результат
1	Изучение индивидуальных особенностей учащихся имеющих трудности в обучении	Создание банка данных, заключение по результатам исследования
2	Наблюдение за характером работы ученика на уроке	Определение поведенческих особенностей учебной деятельности отстающего ученика
3	Ознакомление родителей и педагогов с результатами исследований	Запись в журнале консультаций

4	Составление рекомендаций для родителей, учащихся и педагогов.	Памятки по работе со слабоуспевающими детьми
5	Индивидуальная и групповая работа с учащимися по развитию познавательных процессов	Развивающие занятия, по индивидуальным планам
6	Анализ проделанной работы.	Отчет

### Тематический план занятий

№ занятия	Тема занятия	Цель занятия
1.	Знакомство. Наши особенности.	Создание благоприятной эмоциональной атмосферы, сплочение группы, принятие правил группы.
2.	"Я – это я, и это замечательно!"	Принятие индивидуальности каждого, развитие умения гордиться своими достоинствами.
3.	Доверие в жизни человека.	Формирование установки на взаимопонимание, доверие, развитие навыков рефлексии и обратной связи.
4.	"Как поддерживать дружбу".	Развитие навыков межличностного общения: вербальные и невербальные средства общения. Развитие эмпатии.
5.	"Эмоции. Как справиться с гневом?".	Обсудить особенности реакции на гнев, выделить здоровые и нездоровые реакции, обсудить адекватные способы преодоления гнева.
6.	Изучение характера: Я – глазами других.	Развитие рефлексии.
7.	Рациональность – иррациональность как источник разногласий	Ознакомление с разнообразными стратегиями поведения.

	между людьми.	
8.	Моя психологическая защита.	Ознакомление с понятием "психологическая защита", создание условий для изучения и осознания своих предпочитаемых механизмов защиты, оценка их эффективности с точки зрения решения внешних и внутренних проблем.
9.	Развитие рефлексии и временной перспективы.	Создание условий для развития временной перспективы у подростков, способствовать формированию целеполагания.
10.	Уровень субъективного контроля.	Создание условий для: <ul style="list-style-type: none"> <li>· совершенствования способности устанавливать причинно – следственные связи между событиями своей жизни;</li> <li>· повышения способности принимать ответственность за свои действия;</li> <li>· формирования активной жизненной позиции;</li> <li>· развития умений достигать поставленных целей;</li> <li>· повышения уверенности в себе.</li> </ul>
11.	Жизненные ориентации подростков.	Создание условий для развития смысловой сферы участников тренинга.
12.	"Старый я, новый я".	Осмысление изменений, произошедших в ходе групповых занятий.

### **Оценка эффективности:**

1. Осуществляется путем сопоставления первичной и повторной диагностики.



2. Самоотчеты участников тренинга.

3. Выработка оптимальных для конкретной ситуации стратегий и способов разрешения проблемы.

4. Объективными методами измерения эффективности программы служат диагностические опросные методы:

- мотивация учения ( тест-опросник направленности учебной мотивации ОНУМ).
- уровень тревожности (шкала личной тревожности для уч-ся 10-16 лет)
- особенности интеллекта (тест структуры интеллекта Амтхаузера).
- опросник, состоящий из 36 утверждений, для определения уровня эмпатийных тенденций.

## **Цели и задачи программы.**

### **1. Образовательная цель.**

Подготовка учащихся к успешной и эффективной трудовой деятельности и выработке качеств, умений и навыков, которые помогут им справиться с жизненными и учебными задачами и трудностями.

Задачи:

- Формирование у детей теоретических и практических знаний, умений, навыков, необходимых для социальной адаптации и успешной деятельности в обществе.
- Формирование способности к рефлексии, самооценки.
- Приобретение навыков лидерского поведения через коллективную деятельность.
- Формирование способностей к принятию решений и готовности брать на себя инициативу и ответственность.
- Формирование у учащихся умения строить жизненные планы и корректировать ценностные ориентации.

### **2. Воспитательная цель.**

Воспитание адаптированной, приспособленной к полноценному развитию личности.

Задачи:

- Воспитание умения действовать в интересах совершенствования своей личности.
- Воспитание интереса к самому себе, формирование культуры самопознания, саморазвития и самовоспитания.

### **3. Развивающая цель.**

Развитие социальных навыков поведения и установок на самостоятельное решение социальных проблемных ситуаций.

Задачи:

- Развитие адекватного понимания самого себя и осуществить коррекцию самооценки.
- Развитие творческих и организаторских способностей учащихся.
- Развитие навыков работы в группе, в команде.
- Развитие умений ориентироваться в мире взрослых, занимать активную жизненную позицию, преодолевать трудности адаптации в современном обществе.
- Развитие эмоциональной устойчивости в сложных жизненных ситуациях.
- Развитие умений и потребности в познании других людей, гуманистического отношения к ним.

Методической особенностью данного курса является проблемно-диалогический подход в обучении. Особую роль в творческом освоении знаний старшеклассниками имеют проблемные вопросы, являющиеся необходимым структурным элементом каждого занятия. Их постановка позволяет включить учащихся в обсуждение, побудить высказать свою точку зрения, задуматься о неожиданных аспектах привычных событий или отношений. Выслушивая разные мнения, педагог-психолог должен поощрять активность учащихся, удерживаясь от критических замечаний и

категоричных оценок. Диалогический характер обучения призван способствовать самостоятельному “открытию” школьниками различных аспектов психологических явлений и фактов; осознанию необходимости учета позиций, мнений, интересов и потребностей других людей в процессе межличностного взаимодействия, преимуществ конструктивных взаимоотношений с людьми для достижения собственных жизненных целей. При проведении практической части занятий педагог-психолог чаще организует конструктивное общение участников, что предполагает применение навыков активного слушания, гибкости и творческого подхода.

Особенности, преимущества и эффективность групповой работы с учащимися были определены известным американским психологом К. Рудестамом. Он утверждал, что одним из главных преимуществ групповой работы является то, что, оказавшись в группе, человек обнаруживает, что его проблемы не уникальны, другие люди переживают сходные чувства. Для многих подобное открытие само по себе оказывается мощным психотерапевтическим фактором.

Группа способна отразить общество в миниатюре, а значит, проявляет такие скрытые факторы, как давление партнеров, социальное влияние и конформизм. Происходит моделирование системы взаимоотношений взаимосвязей, характерных для реальной жизни, а это дает возможность участникам увидеть и проанализировать в безопасных условиях психологические закономерности общения и поведения, неочевидные в житейских ситуациях.

Курс представляет собой систему взаимосвязанных творческих заданий и деловых игр, в ходе которых школьники будут анализировать и моделировать ситуации, идентифицировать и классифицировать вопросы и проблемы, рассматривать различные варианты, высказывать и защищать различные точки зрения, участвовать в дискуссиях и обсуждениях, делать выводы и принимать решения.

Обучение по программе дает возможность к саморазвитию, как непрерывного процесса, в рамках которого человек приобретает способность управлять текущими событиями, формировать хорошие и открытые отношения с другими людьми, последовательно защищать свои взгляды, излагать свою точку зрения и вести дискуссию. В ходе занятий по программе “Путь к успеху” учащиеся смогут выявить свои сильные и слабые стороны, склонности и возможности, которые помогут им стать грамотными специалистами достойными членами общества.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Анн Л. Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2005. – 271с.
2. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. – М.: Ось-89. 2003. – 224с.
3. Грачева Л.В. Эмоциональный тренинг: искусство властвовать собой. Самоиндукция эмоций, упражнения актерского тренинга, исследования. – СПб.: Речь, 2004. – 120с.
4. Евтихов О.В. Практика психологического тренинга. – СПб.: Речь, 2004. – 256с.
5. Заморев С.И. Игровая терапия. Совсем не детские проблемы – СПб.: Речь, 2002. – 135с.
6. Калягин В.А., Матасов Ю.Т., Овчинникова Т.С. Как организовать психологическое сопровождение в образовательных учреждениях. – СПб.: КАРО. 2005.
7. Копинг-поведение в стрессовых ситуациях (С.Норман, Д.Ф.Эндлер, Д.А.Джеймс, М.И.Паркер; адаптированный вариант Т.А.Крюковой) / Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М., Изд-во Института Психотерапии, 2002. - С.442-444
8. Макарычева Г.И. Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения. – СПб.: Речь, 2006. – 192с.
9. Методика “Шкала тревожности” (Кондаш О.) (Электронный ресурс), Режим доступа: <http://www.psychlist.net/praktikum/00413.htm>
10. Путь к успеху Программа психолого-педагогических мероприятий для учащихся в период подготовки к промежуточному государственному

контролю (Электронный ресурс), Режим доступа:  
<http://do.gendocs.ru/docs/index-246974.html>

11. Ромек В.Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. – Спб.: Речь, 2005. – 175с.
12. Тест “Долговременная память” (Электронный ресурс), Режим доступа:  
<http://www.vashpsixolog.ru/psychodiagnostic-school-psychologist/61-diagnosis-of-intellectual-development/484-test-long-term-memory>
13. Тест эмоций (тест Баса-Дарки в модификации Г.В. Резапкиной) (Электронный ресурс), Режим доступа: <http://www.gurutestov.ru/test/27/>
14. Умеете ли Вы контролировать себя? (Электронный ресурс), Режим доступа:  
<http://relax.wildmistress.ru/wm/relax.nsf/publicall/64551f033ca5fd63c3257428002a73c3>
15. Цыганок И.И. Цветовая психодиагностика. Модификация полного клинического теста Люшера: Методическое руководство. – Спб.: Речь, 2007.
16. Шевцова И.В. Тренинг личностного роста. – Спб.: Речь, 2003. – 144с.
17. Шурухт С.М. Подростковый возраст: развитие креативности, самосознания, эмоций, коммуникации и ответственности. – Спб.: Речь, 2006. – 112с.

## **Содержание занятий.**

### **Занятие 1. Знакомство. Наши особенности.**

Вводная часть.

Объяснение понятия групповой работы, ее целей, задач.

Выработка правил группы.

Упражнение 1. "Снежный ком".

По кругу каждый участник называет свое имя и все имена, уже названные перед ним. К имени необходимо добавить что – нибудь о себе: увлечение, хобби.

Упражнение 2. "Атомы и молекулы".

Инструкция: " Вы – одинокие атомы. Начинаете хаотическое движение, при этом возможно легкое столкновение друг с другом – будьте осторожны. По моей команде вы соединяетесь в молекулы, число атомов я назову".

Упражнение 3. "Что значит ваше имя?"

Участникам предлагается назвать свое полное имя и рассказать что–нибудь о нем. Или ответить на вопросы:

- Нравится ли мне мое имя?
- Кто для меня его выбрал?
- Как имя влияет на мое поведение в жизни?

Каждый сам решает что рассказать.

Упражнение 4. Групповой рисунок.

Необходимо нарисовать совместно всем "Дом для группы". Распределить между собой роли в процессе его создания. Время работы 15 минут.

Упражнение 5. "Измерим друг друга".

Задание – с помощью жестов (без слов) участники объединяются в микрогруппы по знакам зодиака, затем в своей микрогруппе выясняют, какое качество их объединяет, разыгрывают его и называют.

Упражнение 6. "Орехи".

Количество орехов должно соответствовать числу участников. Каждый берет себе один орех. Задание: в течение одной минуты рассмотреть и запомнить его особенности. Затем все перемешивается. После этого каждый пытается найти свой орех.

Обсуждение: что помогло найти свой орех?

Ведущий: В толпе все люди одинаковые, как и орехи, когда лежали вместе. Чтобы увидеть особенности человека нужно потратить время, присмотреться к нему. Не все могут сразу открыться, нужно время.

Упражнение 7. "Уникальность каждого".

В кругу, бумага и карандаш у каждого. Задание: вспомнить ситуацию, когда приходилось быть не как все. Например:

- неожиданные факты (выиграл в лотерею);
- кулинарные способности (замечательно готовлю борщ);
- особые награды (получил медаль за спортивные достижения);
- необычные умения (предсказывать погоду);
- особые интересы (прекрасно разбираюсь в птицах).

Попросите участников на визитке написать новую характеристику, которая подчеркивает индивидуальность.

**Занятие 2. "Я – это я, и это замечательно".**

Упражнение 1. "Футболка с надписью".

Подготовить шаблоны футболок, вырезанные из бумаги. Предлагается сделать надпись на футболке, которая говорит о человеке сейчас – о его любимых занятиях, об отношениях к другим, о том, чего он хочет от других и пр. После выполнения каждый зачитывает свою запись. Затем проводится короткое обсуждение : о чем в основном говорят надписи на футболках. Что мы хотим сообщить о себе другим людям?

Упражнение 2. "Двадцать Я".

Каждому дается бумага и карандаш. Инструкция: "Двадцать раз ответьте на вопрос "Кто я, какой я?". Используйте характеристики, черты, интересы, чувства для описания себя, начиная с местоимения "я". Дайте почитать список тем, кому хотите.



Упражнение 3. Релаксация "Полет белой птицы".

Упражнение 4. "Легкие пути ведут в тупик".

Инструкция: "Мы познакомились с чертами друг друга, о которых не знали. Сейчас нужно записать в таблицу "Индивидуальность" то, что вы запомнили о каждом участнике и о себе. Пример таблицы:

№	Имя участника	Его собственное высказывание	Мое представление о его индивидуальности
1			
15			

Работаю 10 минут. Собираются в большой круг и по очереди зачитывают свои записи, исправляют неточности.

### **Занятие 3. Доверие в жизни человека.**

Упражнение 1. "Паровозики".

Выполняется в тройках. Каждая тройка представляет собой поезд. Первый – паровоз идет с вытянутыми руками вперед, второй – вагон держит за талию паровоз, третий – машинист управляет всем поездом. У вагона и паровоза завязаны глаза. Нужно пройти до станции между преградами. Обсуждение: насколько было спокойно в роли паровоза, который идет первым и не знает куда, насколько можно было доверять машинисту и вагону. Как себя чувствовали все в ролях.

Упражнение 2. "Только вместе".

Разбиться на пары, встать спиной к спине, сесть на пол, встать, не отрываясь. Поменяться партнерами. Обсуждение: с кем было легче всего? Что было трудным в этом упражнении?

Упражнение 3. "Слепой и поводырь".

Вопросы для обсуждения: как ты себя чувствовал, когда был слепым? Вел ли тебя твой поводырь бережно и уверенно? Когда тебе было лучше: когда тебя вели или ты вел?

Упражнение 4. "Тростинка на ветру".

Встать в круг, в центре человек. Нужно падать из стороны в сторону и круг должен тебя удерживать. Вопросы для обсуждения: Как ты себя чувствовал в

центре круга? Мог ли ты доверять кругу? Кого ты опасался? Что для тебя было самым трудным? Побовал ли ты закрывать глаза? Что ты чувствовал, когда был частью круга? Было ли тебе трудно удерживать других?

Упражнение 5. "Ходит песенка по кругу".

Можно обсудит песни: "Если друг оказался вдруг..", "Не вини коня, вини дорогу...". Обсудить поговорки "С людьми мирись, а с грехами борись", "Хоть и не вдруг, да буду друг", "Доверяй, но проверяй", "Единожды солгавши, кто тебе поверит?".

**Занятие 4. "Как поддерживать дружбу".**

Упражнение 1. "Объявление".

Составьте текст объявления "Ищу друга".

Упражнение 2. "Друзья".

Рабочий лист с незаконченными предложениями:

- Настоящий друг всегда\_\_\_\_\_.
- Настоящий друг никогда\_\_\_\_\_.
- Я бы хотел, чтобы мой друг\_\_\_\_\_.
- Я всегда бы мог рассказать моему другу\_\_\_\_\_.
- Я никогда не рассказал бы моему другу\_\_\_\_\_.
- Я – хороший друг, потому что\_\_\_\_\_.

Затем обсуждение предложений.

Упражнение 3. "Испуганный ежик".

Один играет испуганного ежика, другой пытается успокоить ежа. Обсуждение: что вы чувствовали, когда были ежиком? А когда были людьми? Как пытались установить контакт, вызвать доверие ежа? Что помогло? В каких ситуациях вы ведете себя подобно ежу? Что вам помогает установить контакт в реальных ситуациях?

Упражнение 4. "Верный друг".

Обсуждение: Кто был твоим верным другом? Как ты чувствовал себя в этом упражнении? Чем тебе смог помочь верный друг?

## Занятие 5. "Эмоции. Как справиться с гневом?"

Беседа:

- Какие бывают чувства и эмоции?
- Позитивные и негативные чувства.
- Зачем нам негативные эмоции?
- Что такое гнев, агрессия?
- Способы совладания с гневом, агрессией?
- Что такое истинная и ложная критика?
- Как реагировать, когда дразнят?

Упражнение 1. "Цвет моего настроения".

По кругу называют цвет, ассоциирующийся у них с настроением в данный момент. Ведущий кладет в центр листы с названиями эмоций.

Упражнение 2. "Имена Чувств".

Заполнение таблицы:

"Имена чувств"	Дома	На улице	В школе	В новой компании	Среди друзей	В других местах
Обычно						
1. Злость						
2. Радость						

3. Уныние						
4.						
5.						
Сегодня						
1. Скука						
2. Страх						
3. Восторг						
4.						
5.						

### Упражнение 3. "Притча о змее".

"Жила на свете очень ядовитая змея, которую все боялись и не приближались к ней из-за ее яда. Никто не общался со змеей, поэтому была она очень одинока. Решила змея избавиться от яда и сбросила его в ущелье. Увидел это орел и рассказал всем зверям. Те осмеяли змею и закидали камнями".

Анализ притчи. Какой вывод можно сделать из этой притчи? Зачем нужна человеку агрессия? В каких случаях?

Конструктивная агрессия направлена на защиту себя и других, на завоевывание независимости и свободы.

Деструктивная агрессия - это насилие, жестокость, ненависть и злоба. Это попытка самоутверждения за счет унижения других.

В результате обсуждения должны прийти к выводу, что агрессия нужна для самозащиты. Агрессия иногда помогает человеку постоять за свою честь и за честь других перед врагом.

### Упражнение 4. "Выставка".

Инструкция: " Сядьте, расслабьтесь. Представьте, что вы попали на небольшую выставку. На ней фото людей, на которых вы злитесь, которые вас обидели или поступили с вами несправедливо. Постарайтесь выбрать один портрет и вспомнить ситуацию, когда этот человек вас обижал.

Вспомните свои чувства и мысленно скажите этому человеку все, что хотели сказать или даже сделать, сделайте."

Обсуждение: Какая была ситуация? Трудно ли было представить ощущения? Менялись ваши ощущения?

## **Занятие 6. Изучение характера: Я – глазами других.**

Упражнение 1 Три моих характера.

Обсуждение высказывания: "У человека есть три характера: один – настоящий, другой – тот, который себе приписывает, третий – который ему приписывают люди". Нарисуйте три своих характера. Обсуждение по желанию участников.

Упражнение 2. Игра "Ассоциации".

Упражнение 3. Упражнение "Моя привычная эмоция" и "Эмоция, которую я прячу".

Готовятся предварительно маски. Обсуждение масок : как мы воспринимаем такого человека.

Упражнение 4. Постановка сценок общения со сверстниками, родителями, учителями.

Сценки подбираются заранее, могут быть предложены участниками. Должны представлять типичные жизненные ситуации, в которых участники часто ведут себя некомпетентно, провоцируют конфликт. В конце обсуждение.

## **Занятие 7. Рациональность – иррациональность как источник разногласий между людьми.**

Упражнение 1. Разыгрывание сценок. Примерные ситуации:

- Вам сегодня задали писать сочинение. Его нужно сдать через неделю.
- Вы собираетесь в школу (бассейн, поход).
- Вы пишете упражнение в тетради, в это время вас зовут ужинать.
- Вы собирались провести вечер у телевизора, но неожиданно вас позвали на дискотеку.
- Вам в шкафу срочно нужно найти какую то вещь.

- Мама послала вас в магазин и поручила купить хлеб, сметану, спички, муку, конфет.

Ситуации лучше подобрать, так чтобы они были близки и понятны всем участникам группы. Важно, чтобы участники поняли, что стратегии поведения могут быть разными, и определили свою обычную, ее эффективность, плюсы и минусы, как можно было сделать иначе.

Упражнение 2. Ознакомление с понятиями рациональность – иррациональность.

- Обсуждение с участниками конфликтных ситуаций, которые у них складываются дома и в школе в связи с их поведенческими стратегиями. Что лучше: рациональность или иррациональность? Важно правильно определить, как обычно ведешь себя сам, освоить несвойственную для себя стратегию и гибко пользоваться ею в определенных жизненных ситуациях.

- Составление списка типичных ситуаций, в которых возникают проблемы с окружающими из – за собственной несобранности и невнимательности нужно постараться вспомнить как можно больше таких ситуаций, когда вас упрекают в безответственности, забывчивости и т.п. Распределение ситуации по группам: невнимательность, забывчивость, безответственность, откладывание дел на последний момент и пр.

- Выбор приемов саморегуляции и самопомощи, подходящих для избавления от наиболее часто повторяющихся конфликтных ситуаций. Можно использовать мозговой штурм и выработать рекомендации.

## **Занятие 8. Моя психологическая защита.**

Упражнение 1. Вопросы для обсуждения:

- Ты выполнил какую либо работу. Родители или учитель говорят , что твои способности позволяют тебе это сделать гораздо лучше и предлагают усовершенствовать сделанное. Как ты отреагируешь на это предложение? Почему?
- Представь, что ты плохо справился с каким – либо делом. Как ты это себе объясняешь? Как объясняешь другим?
- Приходилось ли тебе сочинять душещипательные истории для объяснения своих неудач? Если да, то что они тебе дают?
- Ты предпочитаешь реальность видеть такой какая она есть или стараешься для себя создавать приятные иллюзии?

- Умеешь ли ты принимать поражения достойно? Как ты обычно склонен объяснять свое поражение?

Упражнение 2. Ознакомление с понятием механизма психологической защиты.

Упражнение 3. Участники разыгрывают сценки, изображающие определенные механизмы психологической защиты, а остальные должны угадать, что показано.

Упражнение 4. "Прогони проблему"

Круг. Позади каждого проблема стоит. Предлагается погнать проблему отталкивая ее локтями, резкими движениями руки назад и т.п.

Упражнение 5. "Суд".

Участники делятся на три команды: защита (каждый получает заранее заготовленные маски с надписями и рисунками, символизирующими тот или иной механизм защиты), присяжные заседатели, обвинители. Защитники должны называть положительные стороны, обвинители – отрицательные, присяжные заседатели анализируют сказанное и подводят итоги.

## **Занятие 9. Развитие рефлексии и временной перспективы.**

Упражнение 1. Ознакомление с понятиями "жизненный путь человека", "временная перспектива".

Упражнение 2. "Линия жизни".

- Представьте себе, что вы на природе, чувствуете себя хорошо.
- Устройтесь поудобнее, расстелите перед собой на земле в виде ленты вашу линию жизни.
- Попробуйте с высоты своего нынешнего опыта взглянуть на прошлое. Начните с самого раннего возраста, который вы помните.
- Напишите на листочке 10 своих проблем (лист не подписывать), затем каждый из вас передаст свой лист по кругу.

Психолог помогает участнику постепенно двигаться по временной линии к настоящему, а затем, рассмотрев настоящее, к будущему.

Проводится обсуждение. Если участники затрудняются определить проблемы настоящего, можно предложить им вспомнить те проблемы,

которые были у них в начальной школе и которые они вспомнили, путешествуя по прошлому. Если не удастся и это, то ведущий сам называет примерный перечень проблем, которые испытывают окружающие при общении с людьми. Чьи это проблемы, кто их источник? Можно ли избавиться от этих проблем? Как?

Упражнение 3. Написать список своих качеств, которые хотелось бы взять в будущее. Написать список качеств, которые хотелось бы оставить в прошлом, объяснить почему.

Упражнение 4. "Линия жизни" работа с будущим.

Упражнение 5. Каким мы видим будущее?

Напишите мини - сочинение о ком – либо из участников занятия: опишите его будущее.

Упражнение 6. "Эпитафия"

Ведущий загадочным образом рассказывает Притчу: " Говорят, где то на Кавказе есть старое кладбище, где на могильных плитах можно встретить надписи: "Сулейман Бабашидзе. Родился в 1820г., умер в 1858г., Прожил 3 года". Или "Нугзар Гаприндашвили. Родился в 1840 г., умер в 1865г. Прожил 120 лет". Вопрос что на Кавказе считать не умеют? Смысл приписок в том, что каким образом односельчане оценивали насыщенность и общую ценность жизни данного человека.

Упражнение 7. "Моя жизнь".

Гистограмма на индивидуальном бланке. По вертикали отмечается значимость событий от 0-10 баллов, а по горизонтали – время (годы жизни). При этом прошлое обозначается синим цветом, настоящее – красным, а будущее – зеленым.

Вопросы для анализа:

- Как протекала ваша жизнь до настоящего времени?
- Какие события вашей жизни вы относите к успеху?
- Как вам представляется будущее?
- До какого возраста хотите дожить?
- Чего хотите достичь?



- Какие удары судьбы ожидаете?

Упражнение 8. "Как сделать мечту реальностью?".

- Напишите список из 20 желаний.
- Составьте список важных событий вашего прошлого.
- Какие из названных событий положительно повлияли на настоящее? Какие повлияли негативно?
- Что в вашем настоящем вы хотите взять в будущее?
- Делаете ли вы что – нибудь для того, чтобы избавиться от всего негативного?
- Прочитайте список ваших желаний. Оставьте 10 самых важных. Постарайтесь сформулировать свои желания так, чтобы они содержали только позитивные утверждения. Ваши желания должны относиться только к вам самим.

### **Занятие 10. Уровень субъективного контроля.**

Упражнение 1. Ознакомление с концепцией локуса контроля Дж. Роттера. Разъяснение понятий "локус контроля, интернальность, экстернальность). Вопросы для обсуждения:

- От чего, на ваш взгляд зависит та или иная позиция человека?
- Почему многие объясняют свои успехи, тем что им помог случай?
- Всегда ли хороша интернальность?
- Приведите примеря в защиту той или иной позиции?

Упражнение 2. Игра – метафора "Автобус".

Упражнение 3. Обсуждение высказываний:

- Случайность – это непознанная закономерность.
- Посеешь поступок – пожнешь привычку, посеешь привычку – пожнешь характер, посеешь характер – пожнешь судьбу.

- Увидеть проблему – значит наполовину решить ее.
- Дурак, осознавший, что он дурак, уже наполовину не дурак.

Упражнение 4. "Как сделать мечту реальностью"

Нужно вернуться к предыдущему занятию. Обсуждение.

Упражнение 5. "Желания".

Упражнение 6. Игра – метафора "Бабочка".

### **Занятие 11. Смыслжизненные ориентации старшеклассников.**

Упражнение 1. Ознакомление с понятием "ценности". Обсуждение.

Упражнение 2. "Шкала ценностей".

- Представьте себе свою проблему.
- Нарисуйте систему координат. Это будет шкала ценностей.
- Выберите, что для вас будет -10 и запишите возле оси координат.
- Определите какая ценность для вас +10. Запишите ее на листочке рядом с отметкой +10.
- Аналогичным образом проработайте -6,-4, -2.
- Поставьте 0. Определите +2, +4, +8.
- Еще раз представьте себе свою проблему и оцените ее. Выберите точку на шкале, которая соответствует вашей проблеме.
- На минутку представьте себе, что ваша проблема никогда не решится . Какую пользу можно извлечь из этого. Что положительного?
- Подсчитайте все баллы выше нуля и ниже нуля. Сложите. Что получилась?
- Попробуйте представить себе свою проблему.

Упражнение 3. Игра – метафора "Солнечные часы".

Занятие 12. "Старый я, новый я".

Упражнение 1. "Старый я, новый я".

Крупные листы бумаги, подборка старых журналов, ножницы, клей, маркеры. Члены группы иллюстрируют изменения, произошедшие с ними в ходе занятий, посредством коллажа. Одна половина картины – прошлое, друга – новый я. Каждый демонстрирует, обсуждение через обратную связь. Завершить – аплодисменты.

Упражнение 2. Передача предмета.

Упражнение 3. "Пожелание".

Каждый участник пишет на листе бумаги пожелание, сворачивает и кладет в центр комнаты. Затем каждый вынимает по одному пожеланию и получается, что все обмениваются пожеланиями.

Упражнение 4. "Свеча".

Каждая встреча, кроме первой, начинается с рефлексии, во время которой ведущий узнаёт у участников их состояние, желание продолжить работу. Рефлексия является одним из основных средств, способствующих объективному пониманию себя, своих психологических состояний.

Кроме основных процедур членам группы предлагается разминка, с целью снятия усталости, напряжения или включения в работу.

Информирование предназначено для вооружения подростков системой понятий и представлений, необходимых для психологического анализа своей личности, социально-психологических ситуаций.

Этюды, упражнения, используемые на занятии, способствуют включению участников группы в процесс самораскрытия, самосовершенствования, самопринятия.

Домашнее задание, ведение дневниковых записей – метод, благодаря которому опыт, получаемый в группе, анализируется и осмысливается. Домашние задания способствуют пониманию себя как личности, познанию своих сильных и слабых сторон во взаимодействии с другими людьми.

Ритуал (начала и конца занятия) способствует созданию чувства особенности общения в группе, климата психологической безопасности, формированию установки на взаимопонимание.

Самоотчет (выполняемый письменно участниками группы) направлен на осознание впечатлений, ощущений, мыслей, которые возникали во время занятия.

Затем ведущий объявляет тему и цели данной встречи и переходит к основным процедурам.

В описание встречи включено информирование участников, которое ведущий использует, когда члены группы испытывают недостаток знаний по конкретному вопросу. Ведущий должен постоянно обращать внимание на уже пройденное и закрепить полученные знания в процессе всей работы группы.

**В течение занятия ведущий даёт участникам задания на самопознание, которое направлено либо на закрепление полученных в прошедшей встрече знаний и умений, либо на подготовку к следующей встрече.**

**В конце каждого занятия проводится рефлексия "здесь и теперь" процесса работы (отношение к происходящему, свой вклад в работу).**