

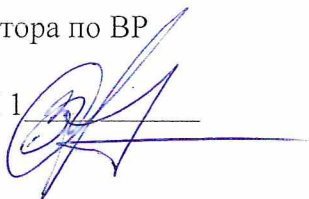
**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Акушинская средняя общеобразовательная школа 1
С.М.Кирова**

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР

Акушинская СОШ 1

Магомедова З.М.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ «Акушинская
СОШ

Магомедова С.М.



Приказ № 240-од от «30» августа 2023 г.

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Умей вести за собой»
9 класс**

Срок реализации: 1 год

Объем: 34 часа

Составила: Ибрагимова М.М.

2023-2024 г.



ИНСТИТУТ СТРАТЕГИИ
РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ

федеральное государственное
бюджетное научное учреждение

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«УМЕЙ ВЕСТИ ЗА СОБОЙ»

(основное общее образование)

Москва

2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность и назначение программы. Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, ориентирована на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся и направлена на достижение планируемых результатов освоения программы основного общего образования с учетом выбора участниками образовательных отношений курсов внеурочной деятельности. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всем пространстве школьного образования: не только на уроке, но за его пределами.

Психосоциальное развитие детей и подростков направлено на становление личности и формирование социальных навыков. В результате формируется индивидуальный стиль поведения и эмоционального реагирования, то есть того, как человек воспринимает социальную действительность и реагирует на нее. Конечной целью этого развития является социально-психологическая компетентность личности.

Социально-психологическая компетентность – это способность эффективно взаимодействовать с окружающими его людьми в системе межличностных отношений. В ее структуру входит умение ориентироваться в социальных ситуациях, правильно определять личностные особенности и эмоциональные состояния других людей, выбирать адекватные способы обращения с ними и реализовать эти способы в процессе взаимодействия. Особую роль здесь играет умение поставить себя на место другого (эмпатия).

Основы социально-психологической компетентности закладываются в семье, которая формирует у ребенка первый опыт эмоциональных и деловых отношений между людьми. Однако, авторитет семьи упал в последние десятилетия. Кроме того, в последние годы значительно обострились социально-экономические причины, обуславливающие рост сиротства. В среднем по каждому региону ежегодно выявляется от 2 до 4 тыс. детей, по различным причинам лишившихся родительского попечения, появляются социальные сироты. Не способна сформировать у ребенка адекватные социальные навыки и неблагополучная семья. Для таких детей необходимо специально организованное социально-психологическое обучение.

Подросток, растущий в семье благополучной или неблагополучной должен уметь общаться с самыми разными категориями людей, быть способным работать в команде, заинтересовывать и мотивировать других. Данная проблема и обусловила актуальность написания программы по развитию навыков общения у подростков.

социальных контактов и ситуаций взаимодействия современного человека делает невозможным научить ребенка «поступать правильно» и требует развития социальной компетентности.

При этом все больше и больше детей страдают от одиночества и изоляции. Грубое поведение детей часто повторяет увиденное на телевизионном экране или усвоенное из компьютерной игры. Для многих детей все труднее становится нормально взаимодействовать с окружающими. Они не понимают и не учитывают индивидуальных особенностей других людей, все меньше говорят о действительно существенных и важных для них проблемах, обмениваясь лишь формальными и поверхностными замечаниями. Им с трудом удастся внимательно слушать других. Поэтому важно усиливать психологические связи между детьми, развивать их способность устанавливать и поддерживать контакты.

Целью курса является формирование социально компетентного поведения у детей и подростков, которое обеспечивает ребенку адекватное отношение к позитивным и проблемным ситуациям. Его компонентами являются: большой и разнообразный набор техник поведения; адекватное восприятие ситуаций; способность к рефлексивному контролю как ситуации, так и альтернативного поведения.

Программа «Умей вести за собой» направлена на развитие эмоционального и социального интеллекта через создание в группе детей дружеской атмосферы взаимопомощи, доверия, доброжелательного и открытого общения детей друг с другом и с педагогом. Дети приобретают социальный опыт и учатся общаться с чуткостью и уважением. Кроме того, программа направлена на формирование навыков конструктивного общения. В процессе участия в данной программе подростки смогут увидеть себя со стороны собеседника, это научит лучше разбираться в себе и в окружающих людях. В ходе занятий формируется умение общаться, сохраняя хорошие отношения, навыки уверенного поведения, способность работать в команде и совместно принимать решения, которая становится все более важной и актуальной в этом возрасте.

Программа внеурочной деятельности разработана в соответствии с обновленными ФГОС основного общего образования, ориентирована на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся и направлена на достижение планируемых результатов освоения программы основного общего образования с учетом выбора участниками образовательных отношений учебных курсов внеурочной деятельности.

Программа разработана таким образом, чтобы ее реализация позволяла:

- обеспечить единство обязательных требований ФГОС к результатам освоения программ основного общего образования;
- расширить возможности индивидуального развития обучающихся;

трудом труд ребенка, не лишая его самостоятельности, не гонясь за результатом ради результата.

Данный курс носит практико-ориентированный и личностно-ориентированный характер. Обсуждение большинства тем с обучающимися ведется на основе их личного опыта, их особенностей. Педагогу очень важно учитывать личностные особенности, внимательно относиться к индивидуальности каждого обучающегося. В том случае, если возникает риск психологической травматизации, конфликта, неготовности обучающегося к рефлексии следует изменить подход к обсуждению темы, сделать его более абстрактным и не оказывать давления на обучающегося. То же самое в полной мере относится ко всем практическим упражнениям, используемым в курсе.

злота, недовольство, возмущение, бешенство. Злость как полезная эмоция. Опасности злости и гнева. Способы справляться с собственным гневом. Гнев у другого, как его распознать.

Знакомство с эмоцией обиды; разные способы проявления обиды у детей; способы выхода из этого эмоционального состояния. Причины обид. Обида как ощущение в теле. Поведенческие проявления обиды. Внешние проявления обиды на лице. Обида у другого: как распознать. Что делать с состоянием своей обиды. Способы преодоления чувства обиды.

Знакомство с эмоцией грусти и ее проживание участниками группы. Причины эмоции грусти. Интенсивность эмоции грусть. «Волны» грусти, радости, гнева, страха. Грусть как телесное ощущение. Выражение грусти на лице. Грустные мысли. Цвета грусти. Грусть у другого человека: как ее распознать. Поведенческие проявления грусти. Что делать с грустью другого. Помощь, поддержка, сочувствие.

Эмпатия. Понимание других людей. Формирование умения выразить свое сочувствие другому человеку. Сочувствие как реакция на расстройство другого. Способы выражения сочувствия. Переживания за другого и сопереживание. Ощущение чувства другого. Способы увидеть чувства другого, распознавание чужих чувств. Телесные ощущения при сочувствии.

Относительность в оценке чувств, навык распознавать и изменять свое эмоциональное состояние. Идентификация чувств. Интенсивность чувств. Настроение как эмоциональное состояние. Настроение как набор чувств. Преобладающие чувства. Сиюминутное настроение. Фоновое настроение как привычное эмоциональное состояние. Способы распознавания настроения и ведущих чувств. Мое настроение в телесных ощущениях. Работа с собственным настроением. Настроение другого. Способы распознавать настроение другого. Выражение лица, тембр голоса как показатели настроения.

Знакомство с понятием стресса, его внешними проявлениями; введение приемов разрядки стресса. Что такое стресс. Стресс как реакция организма на внешние события. Причины стресса. Внешние проявления стресса. Стресс как телесное ощущение. Тревога, страх, паника, испуг. Способы справляться со стрессом. Стресс у другого. Как распознать стресс у товарища. Что можно сделать, чтобы помочь другому справиться со стрессом.

Желания: что это такое? Желания как отражение потребностей. Способы выражать свои желания без ущерба для других. Вербальные способы выражения желаний. Невербальные способы выражения желаний. Разные сферы моих желаний. Что я люблю? Что я хочу знать? Чему я хочу научиться? Что меня пугает? Что для меня самое увлекательное? От чего я хочу избавиться?

распознавать чувства других людей. Что такое мысли, что такое чувства. Поведение как способ выражения себя, своих желаний и потребностей. Вербальные и невербальные способы выражения чувств. Поведение наедине с самим собой. Поведение с другими людьми.

Что такое эмоции. Переживания человека как отражение внешних и внутренних стимулов, ситуаций, событий для человека. Наше отношение к происходящему вокруг и к самому себе. Эмоция как исходная причина поступка. Восприятие эмоций. Мое эмоциональное состояние. Эмоциональное состояние партнера по общению. Какие бывают эмоции. Польза отрицательных эмоций.

Распознавание своих собственных эмоций. Распознавание эмоций партнера по общению. Каналы воспроизведения эмоций. Контроль чрезмерного проявления эмоций. Обучение способам совладания с проявлениями гнева; формирование навыков конструктивного выражения своих эмоций. Способы саморегуляции. Релаксация. Антистресс. Ресурсное состояние.

Консультации для школьников по вопросу определения проблем в сфере своей личности, своих эмоций, взаимодействия с другими, которую они хотели бы попытаться решить.

Раздел 4. Наши взаимоотношения (10 ч)

Уверенность как качество личности. Представление о том, что такое уверенность. Навыки уверенного поведения. Уверенное, неуверенное и агрессивное поведение. Умение определять и выражать свои желания и потребность. Компоненты уверенной просьбы или отказа. Уверенность в словах. Уверенность в жестах, мимике, позе. Нахальство, агрессия. Неуверенность как пренебрежение своими желаниями и потребностями.

Что такое критика. Конструктивная и неконструктивная критика. Справедливая, несправедливая, унижающая и замаскированная критика. Цели критики. Обратная связь в совместной деятельности. Правильное отношение к критике. Чувства возникающие при критике. Реакция на критику, эмоции, чувства, слова.

Что такое просьба. Что такое требование. Развитие умения осознавать и высказывать свои пожелания окружающим (взрослым и сверстникам). Отказ. Формирование умения реагировать на отказ. Вежливая просьба. Признаки вежливой просьбы. Когда уместна просьба, а когда требование. Личные границы, защита личных границ. Умение говорить «нет».

Чувство благодарности к людям. Способы выражения благодарности. Благодарность в словах. Благодарность без слов. Чувство признательности. Умение говорить «спасибо». Сложности в выражении благодарности». Случаи, когда

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Занятия в рамках программы направлены на обеспечение достижений школьниками следующих личностных, метапредметных и предметных образовательных результатов.

Личностные результаты:

В сфере гражданского воспитания: готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей; неприятие любых форм экстремизма, дискриминации; понимание роли различных социальных институтов в жизни человека; представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе; готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении;

В сфере патриотического воспитания: осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к исследованию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России, к истории и современному состоянию российских гуманитарных наук;

В сфере духовно-нравственного воспитания: ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора, возникающих в процессе реализации проектов или исследований, осознание важности морально-этических принципов в деятельности исследователя; готовность в процессе работы над проектом или исследованием оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков; свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства;

В сфере физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья, способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысливая собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; умение принимать себя и других, не осуждая; умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием;

развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, выдвигать предположения об их развитии в новых условиях и контекстах; применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учетом задачи; выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления; находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках.

В сфере овладения универсальными учебными коммуникативными действиями: воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения; выражать себя (свою точку зрения) в устных и письменных текстах; распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, знать и распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты, вести переговоры; понимать намерения других, проявлять уважительное отношение к собеседнику и в корректной форме формулировать свои возражения; в ходе диалога и (или) дискуссии задавать вопросы по существу обсуждаемой темы и высказывать идеи, нацеленные на решение задачи и поддержание благожелательности общения; сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций; публично представлять результаты выполненного опыта (эксперимента, исследования, проекта); самостоятельно выбирать формат выступления с учетом задач презентации и особенностей аудитории и в соответствии с ним составлять устные и письменные тексты с использованием иллюстративных материалов; понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной задачи; принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы; уметь обобщать мнения нескольких людей, проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться, планировать организацию совместной работы, определять свою роль (с учетом предпочтений и возможностей всех участников взаимодействия), распределять задачи между членами команды, участвовать в групповых формах работы (обсуждения, обмен мнений, «мозговые штурмы» и иные); выполнять свою часть работы, достигать качественного результата по своему направлению и координировать свои действия с другими членами команды; оценивать качество своего вклада в общий продукт по критериям, самостоятельно сформулированным участниками взаимодействия; сравнивать результаты с исходной задачей и вклад каждого члена команды в достижение результатов,

Обществознание: освоение и применение системы знаний о социальных свойствах человека, особенностях его взаимодействия с другими людьми; характерных чертах общества; содержании и значении социальных норм, регулирующих общественные отношения, включая правовые нормы; умение классифицировать по разным признакам (в том числе устанавливать существенный признак классификации) социальные объекты, явления, процессы, относящиеся к различным сферам общественной жизни, их существенные признаки, элементы и основные функции; умение сравнивать (в том числе устанавливать основания для сравнения) деятельность людей, социальные объекты, явления, процессы в различных сферах общественной жизни, их элементы и основные функции; умение устанавливать и объяснять взаимосвязи социальных объектов, явлений, процессов в различных сферах общественной жизни, их элементов и основных функций, включая взаимодействия общества и природы, человека и общества, сфер общественной жизни, гражданина и государства; связи политических потрясений и социально-экономических кризисов в государстве; умение использовать полученные знания для объяснения сущности, взаимосвязей явлений, процессов социальной действительности; овладение смысловым чтением текстов обществоведческой тематики, позволяющим воспринимать, понимать и интерпретировать смысл текстов разных типов, жанров, назначений в целях решения различных исследовательских или проектных задач; овладение приемами поиска и извлечения социальной информации (текстовой, графической, аудиовизуальной) по теме проекта или исследования из различных адаптированных источников и публикаций средств массовой информации с соблюдением правил информационной безопасности при работе в сети Интернет; умение анализировать, обобщать, систематизировать, конкретизировать и критически оценивать социальную информацию, включая экономико-статистическую, из адаптированных источников и публикаций СМИ, соотносить ее с собственными знаниями о моральном и правовом регулировании поведения человека, личным социальным опытом; используя обществоведческие знания, формулировать выводы, подкрепляя их аргументами; приобретение опыта использования полученных знаний в практической проектной деятельности.

	Ритуал окончания занятий: «Окраска настроения». Подведение итогов занятия.	
Раздел 2 Я и мои эмоции (10 ч)		
Что такое эмоции? (1 ч)	Понятия поведения, мыслей, эмоций и различий в их выражении; выражение своих чувств и эмоций (вербально и невербально); распознавание чувств других людей. Чувства еще называют «эмоциями». Чувства — это то, как мы переживаем разные события. «Ощущение» чувств в теле. Ярость, страх или счастье. Составляющие чувства: в теле, в голове. Многоликость чувств.	Упражнение «Скульптор» Упражнение «Многоликость чувств» Упражнение «Создание альбома» Упражнение «Закончи предложение»
Радость (1 ч)	Умение выражать свою радость; знакомство с различной степенью интенсивности радости; актуализация знаний о способах создания хорошего настроения. Изображение радости лицом и телом. Радость как эмоциональное состояние, которое возникает, когда все в нашей жизни ладится, наши желания выполняются. Радость и гордость. Чувства, сопутствующие радости. Удовольствие, восторг, ликование. Как доставить чувство радости другому. Как распознать чувство радости у другого. Внешние признаки чувства радости.	Упражнение «Передай маску» Упражнение «Рисунок радости» Упражнение «Как доставить чувство радости другому» Упражнение «Собираем добрые слова»

	Поведенческие проявления обиды. Внешние проявления обиды на лице. Обида у другого: как распознать. Что делать с состоянием своей обиды. Способы преодоления чувства обиды.	Упражнение «Как справиться с обидой»
Грусть (1 ч)	Знакомство с эмоцией грусти и ее проживание участниками группы. Причины эмоции грусти. Интенсивность эмоции грусть. «Волны» грусти, радости, гнева, страха. Грусть как телесное ощущение. Выражение грусти на лице. Грустные мысли. Цвета грусти. Грусть у другого человека: как ее распознать. Поведенческие проявления грусти. Что делать с грустью другого. Помощь, поддержка, сочувствие.	Упражнение «Волны» Упражнение «Котёнок» Упражнение «Рисунок грусти» Упражнение «Царевна Несмеяна»
Сочувствие (1 ч)	Эмпатия. Понимание других людей. Формирование умения выразить свое сочувствии другому человеку. Сочувствие как реакция на расстройство другого. Способы выражения сочувствия. Переживания за другого и сопереживание. Ощущение чувства другого. Способы увидеть чувства другого, распознавание чужих чувств. Телесные ощущения при сочувствии.	Упражнение «Кубик чувств» Упражнение «Присоединение» Упражнение «Я тебя понимаю и чувствую»
Мое настроение (1 ч)	Относительность в оценке чувств, навык распознавать и изменять свое эмоциональное состояние. Идентификация чувств. Интенсивность чувств.	Упражнение «Шурум-бурум» Упражнение «Барометр чувств»

	Невербальные способы выражения желаний. Разные сферы моих желаний. Что я люблю? Что я хочу знать? Чему я хочу научиться? Что меня пугает? Что для меня самое увлекательное? От чего я хочу избавиться?	
--	--	--

Раздел 3
Я и другие (10 ч)

Какой Я? (1 ч)	Выявление личностных особенностей; формирование умения ценить свои особенности; повышение самооценки. Описание самого себя. Положительные и отрицательные стороны. Автопортрет. Я как совокупность внутреннего и внешнего. Мой характер. Моя внешность. Моё поведение. Мои черты. Мои знания, мои навыки. Что я умею. Как я отношусь сам к себе. Как ко мне относятся мои товарищи.	Упражнение «Кто я?» Упражнение «Угадайка» Упражнение «Снежная королева» Упражнение «Ладощка»
Мои друзья (1 ч)	Что такое дружба. Кто такой друг. Как быть хорошим другом. Зачем нужны друзья. Что мы получаем от дружбы. Забота о дружбе. Дружба вдвоем и втроём. Как стоит себя вести с друзьями. Как не надо себя вести с друзьями. Внимательное отношение к друзьям. Характеристики хороших друзей. Чем можно порадовать друзей. Что можно делать вместе с друзьями. Совместное	Упражнение «Ветер дует на тех, кто любит...» Упражнение «Рецепт хорошего друга» Упражнение «Подарок» Упражнение «Кенгуру»

	другими: зачем оно нужно. Чем нам полезны люди вокруг нас. Чем мы можем быть полезны людям вокруг. Почему важно соблюдать баланс между своими и чужими потребностями. Потребности другого: как их распознать. Внимание к состоянию и целям другого. Что мы можем делать вместе и что не стоит делать вместе. Личные занятия и общие занятия.	Упражнение «Ревущий мотор» Упражнение «Корабли среди скал» Упражнение «Равновесие» Упражнение «Единство»
Секреты общения (1 ч)	Общение как процесс развития контактов между людьми, порождаемый потребностями совместной деятельности. Интерес к другому человеку. Умение вести разговор, поддержать беседу, разрешать сложные ситуации без ссор. Помощь и поддержка. Проблемы в общении. Способы получения информации. Закрытые и открытые вопросы. Трудности общения с родителями. Трудности общения с учителями. Трудности общения со сверстниками.	Упражнение «Поменяйтесь местами те, кто...» Упражнение «Паутина» Упражнение «Трудности в общении» Упражнение «Слушаем молча»
Мысли, чувства, поведение (1 ч)	Формирование представления о различиях в проявлении мыслей, чувств и поведения; развитие способности выражать свои чувства и эмоции, а также распознавать чувства других людей. Что такое мысли, что такое чувства. Поведение как способ	Упражнение «Пластилиновый зоопарк» Упражнение «Мысли, чувства, поведение» Упражнение «Пантомима»

	личности, своих эмоций, взаимодействия с другими, которую они хотели бы попытаться решить.	сфере своей личности, своих эмоций, взаимодействия с другими, которую они хотели бы попытаться решить. Формулирование своих интересов в данной сфере. Описание конкретных практических проблем, требующих, по мнению школьника, решения.
--	--	---

Раздел 4

Наши взаимоотношения (10 ч)

Уверенное поведение (1 ч)	Уверенность как качество личности. Представление о том, что такое уверенность. Навыки уверенного поведения. Уверенное, неуверенное и агрессивное поведение. Умение определять и выражать свои желания и потребность. Компоненты уверенной просьбы или отказа. Уверенность в словах. Уверенность в жестах, мимике, позе. Нахальство, агрессия. Неуверенность как пренебрежение своими желаниями и потребностями.	Упражнение «Уверенное, неуверенное и агрессивное поведение» Упражнение «Уверенная поза» Упражнение «Репетиция уверенного поведения»
Критика (1 ч)	Что такое критика. Конструктивная и неконструктивная критика. Справедливая, несправедливая, унижающая и замаскированная критика. Цели критики. Обратная связь в совместной деятельности. Правильное	Упражнение «Обзывалки» Упражнение «Короткий ответ» Упражнение «Частичное согласие»

	конфликта. Стратегии выхода из конфликта. «Я – высказывания». Чувства в конфликте. Компромисс. Обоюдный проигрыш. Обоюдный выигрыш.	
Моя индивидуальность (1 ч)	Кто я такой. Мои личные особенности. Формирование умения ценить свои особенности. Самооценка. Развитие позитивной самооценки. Как я выражаю свои эмоции. Мое поведение в разных ситуациях. Мои слабые и сильные стороны. Мои навыки и умения. Моя внешность. Мое отношение к другим. Мои достоинства и недостатки.	Упражнение «Визитная карточка» Упражнение «Мой герб» Упражнение «Мой дракон» Упражнение «Мне в тебе нравится»
Моя ответственность (1 ч)	Что такое ответственность. Ответственность за свое поведение. Ответственность за конкретные поступки. Ответственность за вещи. Ответственность за других людей. Ответственность как характеристика взрослости. Доля ответственности в общем деле. Избегание ответственности. Гиперответственность. Передача ответственности. Делегирование ответственности. Уход от ответственности.	Упражнение «Диаграмма ответственности»
Как изменить привычки (1 ч)	Что такое привычка. Хорошие и плохие привычки. Как они возникают. Привычки, которые мне мешают. Привычки,	Упражнение «Мне мешает... Я хочу...»

	итогов курса, групповая рефлексия. Чему я научился? Какие качества приобрел. Что во мне изменилось?	
--	--	--

На следующей неделе время от времени напоминайте об этом смешном приветствии и предоставляйте детям примерно полминуты, чтобы как можно больше одноклассников могли поздороваться друг с другом выбранным рукопожатием.

Выбранное приветствие можно сделать ритуалом начала занятий. Это поможет детям переключаться на особую атмосферу, которая присуща групповым занятиям.

Упражнение «Паутина»

Материалы: Клубок ниток.

Инструкция: Сядьте, пожалуйста, в один большой круг. Давайте познакомимся поближе. У каждого из вас сейчас есть возможность сообщить нам свое имя и что-нибудь рассказать о себе. Может быть, кто-нибудь из вас захочет рассказать о том, что у него лучше всего получается, или о том, чем он любит заниматься в свое свободное время. У вас есть минута, чтобы подумать, что вы хотите рассказать нам о себе. (Возьмите клубок в руки и начните игру сами.)

Например, меня зовут Ольга Васильевна, и я очень люблю петь. (Зажмите свободный конец нити крепко в руке и киньте клубок ребенку, сидящему напротив.) Если хочешь, ты можешь назвать нам свое имя и что-нибудь рассказать о себе. Если ты ничего не хочешь говорить, то можешь просто взять нить в руку, а клубок перебросить следующему.

Таким образом, клубок передается дальше и дальше, пока все дети не окажутся частью одной постепенно разрастающейся паутины. Затем поговорите с детьми обо всем, что может способствовать групповой сплоченности. Спросите их: «Как вы думаете, почему мы составили такую паутину?» После этого разговора нужно будет снова распустить паутину. Для этого каждый ребенок должен возвращать клубок предыдущему, называя его по имени и, может быть, пересказывая его рассказ о себе.

Так продолжается до тех пор, пока клубок не вернется к вам обратно. Возможно, иногда нить будет запутываться при попытке распустить паутину. В

Упражнение «Что я люблю делать»

Инструкция: Эта игра поможет нам лучше узнать друг друга. Для этого один из нас выберет что-то, что он очень любит делать, и начнет без слов показывать это. Все остальные внимательно смотрят и пытаются угадать, что он хочет нам сказать, но сами не говорят. Как только выступающий закончит и поблагодарит нас за внимание, мы начнем высказывать догадки. Когда все выскажутся, выступавший скажет нам, кто был прав. Далее будет выступать следующий. Давайте начну я.

Упражнение «Мы чем-то похожи»

Материалы: бумага и карандаш каждому ребенку.

Инструкция: Разбейтесь, пожалуйста, на четверки или пятерки. Пусть каждая группа сядет и составит список того, что объединяет ее членов. В этом списке можно написать, например: «У каждого из нас есть сестра.», «У каждого из нас есть мягкая игрушка.», «Любимый цвет каждого из нас — синий.», «У каждого из нас мама ходит на работу.», «Мы все очень любим макароны.», «Мы все не выносим, когда кто-нибудь ябедничает», «В каникулы мы все любим ездить на море.» и так далее. У вас есть пятнадцать минут. Победит та команда, которая найдет и запишет наибольшее количество общих черт.

Упражнение «Распускающийся бутон»

Инструкция: Разбейтесь на группы по пять человек. Сядьте в круг на полу и возьмитесь за руки. Постарайтесь все вместе одновременно встать, не отпуская рук. Вы можете предварительно обсудить, кто где будет стоять, чтобы лучше выполнить эту задачу.

После того как одна из групп выполнит задачу и встанет на ноги, начнется вторая часть этой игры. Каждая группа превратится в расцветающий бутон. Для этого дети должны отклоняться назад, крепко держа друг друга за руки. Здесь тоже очень важно, чтобы группа была хорошо сбалансирована.

Когда вся группа справится с этой задачей, можно попробовать составить бутоны большего размера, добавляя в каждую пятерку по одному ребенку.

Теперь внимательно изучите картинку и рассмотрите лицо человека. Каким образом это лицо выражает грусть или радость, любопытство или скуку? Затем рассмотрите позу человека: как он держит голову, что он делает со своими руками, ногами, всем телом? И что он этим выражает? Напишите рядом с картинкой, какое чувство испытывает изображенный на ней человек. (10 минут.)

Выберите теперь сами какое-нибудь чувство, которое вам интересно, нарисуйте человека, испытывающего это чувство. Вы можете найти себе образец или придумать что-нибудь сами. Не страшно, если ваша картинка не очень красива; главное, чтобы было показано, как лицом и телом выражается это чувство. (5 минут.)

Подумайте, пожалуйста, что вы ощущаете, когда испытываете это чувство: Как изменяется ваше лицо? Как вы дышите? В каком состоянии находятся ваши мышцы? Что вы ощущаете в теле? Какие движения вы делаете при этом? Какие мысли или образы приходят вам в голову, когда вами овладевает это чувство? Что вам больше всего хочется сделать, когда вы испытываете это чувство?

Опишите, как вы справляетесь с этим чувством. (10 минут.)

Теперь приклейте это описание под вашу картинку. Разойдитесь по тройкам и покажите друг другу свою работу. Спросите, что переживают другие, когда испытывают выбранное вами чувство. (10 минут.)

Упражнение «Создание альбома»

Составьте затем из всех эскизов с текстами небольшой альбом. Дайте детям при случае рассмотреть все картинки.

Упражнение «Закончи предложение»

Инструкция: Дети дают определения шести различным чувствам:

«Радость — это когда...»

«Печаль — это когда...»

«Страх — это когда...»

«Гнев — это когда...»

«Обида — это когда...»

«Стыд — это когда...»

к водящему в роли мишки, называя его добрыми словами. Таким образом, каждый ребенок, побывав в роли мишки, получает свою порцию положительных чувств.

Упражнение «Конкурс пугалок»

Инструкция: По кругу передается мячик. Получивший его должен назвать тот или иной страх человека. Чего могут бояться люди? (Повторяться нельзя). Кто не сумеет быстро сориентироваться, выбывает из игры. Определяются один-два победителя конкурса.

Упражнение «Чужие рисунки»

Инструкция: Ведущий демонстрирует участникам занятия детские рисунки на тему «Страх». Дети высказывают свои предположения о том, какие именно страхи изображали авторы рисунков.

Упражнение «Закончи предложение»

Инструкция: Дети заканчивают следующие фразы:

«Дети обычно боятся...»

«Взрослые обычно боятся...»

«Воспитатели обычно боятся...»

«Учителя обычно боятся...».

В результате обсуждения этой работы делается обобщение: каждый человек может иногда чего-то бояться.

Упражнение «Что делать со страхами»

Инструкция: Детям предлагается сделать страшные картинки – нестрашными, например, разрисовать их так, чтобы они стали смешными.

Ребята, я знаю прекрасный древний метод превращения страха, известный ещё древним людям. Посмотрите, так как страх уже нарисован, он уже никуда не убежит и не спрячется от нас. Поэтому с ним можно очень *мягко договориться*. Ведь, страх в конце концов тоже не виноват, что его кто-то боится. Мы можем учить его и перевоспитывать.

Если не получается договориться, то мы можем *сделать наш страх не таким страшным*. Из страшного рисунка мы можем сделать вполне симпатичный и весёлый, забавный.

спокойное, а под водой плавают разноцветные сказочные рыбки. Представьте, какие они красивые: голубые, желтые, зеленые - они блестят и переливаются. А мы лежим на берегу, и все заботы и тревоги покидают нас, уплывают как рыбки. Потихоньку открываем глаза, можно потянуться, возвращаемся в нашу комнату».

Упражнение «Шутливое письмо»

Материалы: Каждому ребенку нужны бумага и карандаш.

Инструкция: Выберите себе кого-нибудь, на кого вы недавно рассердились, с кем у вас сложные, непростые отношения. Напишите этому человеку шутливое письмо, в котором вы безмерно преувеличите все свои чувства по отношению к нему. Также вы можете безгранично преувеличить и «провинности» этого человека. Старайтесь писать так смешно, чтобы вам самому захотелось посмеяться над этой проблемой или этим конфликтом.

Попросите желающих прочитать свои письма вслух. Завершите этот процесс игрой в «снежки». Пусть все дети скомкают свои письма и покидаются ими пару минут, прежде чем все они окажутся в корзине для бумаг.