МБОУ «Школа-интернат №4 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» г. Перми

|  |  |
| --- | --- |
| Принято Педагогическим советом  Протокол № 1 от 30 августа 2017 г. | Утверждено  Приказ № 142/1 от 01.09.2017 г. |

**Рабочая программа**

**КСК**

**«Психология общения»**

**на 2017-2018 учебный год**

Составитель:

педагог-психолог

Орехова И.В.

Оглавление

[Пояснительная записка 3](#_Toc440537634)

[Учебно-тематическое планирование 7](#_Toc440537636)

[Программа занятий 9](#_Toc440537637)

[Литература 25](#_Toc440537639)

## Пояснительная записка

### Программа краткосрочного курса по выбору учащихся основной школы разработана в рамках МБОУ «Школа-интернат № 4 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» г.Перми по реализации ФГОС. Программа реализуется в рамках внеурочной деятельности по выбору учащихся.

В основу программы положена программа: Программа развития мотивов межличностных отношений у подростков 12-15 лет. (Дубровина И.В.)

Организационные условия реализации программы:

**Области применения:**

Для среднего школьного возраста (подростки 12-15 лет).

Развивающая программа, направленная на решение проблем, связанных с коммуникацией у подростков.

**Основная цель программы:**развивающая программа, направленная на развитие мотивации межличностных отношений подростков.

**Задачи:**

* развитие доверия к окружающим людям;
* осознание различных видов мотивов межличностных отношений;
* развитие представлений о ценности другого человека и себя самого;
* усвоение способов разрешения собственных проблем;
* позитивное развитие мотивов межличностных отношений.

**Форма проведения, возможное количество детей в группе:**занятия проводятся в групповой форме. Оптимальный состав группы 6-8 человек. 8-9 занятий, 1 раз в неделю.

**Продолжительность занятий:**цикл из 8-9 занятий продолжительностью 1 час. Периодичность занятий – один раз в неделю.

**Необходимое оборудование и условия проведения:**для проведения занятий необходимо помещение для тренинга, бумага для рисования и для записи, наборы цветных карандашей по числу участников группы.

Общение является ведущим видом деятельности в подростковом возрасте, и от того, как оно протекает в этот возрастной период, зависит во многом будущее ребенка.

При неполноценности речевой деятельности наблюдаются особенности формирования сенсорной, когнитивной и эмоционально – волевой сфер, недоразвитие или своеобразие развития которых детерминировано патогенезом, глубиной и характером первичной речевой патологии. Причина возникновения специфических особенностей эмоционально – волевой сферы младших подростков с нарушениями речи кроется в противоречии между предъявляемыми требованиями со стороны сверстников, родителей, педагогов и способностями к полноценным взаимоотношениям на уровне речевого общения и организации совместной деятельности.

У детей с речевыми нарушениями сложился стереотип отношения к своей речи. Даже слыша вокруг себя вполне нормальную речь и стараясь соответствовать нормативам, не испытывая дискомфорта в общении, все равно в определенных ситуациях задумываешься, что говоришь не «как все» (хотя другие могут воспринимать твою речь как вполне правильную). Возникает чувство понимания и осознания, что окружающие оценивают мою речь, проигрываешь варианты их отношения ко мне и к моей речи. Осознание особенностей своей речи, может привести к ограничению круга общения подростка. Важным условием успешной коррекции речевых нарушений является и активная позиция самих подростков. Развитие коммуникативных способностей позволяет предотвратить многие проблемы, связанные с формированием уровня самосознания подростка, социальной адаптации, профориентации и семейного самоопределения.

**Основные направления Программы:**

* обучение коммуникативным навыкам;
* коррекция самооценки и восприятия себя как субъекта социальных контактов;
* коррекция отношения к окружающим как субъекта межличностных отношений, столь необходимых для личности в период ее становления.

**Цель:**

содействие личностному росту и самоопределению личности ребенка, а именно, преодолению ребенком эмоциональных, поведенческих и коммуникативных проблем.

**Задачи:**

1. создать комфортные условия для работы подростков по программе, т.е. формируя в группе атмосферу доверия и творчества;
2. работать над формированием  и развитием коммуникативных навыков, а так же навыков самопознания и личностного роста, посредством психологических тренингов, проигрывания ситуаций, обсуждений и коммуникативных игр;
3. помочь школьникам в преодолении эмоциональных, поведенческих и коммуникативных проблем, влияя на рост позитивной самооценки и позитивного принятия окружающих людей;
4. развивать познавательную активность и учебную мотивацию обучающихся.
5. Стимулирование познавательной активности и желания использовать приобретенные навыки в реальной ситуации.

В данной программе условно можно выделить **три этапа** – ознакомительный, этап самораскрытия и этап развивающий. В соответствии с задачами в ходе занятий прорабатываются следующие основные аспекты развития мотивации межличностных отношений:

* Развития доверия к окружающим людям;
* Осознание различных видов мотивов межличностных отношений;
* Развитие представлений о ценности другого человека и себя самого;
* Усвоение способов разрешения собственных проблем;
* Позитивное развитие мотивов межличностных отношений.

**Методы, используемые в работе:**

* мозговой штурм;
* арт-терапия;
* сказкотерапия;
* дискуссия;
* драматические представления;
* выступления;
* ролевое моделирование;
* обсуждение;
* группы обучения;
* метод пиктограмм;
* описания;
* диагностические методы: наблюдение, анкетирование, тестирование, интервьюирование.

**Предполагаемый результат:**

* улучшение психо-эмоционального самочувствия ребенка;
* благоприятный психологический климат в детском коллективе;
* осознание собственной индивидуальности, принятие себя как личности, имеющей собственный портфолио и умеющей работать над своими недостатками;
* повышение толерантности по отношению к окружающим;
* умение вырабатывать иммунитет на внешние негативные воздействия;
* стабилизация эмоционального состояния и контроль собственного поведения адекватно ситуации.

**Основные правила группового взаимодействия.**

Помимо психологической атмосферы комфорта и доверия ребенка к педагогу, порождаемой поведением самого педагога, важным является выполнение правил групповой работы:

– Дети рассаживаются по кругу или в полукруг.

– Каждому предоставляется возможность участвовать.

– В каждый момент времени может говорить только один человек, можно по очереди.

– Каждый имеет право на высказывание своего мнения и участие в работе без угрозы стать объектом критических нападок.

– Никто не может быть принужден к участию, если действительно не хочет, но каждому предлагается участвовать.

– Все, что обсуждается во время тренинга, считается конфиденциальной информацией.

Руководителю группы необходимо помнить, что каждый ребенок нуждается в поощрении и позитивном эмоциональном подкреплении.

**Диагностический срез на начало работы предлагаю осуществить при помощи следующих методик:**

Исследование самооценки по методике Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан

“Шкала социально-ситуационной тревоги” Кондаша.

Тест Люшера (компьютерная версия)

Эффективность работы в группе отслеживается на каждом этапе деятельности с помощью рефлексии и указанных выше методик по параметрам:

* самооценка;
* тревожность;
* коммуникативные навыки.
* познавательная активность;
* работоспособность;
* мотивированность.

**Предполагаемый результат:**

* улучшение психо-эмоционального самочувствия подростков;
* благоприятный психологический климат в коллективе класса;
* осознание собственной индивидуальности, принятие себя как личности, и умеющей работать над своими недостатками;
* развитие коммуникативных навыков;
* умение вырабатывать иммунитет на внешние негативные воздействия;
* стабилизация эмоционального состояния и контроль собственного поведения адекватно ситуации.

## Учебно-тематическое планирование

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Формы и методы организации занятия** | **Формы, способы формирования УУД** | **Формы мониторинга формирования УУД** | **Предполагаемый результат** |
| Занятие 1 | **Знакомство** | Беседа  Анкетирование  Психологическая игра  Обучение релаксации | Выявление интереса к учетной деятельности, к саморазвитию и личностной направленности  Создание предпосылок для более свободного выражения своих чувств. | Наблюдение, анализ мотивов участия в данном курсе  Рефлексия | Создание списка проблем,  диагностика |
| Занятие 2 | **Осонание себя** | Беседа  Психологическая игра | Коммуникативные умения договориться в команде, выслушать мнение другого члена команды, отстаивать свои идеи. | Наблюдение, анализ  Рефлексия |  |
| Занятие 3 | **Умение слушать. Люди, значимые для меня.** | Беседа  Психологическая игра  Работа с чувствами | Планирование сотрудничества в малой группе. | Наблюдение, анализ мотивов участия в деятельности.  Рефлексия |  |
| Занятие 4 | **Типичные проблемы** | Беседа  Игровой тренинг | Умение обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания | Анализ,  обобщение  Рефлексия |  |
| Занятие 5 | **Необычный опыт общения** | Лекция  Беседа  Практическая игра  Осознание своих идеалов и различных черт | Умение воплощать свои замыслы | Анализ применения умений в игре  Рефлексия |  |
| Занятие 6 | **Осознание проблем в отношениях с людьми** | Психологическая игра | Разрабатывать и реализовывать свой замысел. | Наблюдение за коммуникативными способностями, создание культуры речевого общения  Рефлексия |  |
| Занятие 7. | **Осознание мотивов межличностных отношений** | Психологическая игра  Выражение чувств | Умение четко отвечать на вопросы, умения договориться | Наблюдение, анализ умения найти партнеров, результатов заключения договоров с ними  Рефлексия |  |
| Занятие 8 | **Мотивы наших поступков** | Психологическая игра | Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли, грамотно излагать и обосновывать свою точку зрения | Анализ  Обобщение  Рефлексия |  |
| Занятие 9 | **Смирение в отношениях с людьми** | Психологическая игра  Обратная связь | Коммуникативные умения договориться в команде | Рефлексия | Оформление коллажа |

## Программа занятий

* 1. **Знакомство. Обучение релаксации. Создание предпосылок для более свободного выражения своих чувств.**

«**Знакомство»**

«Я – имя» – как произнесено? С какой интонацией?;   
«Мяч в кругу» – назвать имя того, кому бросаешь мяч, и показать одно из положительных качеств этого ребенка;  
«Я люблю и не люблю» – реклама своих симпатий и антипатий.

**«Таблички с именами»**

Каждый подросток пишет на табличке свое имя и рисует свой символ, эмблему.

По окончании работы каждый называет свое имя и расшифровывает свою эмблему.

**Диагностика**

Исследование самооценки по методике Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан

«Шкала социально-ситуационной тревоги» Кондаша.

Тест Люшера (компьютерная версия)

**«Гордиев узел»**

Инструкция: «Встаньте, закройте глаза, руки вытяните вперед на уровне груди, идите вперед и попытайтесь взять в каждую руку руки других участников».

**«Глаза в глаза»** (в течение 3-5 минут смотреть в глаза другим, стараясь установить контакт с каждым членом группы, затем разговор о чувствах). Установление правил группы.

**«Учимся расслабляться»** «Путешествие на облаке»

Инструкция: Сядьте поудобнее и закройте глаза. Два-три раза глубоко вдохните и выдохните...

Я хочу пригласить тебя в путешествие на облаке. Прыгни на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуй, как твои ноги, спина, попка удобно расположились на этой большой облачной подушке.

Теперь начинается путешествие. Твое облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуешь, как ветер овевает твое лицо?

Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть твое облако перенесет тебя сейчас в такое место, где ты будешь счастлив.

Постарайся мысленно «увидеть» это место как можно более точно. Здесь ты чувствуешь себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что-нибудь чудесное и волшебное... (30 секунд.)

Теперь ты снова на своем облаке, и оно везет тебя назад, на твое место в классе. Слезь с облака и поблагодари его за то, что оно так хорошо тебя покатало... Теперь понаблюдай, как оно медленно растает в воздухе...

Потянись, выпрямись и снова будь бодрый, свежий и внимательный.

**«Рефлексия»**

Участники по кругу характеризуют настроение, обмениваются мнениями и чувствами о проведенном занятии.

* 1. **Осознание себя. Внимание к поведению другого. Умение вести разговор.**

**«Зеркало»**

Участники становятся в две шеренги лицом друг к другу, разбиваясь на пары, один – водящий, другой – “зеркало”. Водящий смотрится в “зеркало”, а оно отражает все его движения. После участники меняются ролями, а затем и напарниками.

**«Клеевой дождик»**

Дети встают друг за другом и, держась, за плечи впереди стоящего преодолевают препятствия: подняться и сойти со стула, проползти под столами, обогнуть “широкое озеро” и т. д.

**«Части моего «Я»** (дети вспоминают, какими они были в разные моменты жизни и символически рисуют разные части своего «Я», затем по очереди показывают свои рисунки группе и рассказывают, что на них изображен, обмениваются впечатлениями);

**«Игра-тренинг «Таможня»** (все участники – пассажиры, идущие на рейс самолета. Один из них – контрабандист, который пытается вывезти из страны что-то ценное ему в качестве «предмета контрабанды» дается реальный мелкий предмет. Кто-то из детей становится таможенником. Мимо него проходят «пассажиры», а он должен определить контрабандиста, обмен мнений после нескольких таких проигрываний).

**«Умение вести разговор»** (группа разбивается на пары, темы берутся самостоятельно. На первом этапе задаются только «открытые» вопросы, на которые можно ответить «да» или «нет», затем развернутые – типа «А почему ты …?» и т.д. Участники меняются ролями).

**«Я люблю»**

Дети по очереди называют свое имя и говорят о том, что они любят больше всего, следующий повторяет все, что говорили предыдущие и после говорит о себе и т. д.

**«Я самый»**

Каждый по очереди заканчивает предложение: «Я самый…»

**«Три товарища»**

Группа делится на подгруппы по три человека в каждой. На каждую группу раздается анкета.

*Анкета «Три товарища»*

Вот три вещи, которые мы все любим:

1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Вот три вещи, которые мы все не любим:

1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

В этом мы отличаемся друг от друга:

Имя:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Я отличаюсь от других тем, что я \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Имя:\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Я отличаюсь от других тем, что я \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Имя:\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Я отличаюсь от других тем, что я \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**«Колокол»**

Дети встают в круг, поочередно поднимают правую и левую руки вверх, соединяя руки в центре круга в виде “колокола”, произносят “Бом!” и синхронно, с силой бросают руки вниз. Повторить несколько раз.

**«Рефлексия»**

Участники по кругу характеризуют настроение, обмениваются мнениями и чувствами о проведенном занятии.

* 1. **Умение слушать. Люди, значимые для меня. Работа с чувствами.**

**«Ты мне нравишься, потому что…»**

Участники по очереди садятся на стул в центре круга, остальные говорят ему: «Ты мне нравишься, потому, что ты…(добрый, веселый и т. д. )

**«Никто не знает»**

Перебрасывая мяч по кругу, участники продолжают фразу: «Никто из вас не знает, что я…(умею шить, петь и т. д. )».

**«Картина двух художников»**

Участники парами, держась за один карандаш, не договариваясь, должны нарисовать любую картину.

**«Слушаем молча»** (разговор о том, что в жизни не только нужно уметь поддерживать разговор, проявляя активность, но и молча выслушивать собеседника. Подростки разбиваются на пары. Сначала один рассказывает о себе, затем – другой. Обмен чувствами.),

**«Значимые люди»** (подростки рисуют трех самых значимых для себя людей. Ведущий также выполняет рисунок. Затем идет рассказ об этих людях: кто они; чем они дороги для подростка; также близки они ему теперь, как раньше; хотели бы подростки сказать что-то тем людям, это они могут сделать прямо сейчас. Если есть необходимость, можно использовать практикуемую в гештальтерапии технику «пустого стула»),

**«Список чувств»** (дети записывают списки: в левый столбик – положительные, в правый столбик – отрицательные. Время – 5 минут. После этого нужно подчеркнуть названия самого приятного и самого неприятного. Сколько их получилось? Главное, чтобы количество положительных эмоций преобладало над количеством отрицательных, иначе подростку требуется больше внимания и поддержки. У него можно узнать, в каких ситуациях возникают самые приятные и самые неприятные чувства).

### «Будь дружелюбным»

Инструкция: Знаете ли вы какого-нибудь человека — ребенка или взрослого — который как будто распространяет вокруг себя дружелюбие, и рядом с которым вы сами становитесь дружелюбнее? Как вы видите и чувствуете, что этот человек дружелюбен? Знаете ли вы человека, который иногда всем своим видом нагоняет на вас угрюмость или враждебность? По каким признакам вы можете это заметить? В каких ситуациях вы сами чувствуете себя особенно дружелюбными?

Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха...

Представь, что тебе надо принять участие в постановке детского театра. Ты будешь исполнять главную роль в пьесе для детей. В пьесе тебя зовут Дружелюбный. Ты должен будешь показать публике, как выглядит дружелюбный, доброжелательный человек: как он или она одевается, как смеется, как что-то делает. Поэтому первым делом ты идешь к стоящему за сценой большому шкафу с одеждой и ищешь себе подходящий для этого спектакля костюм. Если ты готов примерить одежду, подними руку. (Дождитесь, пока все дети подадут вам этот сигнал готовности.)

Теперь рассмотри все костюмы и выбери себе тот, который будет носить на сцене твой персонаж. Ты можешь попробовать разные варианты. Ищи одежду, цвет и фасон которой тебе нравятся. Если какая-то вещь тебе не нравится, попробуй другую, более, на твой взгляд, подходящую для роли Дружелюбного. Когда ты полностью оденешься для своей роли, сделай мне знак рукой...

Теперь представь себе, что режиссер показывает тебе, как должен стоять на сцене твой герой. Выйди на середину сцены и слушай, что говорит тебе режиссер. Как должен выглядеть Дружелюбный? Насколько ярко должны сиять твои глаза? Насколько широкой должна быть твоя улыбка? Что тебе надо делать руками? Как ты должен стоять? Должен ли ты передвигаться как-то по-особому? Должен ли ты по-особому говорить? Попробуй сейчас стать Дружелюбным. Дай мне знак, когда войдешь в свою роль... (Снова дождитесь, пока получите знаки от всех детей.)

**«Рефлексия»**

Участники по кругу характеризуют настроение, обмениваются мнениями и чувствами о проведенном занятии.

* 1. **Типичные проблемы. Игровой тренинг.**

**«Браво»**

«Кто из вас был в цирке или в театре и видел, как публика с восторгом рукоплещет артистам? Кто из вас когда – нибудь мечтал об этом? Каждый из нас время от времени заслуживает таких аплодисментов. Теперь каждый, по очереди, будет вставать на стул, а другие будут громко аплодировать ему».

**«Найди себя»**

Предлагается набор разных предметов: ракушка, игрушка, кубик и т. д. Предлагается посмотреть на них и выбрать один предмет, который чем - то похож на вас, чем – то нравится, придумать и рассказать историю об этом персонаже.

**«Комплименты»**

Дети по кругу, передавая друг другу мяч, говорят рядом сидящему: “Мне нравится, что ты добрый”, а сосед отвечает: “Да, я добрый, а еще я умный” и т. д.

**«Мои проблемы»** (дети вспоминают случаи, когда они откладывали дела на потом и не успевали что-то сделать и когда они заранее планировали что-то успевали все сделать вовремя. Они записывают такие случаи, а потом рассказывают о них. Далее беседа о боязни или раздражении, когда тебя критикуют и о стремлении обвинить других в своих проблемах.)

**«Ассоциации»** (водящий (добровольный) выходит, остальные участники загадывают кого-то из оставшихся. Водящий по ассоциациям должен догадаться, кого загадали – на что или на кого похож тот, кого загадали: на какое время суток, время года, на какую погоду, день недели, цвет радуги и т.д. Главное в этом упражнении – не оскорбить того, кто был загадан.)

**Релаксация «Водопад»**

Инструкция: Сядьте поудобнее и закройте глаза. Два-три раза глубоко вдохните и выдохните...

Представь себе, что ты стоишь возле водопада. Но это не обы­чный водопад. Вместо воды в нем падает вниз мягкий белый свет. Те­перь представь себя под этим водопадом и почувствуй, как этот пре­красный белый свет струится по твоей голове... Ты чувствуешь, как расслабляется твой лоб, затем рот, как расслабляются мышцы шеи.

Белый свет течет по твоим плечам, затылку и помогает им стать мягкими и расслабленными.

Белый свет стекает с твоей спины, и ты замечаешь, как и в спи­не исчезает напряжение, и она тоже становится мягкой и расслаблен­ной.

А свет течет по твоей груди, по животу. Ты чувствуешь, как они расслабляются и ты сам собой, без всякого усилия, можешь глубже вдыхать и выдыхать. Это позволяет тебе ощущать себя очень рас­слабленно и приятно.

Пусть свет течет также по твоим рукам, по ладоням, по паль­цам. Ты замечаешь, как руки и ладони становятся все мягче и расслаб­леннее. Свет течет и по ногам, спускается к твоим ступням. Ты чув­ствуешь, что и они расслабляются и становятся мягкими.

Этот удивительный водопад из белого света обтекает все твое тело. Ты чувствуешь себя совершенно спокойно и безмятежно, и с ка­ждым вдохом и выдохом ты все глубже расслабляешься и наполняешь­ся свежими силами... (30 секунд.)

Теперь поблагодари этотводопад света за то, что он тебя так чудесно расслабил... Немного потянись, выпрямись и открой глаза.

**«Рефлексия»**

Участники по кругу характеризуют настроение, обмениваются мнениями и чувствами о проведенном занятии.

* 1. **Необычный опыт общения. Осознание своих идеалов и различных черт.**

**«Узкий мост»**

На полу мелом чертится тонкая линия, необходимо вдвоем пройти по этому мосту.

**«10 Я»**

10 раз ответить на вопрос: “Кто я? Какой я?”. Листы с заданием не подписываются, психолог перемешивает их и зачитывает, участники пытаются догадаться, кто автор.

**«Хорошо или плохо»**

Выбирается какое - либо качество человека (доброта). По кругу один участник говорит: “Хорошо быть добрым, потому что…”, а следующий за ним говорит: “Плохо быть добрым, потому что…”

**«Спина к спине»** (все участники разбиваются на пары и садятся спиной друг к другу и стараются в таком положении в течение 3-5 минут поддерживать разговор. Затем обсуждение: было ли это похоже на знакомые житейские ситуации (телефонный разговор), в чем отличия; легко ли было вести разговор; какой получается беседа – откровенной или нет. Все делятся чувствами),

**Релаксация «Улыбка»**

Инструкция: Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха...

Во время каждого выдоха ты можешь почувствовать, как твое лицо все больше и больше расслабляется. Пусть с каждым выдохом расслабляется твой рот, нос, уши, лоб, глаза...

Теперь вдохни глубоко-глубоко и задержи дыхание. Откинь голо­ву назад, сделай сильный выдох, выдувая воздух как можно выше, чтобы он долетел до потолка...

Повтори это еще раз.

Глубоко вдохни... Задержи воздух... Запрокинь голову... Сильно вы­дохни, выдувая воздух до потолка...

Теперь снова вдохни. И когда будешь сейчас выдыхать, постарай­ся улыбнуться. Почувствуй, как во время улыбки растягиваются твои губы, и как напрягаются мышцы щек...

Сделай это еще раз и попробуй улыбнуться пошире. Предста­вить себе, что видишь перед собой на рисунке красивое солнышко, рот которого расплылся в широкой дружеской улыбке. (Повторяйте этот шаг до тех пор, пока Вы не увидите улыбку на лицах всех детей.)

Когда ты сейчас снова улыбнешься, почувствуй, как улыбка пере­ходит в твои руки, доходит до ладоней. Возможно, ты заметишь в ла­донях легкое покалывание. Дыши и улыбайся... И ощущай, как твои ру­ки и ладони наполняются улыбающейся силой солнышка.

Когда ты улыбнешься снова, почувствуй, как твоя улыбка спуска­ется все ниже и доходит до ног, до самых кончиков ступней. Ощути тепло солнца под подошвами ног. Возможно, ты заметишь, как твои ноги и ступни начнут слегка подрагивать от этой улыбающейся сол­нечной силы.

Ощути улыбку во всем своем теле. Улыбаясь, ты хорошо чувст­вуешь себя с ног до головы, ощущаешь радость всеми клеточками сво­его тела.

Теперь снова глубоко вдохни и задержи на мгновение дыхание. Представь, что в твоей груди находится большой золотой шар. Это настоящее солнце внутри тебя, внутри твоего сердца. Когда ты бу­дешь сейчас выдыхать, пусть это солнце улыбается. Снова набери по­больше воздуха, задержи дыхание и почувствуй, как солнце внутри тебя широко и дружелюбно улыбается. И когда ты еще пару раз так же глубоко вдохнешь и позволишь солнцу улыбнуться, ты сможешь заме­тить, как спокойно, безмятежно и радостно стало у тебя на душе. И ты сможешь потом вызывать в себе это приятное чувство, вспоми­ная картину улыбающегося солнца.

Теперь немного потянись и выпрямись. Открой глаза и снова ока­жись с нами в этой комнате.

**«Рефлексия»**

Участники по кругу характеризуют настроение, обмениваются мнениями и чувствами о проведенном занятии.

* 1. **Осознание проблем в отношениях с людьми.**

**«Слепой и поводырь»**

Упражнение проводится в парах. Один – “слепой”, другой – его “поводырь”, который должен провести “слепого” через различные препятствия (у “слепого” завязаны глаза). После прохождения маршрута участники меняются ролями.

**«Превращение злости»**

На доске два участника разноцветными мелками в быстром темпе пытаются закрасить все поле доски. Дорисовать изображение вдвоем до образа.

**«Портрет агрессивного человека»**

Участники группы обсуждают, как выглядит агрессивный человек: черты его лица, походка, жесты, мимика. Нарисовать всей группой портрет агрессивного человека.

**«Хорошо или плохо быть агрессивным2**

Участники по очереди говорят, почему агрессивным быть плохо и почему быть агрессивным хорошо.

**«Толкалки»**

Упражнение выполняется в парах. По знаку психолога участники попарно упираются друг в друга ладонями, стараясь сдвинуть партнера с места.

**«Свое пространство»** (один доброволец встает в центр круга. Он – «светило», на различном расстоянии от которого находятся остальные участники группы – «планеты». «Светило» по очереди встает лицом к каждой планете, просит их встать на различном расстоянии от себя – дистанции в межличностных отношениях. Затем его просят изменить пространство, т.к. оно некомфортно для всех. Это упражнение не рекомендуется выполнять более трех раз. Затем делятся чувствами.),

**«Мои проблемы»**

Участники группы называют примеры того, когда в их жизни проявлялись или когда удавалось совладать с: манипулированием другими для того, чтобы добиться их расположения к себе и любви; неумением позаботиться о другом человеке и/или о себе; трудностью мысленно поставить себя на место другого, понять его интересы, признать его права и т.д. Все это записывают, затем обсуждают в группе и находят способ их решения.)

**Игра «Крокодил»** (ведущий говорит, что подростка могут освободиться от боязни показаться смешными, нелепыми. Группа разбивается на две команды. Одна команда загадывает какое-то слово или словосочетание и сообщает его одному делегату из второй команды. Делегат невербальными средствами изображает загаданное своей команде, которая должна отгадать это слово. Команды загадывают слова по очереди. Обмен чувствами.).

**Релаксация**«Путешествие»

Закройте глаза... Представьте, что вы отправились в путешествие. Вы объездили множество стран, познакомились с разными людьми.

И вот вы едете через поле. Вокруг летают бабочки, стрекозы. Жужжат пчелы — они собирают мед. Поют птицы — они радуются, что вы едете через их поле. Пахнет цветами и свежей травой. На холме вы видите прекрасный дворец. Что-то подсказывает вам, что очень важно поехать именно гуда. И вы направляетесь по дороге, ведущей к дворцу.

Когда вы входите во дворец, то поражаетесь его красотой. Все здесь удобно и красиво, как будто кто-то строил этот дворец специально для вас. И вы понимаете, что здесь найдете что-то очень важное для себя. Вы идете по дворцу легкой и уверенной походкой.

Представьте, что вы идете по нему и находите для себя то, что вы хотите...

Все то, что вы нашли для себя в этом прекрасном дворце, остается с вами, и вы возьмете это с собой, когда будете возвращаться. А сейчас сделайте глубокий вдох... и выдох. Возьмите с собой все то – хорошее, что было с вами. И потихоньку открывая глаза, возвращайтесь к нам.

**«Рефлексия»**

Участники по кругу характеризуют настроение, обмениваются мнениями и чувствами о проведенном занятии.

**«Спасибо за прекрасный день»**

Дети по очереди берутся за руки и говорят друг другу: “спасибо за прекрасный день”, потом, когда образуется круг, все вместе произносят: “спасибо, до свидания, до встречи”.

* 1. **Осознание мотивов межличностных отношений. Выражение чувств.**

**«Ласковое имя»**

Каждый участник по очереди становится в центр круга, а остальные называют его ласковыми именами.

**«Аплодисменты по кругу»**

Все становятся в круг. Психолог подходит к одному из участников, смотрит ему в глаза и дарит ему свои аплодисменты, изо всех сил хлопая в ладоши. Затем они оба выбирают следующего участника, который также получает свою порцию аплодисментов – они оба подходят к нему и аплодируют и т. д.

**«Мотивы наших поступков»** (беседа о том, что дети делают разные поступки, важно понимать, что ими движет. Страх, боязнь наказания осознается нами по-разному, иногда мы делаем что-то, не думая, а может быть из лучших побуждений, но в основе все равно страх. Дети вспоминают и записывают два случая, один, когда они сделали что-то для другого человека потому, что боялись его гнева, осуждения, наказания, хотя в тот момент не осознавали этого, и другой, когда вы сделали что-то для другого по той же причине, но при этом прекрасно понимая, почему вы это делаете. Обмен примерами из жизни. Можно обсудить другие поступки, продиктованные стремлением следовать социальной норме, «быть как все», «не высовываться».),

**«Чувства без слов»** (пары участников по очереди выходят в центр круга. Один загадывает какое-то чувство и пытается изобразить его невербально, а его партнер должен отгадать, что изображается. Затем меняются ролями. Другие могут тоже отгадывать, если у «отгадчика» закончатся предположения).

**«Благодарность без слов»** (в парах сначала один, а затем другой пытаются без слов выразить чувство благодарности. Обмен впечатлениями: что чувствовал, выполняя это упражнение; искренне ли это выглядело; понятно ли было партнеру),

**«Мы тебя любим»**

Все участники становятся в круг. Каждый участник по очереди выходит в центр, его хором называют по имени три раза. Затем хором проговаривают фразу: “Мы тебя любим!”.

**Релаксация** «Поделись с ближним»

Цели: Для того чтобы хорошо ладить с людьми, детям важно научиться умению делиться с ближним тем, что есть у них самих — будь то игрушки, или возможность высказаться, или всеобщее внимание. Чем более ребенок уверен в себе, тем легче ему будет отступить на время в тень и предоставить другим их шанс. В этом воображаемом путешествии мы обращаем внимание детей на приятное ощущение, возникающее в тот момент, когда ребенок чувствует, что нашел удачное сочетание самоутверждения и альтруизма.

Инструкция: Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха...

Представь себе, что ты находишься на чудесной игровой площадке. Оглядись вокруг и посмотри, что делают другие ребята. Одни играют в мяч, другие в салочки. Ты слышишь, как они смеются и от всей души веселятся. Тебе тоже хочется повеселиться... (10 секунд.)

Теперь ты подходишь к стоящим на краю площадки качелям. Сядь на качели и начинай раскачиваться. Почувствуй, как ты летишь вперед, потом назад. Раскачивайся сильнее! Ты поднимаешься на качелях все выше и выше. Почувствуй, как воздух развевает твои волосы, когда ты летишь то вверх, то вниз на качелях. Ощути легкость во всем своем теле. Чувствуешь ли ты себя подобно птице, летящей по небу? Несясь вперед, ты можешь улыбаться и представлять себе, что достанешь сейчас пальцами ног до неба. Это у тебя хорошо получается... Проносясь над землей, ты чувствуешь себя совершенно легко и радостно. Ты чувствуешь себя абсолютно свободным и счастливым... (10 секунд.)

**«Рефлексия»**

Участники по кругу характеризуют настроение, обмениваются мнениями и чувствами о проведенном занятии.

* 1. **Мотивы наших поступков. Обратная связь.**

**«Мне нравится, что ты…»**

Участники по кругу говорят друг другу комплименты, продолжая фразу: “Мне нравится, что ты…”

**«Распускающийся бутон»**

Группа садится на пол и берется за руки. Необходимо встать плавно, одновременно, не отпуская рук, после чего “цветок” начинает распускаться (отклоняться назад, крепко держа друг друга за руки) и качаться на ветру.

«**Мотивы наших поступков» (**дети вспоминают и записывают по два случая, в одном из которых поступок был вызван неосознанным мотивом, а в другом осознавался: мотив любопытства (желание посмотреть, как поведет себя другой человек в ответ на какой-нибудь поступок, возможно, желание узнать предел его терпения) и мотив завоевывания любви другого человека (желание непременно добиться расположения, симпатии, дружбы, любви другого при помощи манипулирования им). Обсуждение: легко или трудно вспоминать это, почему, какие испытывали чувства),

**«Горячий стул»** (всем предлагается узнать мнение о них остальных участников группы по такой форме: «Когда ты делаешь или говоришь то-то и то-то, у меня возникают такие-то чувства, и мне кажется, что это могло быть то-то и то-то». Используется только опыт, который был получен во время занятий. Следует избегать определений «нравится», «хорошо», «плохо». Желающий садится в центр круга. После он рассказывает, что испытал, когда говорили о нем. Все частники высказываются по очереди. Затем обсуждение: как изменить чувства по отношению друг к другу после этого упражнения.),

**Или «Волшебный стул»**

Каждый по очереди может сесть на стул и рассказать о своем заветном желании.

**«Медитация»** (сеанс релаксации: в удобной расслабленной позе участники группы представляют, что они находятся в лесу, по обе стороны дороги тихо шелестят листья, они выходят на поляну, посреди которой растет старое кряжистое дерево, а под ним сидит мудрец. Ему можно задать любой вопрос и потом, терпеливо подождав, получить ответ. Участникам предлагается спросить его о какой-либо проблеме в отношениях с другими людьми. После этого мысленно обойти дерево. На обратной стороне ствола висит отрывной календарь. «Какое на нем число? Как оно связано с окружающими людьми и с тобой?». После упражнения - обмен впечатлениями: какой вопрос задали мудрецу и какой получили ответ.).

* 1. **Смирение в отношениях с людьми. Обратная связь. Завершение группы.**

**«Молитва об умиротворении»** (для детей из трудных семей. Ведущий читает группе молитву об умиротворении: «Боже, дай мне разум и душевный покой принять то, что не в силах изменить, мужество изменить то, что могу, и мудрость, чтобы отличить одно от другого. Аминь». Затем участники вслед за ведущим повторяют молитву. Ведущий просит подумать, какую проблему из собственной жизни можно было бы проанализировать с помощью молитвы, т.е вычленить в ней то, что изменить нельзя, то, что можно изменить и попытаться отделить одно от другого. Выйти на личностные качества: смирение, альтруизм, рассудительность, терпение),

**«Телеграммы» (**используется для подростков при завершении занятий группы. Ведущий раздает участникам группы по набору «бланков телеграмм» – листков с именами всех участников группы, и просит написать самое хорошее, что каждый участник узнал и других подростках и о самом себе. Затем «телеграммы» собираются в «волшебную папку», чтобы во время следующего упражнения просмотреть, нет ли оскорбительных и грубых телеграмм и если есть, вернуть авторам с просьбой переписать.),

«**Я –реальный; идеальный; глазами других»** (все участники рисуют себя такими, как есть, такими, какими хотели бы стать, и такими, какими их видят другие люди. Обсуждение: чем вызваны расхождения? Были бы эти расхождения сильнее, если провести это задание в начале группы, и почему? г) Завершение группы (заключительное слово ведущего. Раздача «телеграмм»).

**Диагностика**

Завершается работа коллективным коллажем. Выдается по одному листу ватмана. Предложите тему совместного коллажа на выбор «Общительный человек». «Идеальный ученик»

## Литература

1. Овчарова Р. В. Практическая психология в начальной школе. - М. :ТЦ “Сфера”, 1999.
2. Руководство “Семья и дети в антинаркотических программах профилактики, коррекции, реабилитации” под редакцией д. м. наук Н. В. Вострокнутова.
3. Братусь Б.С. Аномалии личности. М., 1988.
4. Дубровина И.В. Психологические программы развития личности. М., 2002.
5. Игры: обучение, тренинг, досуг / Под ред. В.В.Петрусинского. М., 1994.
6. Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы – теория и практика. М., 1990.
7. (К. Фопель “Как научить детей сотрудничать? Книга 2

Интернет источник:

<http://aupam.narod.ru/pages/biblioteka/podgotovka_detej_invalidov_k_semejnoj_i_vzrosloj_zhizni/page_28.htm>

http://festival.1september.ru/articles/414900/