



Министерство образования и науки Самарской области
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области

«Школа-интернат № 5 для обучающихся
с ограниченными возможностями здоровья
городского округа Тольятти»

ул. Лесная, д. 13, г. Тольятти, обл. Самарская, 445010.

тел. 22-58-85, 22-54-92, 22-58-70, тел/факс 22-93-71 E-mail: school5i@edu.tgl.ru

ИНН 6323022690; КПП 632401001; ОГРН 1036301039290

ГБОУ Школа-
интернат №5
г.о. Тольятти.

Подписано
цифровой подписью:
ГБОУ Школа-
интернат №5 г.о.
Тольятти.
12:00 +04:00
01.09.2022

Директор: Стариков А.П.

Директор _____

УТВЕРЖДАЮ

А.П.Стариков

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА Коррекционно-развивающих занятий

по курсу «ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПРАКТИКУМ»
для 7А, 8А, 9А кл.
(для детей, имеющих умственную отсталость)

Срок реализации программы: 1 год (2022-2023 учебный год)

Ответственный: педагог-психолог: О.П. Бочкарева

Пояснительная записка.

Актуальность программы.

Учитывая, что главной задачей школы является формирование личности ребёнка с интеллектуальным нарушением, в учебный план был включён курс "Психологический практикум" для учащихся 7-9 классов. Это обязательный курс, хотя он и не оценивается привычной школьной отметкой. Особое место "Психологический практикум" занимает в школе - интернате, где воспитываются дети – из семьи, и дети, оставшиеся без попечения родителей.

Известно, что в младшем подростковом возрасте на первый план выходят проблемы общения и самопознания. Для этого возраста характерно повышение тревожности, неуверенности, страхов. У детей с трудностями в развитии все эти проблемы проявляются гораздо острее. Общение в жизни детей подросткового возраста играет важнейшую роль. Именно в общении дети усваивают систему нравственных принципов, типичных для общества и социальной среды. Общение со сверстниками воспринимается подростками как нечто очень важное и личностное, однако известно, что у ребят существует потребность и в благоприятном, доверительном общении со взрослыми. Для большинства детей, испытывающих трудности в обучении и поведении, характерны частые конфликты с окружающими и агрессивность. Такие дети не желают и не умеют признавать свою вину, у них доминируют защитные формы поведения, они не способны конструктивно разрешать конфликты.

Сегодня существует немало программ и тренингов для подростков. Анализируя содержание различных программ для младших подростков, мы пришли к выводу, что в них недостаточно внимания уделяется вопросам культуры общения и выработке элементарных правил вежливости — повседневному этикету. Очень важно, чтобы подростки осознавали, что культура поведения является неотъемлемой составляющей системы межличностного общения. Поэтому мы включили в занятия методики по выработке у подростков элементарных правил вежливости. Через ролевое проигрывание отрабатываются навыки культуры общения, усваиваются знания этикета.

При составлении данной программы использованы "Некоторые рекомендации по совершенствованию учебного плана специальной школы. Программа уроков, занятий по курсу "Психологический практикум" (автор - И.М. Бгажнокова), пособие "Уроки общения для младших подростков" (автор Н.Слободяник) и другая специальная литература.

Цель программы:

Социализацию личности подростка, его реабилитацию средствами образования с целью профилактики, преодоления отклонения в аномальном развитии, а также расширении границ образования за счёт социально - ориентированных программ, доступных для усвоения школьнику с умственной недостаточностью.

Основные задачи: "Психологического практикума" следующие:

- Формирование у старших школьников самосознания, представлений о себе как человеке.
- Расширение репертуара осознания себя как личности и способов самовыражения.
- Умение понимать собственные чувства, действия, правильно их оценивать и соотносить с поведением окружающих людей.
- Коррекция когнитивных и эмоциональных процессов, развитие приёмов саморегуляции в системе "Я - окружающая среда".

Адресат.

Программа предназначена для проведения коррекционно-развивающих занятий с учащимися восьмых-девятых классов с умственной отсталостью в системе психологической помощи детям с трудностями в обучении и общении.

Содержание программы.

Психологический практикум не является предметной дисциплиной, поэтому особенно важно создавать в общении с учащимися атмосферу доверия, открытости, доброжелательности, так, чтобы каждое общение с психологом являлось уроком для жизни. При организации практикума следует опираться на житейский опыт учащихся, на знания из таких предметных областей как этика, история, биология, домоводство и др. Опора на имеющиеся знания позволяют преодолевать трудности в понимании учащимися сложных психологических явлений.

На занятиях производится коррекция эмоционально-личностной сферы детей, с развитием у них навыков адекватного общения со сверстниками и взрослыми. Достичь этой цели возможно за счёт активного включения учащихся в психологические упражнения, игры, беседы.

Структура занятий традиционна и состоит из вступления, основной части и заключения. Во вступлении ведущий может либо просто сообщить тему занятия, либо задать учащимся вопросы по обсуждаемой теме. Основная часть, как правило, содержит обсуждение и проигрывание ситуаций по предложенной теме, а заключительная направлена на анализ занятия, самопроверку и рефлекссию.

Перед началом работы (на первом занятии) обязательно вместе с детьми принимаются правила (групповые нормы) поведения на занятиях. Используемые на занятиях диагностические процедуры помогают учащимся в самопознании. Интерпретировать и комментировать полученные результаты желательно в целом для всей группы или представлять их для каждого в письменном виде. Для записей и рисования у учеников имеется индивидуальная тетрадь и папка-планшетка.

Программа занятий рассчитана на работу в течение учебного года и делится на четыре этапа (по четвертям):

- **I этап** — развитие **самопознания и рефлексии**;
- **II этап** — обучение **навыкам позитивного общения**;
- **III этап** — разрешение **проблем общения**;
- **IV этап** — обучение **навыкам культуры поведения**.

Планируемый результат:

В результате обучения формируются следующие знания:

- о психических процессах: ощущении, восприятии, памяти, мышлении, воображении, речи;
- о пользе развития данных психологических процессов;
- об эмоциональных состояниях человека;
- о настроении человека и управлении им;
- о правилах общения между людьми;
- о волевых качествах человека;
- о способах проявления индивидуальных качеств характера человека;
- о самооценке и уровне притязаний;
- о сходствах и различиях между людьми, о способах понимания, принятия других людей;
- о способах поведения в социальных ситуациях разного типа;
- о конфликтах и способах их разрешения;
- о социальных ролях и ролевых функциях человека;
- о социальных возможностях человека.

В результате обучения формируются следующие умения:

- умение анализировать особенности своего характера;

- умение характеризовать другого человека, его поступки;
- умение анализировать отношение других людей к самому себе;
- умение анализировать мотивы своего и чужого поведения;
- умение организовывать поведение в социальных ситуациях разного типа;
- умение предупреждать и разрешать конфликты;
- умение выявлять причины, управлять своим настроением;
- умение регулировать свое поведение и поступки;
- умение определять цель деятельности, планировать действия для достижения цели;

Занятия проводятся два раза в неделю в кабинете психолога или в помещении, где есть возможность свободно двигаться.

Литература.

1. *Байярд Р.Т., Байярд Д.* Ваш беспокойный подросток: Практическое руководство для отчаявшихся родителей. М., 1991.
2. *Дубровина И.В.* Руководство практического психолога: Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте. М., 1995.
3. *Дубинская В.В., Баскакова З.Л.* Мой мир. Курс социальной поддержки учащихся старших классов. М., 1997.
4. *Ефремцева С.А.* Тренинг общения для старшеклассников. Киев, 1997.
5. *Кривцова С.В., Мухаматулина Е.А.* Тренинг. Навыки конструктивного взаимодействия с подростками. М., 1997.
6. *Кан-Калик В.А.* Грамматика общения. М., 1995.
7. Комплексное сопровождение и коррекция развития детей-сирот: социально-эмоциональные проблемы. /Под ред. Л.М. Шипициной, Е.И. Казаковой, СПб., 2000.
8. *Лецинская Е.А.* Тренинги общения для учащихся 4–6-х классов. Киев, 1994.
9. *Насонкина С.А.* Уроки этикета. СПб., 1997.
10. *Прихожан А.М.* Психологический справочник, или Как обрести уверенность в себе. М., 1994.
11. *Прутченков А.С.* Трудное восхождение к себе. М., 1995.
12. *Фопель К.* Как научить детей сотрудничать? (1–4 ч.) М., 1998.
13. Я в мире людей. /Под ред. Б.П. Битинаса. М., 1997.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ
по курсу «Психологический практикум» для 8-9 классов.

№ занятия	Тема	Цели и задачи	Наименование форм работы
1-2	Общение в жизни человека	Познакомить детей с целями занятий. Дать первоначальное представление о значении общения в жизни человека. Принять правила проведения занятий	1. Знакомство с целями занятий 2. Принятие правил 3. Работа по теме Тест «Коэффициент моей общительности» Тест-игра «С тобой приятно общаться» 4. Анализ занятия 5. Выполнение практического задания.
3-4	Зачем нужно знать себя	Создать у учеников мотивацию на самопознание. Способствовать самопознанию и рефлексии учащихся.	1. Настрой на занятие Упражнение «Цвет настроения» Упражнение «Я рад общаться с тобой» 2. Обсуждение практического задания 3. Работа по теме Самоанализ «Кто я? Какой я?» Упражнение «Горячий стул» 4. Анализ занятия 5. Выполнение практического задания
5-6	Я глазами других	Формировать способность к самоанализу. Способствовать возникновению желания самосовершенствоваться. Развивать способность принимать друг друга.	1. Обсуждение практического задания 2. Работа по теме Методика «Твое имя» Игра «Ассоциации» 3. Анализ занятия 4. Выполнение практического задания
7-8	Самооценка	Дать понятие о самооценности человеческого «Я». Продолжать развитие навыков самоанализа и самооценки. Закрепить навыки групповой работы	1. Обсуждение практического задания 2. Работа по теме Методика «Самооценка» Обсуждение домашнего задания Дискуссия «Самое-самое» Методика «Моя вселенная» 3. Анализ занятия 4. Выполнение практического задания
9-10	Мои внутренние друзья и мои внутренние враги	Познакомить учащихся с эмоциями. Научить определять эмоциональное состояние других людей. Тренировать умение владеть	1. Обсуждение практического задания 2. Работа по теме Обсуждение понятия «эмоции» Игра «Угадай эмоцию»

		своими эмоциями.	Игра «Назови эмоцию» Игра «Изобрази эмоцию» Упражнение «Поставь балл эмоции» 3. Анализ занятия 4. Выполнение практического задания
11-12	Ярмарка достоинств	Закрепить у учащихся навыки самоанализа. Научить преодолевать барьеры на пути самокритики. Развить уверенность в себе.	1. Обсуждение практического задания 2. Работа по теме Игра «Ярмарка достоинств» Упражнение «Вверх по радуге» 3. Анализ занятия 4. Выполнение практического задания
13-14	Ищу друга	Помочь учащимся в самораскрытии. Способствовать преодолению барьеров в общении. Совершенствовать навыки общения.	1. Обсуждение практического задания 2. Работа по теме занятия Объявление «Ищу друга» 3. Анализ занятия 4. Выполнение практического задания
15-16	Почему люди ссорятся	Познакомить учащихся с понятием «конфликт». Выявить особенности поведения в конфликтной ситуации. Обучить способам выхода из конфликтной ситуации.	1. Обсуждение практического задания 2. Работа по теме Игра «Разожми кулак» Игра «Толкалки без слов» Игра «Да и нет» Обучение выходу из конфликта 3. Анализ занятия 4. Выполнение практического задания
17-18	Барьеры общения	Дать учащимся представление о вербальных барьерах общения. Обучить альтернативным вариантам поведения. Обучить анализу различных состояний	1. Обсуждение практического задания 2. Работа по теме 3. Анализ занятия 4. Выполнение практического задания
19-20	Предотвращение конфликтов	Выработать у детей умение предотвращать конфликты. Закрепить навыки поведения в проблемной ситуации.	1. Обсуждение практического задания 2. Работа по теме Игра «Перетягивание каната» Отработка навыков предотвращения конфликтов Игра «Петухи» Тест «Конфликтный ли ты человек?» 3. Анализ занятия 4. Выполнение практического задания
21-22	Учимся слушать друг друга	Показать значимость собственного «Я». Подвести учащихся к пониманию необходимости жить в согласии с собой и другими	1. Обсуждение практического задания 2. Работа по теме Тест «Умеете ли вы слушать?» Игра «Испорченный телефон» Игра «Пойми меня»

			3. Анализ занятия 4. Выполнение практического задания
23-24	Уверенное и неуверенное поведение	Дать учащимся понятие о сильной личности. Выработать навыки уверенного поведения. Формировать негативное отношение к агрессии.	1. Обсуждение практического задания 2. Работа по теме Игра «Зубы и мясо» Тест «Как я ориентируюсь в разных ситуациях» Игра «Вопрос—ответ» Игра «Поводырь» 3. Анализ занятия 4. Выполнение практического задания
25-26	Нужна ли агрессия	Дать учащимся представление об агрессивном поведении. Выработать приемлемые способы разрядки гнева и агрессии	1. Обсуждение практического задания 2. Работа по теме занятия ПРИТЧА О ЗМЕЕ Упражнение «Выставка» 3. Анализ занятия 4. Выполнение практического задания
27-28	Пойми меня	Формировать у учащихся умение понимать друг друга.	1. Обсуждение практического задания 2. Работа по теме занятия Игра-шутка «Пойми меня» 3. Анализ занятия 4. Выполнение практического задания
29-30	Мои проблемы	Познакомить учащихся с термином «проблема». Научить осознавать проблемы и их обсуждать. Отработать навыки решения проблем.	1. Обсуждение практического задания 2. Работа по теме Игра «Диалог со своим мозгом» Схема решения проблемы Упражнение с шарами 3. Анализ занятия 4. Выполнение практического задания
31-32	Обиды	Объяснить учащимся понятие «обида». Выявить способы борьбы с обидой.	1. Обсуждение практического задания 2. Работа по теме Рисуем обиду 3. Анализ занятия 4. Выполнение практического задания
33-34	Критика	Познакомить учащихся с понятием «критика». Отработать навыки правильного реагирования на критику.	1. Обсуждение практического задания 2. Работа по теме Игра с мячом «Что звучит обидно?» Упражнение на Я-сообщение 3. Анализ занятия 4. Выполнение практического задания
35-36	Комплименты или лесть	Научить видеть положительные качества у других людей. Познакомить с понятием «комплимент».	1. Анализ практического задания 2. Работа по теме Чтение рассказа А.П.

			Чехова «Симулянты» Упражнение «Скажи комплимент» 3. Анализ занятия 4. Выполнение практического задания
37-38	Груз привычек	Совершенствовать у учащихся навыки самоанализа. Продумать способы избавления от вредных привычек	1. Обсуждение практического задания Упражнение «Обмен комплиментами» 2. Работа по теме Релаксация «Вверх по радуге» 3. Анализ занятия 4. Выполнение практического задания
39-40	Азбука перемен	Закрепить у учащихся полученные знания. Помочь участникам поверить в свои силы.	1. Обсуждение практического задания 2. Работа по теме Составляем «Азбуку перемен» «Нарисуем жизнь» Игра «Я бросаю тебе мяч» 3. Анализ занятия 4. Выполнение практического задания
41-42	Вежливость	Дать учащимся определение понятия «вежливость». Помочь осмыслить свое отношение к окружающим	1. Анализ практического задания 2. Работа по теме Составление кодекса вежливости Добрые слова для каждого 3. Анализ занятия 4. Выполнение практического задания
43-44	Зачем нужен этикет	Формировать у учащихся положительное отношение к этикету и общепринятым нормам поведения.	1. Обсуждение практического задания 2. Работа по теме Сюжетно-ролевая игра «День рождения» Презентация книг об этикете 3. Анализ занятия 4. Выполнение практического задания
45-46	Приветствия	Познакомить учащихся с правилами приветствия. Обучить приветствиям.	1. Обсуждение практического задания 2. Работа по теме Игра «Обмен приветствиями» 3. Анализ занятия 4. Выполнение практического задания
47-48	Умение вести беседу	Познакомить учащихся с правилами ведения беседы. Формировать навыки ведения беседы.	1. Обсуждение практического задания 2. Работа по теме Игра-разминка «Поговорим» 3. Анализ занятия 4. Выполнение практического задания
49-50	Телефонный разговор	Познакомить участников с	1. Обсуждение

		правилами ведения разговора по телефону. Формировать навыки ведения беседы по телефону.	практического задания 2. Работа по теме Игра «Поговорим» 3. Анализ занятия 4. Выполнение практического задания
51-52	В театре	Познакомить учащихся с правилами посещения театра.	1. Обсуждение практического задания 2. Работа по теме Разминка Игра «Идем в театр» 3. Анализ занятия 4. Выполнение практического задания
53-54	Принимаем гостей	Познакомить учащихся с правилами приема гостей	1. Обсуждение практического задания 2. Работа по теме Сервируем стол Поведение за столом Поведение за столом 4. Выполнение практического задания
55-56	Чаепитие	Закрепить у учащихся навыки поведения за столом	1. Работа по теме 2. Чаепитие
57-58	Сказкотерапия . Сказка о двух братьях и сильной воле	Коррекция трудности самоконтроля и нарушений произвольного поведения.	1. Чтение сказки 2. Анализ сказки 3. Работа по теме «Я не могу себя заставить»
59-60	Сказкотерапия. Часы	Коррекция трудностей в усвоении порядка	1. Чтение сказки 2. Анализ сказки 3. Работа по теме «Порядок. Это как?»
61-62	Сказкотерапия. Нужная вещь	Коррекция страхов трудности и неуспеха.	1. Чтение сказки 2. Анализ сказки 3. Работа по теме «Я хуже всех»
63-64	Сказкотерапия. Фламинго или скала желаний	Коррекция неуверенного поведения.	1. Чтение сказки 2. Анализ сказки 3. Работа по теме «Я не такой как все»
65-66	Сказкотерапия. Сказка о маленькой одинокой рыбке и об огромном синем море	Коррекция трудностей в общении со сверстниками	1. Чтение сказки 2. Анализ сказки 3. Работа по теме «Со мной никто не дружит»
67-68	Сказкотерапия. Бурин или когда ребёнок становится взрослым	Решение проблем ,связанных с подростковым кризисом	1. Чтение сказки 2. Анализ сказки 3. Работа по теме «Я уже взрослый»

І четверть: Самопознание

ЗАНЯТИЕ 1. ОБЩЕНИЕ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

Цели

Познакомить детей с целями занятий.
Дать первоначальное представление о значении общения в жизни человека.
Принять правила проведения занятий.

Материалы

Тетради, ручки, небольшие листочки бумаги для записей.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Знакомство с целями занятий

Психолог. *На занятиях мы будем учиться общению, получая не только полезные знания и умения, но и хорошее настроение.*

Кто может попытаться раскрыть понятие «общение»?

(Общение — это взаимодействие людей друг с другом с целью передачи знаний, опыта, обмена мнениями. В отличие от простого взаимодействия в процессе общения происходит открытие друг другом самих себя. Я тебе — свое Я, а ты мне — свое Я.)

Психолог. *Скажите, всегда ли ваше общение с другими людьми бывает успешным и вызывает положительные эмоции? Нужно ли учиться общению? Как вы считаете, для чего это нужно?*

(Общение требуется каждому человеку, чтобы чувствовать себя человеком.)

Психолог *подводит ребят в процессе обсуждения к выводу, что общение играет в жизни человека важную роль и общению нужно учиться, чтобы оно приносило человеку пользу и радость.*

2. Принятие правил

Психолог. *Каждая группа, собираясь работать совместно, всегда договаривается о правилах работы. Посмотрите на правила, написанные на доске. Какие правила можно принять сразу? Какие нужно изменить? Может быть, что-то нужно добавить?*

Примерные правила

- Активная работа на занятии каждого участника.
- Внимательность к говорящему.

- *Доверие друг к другу.*
- *Недопустимость насмешек.*
- *Не выносить обсуждение за пределы занятия.*
- *Право каждого на свое мнение.*

3. Работа по теме

Психолог. *Трудно представить себе жизнь без общения, оно рано входит в нашу жизнь. Если мы проанализируем, с кем и как мы общаемся, то, наверное, станет понятно, что общение довольно часто доставляет нам неприятности. Задумывались ли вы, почему это происходит?*

Многочисленные исследования свидетельствуют, что ссоры между людьми чаще всего возникают из-за отсутствия культуры общения. В ссорах люди чаще обвиняют других. Давайте попытаемся проверить при помощи теста, какие мы в общении. Отвечайте по возможности откровенно и сразу.

Тест «Коэффициент моей общительности»

Учащиеся отвечают на 16 вопросов теста В.Ф. Ряховского (см. *Кан-Калик В.А. Грамматика общения. М., 1995*)

Психолог зачитывает варианты интерпретации и предлагает каждому оценить свои ответы. В группе нельзя обсуждать личностные особенности отдельных учащихся. Каждому предлагается сохранить результаты тестирования для проверки в конце года (после работы на занятиях).

Тест-игра «С тобой приятно общаться»

Психолог. *Умеем ли мы общаться, лучше всего знают те, с кем мы общаемся. В школе вам приходится постоянно общаться со своими одноклассниками. Давайте проверим, какие вы в общении.*

Для этого детям раздаются небольшие листочки для записи (количество этих листочков равно количеству человек в группе), на которых они пишут соответствующие баллы для каждого ученика. Расшифровка баллов написана на доске.

- + 2 — с тобой очень приятно общаться;
- + 1 — ты не самый общительный человек;
- 0 — не знаю, я мало с тобой общаюсь;
- 1 — с тобой иногда неприятно общаться;
- 2 — с тобой очень тяжело общаться.

Каждый листочек складывается и на обороте пишется имя того, кому записка предназначена. Все записки собираются в коробку, и психолог раздает их «адресатам», предупреждая, что подсчет баллов нужно будет сделать дома

Психолог. *Если результаты вам не понравятся, то не стоит огорчаться, а лучше вспомните, что все зависит от каждого из вас. Если мы не знаем, как общаться с другими, то мы несчастны. Научиться общению можно, но для этого необходимо желание. Нужно постигать искусство общения и работать над собой. Будем вместе учиться общению.*

А сейчас выполните такое задание. Напишите на одном листочке: «Я хочу,

чтобы со мной обращались ласково и нежно», на другом листочке напишите: «Я хочу, чтобы со мной обращались строго и требовательно». Сдайте мне тот листочек, на котором написан приемлемый для вас вариант общения.

4. Анализ занятия

Психолог. *Что понравилось на занятии? Что бы вы хотели изменить? Давайте оценим наше занятие. Поставьте свою оценку: выкиньте на счет «три» нужное количество пальцев одной руки.*

В заключение ведущий сообщает, какое общение выбрали большинство участников (см. предыдущее задание).

5. Домашнее задание

Психолог. *Подсчитайте дома баллы, полученные вами по тесту «С тобой приятно общаться» и запишите результат в тетрадь. С обсуждения этого мы и начнем наше следующее занятие.*

ЗАНЯТИЕ 2. ЗАЧЕМ НУЖНО ЗНАТЬ СЕБЯ?

Цели

Создать у учеников мотивацию на самопознание.
Способствовать самопознанию и рефлексии учащихся.

Материалы

Тетради, ручки, карандаши, разноцветная коробка с прорезями, обклеенная полосками из шести разных цветов.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Настрой на занятие

Упражнение «Цвет настроения»

Каждый участник выбирает цвет своего настроения в данный момент и бросает картонный квадратик в прорезь той полоски на коробке, которая соответствует выбранному цвету.

Психолог открывает коробку и сообщает (не называя детям обозначения цветов и не подсчитывая их точное количество), с каким настроением пришли сегодня на занятие большинство ребят. Затем выясняет у участников, соответствует ли этот результат их настроению

Упражнение «Я рад общаться с тобой»

Психолог. Сейчас выполните такое задание: протяните рядом стоящему руку со словами: «Я рад общаться с тобой», а тот, кому вы протянули руку, протянет ее следующему с этими же словами.

Так «по цепочке» все берутся за руки и образуют круг.

2. Обсуждение домашнего задания

Психолог. Хотите узнать, сколько баллов вы получили по тесту «С тобой приятно общаться»?

Психолог называет максимальный балл.

Психолог. Как вы считаете, можно ли изменить мнение одноклассников? Как это сделать?

Вы замечали, что с разными людьми вы ведете себя по-разному?

А кто знает себя очень хорошо?

Все ли в себе вам нравится?

Чем мы отличаемся от других?

Нужно ли знать себя?

3. Работа по теме

Самоанализ «Кто я? Какой я?»

Психолог. Продолжите письменно предложения:

Я думаю, что я...

Другие считают, что я...

Мне хочется быть...

Для каждого предложения подберите от 5 до 10 определений из списка слов на плакате.

Психолог вывешивает список слов, помогающих ученикам отвечать на вопросы.

Список слов

Симпатичный, слабый, приятный, грубый, справедливый, хвастливый, трудолюбивый, скучный, остроумный, смелый, жадный, хитрый, смешной, терпеливый, надежный, неприятный, задумчивый, хороший, здоровый, вежливый, робкий, честный, глупый, одинокий, красивый, резкий, нежный, сильный, задиристый, лживый, сообразительный, дружелюбный.

Упражнение «Горячий стул»

Психолог. Сейчас каждый из вас сможет проверить, насколько совпадает представление о нем одноклассников с его собственным представлением о себе. Каждый (по очереди) будет занимать место на стуле в центре, и участники ответят на вопрос: «Какой он?» Для этого они должны подобрать одно или несколько определений из того же списка слов на плакате (см. выше). Сидящий в центре отмечает те слова, которые совпадают с его определением (Я

думаю, что я...).

Количество совпадений подсчитывается.

4. Анализ занятия

Психолог. *Давайте оценим наше занятие. Поставьте свою оценку: выкиньте на счет «три» нужное количество пальцев одной руки.*

Что понравилось?

Какие испытывали трудности?

Кого трудней оценивать — себя или других?

5. Домашнее задание

Психолог. *Выполните дома следующее задание. Сделайте рисунок под названием «Я в лучах солнца». Нарисуйте круг и в центре напишите букву «Я». От границ круга нарисуйте лучи: их количество должно соответствовать отмеченным совпадениям в вашей характеристике. Совпадения положительных качеств нужно рисовать красным карандашом, а отрицательных — синим.*

ЗАНЯТИЕ 3. Я ГЛАЗАМИ ДРУГИХ

Цели

Формировать способность к самоанализу.

Способствовать возникновению желания самосовершенствоваться.

Развивать способность принимать друг друга.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Обсуждение домашнего задания

Психолог. *Давайте рассмотрим все рисунки «Я в лучах солнца». Вспомните, что обозначают лучи (количество определений, которые дали вам одноклассники и которые совпали с вашим мнением о себе)*

Количество лучей показывает, насколько хорошо вы знаете себя (много совпадений — хорошо знаете).

Красными лучами отмечались положительные совпадения: ваши положительные качества словно «согревают» окружающих. Отрицательные же (синие) действуют как «холод» и мешают общению.

Как выдумаете, почему у некоторых ребят мало лучей? (Или они себя плохо знают, или их плохо знают одноклассники.)

В итоге обсуждения желательно подвести ребят к пониманию того, что в общении нужно проявлять свои положительные качества, тогда и конфликтов будет меньше.

2. Работа по теме

Методика «Твое имя»

Психолог. Участники встают в круг, а один, передавая мяч соседу, называет свое полное имя. Задача других — назвать, передавая мячик по кругу, как можно больше вариантов его имени (например: Катя, Катюша, Катерина, Катенька, Катюшка, Екатерина).

Задание повторяется для каждого участника. Затем все делятся впечатлениями о том, что чувствовали, когда слышали свое имя.

Психолог. Наше имя звучит для нас как лучшая в мире музыка. Поэтому, обращаясь друг к другу, давайте каждый раз будем начинать это обращение с имени.

Игра «Ассоциации»

Психолог. Давайте сейчас выберем первого водящего. Желающий встает перед участниками. Каждый присутствующий по очереди должен сказать, какие ассоциации вызывает у него водящий, то есть что он нам напоминает: растение, предмет, животное. Не забывайте обращаться друг к другу по имени.

(Участники играют.)

Психолог. Что чувствовали? Какие сравнения были неожиданными?

3. Анализ занятия

Психолог. Давайте оценим наше занятие. Поставьте свою оценку: выкиньте на счет три нужное количество пальцев одной руки.

Что оказалось неожиданным?

Что было самым интересным?

4. Домашнее задание

Психолог. Запишите в тетрадях начало нескольких предложений, а дома закончите их:

Я словно птица, когда...

Я превращаюсь в тигра, когда...

Я словно муравей, когда...

Я словно рыба, когда...

Я — прекрасный цветок, если...

ЗАНЯТИЕ 4. САМООЦЕНКА

Цели

Дать понятие о самооценности человеческого «Я».

Продолжать развитие навыков самоанализа и самооценки.

Закрепить навыки групповой работы.

Материалы

Тетради, альбомные листы бумаги, карандаши, планшеты, ручки.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Обсуждение домашнего задания

Ученики читают свои варианты предложений.

Затем идет обсуждение.

Ведущий задает вопросы:

Много ли похожих ответов?

Какие ответы характеризуют чувства, а какие поведение?

Чего больше — одинаковых чувств или одинаковых вариантов поведения?

Учащиеся приходят к выводу, что в общении нужно уметь управлять своим поведением. Чувства не оправдывают плохое поведение человека.

2. Работа по теме

Методика «Самооценка»

Учащимся предлагается изобразить в ряд 8 кружков, а затем быстро вписать в один кружок букву «Я». Психолог объясняет, что чем ближе к левому краю стоит буква, тем ниже самооценка ученика. Затем объясняет, что это тест-игра и не стоит его результаты принимать очень серьезно.

Дискуссия «Самое-самое»

Психолог предлагает ученикам записать в тетради, что для них самое важное и самое ценное в жизни.

Затем дети это зачитывают, а психолог записывает на доске.

Обсуждается каждый пункт.

Нужно подвести ребят к выводу, что каждый человек неповторим и представляет ценность. Любить себя — это значит признавать право на любовь других людей к себе.

Обычно ученики перечисляют такие ценности, как **здоровье, родители, друзья, работа, семья, мир, деньги** и др.

Психолог, комментируя каждый ответ, просит учащихся ответить на вопросы:

Почему для тебя главным является здоровье? (Я смогу жить долго.)

Чем тебе дороги родители? (Они мне дали жизнь и любят меня.)

Затем каждый учащийся приходит к таким выводам.

Каждый человек должен любить себя и принимать таким, какой он есть.

Любить себя — значит гордиться своими поступками и быть уверенным, что поступаешь правильно.

Тот, кто не любит себя, не может искренне любить других.

Если самооценка у человека низкая, то он ощущает беспомощность, бессилие и одиночество.

Методика «Моя вселенная»

Ученикам предлагается на альбомных листах начертить круг и от него лучи к другим кругам. В центральном круге нужно написать «Я», а в других кругах-планетах написать окончание предложений:

Мое любимое занятие...

Мой любимый цвет...

Мой лучший друг...

Мое любимое животное...

Мое любимое время года...

Мой любимый сказочный герой...

Моя любимая музыка...

3. Анализ занятия

Учащиеся дают оценку занятию. Психолог задает следующие вопросы для обсуждения:

Что нового вы узнали о себе?

Как могут вам пригодиться полученные сегодня знания?

4. Домашнее задание

Психолог. *Проследите в течение некоторого времени (например, до нашего следующего занятия) за своим настроением. После этого постарайтесь ответить на вопросы:*

Всегда ли вы были спокойны и веселы?

Всегда ли вы были внимательны и сосредоточены?

Были ли вспышки гнева?

Было ли вам неудобно за какой-то свой поступок?

От каких вредных привычек вы хотели бы избавиться?

ЗАНЯТИЕ 5.

МОИ ВНУТРЕННИЕ ДРУЗЬЯ И МОИ ВНУТРЕННИЕ ВРАГИ

Цели

Познакомить учащихся с эмоциями.

Научить определять эмоциональное состояние других людей.

Тренировать умение владеть своими эмоциями.

Материалы

Плакат со схематичным изображением эмоций, карточки с заданиями, бланки с названиями эмоций, мяч.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Обсуждение домашнего задания

Психолог проводит опрос учащихся по кругу.

Психолог. *Вспомните, какое настроение чаще всего у вас было за неделю, и ответьте на вопросы домашнего задания (см. занятие 4).*

При обсуждении эмоционального опыта учащихся желательно добиться информации от каждого участника. Чем больше будет проанализировано чувств и жизненных ситуаций, тем лучше.

После обсуждения ребята приходят к выводу: все люди иногда бывают злыми и раздражительными, а иногда добрыми и веселыми, «внутри нас живут» наши друзья и наши враги — эмоции.

2. Работа по теме

Обсуждение понятия «эмоции»

Учащиеся рассматривают плакат со схематичным изображением эмоций.

Психолог. *Попробуйте дать определение понятия «эмоции».*

Обобщая ответы детей, психолог дает следующее определение: эмоции — это выражение нашего отношения (чувства) к происходящему вокруг нас или внутри нас.

Психолог. *Могут ли эмоции нанести человеку вред? Перечислите, какие эмоции можно назвать нашими врагами (злость, агрессия, насмешка и т.д.). На плакате хорошо видно, что даже выражение лица становится неприятным, если человек является рабом своих внутренних врагов. Общаться с такими людьми тоже неприятно.*

Положительные эмоции помогают бороться с нашими врагами, поэтому положительные эмоции можно назвать нашими друзьями.

Назовите положительные эмоции (радость, нежность, доброжелательность, спокойствие, уверенность и т.д.).

Как еще можно побороть своих внутренних врагов (досчитать до 20, побыть одному, улыбнуться, подумать о чем-то хорошем, написать на бумаге и разорвать).

Игра «Угадай эмоцию»

Участники угадывают, какие эмоции изображены на плакате.

Игра «Назови эмоцию»

Передавая мяч по кругу, участники называют эмоции, мешающие общению. Затем мяч передается в другую сторону, и называются эмоции, помогающие общению.

Игра «Изобрази эмоцию»

Эмоции можно выражать с помощью движений, мимики, жестов, интонации. Всем участникам раздаются карточки: на каждой написана та или иная эмоция

(радость, грусть, насмешка, обида, страх, удивление и др.). Водящий пытается изобразить доставшуюся ему эмоцию без слов. Остальные должны угадать, какую эмоцию пытался изобразить водящий.

Упражнение «Поставь балл эмоции»

Всем участникам раздаются бланки с различными эмоциями (положительными и отрицательными). Им предлагается поставить балл (от 1 до 10) около каждой эмоции в зависимости от того, как часто ее испытывает отвечающий.

Затем идет обсуждение по вопросам:

Если эмоции могут быть нашими врагами, то нужно ли учиться управлять ими?

Как этому научиться?

После всех ответов ведущий делает вывод, который участники записывают в тетрадях.

Владеть своими эмоциями это значит:

- уважать права других;
- проявлять терпимость к чужому мнению;
- не причинять вреда и не совершать насилия;
- мириться с чужим мнением;
- не возвышать самого себя над другими;
- уметь слушать.

3. Анализ занятия

Психолог. *Что для вас было новым на занятии? Что было уже известно? Что понравилось на занятии? Что бы вы хотели изменить? Давайте оценим наше занятие. Поставьте свою оценку: выкиньте на счет «три» нужное количество пальцев одной руки.*

4. Домашнее задание

Психолог. *Постарайтесь понаблюдать за своим поведением в разных ситуациях общения и отметить, как вы владеете своими эмоциями. Запишите свои способы владения эмоциями.*

ЗАНЯТИЕ 6. ЯРМАРКА ДОСТОИНСТВ

Цели

- Закрепить у учащихся навыки самоанализа.
- Научить преодолевать барьеры на пути самокритики.
- Развить уверенность в себе.

Материалы

Листы с надписями ПРОДАЮ, ПОКУПАЮ (для каждого участника).

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Обсуждение домашнего задания

Всем участникам предлагается прочитать вслух записи в тетрадях о том, как они умеют владеть своими эмоциями. Поощряются самостоятельные выводы. Затем идет обсуждение.

Психолог. *Можете ли вы с уверенностью сказать, что всегда владеете своими эмоциями?*

Это непросто, но чтобы у вас было меньше проблем в общении, нужно учиться владеть своими эмоциями.

2. Работа по теме

Игра «Ярмарка достоинств»

Участники игры получают листы с надписями ПРОДАЮ и ПОКУПАЮ. Ведущий предлагает каждому на одном листе, под надписью ПРОДАЮ, написать все свои недостатки, от которых хотелось бы избавиться, а на другом листе, под надписью ПОКУПАЮ, написать достоинства, которые хотелось бы приобрести.

Затем листы прикрепляются на груди участников игры, и они становятся посетителями «ярмарки». Они ходят и предлагают друг другу что-либо купить или что-либо продать.

Игра продолжается до тех пор, пока каждый не обойдет и не прочитает все возможные варианты купли-продажи.

Затем проводится обсуждение:

Что удалось купить?

Что удалось продать?

Что было легче купить или продать? Почему?

Какие качества продавались?

Какие качества хотели купить многие? Почему?

Как правило, большинство ребят хотели бы избавиться от недостатков, а приобрести достоинства. Хотя встречались и такие учащиеся, которые продавали свои достоинства.

После обсуждения ведущий подводит ребят к выводу о том, что не надо бояться признавать свои недостатки, — это проявление мужества. От такого признания человек становится только сильнее.

Затем психолог предлагает записать в тетрадях вывод:

Достойный человек не тот, у кого нет недостатков, а тот, у кого есть достоинства (В.О. Ключевский).

Упражнение «Вверх по радуге»

Сидя на стульях, все закрывают глаза, делают глубокий вдох и представляют, как они взбираются вверх по радуге (преодолевая сопротивление, борясь с

недостатками), а на выдохе — съезжают с нее, как с горки (избавляясь от недостатков). Повторить 3—4 раза.
Обсудить, что чувствовали, и объяснить участникам значение расслабления.

3. Анализ занятия

Психолог. *Трудно ли было признавать свои недостатки? Были ли вы откровенны в оценке своих достоинств? Оцените свою откровенность в баллах (выкидываем пальцы).*

4. Домашнее задание

Психолог. *Подумайте дома и напишите, какие люди вам нравятся? С каким человеком вы хотели бы дружить? Должны ли друзья быть во всем похожи друг на друга?*

ЗАНЯТИЕ 7. ИЩУ ДРУГА

Цели

Помочь учащимся в самораскрытии.
Способствовать преодолению барьеров в общении.
Совершенствовать навыки общения.

Материалы

Листы бумаги для написания объявлений.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Обсуждение домашнего задания

Участникам предлагается ответить на вопросы домашнего задания (см. занятие б).

Психолог. *Друзья — это те, кому мы верим, кто не предаст, не подведет, способен поддержать, посочувствовать. Другу мы можем доверить свои откровения. Задумывались ли вы над тем, можете ли сами соответствовать понятию «друг»? Как вы думаете, кто может уверенно назвать вас своим другом? Кто может объяснить, что такое откровенность?*

2. Работа по теме занятия

Психолог предлагает участникам написать окончания предложений у себя в тетради. Он записывает на доске начало предложений:

Откровенно говоря, мне до сих пор трудно...

Откровенно говоря, для меня очень важно...

Откровенно говоря, я ненавижу, когда...

Откровенно говоря, я радуюсь, когда...

Откровенно говоря, самое главное в жизни...

Затем участникам предлагается, по желанию, зачитать свои ответы вслух.

Психолог. *Всем ли мы можем доверить свои откровения? Поднимите руку те, у кого есть настоящий друг — такой, которому можно доверять? Может ли взрослый (родитель, воспитатель или учитель) быть вашим другом?*

Объявление «Ищу друга»

Психолог. *Каждому человеку в жизни нужен друг. Когда друзей нет, то человек пытается их обрести. Многие газеты сейчас печатают объявления тех, кто желает найти друзей или единомышленников. Мы попытаемся с вами тоже составить такое объявление. Давайте озаглавим его «Ищу друга». Вы можете рассказать немного о себе, указать свои увлечения, любимые занятия. Объявление не должно быть большим, но старайтесь писать искренне. Можно не подписывать свой текст или придумать себе псевдоним. Затем объявления собираются и зачитываются. Участники отгадывают, кто является автором каждого объявления: если отгадывают, то дополнительно называют положительные качества автора. Желающие могут поместить свои объявления на стенде в кабинете психолога.*

3. Анализ занятия

Психолог задает вопросы:

Трудно ли быть откровенным?

Просто ли было писать о себе?

4. Домашнее задание

Всем участникам предлагается нарисовать три своих портрета:

«Я такой, какой я есть»;

«Я — глазами одноклассников»;

«Таким я хочу быть».

II четверть: Позитивное общение

ЗАНЯТИЕ 8.

ПОЧЕМУ ЛЮДИ ССОРЯТСЯ?

Цели

Познакомить учащихся с понятием «конфликт».

Выявить особенности поведения в конфликтной ситуации.

Обучить способам выхода из конфликтной ситуации.

Материалы

Мяч, плакат с правилами.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Обсуждение домашнего задания

Психолог задает учащимся вопросы:

Как провели каникулы?

Что было интересного на каникулах?

Были ли негативные моменты во время каникул?

С чем они были связаны?

Предлагается сдать рисунки ведущему (см. занятие 7). Комментарии по рисункам для каждого участника психолог записывает в тетрадах.

2. Работа по теме

Психолог. *Подумайте над вопросом: «Почему люди ссорятся?» Запишите свои ответы в тетрадь. А теперь давайте их обсудим.*

Все варианты ответов психолог записывает на доске:

Люди не понимают друг друга.

Не владеют своими эмоциями.

Не принимают чужого мнения.

Не считаются с правами других.

Пытаются во всем доминировать.

Не умеют слушать других.

Хотят умышленно обидеть друг друга.

Психолог. *Мы уже обсуждали на занятиях, как важно уметь владеть собой при общении с другими людьми. Однако очень трудно бывает фиксировать свое состояние.*

Игра «Разожми кулак»

Психолог. *Разбейтесь на пары. Один сжимает руку в кулак, другой старается разжать его (нельзя причинять боль). Затем партнеры меняются ролями.*

Обсуждаются несиловые методы, которые применялись: уговоры, просьбы, хитрость.

Игра «Толкалки без слов»

Психолог. *Участники свободно двигаются по комнате, касаются друг друга, толкаются, постукивают, щиплются, дерутся, но никто не разговаривает.*

Затем дети делятся своими впечатлениями от игры.

Игра «Да и нет»

Психолог. *Все участники разбиваются на пары. Каждый выбирает себе позицию «да» или «нет». Вслух произносить можно только это слово.*

Необходимо убедить партнера поменять позицию на противоположную.

После всех игр проводится обмен мнениями:
Какие вы испытывали эмоции?
Было ли ощущение напряжения и раздражения?
Ощущали ли вы предконфликтную ситуацию?
Что помогло избежать конфликта?

Обучение выходу из конфликта

Прежде чем обучать участников способам выхода из конфликтных ситуаций, желательно предоставить им возможность поделиться собственным опытом и рассказать, как они выходят из конфликтов.
Проводится обсуждение возможных способов решения конфликтных ситуаций.
Выводы записываются в тетрадь.
Выслушать спокойно все претензии партнера.
На агрессивность партнера не реагировать: сдерживать свои эмоции и постараться переключить разговор на другую тему. Можно сказать что-то доброе, неожиданное, веселое.
Попытаться заставить партнера говорить конкретно (называть только факты) и без отрицательных эмоций.
Всегда держать уверенную и равную позицию, но не переходить на критику.
Извиниться, если в чем-то действительно не прав.

3. Анализ занятия

Психолог задает следующие вопросы для обсуждения:
Можно ли постоянно контролировать свое состояние?
Как вы думаете, сможете вы достойно выходить из конфликтных ситуаций?
Что для вас было самым трудным на занятии?

4. Домашнее задание

Психолог. *Подумайте дома над таким высказыванием «Люди становятся одиноки, если вместо мостов, они строят стены». Постарайтесь его объяснить.*

ЗАНЯТИЕ 9. БАРЬЕРЫ ОБЩЕНИЯ

Цели

Дать учащимся представление о вербальных барьерах общения.
Обучить альтернативным вариантам поведения.
Обучить анализу различных состояний.

Материалы

Тетради для записи.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Обсуждение домашнего задания

Психолог. *Вспомните, какое высказывание вам предлагалось на дом для объяснения («Люди становятся одиноки, если вместо мостов, они строят стены»).*

Обсуждая ответы участников, психолог подводит их к пониманию барьеров («стен») в общении.

2. Работа по теме

Психолог напоминает участникам значение контроля над своими эмоциями, поступками и словами во время общения с другими людьми.

Затем идет обсуждение вербальных барьеров общения.

Психолог. *Конфликты часто возникают в ситуациях, когда кто-то из партнеров начинает общение со слов (вербальных барьеров), препятствующих позитивному общению. Давайте попробуем разыграть ситуацию «В классе».*

Выбираются два участника.

Психолог. *Один из вас входит в класс после болезни, а его парта занята новым учеником. Он начинает выяснять отношения с приказа: «Сейчас же освободи мою парту!»*

Затем обсуждается поведение и реакция обоих партнеров:

Можно ли было не доводить дело до конфликта?

Какие правила из предыдущего занятия могли быть использованы?

Данная сцена разыгрывается несколько раз в разных вариантах.

Нужно начинать выяснение отношений:

— с угрозы;

— с указаний и поучений (*надо было сначала убедиться, что эта парта свободна, а только потом ее занимать*);

— с критики (*если бы ты был умным, то знал бы, что нельзя занимать чужую парту*);

— с обобщения (*ты такой же бестолковый, как все новенькие*);

— не обращать внимания (*он не достоин моего внимания*).

Обсуждаются все варианты и отмечается, кто смог достойно выйти из конфликтной ситуации.

Психолог. *Какова цель решения любого конфликта? (Найти достойное решение, приемлемое для обоих.) Если такое решение не найдено, то начинается ПРОТИВОСТОЯНИЕ. Кому-то необходимо идти на УСТУПКИ. Если оба идут на уступки, то это КОМПРОМИСС. Самый лучший выход — СОТРУДНИЧЕСТВО.*

Все понятия обсуждаются и поясняются с помощью примеров.

3. Анализ занятия

Психолог. Можете ли вы сказать, почему конфликтные ситуации называются барьерами в общении? Давайте оценим наше занятие. Поставьте свою оценку: выкиньте на счет «три» нужное количество пальцев одной руки.

4. Домашнее задание

Психолог. Попробуйте до следующего занятия зафиксировать хотя бы одну ситуацию, когда вам удалось предотвратить конфликт. Старайтесь в таких ситуациях использовать известные вам приемы.

ЗАНЯТИЕ 10. ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ КОНФЛИКТОВ

Цели

Выработать у детей умение предотвращать конфликты.
Закрепить навыки поведения в проблемной ситуации.

Материалы

Тетради, бланки теста «Конфликтный ли ты человек?»

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Обсуждение домашнего задания

Психолог задает учащимся вопросы:
*Кто может рассказать о своих успехах в предотвращении конфликтов?
Вспомните, какие барьеры мешают позитивному общению людей? Пусть поднимут руку те, кто чувствует в себе достаточно сил для того, чтобы не допускать конфликтных ситуаций.*

2. Работа по теме

Игра «Перетягивание каната»

Игра проводится в парах. Играющие перетягивают воображаемый канат, пока один не перетянет.

Отработка навыков предотвращения конфликтов

Психолог предлагает каждому самостоятельно подобрать свои варианты выхода из проблемных ситуаций и написать их в тетрадях. Предлагаются следующие ситуации:

Тебя публично обвинили в том, чего ты не делал.

Мама, придя с работы, начинает отчитывать тебя за беспорядок в квартире.

Учитель поставил тебе несправедливо заниженную оценку.

Одноклассник, не разобравшись в ситуации, начинает тебя оскорблять.

*На улице тебя обрызгал грязью проезжающий автомобиль.
Тетради с ответами сдаются психологу.*

Игра «Петухи»

Игра проходит в парах. Игрок, прыгая на одной ноге, пытается толкнуть другого так, чтобы он встал на обе ноги.

Тест «Конфликтный ли ты человек?»

Участникам раздаются бланки тестов, объясняется цель теста и порядок работы. Тетради после проверки с комментариями для каждого будут раздаваться на следующем занятии.

3. Анализ занятия

Психолог задает следующие вопросы:

Считаете ли вы себя конфликтным человеком?

Какие способы предотвращения конфликтов вам подходят?

Смогли бы вы предотвратить конфликт или избежать его?

4. Домашнее задание

Психолог. *Постарайтесь сравнить понятия «слышать» и «слушать». Запишите, чем они отличаются.*

ЗАНЯТИЕ 11. УЧИМСЯ СЛУШАТЬ ДРУГ ДРУГА

Цели

Показать значимость собственного «Я».

Подвести учащихся к пониманию необходимости жить в согласии с собой и другими.

Материалы

Тетради, бланки теста «Умеешь ли ты слушать?»

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Обсуждение домашнего задания

Психолог. *Кто может ответить на вопрос домашнего задания и сравнить понятия «слушать» и «слышать»?*

Подумайте, почему человеку даны два уха, два глаза и только один язык? Важно ли, чтобы тебя слышали?

2. Работа по теме

Психолог. *Подумайте, что для вас является самым ценным и самым главным в жизни?*

Ответы учащихся записываются на доске.

Далее психолог задает учащимся вопросы для обсуждения:

Когда человеку бывает хорошо? (Когда его любят, когда он здоров, когда его понимают.)

Когда человека понимают? (Когда его слушают.)

Умеете ли вы слушать?

Тест «Умеете ли вы слушать?»

Каждый учащийся получает бланк с вопросами:

Ты часто отвлекаешься, когда с кем-то разговариваешь?

Не делаешь ли ты только вид, что слушаешь, а сам думаешь о другом?

Реагируешь ли ты эмоционально на слова рассказчика?

Ты часто перебиваешь собеседника?

Ты слушаешь или только делаешь вид, что слушаешь?

Ты мечтаешь о своем, когда слушаешь других?

Возможно, ты обдумываешь, что сказать, когда слушаешь собеседника?

Психолог. *Теперь подсчитайте результаты: чем больше у вас ответов «да», тем хуже вы умеете слушать. Давайте подумаем над вопросом: «Что мешает нам слушать других?»*

Психолог обобщает ответы учащихся.

Игра «Испорченный телефон»

Участники по цепочке передают друг другу пословицы, которые ведущий назвал на ухо сидящему с краю учащемуся. Затем каждый из них говорит пословицу, которая передана ему с другого конца.

Игра «Пойми меня»

Одновременно все участники громко произносят свое слово, а водящий повторяет все слова, которые удалось услышать.

3. Анализ занятия

Психолог задает вопросы для обсуждения:

Трудно ли было оценивать себя?

Что нового вы узнали о себе?

Психолог. *Давайте оценим наше занятие. Поставьте свою оценку: выкиньте на счет «три» нужное количество пальцев одной руки.*

4. Домашнее задание

Психолог. *Подумайте, с какими людьми вам нравится общаться, что в них вам нравится.*

ЗАНЯТИЕ 12. УВЕРЕННОЕ И НЕУВЕРЕННОЕ ПОВЕДЕНИЕ

Цели

Дать учащимся понятие о сильной личности.
Выработать навыки уверенного поведения.
Формировать негативное отношение к агрессии.

Материалы

Мяч, три листка бумаги (для каждого участника), тетради, бланки теста «Как я ориентируюсь в разных ситуациях».

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Обсуждение домашнего задания

Психолог. *Вам предлагалось дома подумать о том, с какими людьми вам нравится общаться. Сейчас мы запишем их характеристики на доске. Каких определений больше всего?*

2. Работа по теме

Игра «Зубы и мясо»

На доске записаны качества: отзывчивый, упорный, волевой, нежный, целеустремленный, добрый.

Участникам предлагается выбрать качества, которых им не хватает, и записать их в таблицу — в столбик «СЕБЕ». В другой столбик — «ДРУГИМ» — записать те качества, которых не хватает, по их мнению, окружающим людям.

После того как участники выполняют задание, психолог сообщает, что определения «упорный», «волевой», «целеустремленный» характеризуют сильные стороны человека (их условно можно обозначить как «зубы»), а определения «отзывчивый», «нежный», «добрый» характеризуют мягкость человека («мясо»).

При анализе, как правило, оказывается, что большинство выбирает для себя сильные качества — «зубы», а другим предлагает быть «мясом».

Психолог. *Почему же большинство считает, что им не хватает качеств сильного человека, а другим — доброты?*

*Какого человека мы называем **сильной личностью**? (Уверенного, твердого, спокойного, справедливого.)*

*Что значит быть **уверенным** человеком? (Спокойно отстаивать свое мнение, считаясь с мнениями других.)*

*Какое поведение мы называем **неуверенным**? (Беспокойное, нерешительное.)*

*Какое поведение можно назвать **агрессивным**? (Оскорбляющее, унижающее других, нарушающее права других.)*

Можно ли назвать уверенным агрессивное поведение? (Это получение уверенности за счет унижения других.)

Тест «Как я ориентируюсь в разных ситуациях»

Психолог. *Ответьте «да» (+) или «нет» (–) на следующие вопросы:*

Если вы заблудитесь в лесу, то хватит ли вам знаний, чтобы выйти на дорогу, и силы воли, чтобы продержаться несколько дней?

Попав на необитаемый остров, будете вы его осматривать целиком?

Попав в ситуацию, когда на вас летит автомобиль и ваш спутник бросается влево, вы побежите туда же?

Если вы уходите из дома и не можете найти ключи, то можете ли вы просто спокойно подумать, где они могут быть?

Вы хорошо ориентируетесь в темноте?

Вы любите исследовать незнакомые места?

Вам нравится находиться на природе в одиночестве?

Вы легко решаете задачи насообразительность?

В критической ситуации вы быстро принимаете решение?

Психолог. *За каждый положительный ответ вы получаете 1 очко.*

Суммируйте очки. Полученный результат означает следующее:

1—3 очка — вы несамостоятельный человек, не умеете принимать решения и брать ответственность на себя.

4—7 очков — вы сообразительны и сможете не попасть впросак в трудной ситуации, хотя и допускаете ошибки из-за невнимательности и недостатка знаний.

8—9 очков — вы нигде не пропадете, спокойная жизнь не для вас, работа следователя, каскадера и геолога вам бы очень подошла.

Игра «Вопрос—ответ»

Играющие бросают мяч друг другу, задавая любые вопросы, а затем оценивают, был ли ответ партнера уверенным или нет.

Игра «Поводырь»

Участники разбиваются на пары (один — поводырь, другой — ведомый).

Ведомому завязывают глаза. Поводырь водит партнера между расставленных по всей комнате стульев. Участники меняются ролями.

После игр проводится обсуждение:

Что чувствовали?

Была ли неуверенность и почему?

3. Анализ занятия

Психолог. *Можете ли вы сказать, что после занятия изменили мнение о себе?*

Что нового вы узнали о себе?

Давайте оценим наше занятие. Поставьте свою оценку: выкиньте на счет «три» нужное количество пальцев (используя одну руку).

4. Домашнее задание

Психолог. *Проследите за тем, как слушают вас окружающие, и проверьте, как слушаете их вы.*

ЗАНЯТИЕ 13. НУЖНА ЛИ АГРЕССИЯ?

Цели

Дать учащимся представление об агрессивном поведении.
Выработать приемлемые способы разрядки гнева и агрессии.

Материалы

Текст «Притчи о змее», релаксационная музыка.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Обсуждение домашнего задания

Психолог опрашивает участников, удалось ли им проверить свое умение слушать других и понаблюдать, как окружающие их слушают. Затем предлагается вспомнить, что такое агрессия и когда она проявляется.

2. Работа по теме занятия

Психолог. *Подумайте, нужна ли человеку в жизни агрессия?*

В процессе обсуждения желательно вспомнить о значении эмоций в жизни человека.

Психолог. *А теперь давайте послушаем «Притчу о змее».*

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. Осмелели звери и закидали змею насмерть камнями.

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

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

Учащиеся делают запись в тетрадях:

КОНСТРУКТИВНАЯ агрессия направлена на защиту себя и других, на завоевание независимости и свободы.

ДЕСТРУКТИВНАЯ агрессия — это насилие, жестокость, ненависть и злоба.

Это попытка самоутверждения за счет унижения других.

Психолог. *Подумайте, в какой форме чаще проявляется ваша агрессия? Как вы с ней справляетесь?*

Упражнение «Выставка»

Психолог. *Сядьте удобно, расслабьтесь, закройте глаза, глубоко вдохните 3—4 раза.*

Представьте, что вы попали на небольшую выставку. На ней фотографии 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, или даже сделайте все, что хотели сделать.

После упражнения происходит обмен мнениями:

Какая была ситуация?

Трудно ли было представить свои ощущения?

Менялись ли ваши ощущения?

3. Анализ занятия

Психолог задает вопросы для обсуждения:

Какие способы снятия гнева для вас наиболее приемлемы?

Нужно ли учиться снимать агрессию?

Можете ли вы оценить свои возможности в овладении способами снятия агрессивного состояния?

4. Домашнее задание

Психолог. *Попробуйте в моменты нахлынувшего гнева и возмущения поругаться смешными словами, например: «Тих-тиби-дух», и отмечайте, как раздражение и злоба уходят.*

III четверть: Проблемы общения

ЗАНЯТИЕ 14. ПОЙМИ МЕНЯ

Цель

Формировать у учащихся умение понимать друг друга.

Материалы

Бланки с пословицами для каждого учащегося.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Обсуждение домашнего задания

Психолог. Кто тренировался снимать вспышки гнева при помощи слов: «Тих-тиби-дух»? Кто использовал какие-либо другие методы, с которыми мы познакомились на прошлом занятии? Поделитесь своим опытом.

2. Работа по теме занятия

Психолог. Чаще всего мы раздражаемся и нервничаем, когда нас не понимают. Сейчас мы проверим, достаточно ли хорошо мы знаем друг друга. Я сейчас вам раздам бланки с пословицами. Каждый выберет ту, которая ему ближе других по смыслу.

Нет такого человека, чтобы век без греха

Всякая неправда — грех

От судьбы не уйдешь

Риск — благородное дело

Денег наживешь — без нужды проживешь

Когда деньги говорят — правда молчит

И с умом воровать — беды не избежать

Раз украл — навек вором стал

Кто сильнее — тот и прав

С кем поведешься — от того и наберешься

Умная ложь лучше глупой правды

Убежал — прав, а попался — виноват

Ведущий просит участников объяснить свой выбор и смысл пословицы. Всем предлагается догадаться, кто какую выбрал пословицу.

Игра-шутка «Пойми меня»

Участники объединяются в группы по три человека, изображая «глухого и немого», «глухого и неподвижного», «слепого и немого». Им дается задание договориться о подарке другу.

3. Анализ занятия

Психолог задает вопросы для обсуждения:

Хорошо ли мы знаем друг друга?

Важно ли учиться понимать друг друга?

Кто лучше всех сегодня понимал других?

4. Домашнее задание

Психолог. В повседневном общении старайтесь использовать те знания, которые вы получили на занятиях. К следующему занятию проанализируйте, какие у вас существуют проблемы (трудности) в жизни и зависит ли их решение от вас.

ЗАНЯТИЕ 15. МОИ ПРОБЛЕМЫ

Цели

Познакомить учащихся с термином «проблема».
Научить осознавать проблемы и их обсуждать.
Отработать навыки решения проблем.

Материалы

Тетради, ручки.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Обсуждение домашнего задания

Психолог задает учащимся вопросы:

Кто подумал дома над своими трудностями и может сейчас их назвать?

Что же такое «проблема»?

Много ли схожих проблем у разных людей?

2. Работа по теме

Психолог. *Послушайте пример проблемной ситуации.*

Двое братьев попали в скверную историю — одолжили деньги, но вовремя не смогли их вернуть. Им пригрозили расправой, если они не вернут деньги.

Каждый из братьев решил проблему по-своему.

Один — одолжил деньги у очень доброго пожилого человека, солгав ему, что деньги нужны на лечение для больной матери (хотя она была здорова).

Другой — влез в чужую машину, украл магнитофон и продал его.

Так братья решили свою проблему и раздобыли деньги.

Психолог. *Согласны ли вы, что они решили свою проблему? Почему? Какие вы можете предложить варианты решения подобной проблемы?*

Все предложения учащихся записываются на доске.

Психолог. *Подумайте, что лучше: ВОРОВСТВО или ОБМАН?*

Психолог подводит итог обсуждения — решение проблемы не должно приводить к появлению новых проблем.

Игра «Диалог со своим мозгом»

Учащиеся записывают в тетрадях высказывание Э. Фромма: «Человек — это тот, кто постоянно решает проблему жизни».

В игре участвуют 5 человек (все вместе они составляют «мозг»):

— тот, кто называет **проблему**;

— тот, кто предупреждает, что будет **сейчас**;

— тот, кто предупреждает, что будет **через неделю**;

— тот, кто предупреждает, что будет **через месяц**;

— тот, кто предупреждает, что будет **в конце жизни**.

Называется проблема, например: «Я хочу подарить кому-то цветы».

Мозг отвечает:

«Если ты подаришь цветы, то сейчас...»

«Если ты подаришь цветы, то через неделю...»

«Если ты подаришь цветы, то через месяц...»

«Если ты подаришь цветы, то в конце жизни...»

Игра повторяется с другими участниками и с другими проблемами (я хочу начать курить, я нашел кошелек, я им отомщу и т.д.).

После обсуждения проблемы нужно либо отказаться от какого-то решения, либо утвердиться в нем.

Схема решения проблемы

Психолог. После этой игры и наших рассуждений можно выделить следующие этапы решения проблемы:

— постановка проблемы;

— обдумывание, что будет после принятия того или иного решения (через неделю, через месяц, в зрелые годы, в конце жизни);

— выбор приемлемого варианта;

— применение выбранного варианта.

Упражнение с шарами

Каждый участник берет по воздушному шарик и надувает его, представляя, что он мысленно обдумывает решение своей проблемы. Затем он пишет то, что его волнует на своем шарике фломастером и протыкает шарик — проблема лопнула.

Это упражнение можно проделывать и мысленно.

3. Анализ занятия

Психолог задает вопросы для обсуждения:

Почему у нас появляются проблемы?

Принимаем ли мы участие в их появлении?

Любую ли проблему можно решить?

Важно ли обдумывать решение, прежде чем его принять?

Психолог. Оцените свою способность решать проблемы по пятибалльной шкале выкидыванием пальцев.

4. Домашнее задание

Психолог говорит, что большинство проблем, которые сегодня назывались, были связаны с тем, что мы предъявляем претензии к другим — обижаемся на них. Предлагается дома закончить предложение: «Я обижаюсь, когда...» и нарисовать лицо обиженного человека.

ЗАНЯТИЕ 16. ОБИДЫ

Цели

Объяснить учащимся понятие «обида».
Выявить способы борьбы с обидой.

Материалы

Бланки, ручки.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Обсуждение домашнего задания

Желающие зачитывают предложение: «Я обижаюсь, когда...» Психолог спрашивает: «У кого подобная ситуация также вызывает обиду?»
Делается вывод, что названные ситуации обидны для большинства людей и нужно помнить об этом, чтобы не обижать других.

2. Работа по теме

Психолог. *Попробуйте сформулировать понятие «обида». Можно ли разделить обиды на справедливые и несправедливые? Как мы реагируем на обиды?*

Психолог раздает листочки с описанием поведения обиженного человека (уверенное, неуверенное, грубое, безразличное, трусливое, справедливое). Учащиеся изображают такое поведение, а остальные угадывают, какой была реакция обиженного.

Психолог задает вопросы для обсуждения:

Что чувствует обидчик?

Какая реакция обиженного была убедительна?

Как нужно реагировать на обиду?

Нужно ли копить обиды?

Делается вывод о бесполезности накопления обид.

Рисуем обиду

Психолог. *Чем похожи рисунки? Почему? Что делать с обидами? (Рвем листочки и выбрасываем.) Как быть с нашими обидами в жизни? (Прощать.) Как относиться к обидчику? (Прощать.)*

Делается вывод о том, что обиды копить бессмысленно! Обиды можно мысленно отпустить на ветер или по воде и представлять, как они исчезают.

Можно учащимся предложить упражнение с надувными шарами (см. занятие 15), подвижную игру «Дракон ловит свой хвост».

3. Анализ занятия

Психолог. *Вспомните рисунки обид всех участников и подумайте, можно ли говорить, что какие-то из них правильные, а какие-то нет? Почему? Сможете ли вы после нашего занятия правильно реагировать на обиды и быть менее обидчивыми? Оцените свою обидчивость в баллах.*

4. Домашнее задание

Психолог. *Понаблюдайте за окружающими (и за собой). Что людей больше всего обижает? Подумайте, почему.*

ЗАНЯТИЕ 17. КРИТИКА

Цели

Познакомить учащихся с понятием «критика».
Отработать навыки правильного реагирования на критику.

Материалы

Карточки с фразами, мяч.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Обсуждение домашнего задания

Надо выяснить, удалось ли ребятам понаблюдать за тем, как реагируют на обиду разные люди, и спросить, что больше всего обижает людей? Почему одних людей какая-то ситуация обижает, а других нет?

2. Работа по теме

Игра с мячом «Что звучит обидно?»

Психолог бросает мяч по очереди каждому участнику и произносит по одной фразе, а все стараются запомнить, что при этом чувствовали.

Фразы психолога:

- *Ты всегда плохо работаешь.*
- *Ты никогда не делаешь домашнего задания.*
- *Ты каждый раз перебиваешь.*
- *Ты — лентяй.*
- *Ты никогда не здороваешься.*
- *Ты — глупый.*

При обсуждении психолог задает вопросы:

Было ли обидно?

Какие вы испытывали эмоции?

Какие слова особенно обижают?

Что заставляет людей критиковать других?

Нужна ли критика?

Всегда ли критика бывает услышана? Почему?

Упражнение на Я-сообщение

Психолог. *Попробуйте сообщить о своем недовольстве, не обижая партнера. Скажите предыдущие фразы так, чтобы не обидеть партнера, например: «Я недоволен вашей работой»; «Я огорчаюсь, когда не выполняется домашнее задание»; «Я переживаю, когда меня перебивают» и т.д.*

Делается вывод о том, что **Я-сообщение** позволяет другому слушать вас и спокойно реагировать. **Я-сообщение** предполагает ответственность говорящего за свои мысли и чувства, а **Ты-сообщение** нацелено на обвинение другого человека.

3. Анализ занятия

Психолог. *Часто ли вы используете Я-сообщение, давая возможность другим людям узнать о ваших чувствах? Умеете ли вы контролировать свои высказывания?*

4. Домашнее задание

Психолог. *Потренируйтесь выразить свое мнение с помощью Я-сообщения. Обратите внимание на реакцию партнера.*

ЗАНЯТИЕ 18. КОМПЛИМЕНТЫ ИЛИ ЛЕСТЬ?

Цели

Научить видеть положительные качества у других людей.
Познакомить с понятием «комплимент».

Материалы

Рассказ А.П. Чехова «Симулянты», ручки и блокноты для каждого участника.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Анализ домашнего задания

Психолог задает вопросы для обсуждения:

Кто пробовал свои претензии к другим переводить на Я-сообщения?

Сложно ли подбирать такие высказывания и почему?

Как реагировали ваши собеседники на высказывания в такой форме?

2. Работа по теме

Психолог задает вопросы для обсуждения:

Слышали ли вы слово «комплимент»?

Кто знает, что оно обозначает?

А кто знает значение слова «лесть»?

В чем отличие комплимента от лести?

Чтение рассказа А.П. Чехова «Симулянты»

Психолог задает вопросы для обсуждения:

Почему рассказ назван «Симулянты»?

С какой целью посетители хвалили генеральшу?

Действительно ли она помогала своим лечением?

Почему она не сразу поняла, что ей льстят?

А вы сразу догадались?

Психолог (обобщает высказывания учащихся). *Комплимент подчеркивает достоинства другого. Говорящий комплимент хочет сделать приятное собеседнику. Комплимент говорится от чистого сердца. Лесть же имеет корыстную цель — добиться расположения другого человека для достижения своих целей.*

Упражнение «Скажи комплимент»

Психолог. *Проверьте, насколько доброжелательно вы относитесь друг к другу и умеете ли видеть хорошее в других. Посмотрите на своего соседа слева и скажите ему что-то хорошее, подчеркивая его достоинства. Сосед благодарит сказавшего и говорит комплимент своему соседу слева.*

Можно провести обмен комплиментами по кругу в обратном направлении.

Словарики комплиментов

Психолог предлагает каждому завести словарик для записи добрых слов и комплиментов и постоянно пополнять его.

3. Анализ занятия

Нужно обсудить с учащимися, трудно ли было говорить комплименты и приятно ли было их получать.

Следует также обратить внимание ребят на то, что комплимент подчеркивает достоинства того, кому он адресован, а не наше к нему отношение.

4. Домашнее задание

Психолог. *Составьте список участников нашей группы. Отметьте в нем достоинства каждого.*

ЗАНЯТИЕ 19. ГРУЗ ПРИВЫЧЕК

Цели

Совершенствовать у учащихся навыки самоанализа.
Продумать способы избавления от вредных привычек.

Материалы

Тетради, ручки.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Обсуждение домашнего задания

Упражнение «Обмен комплиментами»

Все участники зачитывают свой список, обращаясь к каждому по имени и называя достоинства каждого. Затем обмениваются мнениями о том, что ощущали, когда говорили комплименты и когда их слышали в свой адрес.

2. Работа по теме

Психолог. *У каждого есть привычки, которые не приносят пользы, а являются вредными. Каждый знает о них, но привык и не пытается от них избавиться. Однако они не безвредны и часто являются причиной многих наших проблем, а также наносят вред здоровью.*

К вредным привычкам можно отнести:

- излишнее увлечение сладким;
- переедание;
- привычку много лежать и мало двигаться;
- смотреть все подряд по телевизору;
- бесцельно тратить время;
- много говорить по телефону;
- нецензурно выражаться и др.

У взрослых самые вредные привычки — пристрастие к спиртному, наркотикам, курению.

Затем участники записывают свои вредные привычки на листках бумаги и анализируют, от каких привычек им избавиться будет легко, а от каких — очень сложно. Затем они отмечают, от каких нужно избавиться в первую очередь, во вторую и т.д.

По желанию участники называют свои вредные привычки, учащиеся обсуждают, как от них можно избавиться.

Релаксация «Вверх по радуге»

Под музыку участники представляют, как они поднимаются вверх по радуге, преодолевая трудности, а затем спускаются, избавляясь от ненужных привычек.

3. Анализ занятия

Психолог предлагает подумать, трудно ли будет избавляться от вредных привычек и почему. Предлагает записать и объяснить поговорку: «Посеешь привычку — пожнешь характер».

4. Домашнее задание

Психолог. *Попробуйте избавиться от вредных привычек и тем самым проверить свою силу воли и самоконтроль.*

Психолог желает каждому мужества — изменять то, что можно изменить в себе.

ЗАНЯТИЕ 20. АЗБУКА ПЕРЕМЕН

Цели

Закрепить у учащихся полученные знания.

Помочь участникам поверить в свои силы.

Материалы

Тетради с записями.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Обсуждение домашнего задания

По желанию участники рассказывают, от каких привычек они избавились и легко ли им удалось это сделать.

Психолог (подводит итог сказанному). *Каждый из нас является обладателем огромных запасов внутренней энергии. Правда, мы иногда не имеем к ним доступа. Но никто не сможет нам помочь измениться к лучшему, если мы сами этого не захотим. Очень важно поверить в себя. Тот, кто решается на перемены в себе, достоин большого уважения, и он — сильный человек.*

2. Работа по теме

Составляем «Азбуку перемен»

Психолог. *Проанализируйте свои знания и составьте «Азбуку перемен». Азбука эта необычная — слова про общение будем подбирать по алфавиту, а действия будем описывать, основываясь на своих знаниях и своем опыте. Первым в нашей азбуке нужно поставить слово на букву **А**, например — АНАЛИЗ (можно другое, предложенное участниками). Объясните, что значит «анализировать свои поступки».*

*Далее идет слово на букву **Б**, например — БУДУЩЕЕ (Зависит ли наше будущее от умения общаться с людьми?)*

Участникам предлагается самим придумывать слова к азбуке и объяснять их значение. Если дети затрудняются, то можно им предложить

такие: ЗНАНИЯ, ИНТЕРЕС, КОЛЛЕКТИВ, ЛИЧНОСТЬ, МЕЧТА, НАДЕЖДА, ОТКРОВЕНИЯ и т.д.

«Нарисуем жизнь»

Ведущий предлагает учащимся нарисовать жизнь так, как они ее представляют. Рисунок выполняется коллективно на доске или на большом листе ватмана. Рисунок может включать в себя символы, картинки, слова — все, с помощью чего можно передать самое важное в жизни.

Игра «Я бросаю тебе мяч»

Учащиеся становятся в круг и перебрасывают друг другу мяч, называя по имени того, кому бросают, и произнося слова: «Я бросаю тебе цветок (слона, конфету и т. д.)». Тот, кому бросили мяч, должен достойно ответить.

3. Анализ занятия

Психолог задает вопросы для обсуждения:

Трудно ли было составлять азбуку? Почему?

Трудно ли добиваться перемен в себе? В чем заключаются эти трудности?

От чего зависит успех наших перемен?

4. Домашнее задание

Психолог. *Продолжайте составлять азбуку перемен, опираясь на свой личный опыт преодоления трудностей.*

ЗАНЯТИЕ 21. ВЕЖЛИВОСТЬ

Цели

Дать учащимся определение понятия «вежливость».
Помочь осмыслить свое отношение к окружающим.

Материалы

Тетради с записями.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Анализ домашнего задания

Психолог. *Поделитесь своими мыслями из «Азбуки перемен». На букву «В» в нашей азбуке можно было бы написать слово «вежливость». Как вы думаете, многое ли зависит от того, насколько мы вежливы с людьми?*

2. Работа по теме

Психолог. *Объясните значение высказывания: «Истинная вежливость заключается в благожелательном отношении к людям».*

Зависит ли вежливость от образования?

Кого больше любит вежливый человек — себя или других?

Составление кодекса вежливости

В течение пяти минут участники составляют правила вежливости для учеников школы. Можно предложить придумать систему штрафов для тех, кто нарушает эти правила.

Все желающие зачитывают свои кодексы поведения и обосновывают целесообразность их выполнения.

Добрые слова для каждого

Участникам предлагается сказать каждому что-то доброе. Сначала выходят желающие, но упражнение полезно проделать всем участникам. Можно вспомнить, как учились говорить комплименты.

3. Анализ занятия

Психолог задает вопросы для обсуждения:

Почему в компаниях подростков не принято быть вежливыми и говорить друг другу добрые слова?

Трудно ли говорить добрые слова друг другу?

Психолог. *Запишите высказывание: «Если одно-два приветливых слова могут сделать человека счастливым, то надо быть негодяем, чтобы отказать ему в этом» (Томас Пэн — американский просветитель, философ).*

4. Домашнее задание

Психолог. *Проанализируйте, часто ли (и с кем) вы бываете вежливы? Много ли среди ваших знакомых истинно вежливых людей. Постарайтесь приобрести книгу о правилах этикета и подготовьте ее представление (рассказ о ней).*

IV четверть: Культура поведения

ЗАНЯТИЕ 22.

ЗАЧЕМ НУЖЕН ЭТИКЕТ?

Цели

Формировать у учащихся положительное отношение к этикету и общепринятым нормам поведения.

Материалы

Выставка книг по этикету, атрибуты для игры «День рождения», карточки с названием ролей.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Обсуждение домашнего задания

Психолог. *Поделитесь своими наблюдениями о вежливых проявлениях окружающих вас людей и ваших собственных.*

2. Работа по теме

Сюжетно-ролевая игра «День рождения»

Участники выбирают роли и обговаривают характеристики своих персонажей. Затем раздаются карточки с названием ролей (именинник, помощник именинника, всезнайка, недовольный, крикливый, забияка).

Выбираются 3—4 человека — эксперты, которые будут оценивать исполнение ролей. Важно, чтобы эксперты отгадали, у кого какая роль, по выразительному исполнению.

Как правило, во время игры стоит шум и неразбериха (этого и нужно добиться выразительным исполнением), поэтому по сигналу ведущего (колокольчик) нужно остановиться.

Обсуждение игры проводится с помощью следующих вопросов:

Получился ли праздник?

Кто главная персона на празднике?

Нужно ли постоянно уделять внимание имениннику?

Может ли внимание к имениннику привести к зазнайству? (Нет, так как день рождения бывает один раз в году.)

Что нужно сделать, чтобы всем было хорошо?

Что означает слово «этикет»?

Зачем придумали этикет?

Психолог. *Подумайте, что было бы, если бы правила этикета не выполнялись (в магазине, в школе, в больнице и т.д.)?*

Презентация книг об этикете

Психолог сам представляет одну из книг об этикете, а затем предлагает участникам представить свои книги.

3. Анализ занятия

Психолог задает учащимся вопросы для обсуждения:

Знаете ли вы правила этикета?

Какие правила чаще всего используются вами в повседневной жизни?

Когда вам бывает особенно трудно выполнять правила этикета и почему?

4. Домашнее задание

Психолог. *Подготовьтесь к теме «Правила приветствия»*

ЗАНЯТИЕ 23. ПРИВЕТСТВИЯ

Цели

Познакомить учащихся с правилами приветствия.
Обучить приветствиям.

Материалы

Карточки с заданиями по культуре приветствия (описание ситуаций).

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Обсуждение домашнего задания

Психолог. *Какие правила приветствия вы знаете? Зачем люди приветствуют друг друга? Запишите в тетради, что приветствия — это обмен человеческим теплом.*

2. Работа по теме

Игра «Обмен приветствиями»

Все участники встают в два круга лицом друг к другу. Психолог дает задания: поприветствуйте друг друга только глазами, только головой, только руками, только словами.

Работа по карточкам

Раздаются карточки с заданиями-ситуациями:

Поздоровайся, если ты заходишь утром в класс, где уже находятся несколько ребят и учительница.

Поздоровайся, если встречаешь одноклассника с его родителями.

Поздоровайся, если встречаешь одноклассника с незнакомым ровесником.

Поздоровайся, если встречаешь знакомого, с которым уже сегодня здоровался.

Поздоровайся, если на выходе из школы встречаешь кого-то из знакомых первый раз за день.

Участники могут выбирать партнеров по своему усмотрению. После каждого проигрывания проходит обсуждение.

Ситуации могут быть предложены самими участниками.

Как вариант для обсуждения можно предложить описание «неправильных ситуаций».

3. Анализ занятия

Психолог задает вопросы для обсуждения:

Какие приветствия вы чаще всего используете?

Какие приветствия используете реже и почему?

Правильно ли то, что первым здоровается тот, кто лучше воспитан?

4. Домашнее задание

Психолог. *Подумайте и запишите правила ведения беседы.*

ЗАНЯТИЕ 24. УМЕНИЕ ВЕСТИ БЕСЕДУ

Цели

Познакомить учащихся с правилами ведения беседы.

Формировать навыки ведения беседы.

Материалы

Карточки с заданиями по культуре беседы.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Обсуждение домашнего задания

Психолог задает вопросы для обсуждения:

Что вы понимаете под словом «беседа»?

Какие правила ведения беседы вы знаете?

С кем вы чаще всего беседуете?

2. Работа по теме

Игра-разминка «Поговорим»

Психолог. *Объединитесь в группы по 2—3 человека, придумайте тему и побеседуйте.*

Если участники затрудняются в выборе темы для беседы, можно предложить следующие: «Мои планы на каникулы», «Интересный фильм», «Моя любимая игра», «Музыкальная группа» и др.

После игры проводится обсуждение:

Смогли ли вы услышать друг друга?

Перебивали ли вы друг друга или реагировали кивком головы, поддакиванием и пр.?

Как смотрели собеседники друг на друга?

Интересна ли была беседа партнерам или нет?

Использовались ли намеки?

Кто из собеседников говорил больше?

3. Анализ занятия

Психолог задает вопросы для обсуждения:

Можете ли вы сказать о себе, что умеете вести беседу?

Нужно ли этому учиться?

Что для этого нужно? (Только ли книжка об этикете?)

Что можно сказать о человеке, понаблюдав, как он ведет беседу?

4. Домашнее задание

Психолог. *Подготовьтесь к занятию на тему «Телефонный разговор».*

ЗАНЯТИЕ 25. ТЕЛЕФОННЫЙ РАЗГОВОР

Цели

Познакомить участников с правилами ведения разговора по телефону.

Формировать навыки ведения беседы по телефону.

Материалы

Два игрушечных телефонных аппарата, карточки с заданиями.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Обсуждение домашнего задания

Психолог задает вопросы для обсуждения:

Для чего придуман телефон?

Всегда ли мы его используем по назначению?

Какие вы знаете правила ведения телефонных разговоров?

2. Работа по теме

Игра «Поговорим»

Участники разбиваются на пары. Им раздаются карточки с заданиями. Один звонит по телефону, другой отвечает на звонок.

Все остальные участники оценивают, правильно ли построена беседа по телефону.

Задания:

Вы звоните в скорую помощь (назовите номер) и вызываете врача для заболевшей бабушки.

Звоните другу и спрашиваете домашнее задание.

Звоните на работу кому-то из своих родителей, чтобы попросить разрешения пойти в кино.

Вам звонят и ошибаются номером.

Вам звонят и просят к телефону взрослых, но их нет дома.

Обсуждение проводится после каждого проигрывания. Обязательны для обсуждения вопросы:

В какое время принято звонить (утром и вечером)?

Как здороваться по телефону?

Как принимать звонок и начинать ответ?

В чем разница между деловыми звонками и личными?

Кто первым заканчивает разговор?

Сколько по времени могут длиться телефонные разговоры?

Как и когда использовать при телефонных разговорах слова «извините», «пожалуйста», «спасибо»?

3. Анализ занятия

Психолог задает вопросы для обсуждения:

Узнали ли вы что-то новое для себя?

Нужно ли ограничивать время ведения телефонных разговоров и почему?

Как проще общаться — по телефону или непосредственно при встрече?

4. Домашнее задание

Психолог. *Подумайте, какие правила нужно соблюдать при посещении театра.*

ЗАНЯТИЕ 26. В ТЕАТРЕ

Цель

Познакомить учащихся с правилами посещения театра.

Материалы

Имитация театрального зала (стулья стоят в несколько рядов, по 5—6 в каждом ряду), театральные билеты с указанием мест, карточки с заданиями.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Обсуждение домашнего задания

Психолог задает вопросы:

Кто-нибудь из вас раньше посещал театр?

Для чего придуманы правила поведения в театре?

Какие правила вы знаете?

2. Работа по теме

Разминка

Психолог. *Ответьте, пожалуйста, на вопросы:*

Нужно ли подумать о своем внешнем виде при посещении театра?

Нужно ли подумать заранее, как и за какое время вы сможете добраться до театра?

За какое время до начала представления желательно приходить в театр?

Игра «Идем в театр»

Играющие разыгрывают различные ситуации. Для этого они получают карточки с заданиями:

Вы опоздали, а ваши места заняты...

Представление еще не началось, но все сидят, а ваши места в середине ряда...

Ваши действия во время антракта...

Антракт закончен, а ваша очередь в буфете только что подошла...

Сосед постоянно разговаривает и мешает вам смотреть представление...

Вам нужно пройти на свое место...

Молодой человек пришел в театр со своей девушкой...

Далее проводится обсуждение. Участники отмечают, что было сделано правильно, а что нет.

3. Анализ занятия

Психолог задает вопросы для обсуждения:

Можно ли получать удовольствие от посещения театра, если никто там не выполняет правила этикета?

Для кого придуман этикет?

4. Домашнее задание

Психолог. *Подумайте, какие правила нужно соблюдать, если вы пришли в гости.*

ЗАНЯТИЕ 27. ПРИНИМАЕМ ГОСТЕЙ

Цель

Познакомить учащихся с правилами приема гостей.

Материалы

Предметы, необходимые для сервировки стола (можно использовать игрушечную посуду и приборы), плакаты, изображающие сервировку стола, карточки с заданиями.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Обсуждение домашнего задания

Психолог задает вопросы для обсуждения:

Приходилось ли вам принимать гостей?

А вы бывали в гостях?

Какие правила приема гостей вы знаете?

2. Работа по теме

Сервируем стол

Участникам предлагается рассказать и показать, как можно сервировать стол для приема гостей.

Затем даются задания расставить посуду и столовые приборы (один участник ставит посуду, а другой комментирует правильность его действий).

Даются задания:

- разложить столовые приборы;
- подобрать и расставить тарелки для закусок;
- поставить посуду для напитков;
- разложить салфетки;
- правильно сесть за стол;
- взять вилку и нож и т.д.

Если нет возможности полностью сервировать стол, то нужно показать учащимся рисунок с сервировкой стола и обсудить то, что не удалось продемонстрировать.

Поведение за столом

Психолог задает вопросы для обсуждения:

Когда можно садиться за стол?

Как нужно сидеть за столом?

Как нужно поступить, если ты не любишь какое-то угощение, а тебе его предлагают?

Как нужно пользоваться приборами?

Как нужно передавать хлеб и др.?

Когда можно выходить из-за стола?

Какие обязанности у хозяина, принимающего гостей?

Как нужно встречать гостей?

Что можно им предложить в ожидании других гостей?

Как нужно развлекать гостей?

Как знакомить гостей?

Как приглашать за стол и рассаживать?

Как должны вести себя за столом хозяева?

Как нужно провожать гостей?

3. Анализ занятия

Психолог. *Много ли нового вы узнали сегодня? Сможете вы самостоятельно принять гостей и угостить их чаем? Сколько баллов вы поставите себе за пользование приборами?*

4. Домашнее задание

Психолог. *В следующий раз мы будем все вместе пить чай. Приготовьтесь угостить друг друга чем-то сладким: можно что-то испечь, а можно принести немного конфет.*

ЗАНЯТИЕ 28. ЧАЕПИТИЕ

Цель

Закрепить у учащихся навыки поведения за столом.

Материалы

Приборы для сервировки стола, чай и угощения.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Анализ домашнего задания

Психолог задает вопросы для обсуждения:

Соблюдаете ли вы дома правила поведения за столом?

Придерживаетесь ли вы правил пользования столовыми приборами в повседневной жизни (не только в гостях)?

С какой целью придуманы правила поведения за столом?

2. Работа по теме

Чаепитие

Группа желающих сервирует стол для чая. Все подсказывают, как это сделать лучше. После сервировки психолог приглашает всех к столу. Учащиеся должны соблюдать правила поведения за столом. Во время чаепития уточняются и показываются приемы поведения за столом.

Можно предложить такие вопросы для обсуждения:

Какой ложечкой нужно брать сахар из сахарницы?

Сколько нужно наливать чая?

Как передавать чашку с чаем?

Чем можно есть пирожное?

Куда складывать бумажки от конфет?

Во время чаепития могут обсуждаться и другие правила поведения: как дарить подарки, можно ли вести беседу за столом, не мешает ли это приему пищи.

Ведущий благодарит всех за участие в занятиях.

На столе может стоять свеча, тогда все участники по очереди берут ее в руки и говорят о своих впечатлениях от занятий, говорят друг другу что-нибудь хорошее.

7 класс (34 часа)

Раздел «Введение» (2 часа)

Обсуждаемые проблемы:

- История психологии.
- Как работают психологи.

Понятия: психология, психологи, психотерапевты.

Раздел "Как мы познаём мир" (12 часов)

Тема: "Психологические процессы" (2 часа)

Упражнения на развитие мышления, памяти, воображения, внимания, ощущений и восприятий. Правила развития основных психологических процессов.

Выводы:

- Человек способен развиваться, изменять себя и окружающий мир.

Понятия: ощущение, восприятие, внимание, память, мышление, воображение.

Тема: "Общение" (10 часов)

Обсуждаемые проблемы:

- Действительно ли "злые языки страшнее пистолета".
- Как понять человека. Всегда ли чужая душа - потёмки?
- Согласно стада и волк не берет.

Упражнения, игровые задания на развитие навыков общения и взаимодействия:

"Карлсон сказал", "Литературный пересказ", "Зеркало и обезьяна", "Компот", "Путаница", "Взаимодействие", "Комплимент" и т. д.

Выводы:

- Никогда не спеши делать категорические выводы о человеке.
- Все люди разные, каждый человек уникален и неповторим.
- Никогда не путай поведение человека и его личность.
- Нужно принимать любого человека таким, каков он есть.

Понятия: общение, виды общения (речевое и неречевое).

Раздел "Познай себя" (20 часов)

Тема: "Как и что мы чувствуем" (12 часов)

Обсуждаемые проблемы:

- Зачем нужны эмоции.
- "Да, жалок тот, в ком совесть не чиста".
- "Всё это было бы смешно, когда бы не было так грустно".

Упражнения, задания, игровые ситуации на развитие навыков управления эмоциями и эмоциональными ситуациями: "Раскрась свои чувства", "Комплимент", "Пульс", "Хоровод", "Пиктограммы", "Лесенка", "Куда уходит злость" и т. д.

Выводы:

- Эмоциями можно управлять, регулируя их внешнее проявление.
- К людям нужно относиться доброжелательно и уважительно.
- Ни в коем случае не стоит выражать свои эмоции в сквернословии.

Понятия: эмоции, эмоциональные ситуации, радость, счастье, веселье, грусть, печаль, тоска, горе, гнев, страх, совесть, управление эмоциями, трудная ситуация.

Тема: "Воля" (4 часа)

Обсуждаемые проблемы:

- История марафонского бега.
- Упрямство и настойчивость.
- Не хочу и надо.

Текстовые задания на выявление устойчивости внимания и волевого усилия с усложняющимся содержанием ("Найди отпечатки", "Мозаика", "Перепутанные линии" и др.)

Обсуждение результатов с самооценкой причин ошибок, повторов, неуспеха.

Анализ литературных текстов, событий, раскрывающих волевые действия человека, его дисциплинированность.

Выводы:

- Воля-это стремление к осознанной цели.
- Воля- выбор правильного решения не только для себя.
- Воля-умение преодолеть трудности и остаться человеком.
- Дисциплина тела и духа - качества волевого человека.

Понятия: воля, цель, выбор и решение, упрямство и настойчивость, преодоление, дисциплина, волевой человек.

Тема: "Характер" (4 часа)

Обсуждаемые проблемы:

- Правда ходит на прямых ногах, кривда -на кривых.
- Шило в мешке не утаишь.
- Что такое совесть.
- Посеешь поступок - пожнёшь привычку, посеешь привычку - пожнёшь характер.
- Всякий человек -кузнец своего счастья.

Задания на самооценку с помощью выбора из списка наиболее часто встречающихся черт характера (не более 10 черт). Рассказы учащихся с объяснением и подтверждением фактами выбранных ими наименований. Сравнение рассказа о себе с тем, как характеризуют рассказчика его близкие друзья и одноклассники. Анализ причин расхождения в самооценке и в оценке окружающих. Анализ литературных текстов, представляющих разные характеры людей. Как воспитывается характер. *Выводы:*

- Характер - это действие и поступки человека в его повседневной жизни.
- Характер не рождается с человеком, он воспитывается в течение всей жизни.
- Уметь признавать свои ошибки, значит быть честным человеком.
- Скромность укрощает каждого.
- Преодолевая свои ошибки, мы воспитываем в себе сильного человека.

Понятия: характер, поступок, поведение, привычка, самооценка, слабый и сильный человек, честность, совесть, воспитание характера.

Список литературы

1. Анн Л. Психологический тренинг с подростками. Спб., 2004.
2. Бгажнокова И.М., Мусукаева Ф.В. Особенности понимания и использования норм поведения умственно отсталыми подростками. Дефектология № 5, 1998.
3. Бгажнокова И.М., Гамаюнова А.М. Проблемы социальной адаптации детей с нарушениями интеллекта. Дефектология № 1, 1998.
4. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитания. Московский Университет, 1989.
5. Валкер Д. Тренинг разрешения конфликтов. СПб., 2001.
6. Гиппенрейтор Ю.Б. Общаться с ребенком, как? Москва, 1997.
7. Гончарова Е.Л., Кукушкина О.И. Внутренний мир человека как предмет изучения в специальной школе. Дефектология № 3, 1998.

8. Емельянов С.М. Практикум по конфликтологии. СПб., 2000.
9. Козлов Н. Лучшие психологические игры и упражнения. СПб., 2000.
10. Кэджусон Х. и Шефер Ч. Практикум по игровой психотерапии. СПб., 2000.
11. Кукушкина О.И., Барышникова Н.А. О чем заставляет размышлять первый опыт апробации «Дневника событий

Радикальные изменения, происходящие в последние годы в общей системе школьного образования, их демократичность и гуманистическая направленность в полной мере затрагивает и школу для детей с нарушениями интеллекта.

На этой основе заметно выявились тенденции к творческому объединению учителей, воспитателей, медиков, психологов и других специалистов в преобразовании школьной среды, которая бы наилучшим образом учитывала специфику развития ребёнка с умственной недостаточностью, способствовала его успешной интеграции в современное общество.

В этой работе важное место занимает психологическая служба, призванная обеспечить разнообразные формы помощи педагогическому, детскому коллективам, а также индивидуально ребёнку и его семье.

Учитывая, что главной задачей С(К) школы VIII вида является формирование личности ребёнка с интеллектуальным нарушением, в учебный план был включён курс (блок коррекционных технологий) "Психологический практикум" для учащихся 5-11 кл. Это обязательный курс, хотя он и не оценивается привычной школьной отметкой. Психологический практикум является логическим продолжением другого коррекционного курса "Развитие психомоторики и сенсорных процессов" для учащихся 0 - 4 кл. Он, безусловно, не подменяет другие виды работы школьного психолога. Особое место "Психологический практикум" занимает в С(К) школе - интернате, где воспитываются дети - сироты или дети, оставшиеся без попечения родителей.

Воспитательная работа в учреждениях данного типа направлена на формирование коммуникативных навыков у учащихся, но возможности её ограничены. Именно поэтому возникла потребность в сообщении специальных знаний, формировании и развитии умений и навыков, необходимых для успешной реализации процесса общения. Их воспитанники могут получить, изучая курс "Психологический практикум".

Подростковый возраст - последний период пребывания детей, лишённых родительского попечительства, в учреждении интернатного типа. В дальнейшем они вступают в самостоятельную жизнь. Воспитанники часто не готовы к лишению привычных опеки и образа жизни, поэтому вопросы личностной и социальной зрелости выпускников детского дома имеют первостепенное значение.

В подростковом возрасте особенности психического развития воспитанников детского дома проявляются, в первую очередь, в системе их взаимоотношений с окружающими людьми. Уже к 10 - 11 годам у подростков устанавливается отношение к взрослым и сверстникам, основанное на практической полезности, формируется "способность не углубляться в привязанности", поверхностность чувств, моральное изживенчество (привычка жить по указке), осложнения в становлении самосознания.

Для всех воспитанников детских домов характерны искажения в общении со взрослыми. С одной стороны, у детей обострена потребность во внимании и доброжелательности взрослого, в человеческом тепле, ласке, положительных эмоциональных контактах. С другой - неудовлетворённость этой потребности: малое количество обращений взрослого к ребёнку. В этих контактах взрослого с ребёнком, как правило, в меньшей степени проявляется их эмоциональная заинтересованность, стремление к установлению близких личностных связей. В основном они направлены

на регламентацию поведения.

Именно поэтому "Психологический практикум" направлен на социализацию личности подростка, его реабилитацию средствами образования с целью профилактики, преодоления отклонения в аномальном развитии, а также расширению границ образования за счёт социально - ориентированных программ, доступных для усвоения школьнику с умственной недостаточностью.

Основные задачи "Психологического практикума" следующие:

- Формирование у старших школьников самосознания, представлений о себе как человеке.
- Расширение репертуара осознания себя как личности и способов самовыражения.
- Умение понимать собственные чувства, действия, правильно их оценивать и соотносить с поведением окружающих людей.
- Коррекция когнитивных и эмоциональных процессов, развитие приёмов саморегуляции в системе "Я - окружающая среда".

Таким образом, основная задача психолога сводится к формированию у подростка не исполнительской деятельности, а сотрудничества, социального окружения. Достичь этой цели возможно за счёт активного включения учащихся в психологические упражнения, игры, беседы и т. д. При организации занятий следует избегать формы урока, оценок, принятых при обучении образовательным предметам. Взаимодействуя с детьми, психолог должен накапливать информацию, перепроверять её в других (модифицированных) условиях, чтобы иметь объективные данные для того или иного заключения, необходимого ему для индивидуальной работы, а также консультирования членов семьи и педагогов.

Практикум по учебному плану рассчитан на 1 час в неделю в 5 – 9 кл. и проводится в форме групповых занятий, количество участников не более 10-12 человек. Программа является примерной, психолог вправе дополнять темы, увеличивать или уменьшать количество часов на те или иные разделы, однако крайне важно быть компетентным не только в психологических проблемах, вынесенных в содержание программы, но и в специальных вопросах, касающихся психологии и педагогики детей с умственной недостаточностью. Следует помнить о том, что каждое занятие должно быть тщательно подготовлено и оборудовано в соответствии с основными принципами коррекционной работы во вспомогательной школе: наглядностью, образностью, доступностью и др.

При организации практикума следует опираться на житейский опыт учащихся, на знания из таких предметных областей как этика, история, биология, домоводство и др. Опора на имеющиеся знания позволяют преодолевать трудности в понимании учащимися сложных психологических явлений.

Психологический практикум не является предметной дисциплиной, поэтому особенно важно создавать в общении с учащимися атмосферу доверия, открытости, доброжелательности, так, чтобы каждое общение с психологом являлось уроком для жизни.

При составлении данной программы использованы "Некоторые рекомендации по совершенствованию учебного плана специальной школы. Программа уроков, занятий по курсу "Психологический практикум" (автор - И.М. Бгажнокова), пособие "Обучение жизненно важным навыкам в школе" (авторы Н.П. Майорова, Е.Е. Чепурных, С.М. Шурухт) и другая специальная литература.

Современные психологические исследования свидетельствуют о недостаточном уровне развития самосознания у детей с интеллектуальными нарушениями, неадекватности представлений умственно отсталых школьников о собственной личности и личности сверстников, а также о непродуктивности контактов, низком уровне межличностных отношений и дефиците произвольной регуляции своего поведения в социуме.

Основы психологических знаний являются важным компонентом в общей системе школьного образования. Необходимость включения в общий план школы для детей с умственной недостаточностью основ психологических знаний объясняется коррекционными задачами школы, основная из которых подготовка детей к самостоятельной жизни.

Вступление подростка после окончания школы в самостоятельную жизнь требует того, чтобы он на доступном уровне представлял особенности и разнообразие социально-психологических явлений в обществе. В процессе жизнедеятельности у умственно отсталых учащихся накапливается собственный житейский опыт, но спонтанно приобретаемый опыт общения и взаимодействия с другими людьми недостаточен для успешной адаптации в социуме. Это требует специально организованного сопровождения учащихся при непосредственном участии практического психолога, что и определяет основную идею данной программы.

Конкретными задачами деятельности практического психолога является формирование навыков социальной компетенции учащихся в контексте их самостоятельной жизни.

Психологический практикум по учебному плану проводится в 10-11 классах. Объем практического курса составляет 68 часов. Количество часов, отведенных для раскрытия той или иной психологической проблемы – примерное, оно может быть изменено психологом.

Программа состоит из разделов: «Многоликий мир людей», «Потребности и мотивы поведения», «Социокультурные различия людей в современном обществе».

Содержание каждого из разделов раскрывается соответствующей тематикой. В соответствии с темами и их содержанием психолог использует разнообразные формы работы: познавательные беседы, дискуссии, ролевые и деловые игры, психологические упражнения, тренинги, анкетирование, тестирование, индивидуальные психологические консультации и др. В ходе практикума предполагаются некоторые виды письменных работ, что связано с ответами на вопросы, сочинениями-рассуждениями по анализируемым проблемам. Важным моментом в ходе работы является ведение дневника, что должно сориентировать учащихся на понимание себя, своих чувств, желаний, потребностей, поступков и способствовать развитию саморегуляции поведения.

Работа по программе предполагает использование разнообразных средств наглядности: рисунки, схемы, сюжетные и проективные картинки, фотографии, видеофрагменты, произведения живописи, литературы, музыки, что требует тщательной подготовки психолога к каждому занятию с юношами и девушками.

При организации практикума следует опираться на житейский опыт учащихся, на знания из таких предметных областей как этика, история, биология, домоводство и др. Опора на имеющиеся знания позволяют преодолевать трудности в понимании учащимися сложных психологических явлений.

Психологический практикум не является предметной дисциплиной, поэтому особенно важно создавать в общении с учащимися атмосферу доверия, открытости, доброжелательности, так, чтобы каждое общение с психологом являлось уроком для жизни.

В зависимости от состава и психологических особенностей детей на каждом занятии могут использоваться различные формы: индивидуальные, парные, подгрупповые и групповые. Очень важно, чтобы участники психологического взаимодействия (процесса) умели выражать свои чувства, эмоции, настроение, планы. В этой связи особое внимание психолога должно уделяться понятийному аппарату психологических сведений, так, чтобы учащиеся понимали и могли раскрыть на доступном им уровне смысл таких понятий как личность, характер, мотивы поступков, настроение, эмоции.

Требования к подготовке учащихся

В результате обучения формируются следующие знания:

- о физических (биологических) характеристиках человека, особенностях психической деятельности
- о способах проявления индивидуальных качеств человека
- о влиянии отношения других людей на отношение человека к самому себе, о самооценке и уровне притязаний.
- о сходствах и различиях между людьми, о способах понимания, принятия других людей.
- о настроении человека и управлении им
- о правилах общения между людьми,
- о конфликтах и способах их разрешения
- о толерантном отношении к образу, убеждениям, взглядам и привычкам других людей.
- о способах поведения в социальных ситуациях разного типа
- о потребностях и мотивах поведения человека
- об эмоциональных состояниях человека
- о социальных ролях и ролевых функциях человека
- о социальных возможностях человека

В результате обучения формируются следующие умения:

- умение анализировать особенности своего характера
- умение характеризовать другого человека, его поступки
- умение анализировать отношение других людей к самому себе
- умение анализировать мотивы своего и чужого поведения
- умение организовывать поведение в социальных ситуациях разного типа
- умение предупреждать и разрешать конфликты
- умение выявлять причины, управлять своим настроением

- умение регулировать свое поведение и поступки
- умение определять цель деятельности, планировать действия для достижения цели

10 класс (34 часа)

I раздел.

Потребности и мотивы поведения (16 часов).

Тема 1: Желания и потребности (4 ч).

Обсуждаемые проблемы: Повторение сведений что изучает психология. Потребности в жизни человека: чем богат человек (общение, труд, учение, отдых, развлечение, семья, дети). Способы выражения потребностей и желаний человека. Как удовлетворяются потребности и желания человека: что необходимо делать для удовлетворения желаний и потребностей. Рост потребностей человека: желаемое и возможное.

Слова и понятия: потребности, желания, духовные и физические потребности, удовлетворение потребностей, рост потребностей.

Формы работы: познавательные беседы, анкетирование, психологические упражнения, сочинения-рассуждения, анализ жизненных ситуаций.

Тема 2: Почему мы так себя ведем (4 ч).

Обсуждаемые проблемы: Какие причины вызывают то или иное поведение человека? Ради чего я поступаю определенным образом? Что такое мотивы поведения. Как влияют желания и потребности на поведение (поступки) человека. Почему человеку необходимо знать и понимать мотивы своего и чужого поведения. Обдумывание и выбор нужного решения (способа поведения) в сложной ситуации (борьба мотивов). Толкование пословиц о формах и способах человеческого поведения.

Слова и понятия: мотив, выбор, решение, борьба мотивов, обдумывание, сомнение.

Формы работы: познавательные беседы, анкетирование, наблюдения за поведением человека, анализ смоделированных ситуаций.

Тема 3: Что нам дорого (4 ч).

Обсуждаемые проблемы: Для чего живет человек? Что является ценным для людей. Что такое богатство для каждого из нас. Что мы ценим в людях, в отношениях. Эволюция ценностей в процессе исторического развития общества. Представления о ценных качествах личности. Единство ценностей и убеждений – основа прочных отношений между людьми. Цели, к которым стремится человек. Какие цели стоят передо мной сейчас?

Слова и понятия: ценности, убеждения, цель, групповые нормы отношений, самоопределение.

Формы работы: анкетирование, беседа, моделирование ситуаций, психол. упражнения.

Тема 4: Инициатива и самостоятельность в жизни человека (4 ч).

Обсуждаемые проблемы: Значение самоопределения в юности. Самостоятельный выбор человека и постановка целей. Какие цели я ставлю перед собой? Умею ли я самостоятельно принимать решения? Пути достижения поставленной цели: что необходимо делать, чтобы достичь своей цели? Планирование действий для достижения цели: дальние и ближние перспективы. Ответственность человека за собственные решения, действия и поступки: за что я отвечаю. Самостоятельность и ответственность как качества личности.

Слова и понятия: взрослость, самостоятельность, цель, достижение, ответственность, планирование.

Формы работы: тестирование, беседа, психол. упражнения, деловые игры, сочинение-рассуждение.

II раздел.

Многоликий мир людей (18 часов)

Тема 1: Планета людей (4 ч).

Обсуждаемые проблемы: Я – Ты – Мы. Как люди связаны между собой? Взаимозависимость людей и ответственность друг за друга. Права и обязанности человека перед собой и перед другими людьми. В какие социальные группы я включен (моя семья, мой класс)? Правила совместной жизни людей.

Как мы живем: какие события происходят в нашей жизни (порядок событий нашей жизни). Что такое скрытый внутренний мир человека. Повторение сведений и знаний о внутреннем мире человека. Какие события происходят во внутреннем мире человека (моем, моих близких, моих знакомых): эмоции, чувства, настроения, поступки. Сходства и различия внутреннего мира людей.

Слова и понятия: события жизни человека, внутренний мир человека, события жизни.

Формы работы: познавательные беседы, анкетирование, психологические упражнения, мини-сочинения.

Тема 2: Терпение и терпимость как свойства личности (6 ч).

Обсуждаемые проблемы: Такие разные люди: раса, язык, культура, индивидуальные черты. Несдержанность и нетерпимость как основа конфликтов и бед. Толерантное отношение к образу, убеждениям, взглядам и привычкам других людей. Разные мнения: приемлемые способы выражения недовольства и несогласия с мнением человека. Понимание и уважение как основа терпимого отношения к другому человеку. Какие черты отличают толерантного (терпимого) человека. Терпимое отношение к близким людям. Умею ли я прощать людей? Легко ли я уживаюсь с разными людьми? Способы разрешения разногласий и споров.

Слова и понятия: устойчивое равновесие поведения и эмоций, самоконтроль, саморегуляция, терпение, терпимость, уважение.

Формы работы: познавательные беседы, анкетирование, психологические упражнения, разыгрывание ролевых ситуаций, моделирование поведения, психологические игры.

Тема 3: «Жизнь прожить не поле перейти» (2 ч).

Обсуждаемые проблемы: Почему говорят: «Жизнь прожить не поле перейти». Какие невзгоды случаются в жизни человека. Что такое беда, несчастье? Как влияют жизненные трудности на личность человека. Какого человека мы называем сильным. В чем сила человека? Что такое сила духа? Выносливость и стойкость как ценные качества человека. Способы поведения в трудной ситуации (на примерах).

Слова и понятия: невзгоды, безнадежность, отчаяние, мужество, сила духа, стойкость, выносливость, взаимопомощь.

Формы работы: беседы, анкетирование, сочинения-рассуждения, рассказы-описания, кинофрагменты, ролевые и деловые игры, анализ жизненного опыта, жизненных ситуаций.

Тема 4: Умейте властвовать собой (6ч)

Обсуждаемые проблемы: Оценочное отношение к поступкам человека со стороны других людей. Как влияют поступки человека на отношение к нему со стороны других людей

(на примерах собственного жизненного опыта и опыта знакомых). Какие последствия имеют поступки человека для окружающих (на примерах). Зачем нужно регулировать свое поведение и поступки? Взаимозависимость между людьми. Толкование пословиц о формах человеческого поведения. Умею ли я строить хорошие отношения с людьми. Выбор форм поведения в различных ситуациях. Золотое правило этики.

Слова и понятия: поступок, поведение, регуляция поведения, последствия.

Формы работы: проблемные беседы, анкетирование, наблюдение за поведением людей, рассказы-описания, анализ жизненных ситуаций, психологические упражнения, репетиции форм поведения, ролевые игры.

11 класс

III раздел.

Социокультурные различия в поведении людей современного общества (34 часов)

Тема 1: Кем мы являемся в жизни (4 ч).

Обсуждаемые проблемы: Кем мы являемся? Что такое ролевые функции человека? Какие социальные роли мы выполняем. Какие обязанности есть у нас в семье, в школе, на работе, в коллективе сверстников. Временная определенность жизненных функций человека. Кем я стану в будущем (мужем, женой, отцом, матерью и т.д.)

Слова и понятия: социальные роли, ролевые функции, способ поведения, профессиональные роли, обязанности.

Формы работы: познавательные беседы, психологические упражнения, анализ жизненных ситуаций, ролевые игры, сочинения-рассуждения и др.

Тема 2: Половые роли. Культура полового поведения (8 ч).

Обсуждаемые проблемы: Половые различия как явления в живом мире. Половые различия между людьми: половые признаки и внешние отличия (одежда, прическа). Особенности мужского и женского поведения. Представления людей о мужественности, о женственности. В чем проявляется мужественность, женственность. Мужские и женские роли.

Слова и понятия: половые различия, половые признаки, мужской (женский) пол, стиль поведения, мужественность, женственность, половые роли.

Формы работы: познавательные беседы, анкетирование, ролевые игры, психологические упражнения, анализ особенностей собственного поведения (мужского и женского начала), наблюдения за поведением людей, использование примеров из искусства.

Тема 3: Он и она: тайны двоих (8 ч).

Обсуждаемые проблемы: Каким я представляю своего будущего избранника (избранницу). Что я ожидаю от будущего избранника: реальность и иллюзии. Какие трудности я испытываю при знакомстве с девушкой (юношей). Дстойные способы знакомства с девушкой, юношей. Период ухаживания. Влюбленность. Чувство любви. Что происходит со мной, когда я влюблен (влюблена)? Отношения между любящими людьми. Какие сложности могут возникнуть в отношениях между влюбленными. Что портит отношения? Как меняются отношения между девушкой и юношей с течением времени. Как сохранить любовь. Культура и гигиена сексуальных отношений.

Слова и понятия: избранник, романтический период, любовь, сексуальные отношения, использование примеров

Формы работы: познавательные беседы, индивидуальные консультации, сочинения-рассуждения, психологические упражнения, ролевые игры, анкетирование, анализ жизненных ситуаций, анализ примеров из искусства.

Тема 4: Брак и семья (8 ч).

Обсуждаемые проблемы: Как возникает семья? Повторение из истории: эволюция взглядов на семью и брак в ходе истории человеческого общества. Мотивы брака. Отношения между мужчиной и женщиной в браке: поддержка, доверие, прощение, любовь, понимание, верность, терпимость. От чего зависит семейное счастье? Что портит отношения в семье, разрушает семью? Какие трудности возможны в браке. Проблемы в браке и способы их разрешения. Что меня беспокоит при создании семьи.

Ролевые, социальные функции членов семьи. Мужские и женские роли в браке. Кем является мужчина (женщина) в семье. Какие обязанности у мужчины (женщины) в семье. Ролевые функции мужа, жены, матери, отца. Какие правила существуют в моей семье.

Слова и понятия: семья, брак, мотивы брака, семейные отношения, супружеские обязанности, семейные роли, семейные правила,

Формы работы: проблемные беседы, индивидуальные консультации, анкетирование, ролевые игры, диспуты «Права и обязанности в семье», психологические игры «Брачное объявление», «Друг для друга», психологические упражнения, сочинения-рассуждения, анализ жизненных ситуаций.

Тема 5: Какие у нас проблемы в семье (6 ч).

Обсуждаемые проблемы: Семейные трудности: жилищные проблемы, недостаток денежных средств, ведение домашнего хозяйства, приобретение совместного имущества, конфликты в семье. Причины семейных конфликтов: непонимание желаний, потребностей и интересов друг друга, разница взглядов и убеждений, невыполнение ролевых функций, обязанностей и др. Предупреждение и преодоление конфликтов в семье: готовность идти навстречу партнеру, обсуждение семейных проблем, понимание интересов друг друга (на примерах).

Слова и понятия: семейные трудности, семейный совет, семейная дискуссия, семейный кризис.

Формы работы: проблемные и познавательные беседы, дискуссии, анкетирование, тестирование, ролевые игры «Семейная дискуссия», «Конфликт в семье», деловая игра «Пойми меня».

Календарно-тематическое планирование по курсу «Психологический практикум» в 7 кл.

№ недели	№ урока	Тема	Содержание
Раздел 1 «Введение» (2 часа)			
1	1	Введение	Знакомство. Познакомить с целями и задачами курса.
	2	Психология - наука о душе.	Дать понятие о науке психологии и её становлении.
Раздел 2 «Психологические процессы» (18 часов)			
2	3	Как мы познаем мир?	Познакомить с правилами развития основных психологических процессов.
	4	Ощущения	Дать понятие ощущениям человека познакомить с видами ощущений. Упражнения на развитие ощущений.
3	5	Ощущения	Упражнения на развитие ощущений.
	6	Ощущения	Упражнения на развитие ощущений.
4	7	Восприятие	Дать понятие восприятию человека познакомить с видами восприятий. Упражнения на развитие восприятий.
	8	Восприятие	Упражнения на развитие восприятий.
5	9	Восприятие	Упражнения на развитие восприятий.
	10	Память	Дать понятие памяти человека познакомить с видами памяти. Упражнения на развитие памяти.
6	11	Память	Упражнения на развитие памяти.
	12	Память	Упражнения на развитие памяти.

7	13	Мышление	Упражнения на развитие мышления
	14	Мышление	Упражнения на развитие мышления
8	15	Мышление	Упражнения на развитие мышления
	16	Мышление	Упражнения на развитие мышления
9	17	Мышление	Упражнения на развитие мышления
	18	Мышление	Упражнения на развитие мышления
10	19	Воображение	Упражнения на развитие воображения.
	20	Воображение	Упражнения на развитие воображения.
Раздел III «Общение» (22 часа)			
11	21	Общение. Мы живем среди людей.	Игры на развитие коммуникативных качеств.
	22	Общение и терпимость. Правила общения.	Игры на развитие коммуникативных качеств.
12	23	Психология группы. Межличностное познание.	Условные и реальные группы. Игры на развитие коммуникативных качеств.
	24	Эмпатия.	
13	25	Малая группа. Конформизм – это хорошо или плохо?	Дать понятие малой группе. Положение человека в группе. Игры на развитие коммуникативных качеств.
	26	Психологический климат в группе и коллективе.	Игры на развитие коммуникативных качеств.
14	27	Большая группа.	Дать понятие большой группе. Игры на развитие коммуникативных качеств.
	28	Группы по интересам и увлечениям.	Игры на развитие коммуникативных качеств.
15	29	Телезрители и радиослушатели как большая социальная группа.	Игры на развитие коммуникативных качеств.
	30	Общение с помощью средств массовой информации	Виды СМИ.
16	31	Реклама как способ воздействия на людей	Дать понятие рекламе и её влиянию на поведение человека.
	32	Анализ рекламы	Как создается реклама?
17	33	Анализ рекламы	Практическая работа.

	34	Пользователи интернета и сотовых телефонов, как большая социальная группа.	Дать понятие о положительном и отрицательном воздействии интернета и сотового телефона на человека. Формировать правильную культуру пользователя.
18	35	Конфликты и их разрешение	Дать понятие конфликту. Пути и методы их решения.
	36	Конфликты и их разрешение	Практическая работа.
19	37	Поддаешься ли ты чужому мнению? Самооценка «мудрого поведения».	Тестирование. Анализ своего поведения.
	38	Твой класс.	Практическая работа.
20	39	Психологический климат класса.	Игры на развитие коммуникативных качеств.
	40	Сплоченность класса.	Игры на развитие коммуникативных качеств.
21	41	Сплоченность класса.	Игры на развитие коммуникативных качеств.
	42	Поведение в толпе.	Игры на развитие коммуникативных качеств.
Раздел 1V "Познай себя " (24 часов)			
22	43	Виды чувств.	Дать понятие чувствам человека.
	44	Зачем нужны эмоции?	Дать понятие эмоциям человека и их значению.
23	45	Управление эмоциями	Игры, упражнения, задания на развитие навыков управления эмоциями.
	46		
24	47		Игры, упражнения, задания на развитие навыков управления эмоциями.
	48		
25	49		Игры, упражнения, задания на развитие навыков управления эмоциями.
	50		
26	51		Игры, упражнения, задания на развитие навыков управления эмоциями.
	52		
27	53		Игры, упражнения, задания на развитие навыков управления эмоциями.
	54		
28	55		Игры, упражнения, задания на развитие навыков управления эмоциями.
	56		
29	57		Игры, упражнения, задания на развитие

			навыков управления эмоциями.
	58		
30	59	Для чего нужна воля?	Познакомить с понятием воли человека. Как развивать волю?
	60	Развитие волевых основ личности.	Практическое занятие.
31	61	Насколько вы волевой человек?	Практическая работа
	62	Развиваем свои возможности.	Практическая работа
32	63	Характер	Дать понятие характеру.
	64	Характер	Формирование умения анализировать особенности своего характера; тестирование.
33	65	Характер	Формирование умения характеризовать другого человека, его поступки;
	66	Характер	Практическая работа
34	67	Заключение	
	68	Заключение (2 часа)	

Программа составлена на основе Программа уроков, занятий по курсу "Психологический практикум" (автор - И.М. Бгажнокова), пособие "Обучение жизненно важным навыкам в школе" (авторы Н.П. Майорова, Е.Е. Чепурных, С.М. Шурухт) и др. специальная литература.

Воспитательная работа в классах данного типа направлена на формирование коммуникативных навыков у учащихся, но возможности её ограничены. Именно поэтому возникла потребность в сообщении специальных знаний, формировании и развитии умений и навыков, необходимых для успешной реализации процесса общения. Их воспитанники могут получить, изучая курс "Психологический практикум".

Данная программа направлена на социализацию личности подростка, его реабилитацию средствами образования с целью профилактики, преодоления отклонения в нарушенном развитии, а также расширению границ образования за счёт социально - ориентированных программ, доступных для усвоения школьнику с задержкой психического развития и умственной недостаточностью.

Целью программы является формирование у обучающихся не исполнительской деятельности, а сотрудничества, социального окружения. За

счёт активного включения учащихся в психологические упражнения, игры, беседы

Основные задачи следующие:

1. Формирование у старших школьников самосознания, представлений о себе как человеке.
2. Расширение репертуара осознания себя как личности и способов самовыражения.
3. Умение понимать собственные чувства, действия, правильно их оценивать и соотносить с поведением окружающих людей.
4. Коррекция когнитивных и эмоциональных процессов, развитие приёмов саморегуляции в системе "Я - окружающая среда".

При организации занятий следует избегать формы урока, оценок, принятых при обучении образовательным предметам. Взаимодействуя с детьми, психолог должен накапливать информацию, перепроверять её в других (модифицированных) условиях, чтобы иметь объективные данные для того или иного заключения, необходимого ему для индивидуальной работы, а также консультирования членов семьи и педагогов.

Программа по учебному плану рассчитана на 1 час в неделю всего 36 часов в учебный год. Проводится в форме групповых занятий, количество участников не более 10-12 человек.