

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Тагильская средняя общеобразовательная школа»  
Каргапольского района  
Курганской области

<b>Рассмотрено</b> на педагогическом совете Протокол № <u>1</u> от " <u>02</u> " <u>09</u> 2022 г.	<b>Согласовано</b> Заместитель директора школы по ВР <u>Л.С. Москвичева</u> от " <u>02</u> " <u>09</u> 2022 г.	<b>Утверждаю</b> Директор школы <u>Б.А. Казбекова</u> Приказ № <u>1-28</u> от " <u>02</u> " <u>09</u> 2022 г.
---	--	---

Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности  
**«Коррекция эмоционально волевой сферы  
подростка»**

для 8б класса

Срок реализации: 1 год

Составитель:  
Педагог - психолог  
Москвичева Л. С.

## Пояснительная записка

Настоящая программа внеурочной деятельности разработана, как программа коррекционно-развивающей направленности личностных качеств ребенка. В системе работы психологической службы школы коррекционно-развивающая работа является одним из важнейших направлений деятельности педагога-психолога. Развитие и коррекция волевых качеств личности школьника поможет избежать таких трудностей, как низкая учебная мотивация, девиантное и делинквентное поведение, низкая самооценка.

Данная программа может реализовываться педагогами как при индивидуальной работе с ребенком так и в групповых видах деятельности.

Программа включает в себя следующие разделы:

- диагностический;
- практический (коррекционно-развивающий);
- просветительский.

Основная идея реализации программы заключается в том, чтобы не принуждать человека к каким-либо действиям, а помочь стать самим собой, принять и полюбить себя. Программа направлена на формирование процесса самовоспитания и саморазвития личности детей.

### Введение

Теоретическое обоснование проблемы.

Актуальность.

Эмоционально-личностная сфера – сложный феномен психической жизни человека. С каждым годом увеличивается число детей с всевозможными нарушениями в развитии эмоционально-личностной сферы, особенно у детей, имеющих недостаточное психологическое развитие, имеющих худшие адаптационные возможности. Психолого-педагогическая коррекция эмоционально-волевой сферы подростка – актуальная проблема коррекционно-развивающей работы.

Подростковый возраст считается самым трудным, но в то же время исключительно важным периодом для психического развития. Основной сложностью является быстрый темп происходящих в этом периоде изменений. Подросток постоянно попадает в ситуацию дискомфорта, нарушается эмоционально - волевая сфера.

У подростка возможны следующие проявления в поведении: частая смена настроения, депрессия, неусидчивость, плохая концентрация внимания, раздражительность, импульсивность, тревога, агрессия и проблемное поведение. Разумеется, биологические факторы (гормональные изменения) не являются определяющими: важное влияние на развитие подростка оказывает среда и, прежде всего, социальное окружение. Подростковый возраст – это пора важных изменений в личности ребенка, при нормальном онтогенезе этот период протекает проблематично во всех отношениях.

Подростковый возраст считается самым трудным, но в то же время исключительно важным периодом для психического развития. Основной сложностью является быстрый темп происходящих в этом периоде изменений. Подросток постоянно попадает в ситуацию дискомфорта, нарушается эмоционально - волевая сфера. В этом возрасте особенно остро переживаются все эмоции от положительного взлета до молниеносного падения. Таким образом, в работе с подростками требуется целенаправленная коррекционная работа, предполагающая самопознание внутренних психических актов и состояний. Основываясь на особенностях подросткового возраста, в коррекции эмоционально - волевой сферы используются следующие методы: арттерапия, психогимнастика, игротерапия, групповая дискуссия.

Программа направлена на обеспечение коррекции нарушений в развитии эмоционально-волевой сферы подростков и оказание помощи детям этой категории; на формирование способности к произвольной регуляции поведения, на основе подчинения системе правил, регулирующих эмоциональные проявления в межличностных отношениях, потребности в общении, развития эмпатии и адекватных навыков сотрудничества с окружающими.

## **Условия реализации программы.**

Программа предназначена для психологической работы с детьми подросткового возраста в возрасте 11-14 лет.

Коррекция имеющихся у подростков недостатков развития проводится индивидуально или в малой группе, которая формируется из числа учащихся по запросам учителей, имеющих слабую успеваемость, низкую учебную мотивацию, низкий уровень дисциплинированности. Состав подгрупп имеет подвижный характер: ученики могут быть выведены на индивидуальную коррекцию или, напротив, включаться в групповую работу, что определяется степенью необходимой им помощи. Занятия проводятся в конце учебного дня. Коррекционная группа для каждого подростка выступает как модель реальной жизни, где он проявляет те же отношения, установки, ценности, эмоциональные и поведенческие реакции. Психологу необходимо специально организовывать ведущую для подросткового возраста деятельность, создать в ходе выполнения этой деятельности атмосферу сотрудничества, взаимного доверия между детьми, оказать психологическую помощь подростку в его саморазвитии.

Психокоррекционный процесс представляет цикл занятий 34 часа. Продолжительность одного занятия 30-45 минут. Частота занятий - 1 раз в неделю.

**Цель программы:** коррекция нарушений в эмоционально – волевой сфере на основе внутренних и поведенческих изменений, улучшение субъективного самочувствия, укрепление психического здоровья, формирование навыков самоопределения, саморегуляции для успешной социализации личности.

**Достижение цели предусматривает решение ряда задач.**

### **Задачи:**

- Мотивировать учащихся на формирование первичных навыков самоанализа.
- Способствовать развитию моральных качеств, проявлению толерантности.
- Способствовать формированию необходимых волевых качеств и способности к волевому регулированию поведения на основе сознательных побуждений.
- Обучить выражению собственных негативных и позитивных чувств с помощью методов аутотренинга, дыхательной гимнастики, мышечной релаксации, медитации для снятия психоэмоционального напряжения.

### **Приёмы и формы работы:**

Каждое занятие проводится в стандартной форме и включает в себя следующие элементы:

- ритуал приветствия,
- разминку,
- основное содержание,
- рефлексию по поводу данного занятия,
- ритуал прощания.

### **В ходе работы используются:**

- игровые методы,
- метод группового обсуждения,
- ролевые игры,
- работа в парах и тройках,
- арт-терапия в различных её видах (рисуночная терапия, музыкотерапия, творческое рассказывание),
- сказкотерапия,
- метод аутогенной тренировки,
- психогимнастика.

После каждой игры проводится обсуждение. Участники делятся впечатлениями о том, как они чувствовали в той или иной роли, мотивируют свои поступки. Это даёт возможность развивать психологическую наблюдательность, научиться объяснять поведение других людей, смотреть на межличностную ситуацию глазами партнёра.

Все занятия формируют одни и те же универсальные учебные действия:

- познавательные: сделать на основе наблюдений самостоятельные выводы, зафиксировать их в знаковой и речевой форме;
- регулятивные: выделить и проговорить последовательность операций;
- коммуникативные: уметь слушать собеседника, вступать в учебный диалог, договариваться.

#### Учебно – тематический план

№п/п	Тема	Часы	Форма
<b>Диагностический раздел</b>			
1	«Я и моя тревожность»	2	Диагностика тревожности и обсуждение
2	«Я – личность»	3	Диагностика качеств личности и обсуждение
3	«Есть ли во мне агрессивность?»	3	Диагностика агрессивности и обсуждение
4	«Что такое акцентуации характера»	3	Диагностика акцентуаций характера личности и обсуждение.
<b>Практический раздел</b>			
5	«Кто я и чего хочу?»	1	Практические упражнения
6	«Мои трудности»	1	Практические упражнения
7	«Эмоции и чувства»	5	Познавательная беседа, практическая работа
8	«Как справиться с плохим настроением»»	2	Практические упражнения, ролевая игра
9	«Самоуважение. Самопринятие. Самоодобрение»	2	Дискуссия, демонстрация, тестирование
10	«Герб и щит. Я значимый»	1	Практическое упражнение
11	«Как понравиться людям»	2	Практические упражнения»
12	«Осознание себя»	1	Практические упражнения
13	«Я и мои преимущества»	2	Практические упражнения
14	«Я не в конфликте»	2	Практические упражнения
15	«Как бороться со стрессом»	3	Практические упражнения
16	«Что я умею? Чему научился?»	1	Итоговое занятие
Итого		34ч	

## Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

В результате освоения программы внеурочной деятельности «Коррекция эмоционально волевой сферы подростка» должны учениками быть достигнуты личностные результаты:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности;
- сформированность системы значимых социальных и межличностных отношений,
- сформированность ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности,
- установлены социальные компетенции, правосознание, способность ставить цели и строить жизненные планы;
- овладение способностью выражать собственные негативные и позитивные чувства с помощью методов аутотренинга, дыхательной гимнастики, мышечной релаксации, медитации для снятия психоэмоционального напряжения.

Метапредметные результаты освоения программы характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий (УУД): познавательных, коммуникативных и регулятивных.

### 1. *Овладение личностными универсальными учебными действиями:*

- проектировать жизненное, личностное и профессиональное самоопределение;
- осуществлять осознанный выбор;
- давать объективные нравственно-этические оценки. Оценивать свое поведение в соответствии с ценностями общества;
- брать ответственность на себя. Инициировать идеи. Доводить начатое дело до конца;

### 1. *Овладение познавательными универсальными учебными действиями:*

- ставить проблему, аргументировать её актуальность;
- самостоятельно проводить исследование на основе применения методов наблюдения и эксперимента;
- выдвигать гипотезы о связях и закономерностях событий, процессов, объектов;
- делать умозаключения (индуктивное и по аналогии) и выводы на основе аргументации.

### 1. *Овладение коммуникативными универсальными учебными действиями:*

- следовать морально-этическим и психологическим принципам общения и сотрудничества на основе уважительного отношения к партнёрам, внимания к личности другого, адекватного межличностного восприятия, готовности адекватно реагировать на нужды других, в частности оказывать помощь и эмоциональную поддержку партнёрам в процессе достижения общей цели совместной деятельности;
- устраивать эффективные групповые обсуждения и обеспечивать обмен знаниями между членами группы для принятия эффективных совместных решений;
- брать на себя инициативу в организации совместного действия (деловое лидерство);
- в совместной деятельности чётко формулировать цели группы и позволять её участникам проявлять собственную энергию для достижения этих целей;
- выступать в группе с инициативой;

### 1. *Овладение регулятивными универсальными учебными действиями:*

- владеть основами саморегуляции в учебной и познавательной деятельности в форме осознанного управления своим поведением и деятельностью, направленной на достижение поставленных целей;

- осуществлять познавательную рефлексию в отношении действий по решению учебных и познавательных задач;
- адекватно оценивать объективную трудность как меру фактического или предполагаемого расхода ресурсов на решение задачи;
- адекватно оценивать свои возможности достижения цели определённой сложности в различных сферах самостоятельной деятельности;
- владеть основами саморегуляции эмоциональных состояний;
- прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и препятствия на пути достижения целей.

### **Заключение**

Программа коррекционно-развивающей направленности по развитию эмоционально-волевой сферы подростков по курсу внеурочной деятельности «Управляй собой» является готовым пособием для работы с детьми, требующими особого педагогического внимания таких категорий, как низкомотивированные учащиеся, учащиеся со стойкой слабой успеваемостью, подростки с девиантным поведением, плохо социализированные подростки.

Данная программа помогает решить следующие задачи в работе педагога-психолога:

- Мотивировать учащихся на формирование первичных навыков самоанализа.
- Способствовать развитию моральных качеств, проявлению толерантности.
- Способствовать формированию необходимых волевых качеств и способности к волевому регулированию поведения на основе сознательных побуждений.
- Обучить выражению собственных негативных и позитивных чувств с помощью методов аутотренинга, дыхательной гимнастики, мышечной релаксации, медитации для снятия психоэмоционального напряжения.

Все методы и разработки занятий представлены в приложении к программе. Таким образом программа является готовым методическим пособием в работе педагога-психолога по коррекции эмоционально-волевой сферы личности подростка.

### **Использованная литература**

1. Кашенко В.П. «Педагогическая коррекция исправления недостатков характера у детей и подростков». Пособие для студентов средних и высших педагогических учебных заведений – М., Издательский центр (Академия) 2000 с. 304.
2. Психологический тренинг с подростками/ Л.Ф. Анн. - СПб.: Питер, 2003. – 271 с.: ил. – (Серия «Эффективный тренинг»).
3. Справочник по групповой психокоррекции/ О.Н. Истратова, Т.В. Эксакусто. – Изд. 3 – е. - Ростов н/Д: Феникс, 2011. – 443, [1] с. – (Справочник).
4. Шевандрин Н.И. “Психодиагностика, коррекция и развитие личности” — М, Гуманитарный центр ВЛАДОС, 1999. С. 512.

**Приложение к программе коррекционно-развивающей  
направленности по развитию эмоционально-волевой сферы  
подростков по курсу внеурочной деятельности  
«Управляй собой»**

**Занятие «Я и моя тревожность»**

- Цели: 1.Актуализировать представления о различных эмоциональных состояниях человека.  
2.Развивать способность к рефлексии (самоанализ, самопознание).  
3.Освоить способы преодоления тревожности.

Оборудование: карточки с изображением эмоций, аудиозапись с музыкой, способствующей расслаблению.

1. Проведение методики выявления уровня тревожности Спилберга-Ханина. Обсуждение результатов.

Человек по-разному может ощущать и выражать свои эмоциональные состояния. Психологи различают следующие виды переживаний: эмоции, чувства, аффект, настроение.

Вопрос: Какие виды эмоций вы знаете?

Дети: радость, удивление, гнев, раздражение, тревога, страх, обида и т.д.. (Показ слайда).

**ИГРА-АКТИВАТОР «МОРЕ ВОЛНУЕТСЯ».**

Ведущий говорит слова известной детской игры «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три - морская фигура на месте замри». Вместо слов «морская фигура» вставляются названия разных эмоций, чувств, например: «фигура страха», «фигура гнева» и т. д.

Дети должны замирать, изображая названную эмоцию. Выбираются самые удачные фигуры.

- Как вы понимаете состояние тревожности? (тревоги).

Тревожность - это беспокойство, напряжение в ожидании опасности или чего –нибудь неизвестного. (Показ слайда).

(Показать детям картинку, изображающую тревожного человека).

Внимательно рассмотрите картинку. Подберите синоним к слову «тревожность».

Ответы: напряжение, беспокойство, страх, стресс

В дальнейшем можно использовать любое из этих слов (напряжение, тревога, тревожность и т.д.).

В чем, по их мнению, выражается (проявляется) тревожность? Что испытывают они?

(Слайд «Проявление тревожности»).

Попросить детей вспомнить ситуации, когда они тревожились.

1.ШКОЛЬНАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ.

2.САМООЦЕНОЧНАЯ.

3.МЕЖЛИЧНОСТНАЯ. (Показ слайда: «Ситуации, вызывающие тревожность»).

Назовите, дети, ситуации, наиболее значимые для вас лично.

Выводы:

- 1.В разных ситуациях люди испытывают тревожность.
- 2.Тревожность сопровождается неприятными ощущениями.
- 3.Есть много здоровых способов преодоления тревожности.

И сейчас мы с вами продолжим разговор о способах преодоления напряжения (тревожности).

Психолог предлагает детям вспомнить, как они учились писать.

Вопросы:

1. Напрягали ли вы поначалу руку?
2. Что советовала учительница, когда рука уставала от напряжения?
3. Что вы делали, чтобы снять напряжение?
4. Сейчас, когда вы умеете писать, напрягается ли ваша рука? Устает?
5. Что вы делаете сейчас, если рука устает?

Для преодоления напряжения можно сделать специальные упражнения, занимающие несколько минут.

Самый надежный способ преодоления тревожности - немедленно приступить к анализу ситуации и выработать план действий. Нужно четко представлять, что и в каком порядке необходимо делать.

Знаете ли вы, как люди пытаются побороть тревогу и справиться с неприятными ощущениями?

- физическая активность
- дыхательная гимнастика
- отвлекающая деятельность
- методы релаксации (Показ слайда).

Упражнение «Расслабление под музыку».

1. Сядьте спокойно в комфортной позе.
2. Закройте глаза.
3. Медленно расслабьте мышцы.
4. Представьте, что вы находитесь там, где очень хорошо и не надо ни о чем беспокоиться. Например, на пляже, где солнце греет вас своими лучами.
5. Ни о чем не тревожьтесь, просто слушайте музыку.

Выполнять упражнение надо как можно чаще, но не реже, чем один раз в день. Продолжительность упражнения – не менее 10 минут.

Выводы к занятию:

Дети отвечаю на вопрос «Как можно снять тревожность?»

Педагог-психолог дает рекомендации.

1. Настраивайтесь только на хорошие мысли, и тогда они помогут справиться с плохим настроением, как магнит будут притягивать к вам людей.
2. Окружайте себя приятным цветом и цветами;
  - чтобы погасить раздражение и гнев, избегайте красного цвета;
  - если у вас плохое настроение или депрессия, не окружайте себя черной и темно – синей цветовой гаммой;
  - выбирайте всегда теплые, яркие, чистые цвета;
  - для снятия напряжения лучше подойдут нейтральные тона (мягкие синие или зеленоватые).
3. Растения способны вызывать различные ассоциации. Существенную роль играет зеленый тон. Светло и темно – зеленая листва хорошо успокаивает.
4. Важная роль в снятии напряжения принадлежит музыке. Музыку следует подбирать соответственно настроению, а затем постепенно меняется ее характер. Не стоит брать сложных, объемных произведений, следует предпочитать инструментальную музыку.

## **Занятие «Я личность»**

**Цель:** создание условий для формирования у детей осознанной потребности в самопознании и саморазвитии в период личностного становления и самоопределения.

### **Задачи:**

- Способствовать осмыслению понятия «человек – личность»;
- развивать представления о себе, умение распознавать собственные личностные качества;
- формировать потребность к самоанализу;
- создать атмосферу доверия и взаимопонимания в группе, как основу для открытого общения с собой и другими.

Педагог- Сегодня мы начнём разговор о том, что волнует, на мой взгляд, всех. Мы поговорим о человеке. Ещё древние говорили, что человек – самое загадочное существо на Земле. Каждый человек неповторим и индивидуален. И вы подтверждаете это, постоянно произнося слова «МОЁ», «ПО-МОЕМУ», «Я». А что же представляет собой это маленькое, но такое ёмкое слово «Я»? Давайте ответим на вопрос: «Кто такой я?»

*Дети по очереди выходят к доске и дополняют запись своими вариантами (пишут слова маркером).*

Я – дочь, сын;  
Я – брат, сестра;  
Я – ученик, ученица;  
Я – сосед, соседка;  
Я – покупатель;  
Я – пешеход и т.д.

Педагог – Мы, находясь в человеческом обществе, играем разные социальные роли в жизни и наше «Я» постоянно меняется в зависимости от того, какую роль мы выполняем.

### **Работа с понятиями**

Педагог – Предлагаю начать с определения слова «личность». В различных источниках это понятие трактуется по-разному.

*На доске 3 определения, которые закрыты шторкой. Открываются и озвучиваются по одному*

- Личность – человек как носитель каких-то свойств, черт характера, способностей.
- Личность – человек как устойчивая система черт, характеризующих индивида как члена общества.
- Личность – результат становления человека путём преодоления трудностей и накопления жизненного опыта.

Педагог - Личностью не рождаются, личностью становятся. Слово «личность» употребляется по отношению к человеку лишь с определенного этапа его развития. Мы не говорим о личности новорожденного или даже двухлетнего ребенка. Она – относительно поздний продукт общественного развития. Личность – достижение человеческих усилий, результат кропотливой работы.

### **Упражнение «Какой я?»**

Педагог – В течение всей жизни человек стремится познать себя как личность, задавая вопрос: «Какой я?», Сейчас каждый из вас подумает и подберёт 10 определений из предложенного вам списка, тех что, по вашему мнению, свойственны вам.

Педагог раздаёт детям список слов, помогающих детям отвечать на вопрос: «Какой я»

*Примеры:*

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.

Вот мы и немного разобрались с тем какая мы личность. В психологии существуют тесты, которые помогают глубже увидеть при помощи рисунков особенные качества личности. Я предлагаю вам пройти один из них. *Проведение методики «Несуществующее животное».*

*Составление рассказа о своем животном по плану.*

- Где живет это существо (какое у него жилище)?
- Чем оно питается?
- С кем оно живет (семьей, стадом, в одиночку)?
- Как оно себя ведет при опасности, например, если на него нападают?
- Кто его враги?
- Кто (из живущих на Земле) его друзья?
- Что ему нужно для полного счастья?

(Обсуждение основной интерпретации теста и глубокий анализ индивидуально)

### ***Мини – сочинение на тему: «портрет моей личности»***

Педагог – Сегодня на занятии вы немного узнали о себе не просто как о человеке, но и познакомились с собой как с личностью. Попробуем написать всё, что вы узнали о себе в мини - сочинении «Портрет моей личности» по плану.

- 1) Моё имя, отчество , фамилия.
- 2) Кто я. Мои социальные роли.
- 3) Какой я.
- 4) Другие думают, что я...
- 5) Я хотел бы быть более...
- 6) Больше всего я люблю...
- 7) Я не люблю, мне не нравится ...
- 8) Я первый в ...

### ***Тест Автопортрет***

В конце занятия дети зачитывают сочинения.

### ***Итоговая рефлексия.***

- Что для вас было важным в сегодняшнем занятии?
- Мне было интересно, когда ...
- Мне запомнилось ....
- Какие выводы из занятия вы сделали для себя?

## **Занятие «Кто я и чего хочу?»**

*Цель:* создание доверительной обстановки, снятие психоэмоционального напряжения, развитие коммуникативных навыков, знакомство с личностными особенностями, типами темперамента.

*Время:* 1 академический час.

*Материал:* бумага формата А4, цветные карандаши, фломастеры, ручка, бланки с заданиями и упражнениями (Приложение к занятию 2).

### **1. Приветствие «Визитка».**

*Цель:* установление контакта и создание положительного настроения на дальнейшую работу.

*Техника проведения:* подросток на листе бумаги рисует свою визитку приветствия.

*Инструкция:* сегодня тебе нужно придумать свою собственную визитку приветствия, как свой личный пропуск. Перед тобой лист бумаги и карандаши. Нарисуй визитку, вместо основной информации напиши приветствие. Поставь свою подпись или инициалы.

### **2. Диагностический тест «Формула темперамента Белова».**

*Цель:* определение типа темперамента.

*Техника проведения:* подростку предлагается отметить утверждения из четырех категорий.

*Инструкция:* внимательно прочитайте список свойств, присущий тому или иному темпераменту, и ставить «+», если свойство вам присуще, и знак «-», если это свойство у вас не выражено. Подсчитай количество «+» по каждому темпераменту отдельно. 1 блок - флегматик 2 блок - меланхолик 3 блок - холерик 4 блок – сангвиник.

### **3. Беседа по теме занятия «Темперамент и его типы».**

*Цель:* расширение кругозора и представлений ребенка о темпераменте и его свойствах.

### **4. Творческое задание «16 слов-ассоциаций. Личность».**

*Цель:* осознание внутриличностного конфликта, степени его влияния на жизнь человека в целом, а также определение способа решения проблемной ситуации.

*Техника проведения:* ребенок записывает одним словом свою проблему, а затем, опираясь на это слово, создать ассоциативный ряд из 15 слов.

*Инструкция:* сейчас мы будем учиться находить выход из любой проблемной ситуации. Запиши одним словом свою проблему, тему, которая тебя интересует. А теперь запиши к этому слову ассоциацию. Теперь запиши ассоциацию ко 2 слову и т.д.

Ассоциация может быть словом, цифрой или буквой, но её обязательно нужно записать на бумаге. Так ты получишь 1 ряд слов. Далее выбирай по порядку по два слова из этого ряда – подбирай к ним ассоциацию. И так далее до 1 слова. Последнее слово ассоциация самая важная, потому что она является отражением и твоего состояния и одновременно выходом из твоей проблемы.

### **5. Упражнение «Темпераменты сказочных героев».**

*Цель:* закрепление знаний и представлений о типах темперамента, умения отличать свои эмоциональные реакции от личностных особенностей.

*Техника проведения:* ребенку предлагается на примере сказочных героев описать характеристики темперамента.

*Инструкция:* сегодня ты узнал о том, что ж такое темперамент и каковы его виды. Теперь давай попробуем закрепить новые знания. Ведь, чтобы ориентироваться в трудной ситуации, мы должны помнить, что у нас есть все необходимые для этого качества. Перед тобой таблица со сказочными героями, давай попробуем определить, какой же темперамент характерен для каждого из них.

### **6. Упражнение на снятие напряжения «Гимнастика».**

*Цель:* мышечная релаксация отдельных групп мышц, снятие напряжения.

*Техника проведения:* подросток напрягает и расслабляет отдельные группы мышц, повторяя за педагогом-психологом.

*Инструкция:* мы с тобой очень хорошо потрудились и теперь нам нужно расслабиться и снять напряжение. Как при напряжении, так и при расслаблении групп мышц должно сохраняться брюшное дыхание.

1. Лицо: поднимите брови и держите их в этом состоянии. Зажмурьте глаза, теперь все расслабьте. Улыбаемся до ушей, грустим.
2. Плечи: дотянитесь до мочки уха, расслабьтесь, со вторым плечом то же самое.
3. Руки: сложили руки на груди и сильно сжались, будто холодно, раскрыли руки, расправились и сделали сильный выдох.
4. Бедра и живот: сидя на стуле, подними ноги прямо, потяни вперед, держи, сколько сможешь. Поставь ноги на пол и попытайся вдавить их и в пол. Расслабься, повтори все упражнения ещё раз.

## **7. Обратная связь «Способы решения проблемы».**

*Цель:* развитие рефлексии, аналитического мышления.

*Техника проведения:* подросток заполняет таблицу.

*Инструкция:* перед тобой таблица. Сегодня на занятии мы много говорили о темпераменте, индивидуальных особенностях. Заполни графы таблицы, отметив, понравились ли тебе наши упражнения или нет?

## **8. Упражнение «Открытка с пожеланием».**

*Цель:* подведение итогов, закрепление положительного эмоционального состояния и отношения к занятию.

*Техника проведения:* ребенку предлагается завершить занятие, вытащив одну из открыток с притчами-пожеланиями.

*Инструкция:* на прощание предлагаю тебе завершить занятие, вытащив одну из интересных открыток с притчей-пожеланием. А теперь выбери и прочитай притчу, которая поможет тебе быстрее и легче настроиться на достижение своих целей и постарайся запомнить её, когда-нибудь она обязательно поможет тебе справиться с трудностями.

## **Занятие «Мои трудности».**

*Цель:* создание доверительной обстановки, снятие психоэмоционального напряжения, развитие коммуникативных навыков, знакомство с личностными особенностями, умениями преодолевать препятствия.

*Время:* 1 академический час.

*Материал:* бумага формата А4, цветные карандаши, фломастеры, ручка, бланки с заданиями и упражнениями (Приложение к занятию 3).

### **1. Приветствие «Препятствие».**

*Цель:* установление контакта и создание положительного настроения на дальнейшую работу.

*Техника проведения:* ребенку предлагается показать, как люди могли бы приветствовать друг друга, если бы у них на пути возникло препятствие.

*Инструкция:* темой нашего занятия будет обсуждение трудностей. Давай представим, чтобы мы стали делать, если бы нам нужно было поздороваться, но мы ничего не можем видеть, теперь нам нельзя двигать руками, нельзя шевелиться, а использовать только мимику; теперь одновременно поздороваться и руками, и ногами; поздороваться, издавая звуки, но не открывая рот.

### **2. Диагностический тест «Умеете ли вы преодолевать трудности?».**

*Цель:* определение стиля поведения в трудных ситуациях.

*Техника проведения:* подросток читает вопросы и выбирает один из более подходящих вариантов ответа.

*Инструкция:* у каждого из нас бывают трудные (кризисные) моменты. Именно в этот момент требуется быстрая и полная отдача сил. Но умеем ли мы собираться и преодолевать трудности? Тебе необходимо выбрать один из вариантов ответа на каждый вопрос.

Теперь, давай посчитаем количество баллов, которое получилось.

### **3. Творческое задание «16 слов-ассоциаций. Препятствие»**

*Цель:* осознание внутриличностного конфликта, степени его влияния на жизнь человека в целом, а также определение способа решения проблемной ситуации.

#### **4. Упражнение «Я сильный – я слабый».**

*Цель:* осознание умения справляться с трудностями, закрепление положительного результата в ситуации «победы», формирование уверенности в себе.

*Техника проведения:* подросток произносит фразы уверенного человека, а педагог-психолог препятствует этому.

*Инструкция:* давай проверим, как слова и мысли влияют на состояние человека. Вытяни, пожалуйста, вперед руку. Я буду опускать твою руку вниз, нажимая на нее сверху. Ты должен удержать руку, говоря при этом громко и решительно: «Я сильный!» Теперь делаем то же самое, но ты должен говорить: «Я слабый», произнося это с соответствующей интонацией (тихо, уныло).

Вот видишь, как слова поддержки помогают нам справиться с трудностями и победить. И я хочу открыть тебе секрет. Сегодня ты великолепно справился с заданием, а это говорит о том, что в любой трудной ситуации у тебя в твоём «багаже знаний» есть необходимые мысли и слова для поддержки.

#### **5. Упражнение «Давай поругаемся!».**

*Цель:* снятие психоэмоционального напряжения.

*Техника проведения:* ребенок вместе с педагогом-психологом ругается и мирится в шуточной форме.

*Инструкция:* сейчас я предлагаю тебе «поругаться», при этом обзывать друг друга можно только овощами и фруктами. А теперь, давай мириться. Сейчас мы будем «хвалить» друг друга, называя разными цветами.

#### **6. Обратная связь «Способы решения проблемы».**

*Цель:* развитие рефлексии, аналитического мышления.

*Техника проведения:* подростку предлагается заполнить таблицу

*Инструкция:* перед тобой таблица, сегодня на занятии мы много говорили о трудностях, заполни графы таблицы, отметив, понравились ли тебе наши упражнения или нет?

#### **7. Упражнение «Открытка с пожеланием».**

### **Занятие «Эмоции и чувства»**

#### **1. Беседа «Правила выражения чувств»**

Прежде чем мы начнем выполнять упражнения, давайте обратим наше внимание на правила выражения чувств и правила восприятия и понимания чувств других.

#### **ПРАВИЛА ВЫРАЖЕНИЯ ЧУВСТВ:**

1. Принимайте свои чувства такими, какие они есть.
2. Прямо и открыто выражайте свои чувства.
3. Выражайте свои чувства, используя местоимение «Я»
4. Назовите конкретную причину, вызвавшую ваши чувства, - конкретные ситуации или образцы поведения.
5. Избегайте обобщений при выражении чувств.

## ПРАВИЛА ВОСПРИЯТИЯ И ПОНИМАНИЯ ЧУВСТВ ДРУГИХ:

1. Помогайте партнеру выразить свои чувства, слушайте его внимательно.
2. Повторите своими словами то, что вам сказал партнер: этим вы показываете ему, что вы его понимаете.
3. Помогите партнеру прояснить его собственные чувства, назовите их.
4. Сообщите партнеру, как его слова действуют на вас.

### **2. Упражнение «Закончите предложения»**

Учащимся предлагается закончить следующие предложения:

- Счастливее всего я чувствую себя, когда...
- Хуже всего я чувствую себя, когда...
- Никак не могу понять, почему я...
- Моя жизнь была бы счастливее, если бы я...
- Главное, что я хотела бы в себе изменить, это...

### **3. Упражнение «Трудный разговор»**

*Цель – приобретение навыков ведения «трудных переговоров», умение правильно выражать негативные чувства.*

Описание упражнения. Представьте себе следующую ситуацию.

Партнер «А» очень старался доставить радость другому (приготовил его любимое блюдо, купил билеты в театр, подготовил ужин для двоих и т.п.). У партнера «Б» в этот день было очень много неприятностей на работе (в школе). Кроме того, «Б» никак не мог влезть в транспорт и пришел немного позже, чем ожидалось. «Б» не звонил «А», поскольку телефон разрядился, и поэтому он ничего не знает о планах партнера.

«А» обижен и разозлен.

«Б» раздражен, очень устал после трудного дня и дороги домой.

Попытайтесь понять партнера, и разыграть ситуацию. Выражайте свои чувства и попытайтесь найти удовлетворительное решение конфликта. Начните с того момента, когда «Б» подходит к дверям. Игра должна длиться от 3 до 5 мин.

*Анализ ситуации проводится с учетом нескольких моментов:*

- каким образом участники выражали свои чувства?
- как они использовали выразительные движения для подкрепления своих чувств?

В заключении упражнения участники обсуждают правила выражения и восприятия злости.

## ПРАВИЛА ВЫРАЖЕНИЯ ЗЛОСТИ:

1. Злость не нужно скрывать.
2. Последовательность: сначала точное выражение чувств, затем обоснование.
3. Претензии к конкретному поведению, событиям, ошибкам, а не вообще к личности партнера.
4. Точное описание собственного восприятия ситуации, обстоятельств, слов, которые вызвали злость.
5. Проведение обсуждения проблемы, в котором, возможно, вместо злости, желаний просьб, требований будут предложены новые решения конфликта в будущем.

## ПРАВИЛЬНОЕ ВОСПРИЯТИЕ ЗЛОСТИ:

1. Перефразирование того, что говорит партнер (обеспечение лучшего взаимопонимания).

2. Не допускается принижение значимости чувств или личности партнера.
3. Примите и поймите злость на основе услышанной информации.

#### **4. Упражнение – графическая беседа «Круг воли»**

Данная методика направлена на уточнение и расширение представлений подростков о волевом компоненте образа «Я», на актуализацию интереса к волевой сфере личности она дает возможность соединить недифференцированные, до конца не осознанные переживания с их предметами. Беседа позволяет проговорить те смыслы, которые ребенок вкладывает в понятия **воля, сила воли, волевые качества**, и получить информацию о волевой сфере данного подростка.

В работе можно использовать готовый бланк, но лучше дать чистый стандартный лист бумаги, 8 цветных карандашей и простой карандаш. Прием графического изображения позволит быстрее и легче установить контакт с ребенком.

Работа по этой методике заключается в беседе с подростком по его изображению.

Инструкция: Нарисуй круг. Это круг твоей воли. Полный круг – это 100%. Закрась на нем сектор, который покажет, сколько, как ты считаешь, у тебя силы воли.

Ребенок может закрасить весь круг или какую-либо часть.

Далее, рассматриваем признаки волевых качеств. Понимание того, как проявляются целеустремленность, решительность, настойчивость, выдержка, дисциплинированность, смелость, инициативность, и каковы их признаки позволяют ребенку оценить их у себя.

К перечисленным волевым качествам подбери подходящий, по твоему мнению, цвет и этим цветным карандашом нарисуй круг. У тебя получится 8 кругов, соответствующих перечисленным волевым качествам.

В каждом круге закрась ту часть, тот сектор, который соответствует, на твой взгляд, степени выраженности этого качества у тебя.

Проранжируй круги волевых качеств по степени закрашенности секторов – от наибольшего к наименьшему.

Затем, обсуждаем, насколько представления ребенка о своих волевых качествах соответствует полученным данным, какие, по его мнению, качества развиты в достаточной степени, а над развитием каких качеств ему необходимо поработать.

Анализируя закрашенные части кругов, обсуждаем: действительно ли волевые качества ребенка имеют такую высокую или низкую степень выраженности.

Такая беседа направлена на выработку адекватных представлений ребенка о своих волевых качествах.

Беседу проводим еще раз для анализа изменений в представлениях ребенка о степени выраженности его волевых качеств.

Если есть изменения в закрашенной части кругов, то можно предположить, что произошли изменения в представлении ребенка о своих волевых качествах.

Следует отметить, то в данном упражнении не анализируется выбор ребенком цвета для закрашивания.

#### **5. Упражнение «Узнавание эмоций»**

Цель – развитие способности понимать эмоциональное состояние окружающих людей, возможности к самовыражению, снятие барьеров в общении.

Каждый ребенок поочередно задумывает эмоцию и показывает ее с помощью мимики. Остальные должны узнать эмоцию.

Каждый ребенок выбирает себе одну карточку с изображением какого либо эмоционального состояния и рассказывает, когда, в какой ситуации он бывает таким («я радуюсь, когда...», «я злюсь, когда...», «я огорчаюсь, когда... и т.д.).

Подростки вспоминают что-то веселое, печальное, вызывающее злость, и стараются выразить это мимикой, жестами, пластикой.

### **6. Упражнение «Работа с негативными состояниями»**

Участникам предлагается ответить на вопросы, связанные с особенностями появления у них негативных эмоциональных переживаний. Затем проводится анализ ответов, рефлексия опыта участников, связанного с негативными переживаниями.

Вопросы:

1. Какие именно люди или события вызвали у вас негативное состояние?
2. В каких конкретных действиях это выразилось: слова, действия?
3. Что вы конкретно почувствовали в то время?
4. Что больше всего задело лично: тон, смысл. Манера поведения.

### **7. Упражнение «Твое настроение»**

Подумайте и определите, в каком эмоциональном состоянии вы находитесь чаще всего: жизнерадостном, оптимистичном, грустном, печальном, подавленном, мрачном. Это ваше настроение. У каждого человека есть свой тон обычного настроения. Про одного мы говорим: «жизнерадостный человек», хотя у него в отдельные моменты может быть и печальное, и подавленное настроение. Другого мы воспринимаем как мрачного, недовольного, хотя и он иногда может быть веселым, оживленным. Самое интересное, что мы никому не говорим о своем настроении, но взгляд, слово, движение, выражение лица, наклон головы, интонация, вздох, улыбка – и все становится ясно.

Есть ли у тебя «свое» настроение, такое, в котором ты находишься чаще всего?

А как ты думаешь, каким тебя видят твои друзья, одноклассники, родители?

Свое настроение мы чаще всего передаем окружающим людям. Если у вас мрачное настроение, то в результате у всех может возникнуть общее подавленное настроение, когда не хочется ни шутить, ни разговаривать. Также постоянно выражаемая в словах и поведении бурная жизнерадостность, экзальтированность в проявлении чувств, даже положительных, также угнетающе действует на окружающих людей, утомляет их и часто вызывает раздражение, особенно тогда, когда оптимизм одного человека не соответствует общему настроению. Поэтому важно знать о своем обычном настроении и думать о соответствии своего настроения той или иной конкретной ситуации, а также о мере его проявления в поведении. Иными словами, ты должен управлять своим настроением, а не оно тобой.

### **8. Упражнение «Куда уходит злость»**

Возможно, не все всем нравится в обстановке. В людях, в самом себе... Подумайте о том, что вас тревожит больше всего в данный момент (грусть, неприятный свет в комнате и т.п.). Выскажитесь.

Представьте себе, что мы пришли сюда поругаться и выразить друг другу свои претензии.

Пожалуйста. Кто готов начать? Постарайтесь по возможности выразить все что накопело.

Пожалуйста, делайте по очереди резкие критические замечания. Это – игра, так что все принимают условность происходящего и судить строго не будут. Реагировать ответными репликами на замечания не разрешается. Таким образом, высказывания будут односторонними и не перерастут в споры и настоящую ругань.

А сейчас вообразим себе такую картинку... Все, что мы высказали здесь, вдруг превращается в легкие клубы пара, медленно поднимается кверху и исчезает в форточке или открытой двери. Прикройте глаза, чтобы картина стала отчетливой.

### **9. Упражнение «Чувствую – себя – хорошо»**

Назовите 5 ситуаций, вызывающих ощущение: «чувствую – себя – хорошо». Воспроизведите их в своем воображении, запомните чувства, которые при этом возникнут. Теперь представьте, что вы кладете эти чувства в надежное место и можете достать их оттуда, когда пожелаете... Нарисуйте это место и назовите эти ощущения.

Краткое обсуждение выполнения задания.

## 10. Упражнение «Замороженные»

Все участники садятся в круг и стараются быть неподвижными, словно они изображают «замороженных» людей, у которых отсутствуют эмоции, они не должны реагировать ни на что вокруг, но при этом отводить или закрывать глаза запрещено, участники обязаны смотреть только вперед. Затем, в центр круга выходит ведущий. Его задача—попробовать «разморозить» любого игрока с помощью собственных жестов, высказываний и мимики. Например, вызвать у участников какие-либо эмоции: ответную реакцию, мимику, любое движение тела.

Ведущему разрешено сделать это абсолютно любым способом, исключая только физическое касание остальных игроков и высказывания в их адрес нецензурных и оскорбительных выражений. Кто прошел «разморозку», то есть допустил какое-либо движение и мимику, поднимается и выходит в центр круга. Теперь он находится с ведущим в одной команде, и они вместе стараются активизировать остальных участников. Все последующие вылетевшие игроки также присоединяются к ним. Выигрывает тот участник, который на протяжении длительного времени сумеет остаться невозмутимым.

Смысл данного упражнения заключается в тренировке способности эмоциональной стойкости, саморегуляции, умения контролировать собственные эмоции даже при попытках других людей помешать им.

Затем происходит обсуждение упражнения. Победителям задаются следующие вопросы. Как они смогли не реагировать на события? Какие методы использовали победители для отгорожения от остальных участников? И как подобная способность может пригодиться в жизни?

## Занятие «Как справиться с плохим настроением»

### 1. Упражнение «Розовый куст»

*Цель – релаксация, получение позитивных переживаний.*

Упражнение выполняется при сопровождении видеоролика «Розовый цвет – цветотерапия». (Приложение 1.)

Ведущий обращается к участникам: « С древних времен и на Востоке и на Западе определенные цветы считались символами Высшего человеческого «Я». В Китае таким цветком был «Золотой цветок», в Индии и на Тибете – лотос, в Европе и Персии – роза.

Динамический образ цветка – развитие от бутона до раскрывшейся розы – стимулирует процессы в высших сферах нашего сознания. Такой динамический символ соответствует внутренней действительности, которая лежит в основе развития и раскрытия человека и всех процессов природы. В нем сливаются воедино свойственная всему живому энергия и напряжение, исходящее изнутри человека, которое велит ему участвовать в процессе постоянного роста и эволюции. Эта внутренняя жизненная сила и есть то средство, которое полностью высвобождает наше сознание и ведет к открытию нашего духовного центра, нашего Высшего «Я».

Порядок выполнения.

1. Сядьте поудобнее, закройте глаза, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов и расслабьтесь.
2. Представьте себе розовый куст с большим количеством цветов и нераспустившихся бутонов... Теперь переведите свое внимание на один из бутонов. Он еще совсем закрыт, окружен зеленой чашечкой, но на самом его верху уже заметен розовый кончик. Полностью сосредоточьте свое внимание на этом образе, держите его в центре вашего осознания.
3. Теперь очень медленно зеленая чашечка начинает раскрываться. Уже видно, что она состоит из отдельных чашелистиков, которые постепенно отходя друг от друга, загибаются книзу, открывая розовые лепестки, которые все еще остаются закрытыми. Чашелистики продолжают раскрываться, и вы уже видите весь бутон целиком.
4. Теперь уже лепестки начинают раскрываться, медленно разворачиваясь до тех пор, пока не превращаются в полностью раскрывшийся цветок... Постарайтесь почувствовать, как пахнет эта роза, ощутите ее характерный, только ей одной присущий аромат.
5. Теперь представьте себе, что на розу упал луч солнца. Он отдает ей свое тепло и свет... В течение некоторого времени продолжайте удерживать в центре своего внимания розу, освещенную солнцем.

6. Загляните в самую сердцевину цветка. Вы увидите, как там появляется лицо мудрого существа. Оно преисполнено пониманием и любви к вам.

7. Поговорите с ним о том, что для вас является важным в данный момент жизни. Не стесняйтесь спросите о том, что вас сейчас больше всего волнует. Это могут быть какие-то жизненные проблемы, вопросы выбора и направления движения. Постарайтесь использовать это время для того, чтобы выяснить все, что необходимо.

8. Теперь отождествляйте себя с розой. Представьте себе, что вы стали этой розой или же вобрали в себя весь этот цветок... Осознайте, что роза и мудрое существо всегда с вами и что вы в любое время можете обратиться к ним и воспользоваться какими-то их качествами. Символически вы и есть эта роза, этот цветок. Та же сила, которая вдыхает жизнь во Вселенную и создала розу, дает вам возможность развить в себе вашу самую заветную сущность и все, что из нее исходит.

## 2. Упражнение «Я»

Наше Я – одна из самых больших загадок. Иногда это Я обладает большим здравым смыслом, иногда – в нем звучит голос обиды, иногда – это голос озарения и творческой фантазии. А бывает – это проявление беззаботности и безрассудства. Некоторые же действия мы совершаем вопреки своей воле.

Как же разобраться в этой многоликости собственного Я? Вполне возможно, что Я создается словами, так же как земная кора. Совершим такую экскурсию в глубь собственного Я. Это Я можно изобразить в виде дерева с разными веточками и глубокими корнями. Одна из верхних веточек – внешнее Я. Нарисуйте ее, придумайте символ для этого Я. Это может быть и графический символ, а может быть какое-то слово. Пожалуйста.

Другая веточка – Я в учебе. Изобразите словом или символом это Я. Другая веточка – Я в семье. Изобразите и этот символ. Еще одна веточка – ваше Я в кругу друзей и знакомых. Изобразите его. Можно изобразить также несколько веточек вашего Я в разном окружении и в разных ситуациях, учитывая хобби, интересы, разные виды деятельности.

Получилась весьма причудливая крона. Каждый листочек на ней изображает вашу многоликость. Теперь можно изобразить корни. Изобразите в масштабе ваши самобытные качества: настойчивость, доброту, романтизм, фантазию, интересы, слабости, несовершенства, наклонности, привязанности, чувство юмора – весь набор ваших фундаментальных качеств.

Нарисуйте это дерево вашего Я. Обсудите рисунки со всеми. Если веточки прошуршат одобрение, а корни прочно держат дерево гордой верхушкой вверх, проглядывается какая-то гармония.

## 3. Упражнение «Мое напряжение»

*Цель – исследование напряжения, которое присутствует у человека.*

Необходимые материалы: краски, карандаши, ручки, бумага.

Участникам предлагается на отдельных листах бумаги нарисовать свое напряжение, с которым они знакомы. После выполнения упражнения учащимся предлагается в мини – группах, а затем в общем круге обсудить следующие вопросы:

- Как выглядит мое напряжение? Где оно находится?
- Когда оно появляется? Что способствует его появлению?
- Что я делаю для того, чтобы его не было?

После обсуждения участникам предлагается нарисовать такой образ себя, в котором бы отсутствовало напряжение (возможно идеальный образ собственного состояния). В мини – группах участникам предлагается обсудить возможные пути достижения желаемого состояния.

## 4. Упражнение «Оптимист, пессимист, шут»

*Цель – создание целостного отношения человека к проблемной ситуации, получение опыта рассмотрения проблемы с разных точек зрения.*

1. Психолог предлагает каждому участнику описать на отдельных листках в нескольких предложениях ситуацию, вызывающую у него стрессовое состояние или сильные негативные эмоции. Написанная история не должна содержать никаких эмоциональных описаний – только факты и действия.
2. Далее участникам предлагается сдать свои листки с написанными историями для последующей работы.
3. Психолог зачитывает все варианты стрессовых ситуаций, и группа выбирает 2-3 наиболее типичных, имеющих значимость для всех.
4. Психолог предлагает группе разделиться на три подгруппы и раздает каждой группе по одной истории. Задание для подгрупп следующее: надо наполнить каждую историю эмоциональным содержанием – пессимистичным (для 1-й подгруппы), оптимистичным (для 2-й подгруппы) и шутовским (для 3-й подгруппы). То есть досочинить предложенную историю и дополнить ее деталями, свойственными Пессимисту, Оптимисту или Шуту.
5. Далее от имени предложенных персонажей каждая группа зачитывает свою эмоциональную версию стрессовых событий.
6. После того как зачитаны все ситуации и высказаны все возможные варианты отношения к ним, тренер предлагает обсудить результаты игры и ту реальную помощь, которую получил для себя каждый участник.

В заключение ведущий высказывает пожелание всем и каждому в отдельности. Каждый участник встает и прощается – так же со всеми и с каждым в отдельности, говорит теплые слова.

## **5. Упражнение «Кто Я?»**

Участникам предлагается ответить на вопрос : «Кто Я?», закончив предложения (желательно, чтобы начала предложений были розданы участникам):

- Я словно птичка, потому что...
- Я превращаюсь в тигра, когда...
- Я могу быть ветерком, потому что...
- Я словно муравей, когда...
- Я стакан воды...
- Я чувствую, что я – кусочек тающего льда...
- Я – прекрасный цветочек...
- Я чувствую, что я скала...
- Я сейчас – лампочка...
- Я – тропинка...
- Я словно рыба...
- Я интересная книжка...
- Я песенка...
- Я – мышь...
- Я словно буква «О»...
- Я – макаронина...
- Я – светлячок...
- Я чувствую, что я вкусный завтрак...

## **6. Упражнение «Мусорное ведро»**

Воспитатель показывает иллюстрацию, где изображено мусорное ведро, и просит детей объяснить, что по их мнению, символизирует мусорное ведро. Детям предлагается нарисовать на бумаге мусорное

ведро. Воспитатель направляет дискуссию таким образом, чтобы каждому участнику представилась возможность выбросить что-то из своей жизни, и предлагает детям представить, что они что-то выбрасывают за ненужностью. Это может быть человек, какой-нибудь предмет, место или чувство. Изобразить это надо так, как будто оно падает с руки в мусорное ведро.

Дети описывают негативные моменты своей жизни так, как они изобразили это на картинке. Комментируя и задавая вопросы, они изучают выбор каждого. Воспитатель помогает группе идентифицировать свои чувства и общие темы. Для одних это может быть вполне реальное разочарование, например от бесполезного подарка. Другие будут описывать абстрактные понятия, такие как ненужные взаимоотношения.

### **Занятие «Самоуважение. Самопринятие. Самоодобрение»**

#### **1. Тест «Твоя эмоциональность»**

Отвечай на вопросы «Да» или «Нет».

1. Стыдишься ли ты плакать при посторонних?
2. Думаешь ли ты, что слезы – признак слабости?
3. Нужно ли, по твоему мнению, мальчикам скрывать слезы?
4. Стесняешься ли ты плакать во время просмотра фильма или чтения книги?
5. Станешь ли ты сдерживать слезы на похоронах?
6. Как ты думаешь, слезы – это ненужное выражение эмоций?
7. Ты разрешаешь себя утешать?
8. Смущаешься ли ты, если видишь взрослого мужчину плачущим?
9. Всегда ли ты стараешься скрыть свой гнев?
10. Стараешься ли ты скрывать свое разочарование?
11. Бывает ли так, что ты не в состоянии контролировать себя?
12. Возникали ли у тебя пролемы из-за твоего нрава?
13. Как считаешь, стал бы ты лучше, если бы избавился от своей несдержанности?
14. Думаешь ли ты о том, из-за чего произошла у тебя ссора с другом?
15. Легко ли разгневаться, разозлить тебя?
16. Стараешься ли ты говорить теплые слова дорогим тебе людям?
17. Погладишь ли ты по голове расстроенную подружку?
18. Часто ли ты жалеешь маленьких плачущих детишек?
19. Было ли у тебя домашнее животное, которое ты очень любил?
20. Часто ли тебе приходилось гладить любимого пса или кошку?
21. Смеёшься ли ты громко во время просмотра комедий?
22. Притопываешь ли ты, когда слушаешь музыку?
23. Аплодируешь ли ты во время концертов?
24. Выражаешь ли ты вслух свою поддержку героям фильма и спортивных соревнований?
25. Можешь быстро вспомнить, когда последний раз смеялся?

Ключ к тесту: за ответ «да» на вопросы 7, 11-13, 15-25 поставь себе по 1 баллу. За ответ «нет» на вопросы 1-6, 8-10 и 14 ты получаешь по 1 баллу.

От 13 до 25 баллов. У тебя здоровое отношение к эмоциям. Ты не стыдишься своих чувств.

От 4 до 12 баллов. Ты знаешь, как выразить свои эмоции. Не скрывай их! Плачь, когда хочется. Улыбнись, если счастлив. Проявление чувств укрепит твоё здоровье.

3 балла и меньше. Ты слишком сдержан. Не бойся показать людям, что ты чувствуешь. Чем больше ты будешь бороться с естественными эмоциями и порывами, тем вероятнее, что это негативно отразится на твоём здоровье.

## **2. Упражнение «Мое отражение»**

В нашей культуре существует традиционное представление, что человек хорош, когда он живет ради других, когда он не эгоист и о себе заботится в последнюю очередь. Эта идея хороша, но ее все понимают по-разному. Обычно близко к сердцу эту мысль воспринимают именно те люди, у которых и так есть совесть и которые от природы не эгоистичны. Психологи считают, и не без оснований, что человек может любить окружающий мир ровно настолько и именно таким образом, насколько и как он любит себя. Мы видим, что жизнь складывается удачно у тех людей, которые хорошо знают свои ценные качества и уважают себя за них, а также умеют позаботиться об их развитии таким образом, как хорошие родители заботятся о развитии своих детей.

Давайте поиграем в игру, которая поможет нам выявить наше отношение к самим себе. Итак сядем в круг. Сейчас по кругу будет передаваться зеркало. Задача каждого игрока внимательно посмотреть на себя в зеркало и попытаться воспринять себя несколько отстраненно, как если бы он видел не свое отражение, а лицо незнакомого человека, которое привлекло его внимание. Сосредоточенно изучите этого человека, а затем попытайтесь ответить на следующие вопросы:

1. Что привлекательного вы видите в этом человеке?
2. За что можно любить его?
3. Что в нем вызывает уважение, а может быть, восхищение?

Постарайтесь быть серьезными. Будьте предельно честными.

Итак, после того как зеркало обошло всех участников, обсудите между собой ту внутреннюю работу, которую многим пришлось проделать. Если кто-то испытывал сильное сопротивление, но так и не смог сказать в свой адрес ничего хорошего, - это сигнал для серьезных раздумий о себе и своей жизни.

## **3. Упражнение «Автопилот»**

Это задание, которое поможет вам еще лучше разобраться в себе и настроиться на радостную и продуктивную жизнь в дальнейшем.

Вы должны записать не менее десяти фраз – установок типа: «Я умный!», «Я сильный!», «Я обаятельная!» и т.п.

Естественно, эти установки должны относиться непосредственно к вам, отражать ваши жизненные цели и стремление стать именно таким.

Отнеситесь к этому заданию серьезно, так как жизнь человека во многом определяется именно тем, что он о себе думает, что он чаще всего себе говорит. Ни в коем случае не пишите фраз, подчеркивающих ваши слабости и недостатки. Это должна быть оптимистическая программа будущего, своеобразный автопилот, который поможет вам в любых жизненных ситуациях.

## **4. Упражнение «Чемодан»**

Один из детей выходит из комнаты, а остальные начинают «собирать ему в дальнюю дорогу чемодан». В этот «чемодан» складывается то, что, по мнению группы, поможет данному человеку в общении с людьми, т.е. те положительные качества, которые группа особенно ценит в этом человеке.

Но обязательно «отъезжающему» напоминает о том, что будет мешать ему в дороге, т.е. о его отрицательных качествах, с которыми необходимо работать, чтобы его жизнь стала приятной и продуктивной. Для проведения этой большой и сложной работы необходимо выбрать «секретаря», который на листе бумаги будет записывать для каждого участника все положительные и отрицательные качества, названные группой.

Мнение того или иного подростка в группе должно быть поддержано большинством. Только после прямого голосования оно вписывается в лист участника. Для хорошего «чемодана» нужно не менее 5-7 характеристик, как положительных, так и отрицательных. Затем участнику, который выходил из комнаты и все время, пока группа работала, собирая ему «чемодан», отсутствовал, зачитывается и передается этот список. У него есть право задать любой вопрос, если что-то не совсем понятно из того, что записал «секретарь». И так до тех пор, пока все члены группы не получают свои «чемоданы».

### 5. Упражнение «Цветик - семицветик»

Просмотр мультфильма (Приложение 2). Каждому вручается приготовленный из бумаги цветик-семицветик, на лепестках которого они записывают свои желания. Лепестки с желаниями дети могут вручить тем, кому они адресованы.

Обработка результатов может проходить по такой схеме: выписать желания, суммируя повторяющиеся или близкие по смыслу; сгруппировать: материальные (вещи, игрушки и т.п.), нравственные (иметь животных и ухаживать за ними), познавательные (научиться чему-то, стать кем-то), разрушительные (сломать, выбросить и т.п.).

### Беседа по теме занятия. «Темперамент и его типы».

**Темперамент** - это те врожденные особенности человека, которые проявляются у человека независимо от его волевых усилий. Скорость реакции, индивидуальные личностные особенности поведения и эмоциональной сферы. Нет плохого или хорошего темперамента, это некий индивидуальный набор качеств и характеристик личности, который дает нам возможность справиться любой трудной ситуацией. Теперь поговорим о типах темперамента. Чем люди могут отличаться друг от друга?

**Флегматик** - новые формы поведения вырабатываются медленно, но являются стойкими. Обладает медлительностью и спокойствием в действиях, мимике и речи, ровностью, постоянством, глубиной чувств и настроений. Настойчивый и упорный, он редко выходит из себя, не склонен к аффектам, рассчитав свои силы, доводит дело до конца, ровен в отношениях, в меру общителен, не любит попусту болтать. Экономит силы, попусту их не тратит. В зависимости от условий в одних случаях флегматик может характеризоваться "положительными" чертами - выдержкой, глубиной мыслей, постоянством, основательностью, в других - ленью и склонностью к выполнению одних лишь привычных действий.

**Меланхолик** - обладает высокой чувствительностью: присутствует глубина чувств при слабом их выражении. Ему свойственна сдержанность и приглушенность речи и движений, скромность, осторожность. В нормальных условиях меланхолик - человек глубокий, содержательный, ответственный, успешно справляться с жизненными задачами. При неблагоприятных условиях может превратиться в замкнутого, тревожного, ранимого человека, склонного к тяжелым внутренним переживаниям таких жизненных обстоятельств, которые этого не заслуживают.

**Холерик** - отличается повышенной возбудимостью, действия прерывисты. Ему свойственны резкость и стремительность движений, сила, импульсивность, яркая выраженность эмоциональных переживаний. Вследствие неуравновешенности, увлекшись делом, склонен действовать изо всех сил, истощаться больше, чем следует. Имея общественные интересы, темперамент проявляет в инициативности, энергичности, принципиальности. При отсутствии духовной жизни холерический темперамент часто проявляется в раздражительности, вспыльчивости при эмоциональных обстоятельствах.

**Сангвиник** - быстро приспосабливается к новым условиям, быстро сходится с людьми, общителен. Чувства легко возникают и сменяются, эмоциональные переживания, как правило неглубоки. Мимика богатая, подвижная, выразительная. Несколько непоседлив, нуждается в новых впечатлениях, недостаточно регулирует свои импульсы, не умеет строго придерживаться выработанного распорядка жизни, системы в работе. В связи с этим не может успешно выполнять дело, требующее равной затраты сил, длительного и методичного напряжения, усидчивости, устойчивости внимания, терпения. При отсутствии серьезных целей, глубоких мыслей, творческой деятельности вырабатывается поверхностность и непостоянство.



**Упражнение «Темпераменты сказочных героев».**

Произведение Сказочный герой	Сила	Спокойствие	Подвижность	Темперамент
<b>А.Линдгрен «Малыш и Карлсон»</b> Малыш Карлсон				
<b>Ш.Перро «Золушка»</b> Золушка Мачеха Отец				
<b>Ш.Перро «Красная шапочка»</b> Красная Шапочка Волк				
<b>Г.Х.Андерсен «Дюймовочка»</b> Дюймовочка				
<b>Д.Р. Кипплинг «Маугли»</b> Маугли Балу Багира				
<b>Б.Заходер «Винни Пух»</b> Винни Пух Ослик Сова				
<b>Дж. Родари «Чипполино»</b> Чипполино Синьор Помидор				

<b>Н.Носов «Незнайка».</b> Незнайка Знайка				
<b>Э.Успенский «Дядя Федор, пес и кот»</b> Дядя Федор Пес Кот				
<b>А.Толстой «Буратино»</b> Буратино Пьеро Карабас Барабас Черепаша Тартилла				
<b>А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке»</b> Старуха Старик				

**Обратная связь. «Способы решения проблемы»**

<b>Тема/ Проблема</b>	<b>Что знал</b>	<b>Что узнал</b>	<b>Как решить проблему</b>	<b>Что не понравилось</b>	<b>Что понравилось</b>

**Диагностический тест «Умеете ли вы преодолевать трудности?».**

1. Что такое, по-твоему, кризис?	А – крах привычной картины мира – 1, Б – конфликт с близкими людьми – 2, В – любая неопределенность – 3.
2. В сложной ситуации ты стараешься...	А – принимать важные решения быстро, в сжатые сроки – 3, Б - ждать, сидя сложа руки - 2, В – не сдерживать шквал эмоций – 1.
3. При конфликте со сверстниками:	А – готовы пойти на уступки даже в ущерб своим интересам - 1, Б – обижаешься и замыкаешься - 2, В – отстаиваешь позицию до победы любой ценой – 3.

4. Чем труднее задача, тем...	А – больше азарта – 3, Б – трудно сосредоточиться -1, В – очень большое искушение переложить ответственность на других – 2.
5. Перемены, это:	А – всегда к лучшему - 3, Б – неопределенность нервирует – 1, В – все нормально! – 2.
6. О себе можешь сказать...	А – «Я – человек привычки» - 1, Б – «Я – человек настроений» - 3, В – «Я – гибкий человек» - 2.
7. В ситуации хаоса и взаимных претензий, ты...	А – игнорируешь эмоции окружающих и твердо идешь к цели - -3, Б – стараешься заручиться поддержкой близких - 2, В – стремишься переждать бурю – 1.
8. Какая из поговорок может быть твоим девизом...	А – «Худой мир лучше доброй ссоры» - 1, Б – «Кто не с нами – тот против нас» - 2, В – «Пришел, увидел, победил» - 3.
9. Что ты чувствуешь в стрессовой ситуации?	А – испытываешь одиночество и растерянность - 1, Б – переполнена любопытством, ожиданием перемен - 3, В – стараетесь не наделать непоправимых ошибок – 2.
10. В твоей жизни кризисы чаще всего возникают...	А – в отношении с любимым человеком – 2, Б – в школе - 1, В – во внутреннем мироощущении – 3.

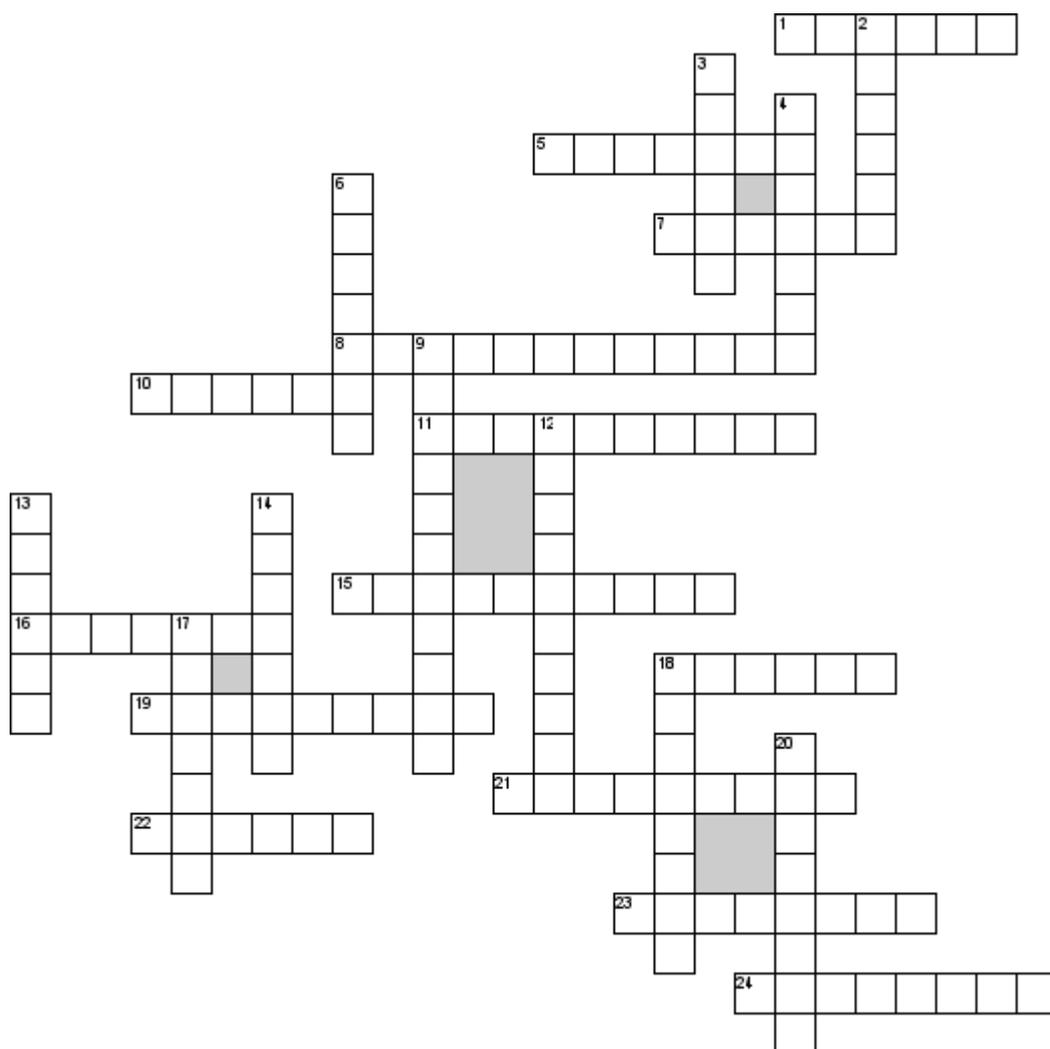
#### Результаты:

10 - 15. Робкий человек. Для вас любая ситуация перемен от хорошего и привычного к незнакомому и непостоянному перерастает в стресс. Ведь поэтому всеми силами вы стараетесь следовать привычному укладу жизни и делать вид, будто ничего не происходит. любая нестабильность тревожит, это хорошо известно. Как ни странно, но в вашем случае это срабатывает. Умение терпеливо ждать помогает преодолеть стрессовые кризисные ситуации. А когда страсти утихнут, вы сможете определить, какие перемены пойдут на пользу.

16 - 22. Вы - стабильный человек. Гибкость – ваше сильное качество, вы трезво оцениваете свои ресурсы, умеете опереться на друзей и коллег, выработать, так сказать, «антикризисную программу». Когда препятствия преодолены, вы их тщательно анализируете, чтобы избежать повторения подобных ситуаций. Огорчает, что далеко не все из вашего окружения способны быть такими же разумными.

23 - 30. Экстремальный человек. Вы будто созданы для перемен, и кризис для вас – лишь стремление и повод для разрушения стереотипов. Вы умеете стремительно принимать решения, не боитесь ошибаться. Вам, возможно, просто нравится балансировать на грани, хотя это не всегда нравится окружающим? Поэтому, если хочется сохранить семью и друзей, придется поискать другой источник адреналина. Может, пора заняться экстремальным видом спорта? Или рискованным бизнесом?

## Кроссворд на тему "Эмоции и чувства"



### По горизонтали

1. Отрицательно окрашенная эмоция возникающая в случае значительной неудовлетворённости человека в каких-либо аспектах его жизни
5. Отрицательно окрашенная эмоция, выражающая ощущение неопределённости, ожидание негативных событий, трудноопределимые предчувствия
7. Внешнее проявление переживания чувства человеком
8. Невнимательность по-другому
10. Психическое отражение окружающего мира в форме пристрастного переживания смысла жизненных явлений и ситуаций, обусловленное отношением их объективных свойств к потребностям личности. Переживание личной значимости действующих на индивида явлений и ситуаций.
11. Отрицательное эмоциональное состояние, вызванное объектом, соприкосновение с которым вступает в резкое противоречие с принципами и установками субъекта
15. Сравнительно продолжительное, более или менее устойчивое психическое состояние умеренной или слабой интенсивности, проявляющиеся как положительный или отрицательный эмоциональный фон психической жизни человека
16. Положительное эмоциональное состояние, способствующее развитию навыков и умений. Проявляется в замедлении сердечного ритма
18. Учёный, автор труда Выражение эмоций у человека и животных, где утверждал, что чувства человека имеют животное происхождение и появились в процессе эволюции как механизмы адаптации

19. Внешне это чувство проявляется широко раскрытыми глазами и широко открытым ртом.
21. Безнравственное чувство, низменное эмоциональное проявление личности
22. Состояние психической напряженности, обусловленное адаптацией психики человека, его организма в целом к сложным, изменяющимся условиям его жизнедеятельности
23. Чувство устойчивой эмоциональной предрасположенности человека к другим людям
24. Злобно – тоскливое настроение, характеризующееся раздражительностью, циничностью, недовольным враждебным или агрессивным отношением ко всему окружающему.

### **По вертикали**

2. Выразительные движения мышц лица (губ, глаз и щёк), показывающая расположение к смеху или выражающая удовольствие, приветствие, доброжелательность либо иронию
3. Процесс средней продолжительности, отражающий субъективное оценочное отношение к существующим или возможным ситуациям
4. Другое безнравственное чувство, низменное эмоциональное проявление личности
6. Патологически повышенное радостное настроение.
9. Состояние полного душевного равновесия.
12. Психологическое состояние, для которого характерно притупление интереса к другим людям, к окружающей действительности.
13. Социально-психологический феномен проявления группового эффекта страха, бессознательное, стихийное, неконтролируемое поведение людей в толпе.
14. Устойчивое субъективное отношение человека к явлениям действительности, отражающее значение этих явлений в связи с его потребностями и мотивами
17. Чувство удовлетворенности достигнутым, приятной неожиданности.
18. По-английски stress, а по-русски
20. То, чем могут быть обусловлены эмоции

### **Упражнение «Цветы»**

*Цель – научиться находить в себе и передавать положительные эмоции.*

Группа сидит в кругу. Психолог первый дарит цветок одному из участников. Затем он предлагает этому участнику подарить, с соответствующим речевым оформлением, цветок кому-то другому. Другого - следующему. Нужно, чтобы каждый побывал как в роли дарящего, так и в роли принимающего цветы.