

Краснодарский край, Приморско-Ахтарский муниципальный округ,  
ст. Бриньковская  
государственное казенное общеобразовательное учреждение Бриньковский  
казачий кадетский корпус имени сотника М. Я. Чайки  
Краснодарского края

**Программа**  
**«Шаг навстречу: успешная адаптация кадета»**

УТВЕРЖДЕНО  
решением педагогического совета  
от 30 августа 2024 года протокол № 1  
Председатель  Каражов А. А.



Направление: социально-педагогическое  
Возрастная категория: 7 классы

Составитель программы:  
Попова Анна Петровна,  
педагог-психолог

## Пояснительная записка

Программа «Шаг навстречу: успешная адаптация кадета» имеет социально-педагогическую направленность, нацелена на облегчение процесса адаптации к кадетскому корпусу, развитие личности подростков и формирование позитивного опыта взаимоотношений подростка со сверстниками и взрослыми (путем освоения социальных навыков и умения разрешать конфликты).

**Новизна программы** опирается на понимание необходимости облегчения адаптации к новым условиям пребывания в кадетском корпусе. Содержание программы расширено занятиями - играми с элементами психотренинга, на которых рассматриваются теоретические вопросы, применяются практические упражнения, направленные на закрепление полученных теоретических знаний.

**Актуальность.** Начало обучения в кадетском корпусе - один из наиболее сложных и ответственных моментов в жизни детей как в социально-психологическом, так и в физиологическом плане.

Основная школа требует от учащихся мотивированной активности, способности к целеполаганию и смыслообразованию в учебной деятельности, компетентности в учебном сотрудничестве, сформированности начальных форм формально-логического интеллекта, определенных учебных знаний, действий, необходимого уровня развития произвольности, способности к саморегуляции, рефлексии и т.д. Согласно ФГОС, данные умения относятся к универсальным учебным действиям (УУД): личностным, коммуникативным, познавательным и регулятивным. Недостаточный уровень сформированности УУД может привести к школьной дезадаптации, которая проявляется в негативном отношении к школе в целом, проявлениях признаков тревожности, неадекватных поведенческих реакциях на замечания и реплики учителя, нарушениях во взаимоотношениях со сверстниками, нарушениях правил поведения в школе, стойкой неуспеваемости и т.д.

В свою очередь у воспитанников 7 класса кадетского корпуса, которые попадают в условия повышенных умственных, физических и психологических нагрузок, сталкиваются с рядом разнообразных проблем, период адаптации является очень важным и сложным. Ребята оказались в новых, непривычных социальных условиях: обучение в закрытом образовательном учреждении, перемена места жительства, отделение от семьи, переход к самостоятельному быту, изменение питания, жизнь в новом коллективе, жизнь почти по воинскому уставу.

Новые условия требуют изменения динамического стереотипа мышления и поведения подростков. И чем быстрее воспитанник включится в разнообразные ситуации нового окружения, преобразует, переосмыслит для себя действительность, переживет для себя свои личностные конфликты, будет готов к преодолению преград, тем быстрее и безболезненней пройдет процесс адаптации.

Все ли мальчишки готовы к обучению и воспитанию в кадетском корпусе? Конечно нет. Потому одной из важных задач психолого-педагогического сопровождения учебно - воспитательного процесса в кадетском корпусе является деятельность по успешной адаптации воспитанников к жизни и учебе в корпусе. Работа педагога-психолога направлена на изучение личности кадета, особенностей приспособления к психологическому климату, традициям и нормам коллектива, к системе социальных ролей, вытекающих из структуры взаимоотношений. Эффективность процесса адаптации определяет успешность освоения кадетом новой деятельности.

На первом году обучения в кадетском корпусе у кадет и их родителей возникает ряд трудностей, обусловленных личностными особенностями, несоответствием представлений о реальных условиях и воспитания, высокими учебными и дисциплинарными требованиями. Специфичными для кадетского корпуса являются следующие особенности жизнедеятельности кадет:

- строгая регламентация распорядка дня;
- преобладание групповых видов деятельности;
- подчинение и субординация;
- совмещение учебной деятельности с выполнением обязанностей, связанных с бытом, с получением дополнительного образования.

Поэтому перед семиклассниками в кадетском корпусе стоят взрослые задачи:

1. Принять нормы, правила и традиции кадетского корпуса.
2. Быть дисциплинированным и ответственным за свои поступки, сознательно относиться к своим обязанностям.
3. Иметь и развивать способности к самостоятельному и качественному усвоению учебного материала.
4. Занять достойное место в коллективе, выработать адекватный стиль общения и взаимодействия с кадетами, воспитателями и учителями.

Эти задачи можно решать разными путями: один из них - курс «Шаг навстречу: успешная адаптация кадета», который позволяет в очень короткие сроки активизировать процесс адаптации. Программа учитывает возрастные и психологические особенности младшего подростка, позволяет развивать его личность в рамках общекультурного направления.

### **Структура программы:**

Программа состоит из трех блоков и предполагает работу в каждом из них по трем основным направлениям:

- диагностическое;
- информационно-просветительское;
- коррекционно-развивающее.

### **Блок 1. Воспитатели, педагоги.**

**Цель:** оказание комплексной научно-методической, организационной и психологической помощи, обеспечивающей сохранение психологического

здоровья воспитанников на начальном этапе адаптации к казачьему кадетскому корпусу.

**Задачи:**

1. Повышение психологической компетентности педагогов в сфере психологии адаптации.
2. Обеспечение эффективных механизмов поддержки кадетов в процессе адаптации.
3. Выработка стратегии индивидуального (личностно-ориентированного) подхода к воспитанникам.
4. Формирование благоприятного социально-психологического климата во взводе.
4. Индивидуальное консультирование.

Формы работы: семинары-практикумы, лекции, круглые столы, индивидуальные консультации.

**Тематическое планирование:**

№	Тема	Цель
1	Проблемы и трудности периода адаптации	Описание типичных трудностей кадетов, путей их преодоления
2	Методы диагностики состояния тревоги и страхов	Овладение методами выявления эмоциональных состояний
3	Коррекционно-развивающая работа с тревожно-мнительными детьми	Освоение техник снижения тревожности
4	Общение учителя и учащегося в кризисных ситуациях	Обучение эффективному взаимодействию в конфликтных моментах
5	Как формировать чувство уверенности и доверия у кадетов	Пути укрепления самооценки и чувства защищённости
6	Причины низкой учебной мотивации кадет	Поиск способов повышения интереса к учёбе
7	Семинар-тренинг по повышению стрессоустойчивости	Совершенствование умения управлять своими эмоциями и снижать уровень стресса

**Блок 2. Родитель, законный представитель.**

**Цель:** оказание родителям информационной и практической поддержки в сопровождении процессов адаптации их детей в условиях кадетского корпуса.

### **Задачи:**

1. Повышение психологической компетентности родителей, законных представителей в тех вопросах, которые наиболее актуальны с точки зрения переживаемого детьми периода развития.
2. Создание доброжелательного климата, доверительных отношений с родителями.
3. Принятие родителями на себя определенной ответственности за то, что происходит с их ребенком в казачьем кадетском корпусе.
4. Индивидуальное консультирование (по запросу) родителей воспитанников по итогам диагностики и коррекционно - развивающей работы.
5. Диагностика детско-родительских отношений.

Основные формы работы:

Консультации и беседы с родителями индивидуально и в группах.

Просветительские семинары и родительские собрания.

Предоставление рекомендаций по поддержанию оптимального контакта с ребенком в условиях проживания в закрытом учебно-воспитательном учреждении.

### **Тематическое планирование:**

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Цель</b>
1	Психологическая поддержка ребенка в первый месяц жизни в кадетском корпусе.	Обсуждение чувств и переживаний ребенка, советы по поддержанию связи с семьей.
2	«От страха неизвестности к пониманию»: проблемы адаптации, страхи и ожидания родителей.	Снижение тревожности и снятие негативных ожиданий у родителей.
3	«Родители и дети: доверие и понимание в дистанционном взаимодействии».	Обучение приемам поддержания доверительных отношений с ребёнком, находящимся вдали от семьи.
4	«Поддержите своего кадета!»: эмоции ребенка и роль семьи в период привыкания.	Предоставление рекомендаций по созданию комфортной обстановки для коммуникации родителя и ребенка.
5	Семья как ресурс адаптации: эмоциональная стабильность ребенка и поддержание традиций.	Ознакомление родителей с принципами сохранения семейных ценностей в жизни кадета, воспитание преемственности поколений.
6	Особенности подросткового возраста: чему учит школьная среда?	Представление о возрастных особенностях подростковой психологии,

		роли школы и окружения в становлении личности.
7	Диагностика детско-родительских отношений, сбор информации о ребенке, семье, условиях воспитания, результатах обучения	Выявление типов родительского отношения к ребенку, воспитания, окружения ребенка и психологического климата в семье.

### **Блок 3. Воспитанник**

**Цель:** создание социально-психологических условий для успешной адаптации вновь поступивших воспитанников в ситуации казачьего обучения.

**Задачи:**

1. Помощь воспитанникам в осознании новых требований, в формировании внутренней потребности в их исполнении.
2. Развитие у воспитанников социальных и коммуникативных умений, необходимых для установления межличностных отношений со сверстниками и соответствующих ролевых отношений с педагогами.
3. Формирование устойчивой самооценки и низкого уровня школьной тревожности.
4. Создание благоприятного психологического климата в группе.
5. Способствование развитию творческого потенциала и установления норм во взаимоотношениях со сверстниками и педагогами.

**Направления работы:**

Диагностика адаптированности воспитанников.

Диагностика детско-родительских отношений.

Программа «Шаг навстречу: успешная адаптация кадета».

Занятия по программе направлены на формирование представлений о структуре жизнедеятельности в кадетском корпусе, на осознание особенностей собственного поведения, на развитие коммуникативных умений: умение слушать, разрешение конфликтов, способы саморегуляции эмоциональных состояний, на формирование положительного психологического климата в коллективе, атмосферы доверия и взаимовыручки, на сплочение группы. При реализации программы допускается использование дистанционных образовательных технологий.

**Адресат:** Данная программа предназначена для проведения занятий с обучающимися седьмых классов, каждое занятие рассчитано на один академический час и проводится один раз в неделю. Всего 10 занятий.

**Цель курса:** оказание поддержки воспитанникам в период их адаптации к условиям обучения в кадетском корпусе, профилактика явлений школьной дезадаптации.

### **Задачи:**

1. формировать и развивать представления о новом социальном статусе;
2. информировать о правах и обязанностях участников учебно-воспитательного процесса;
3. развивать коммуникативные навыки, навыки сотрудничества и бесконфликтного общения;
4. развивать представление о роли близких в жизни человека; формировать стремление самому оказывать помощь.

### Дидактические средства

#### Формы, методы:

1. *Ролевые игры.* Разыгрывание различных ситуаций, предлагаемых как этюды (например, обиженный и обидчик; учитель и ученик).
2. *Дискуссии.* Обсуждение вопросов, связанных с основной темой занятия.
3. *Рисуночная арт-терапия.* Задания могут быть предметно-тематические («Я в корпусе», «Мое любимое занятие», «Мой самый хороший поступок») и образно-тематические: изображение в рисунке абстрактных понятий в виде созданных воображением ребенка образов (таких, как «Счастье», «Добро»), а также изображающие эмоциональные состояния и чувства («Радость», «Гнев», «Обида»).
4. *Моделирование образцов поведения.* Поскольку тревожность и страхи перед определенными ситуациями обусловлены отсутствием у младшего подростка адекватных способов поведения, подобраны игры и упражнения на снятие тревожности, на преодоление школьных страхов, которые позволяют преодолеть тревожность и расширить поведенческий репертуар ребенка.

### **Ожидаемый результат**

- Успешная адаптация воспитанников в кадетском корпусе.
- Оптимизация учебной нагрузки воспитанников.
- Изучение своих личностных способностей.
- Сплочение классного коллектива.
- Повышение психологической компетентности.
- Овладение умениями и навыками общения, повышение уверенности в себе.
- Определение личностных ценностей, нахождение положительных сторон личности.

**Признаки успешной адаптации:** удовлетворенность процессом обучения в кадетском корпусе; положительная успеваемость ученика; удовлетворенность межличностными отношениями – с одноклассниками и

педагогами. Таким образом, ожидаемые результаты относятся в основном к формированию личностных, регулятивных и коммуникативных УУД.

Каждое занятие начинается *ритуалом приветствия*, выполняющим функцию установления эмоционально-позитивного контакта педагога-психолога с воспитанниками и формирования направленности на сверстников, а завершается *ритуалом прощания*. Эти процедуры спланируют детей, создают атмосферу группового доверия и принятия. *Разминка* включает упражнения, которые помогают детям настроиться на работу, повышают уровень их активности и способствует формированию групповой сплоченности. *Основная часть занятия* включает в себя психотехнические упражнения, игры и приемы, направленные на решение основных задач тренинга.

Предпочтение отдается многофункциональным техникам, таким как моделирование образцов поведения, позволяющим преодолеть тревожность и расширить поведенческий репертуар воспитанников. Тревожность и страхи перед определенными ситуациями обусловлены отсутствием у младшего подростка адекватных способов поведения, поэтому в основной части занятия в первую очередь представлены упражнения и игры, направленные на снятие тревожности и школьных страхов. *Обсуждение итогов занятия*, или рефлексия является обязательным этапом и предполагает эмоциональную и смысловую оценку содержания занятия в ходе заключительного обсуждения. Соблюдение подобной структуры занятий, привыкание к ней детей помогает им войти в новый статус – кадет.

Итоговый контроль осуществляется в виде повторной диагностики в конце курса по изучению нормализации уровня тревожности и повышению уровня учебной мотивации.

### Тематическое планирование:

Дата проведения занятия	№ темы	Тема	Цель занятия	Кол-во часов
	1	Теперь я – кадет!	Знакомство, снятие психологического напряжения в группе. Развитие представления о новом социальном статусе – кадет.	1
	2	Какие мы разные.	Помощь воспитанникам в самораскрытии; преодоление барьеров в общении, развитие толерантности и уверенности в себе.	1
	3	Познаю себя.	Активизация знаний и представлений о себе, акцент на позитивных сторонах собственной	1

			личности.	
	4	Наши эмоции.	Осознание обучающимися своих эмоций; определение эмоционального состояния других людей.	1
	5	Нам нужны правила?	Развитие представлений о своих правах, их взаимосвязи с правами других людей, о своих обязанностях, развитие чувства уважения к окружающим людям	1
	6	Понимаем ли мы друг друга?	содействие пониманию необходимости жить в согласии с собой и другими; важность взаимопонимания.	1
	7	«Я +МЫ»	Совершенствование коммуникативных навыков. Повышение уровня сплочённости классного коллектива.	1
	8	Как разрешать конфликтные ситуации?	Развитие навыков общения у воспитанников и обучение способам выхода из конфликтных ситуации.	1
	9	Я и учеба	Формирование положительного отношения подростков к учению, определение мотивов учения.	1
	10	Самоорганизация	Обучение подростков приемам самоорганизации деятельности.	1
		Всего часов		10

### Содержание занятий:

*Занятие №1 «Теперь я – кадет!»*

#### ***Знакомство с помощью игры «МЯЧ».***

- Участник называет свое имя и передает мячик соседу, который тоже называет свое имя и передает мячик дальше, пока не представятся все

участники.

- Участник кидает мячик любому члену группы, тот называет свое имя и кидает мячик кому-либо по своему выбору.
- Участник называет свое имя и имя того, кому бросает мяч.

### ***Задание «Принятие правил»***

Ведущий предлагает заключить договор о совместной работе, опираясь на некоторые правила, которые помогут во взаимодействии участников группы друг с другом.

Предлагаются следующие правила:

- Не обижать друг друга.
- Не обсуждать ни с кем занятия.
- Стремится быть активным участником того, что происходит.
- Иметь право высказать свое мнение по любому вопросу.
- Стремиться слушать говорящего, стараясь не перебивать.
- Иметь право получать поддержку, помощь со стороны группы.

Подросткам предлагается дополнить список правил, затем они принимаются голосованием, участники ставят подписи под ними. Правила вывешиваются и действуют на протяжении всего периода работы группы.

### ***Упражнение «Те, кто»***

Делают шаг вперед те, кто любит сладкое; поднимают правую руку те, у кого есть кошка; приседают те, кому нравится играть в футбол, и тому подобное. После окончания упражнения предлагается взяться за руки всем, кто является учеником 7-го класса. При этом ведущий подчеркивает, как много общего у участников.

### ***Упражнение «Продолжи фразу»***

На доске или в середине круга укрепляется рисунок «Школьный путь». На нем изображена гора, отображающая школьный путь с 1-го по 11-й класс. Участникам предлагается продолжить фразу: «В школе мне больше всего запомнилось...»; «В корпусе мне хотелось бы...».

Все высказываются по кругу, передавая друг другу мяч или игрушку. Ведущий отмечает наиболее интересные высказывания и оптимистические ожидания, обращает внимание на то, что все участники имеют довольно большой школьный опыт, поэтому дальнейший путь должен быть легче.

Каким он будет?

Ведущий предлагает поговорить о том, что нового появилось в жизни учащихся в связи с поступлением в 7-й класс кадетского корпуса.

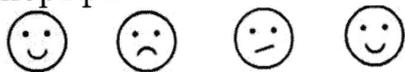
## **Релаксационные упражнения на руки**

Представьте, что в вашей левой руке находится целый лимон. Как можно сильнее сожмите его. Постарайтесь выдавить из него весь сок. Чувствуете, как напряглись ваши рука и ладонь, когда вы его сжимаете. А теперь выроните его. Обратите внимание на свои ощущения, когда рука расслаблена. Теперь возьмите другой лимон и сожмите его. Постарайтесь сжать его ещё сильнее, чем первый. Прекрасно. Вы прилагаете все силы. Теперь выроните этот лимон и расслабьтесь. Не правда ли, насколько лучше чувствуют себя ваши рука и ладонь, когда они расслаблены? И снова возьмите лимон левой рукой и постарайтесь выжать из него весь сок до капельки. Не оставляйте ни единой капельки. Сжимайте всё сильнее. Прекрасно. Теперь расслабьтесь, пусть лимон сам выпадет из вашей руки. (Повторить весь процесс для правой руки.)

**Поменяться местами по какому-либо признаку.** Все сидят на своих местах, водящий стоит, его стул отставляется. Водящий говорит: "Меняются местами те, у кого... (например, в одежде есть синий цвет)", те участники, у кого есть названный признак, быстро меняются местами друг с другом, водящий стремится занять одно из освободившихся мест. Оставшийся без стула становится водящим. Игра прекращается, когда признаки начинают повторяться.

*Анализ занятия (обратная связь).*

Давайте посмотрим, как прошло наше занятие. Выберите два смайлика из четырех, каждая из них подписана: интересно или неинтересно; трудно или легко. Запишите свой вариант на нашем импровизационном нарисованном портфеле.



## **Занятие № 2 «Какие мы разные»**

### **Упражнение «Давайте поздороваемся»**

**Цель:** создание непринужденно, доброжелательной атмосферы в группе.

**Ход упражнения:**

Подростки по сигналу ведущего хаотично двигаются по комнате и здороваются со всеми, кто встречается на их пути. Здороваться надо определенным способом: один хлопок - здороваемся за руку, два хлопка - здороваемся плечиками, три хлопка - здороваемся - спинами. Упражнение выполняется без использования речи.

**"Что я люблю" с запоминанием других.** Каждый участник говорит, что он любит. Затем другие участники должны вспомнить, кто что любит.

**Один начинает предложение, другой его заканчивает.** Например, первый участник говорит: "Сегодня утром...", сосед должен повторить начало фразы и

закончить ее, например: "Сегодня утром шел снег", затем он говорит свое начало фразы, его сосед ее заканчивает.

### **Упражнение «Гипотетическая ситуация»**

*Цель:* формирование положительной школьной мотивации.

*Ход упражнения:*

Участникам предлагается для обсуждения не совсем обычная ситуация - что случится, если не ходить в школу. Каждый высказывает свое мнение. Выслушиваются все суждения, ведущий отмечает самые оригинальные версии.

*Обсуждение:* Какова же роль знаний в жизни человека?

### **Релаксационное упражнение.**

Представьте, что вы ленивые пушистые коты и кошечки. Представьте, что вам хочется потянуться. Вытяните руки вперед. Поднимите их высоко над головой. Теперь откиньте назад. Почувствуйте, как напряглись ваши плечи. Тянитесь как можно сильнее. А теперь уроните руки по бокам. Молодцы, котята, давайте ещё потянемся. Вытяните руки перед собой, поднимайте их вверх, над головой, откиньте назад, как можно дальше. Тянитесь сильнее. А теперь быстро уроните руки. Хорошо. Заметьте, насколько более расслабленными чувствуют себя ваши руки и плечи. А теперь давайте потянемся, как настоящие коты. Попробуем дотянуться до потолка. Вытяните руки прямо перед собой. Тяните их как можно выше, поднимая над головой. А теперь закиньте их назад, тяните назад. Чувствуете, как напряглись ваши руки и плечи? Тянитесь, тянитесь. Напряжение в мышцах растёт. Прекрасно! А теперь быстро опустите руки, пусть они упадут сами. Не правда ли, как хорошо чувствовать расслабление? Вы чувствуете себя хорошо, уютно, тепло и лениво, как котятки.

### **Упражнение «Что важно для меня?»**

Ребятам необходимо представить, что они с родителями надолго уезжают, чтобы провести каникулы на необитаемом острове. Родители предлагают детям взять с собой чемодан и упаковать в него ровно три вещи, самые важные для них.

Что вы выберете? Названия этих вещей напишите на листе бумаги (5 минут). Далее ребятам необходимо прочитать список и рассказать, почему они выбрали именно эти три вещи.

*Обсуждение*

- Кто-нибудь выбрал то же, что и ты?
- Чьи записи тебя удивили?
- Есть ли на свете такие вещи, которые интересны и важны большинству из нас?
- Какой предмет из тех, которые кому-нибудь захотелось взять с собой, был, на твой взгляд, самым необычным?

- О ком ты узнал что-нибудь новое?

**Совместный рисунок.** Каждый участник рисует на доске или на листе бумаги линию, "закорючку", делается это в порядке очередности. В результате получается какой-то общий рисунок. Участники обсуждают, что у них получилось. Можно придумать название рисунку, дать имя, если получился персонаж.

### **Рефлексия занятия.**

#### *Занятие № 3 «Познаю себя»*

**Настрой на занятие.** Игра: «Море волнуется раз...» (самонаблюдение). Выбирается водящий. В кругу все говорят: море волнуется раз, море волнуется два, мое волнуется три...можно использовать варианты: фигура животных, замри! Цветы и деревья, замри! Мое настроение, замри! (предварительно обратить внимание: на что похоже настроение, какое у него лицо). Водящий ходит среди фигур, понравившихся «оживляет» и из них выбирает следующего водящего.

Вопрос после игры: какое было настроение, какого оно было цвета, часто ли оно бывает таким?

Нарисуйте свое настроение. Как оно выглядит: что-то бесформенное или на что-нибудь похоже, какого оно цвета.

**Бросать друг другу мяч с любым вопросом "о тебе".** Вопросы могут быть самыми разными - об увлечениях, семье, о том, что делал сегодня. Получивший мяч дает ответ на вопрос, затем кидает мяч другому участнику со своим вопросом.

**Упражнение "«Кто я? Какой я?»** (самооценка, самоанализ )

**Обсуждение домашнего задания.** Работа с положительными и отрицательными качествами. Обсуждение.

Необходимо продолжить письменно три предложения:

1. Я думаю, что я...;

2. Другие считают,  
что я...;

3. Мне хочется  
быть...

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

Количество совпадений подсчитывается, на доске отмечается, как много общего между учащимися.

**Игра "Ошибки Мишани".** Использовать игрушку. Рассказ о любой ошибке либо нескольких ошибках, которые совершил Мишаня. Обсуждение.

**Релаксационное упражнение.**

А теперь представьте, что вы маленькие черепашки. Сидите вы на камушке, на берегу симпатичного мирного пруда и греетесь, расслабившись, но солнышке. Вам так приятно, так тепло, так спокойно. Но что это? Вы почувствовали опасность. Черепашки быстро прячут голову под панцирь. Постарайтесь поднять ваши плечи вверх до ушей, а голову втянуть в плечи. Втягивайте сильнее. Не так легко быть черепашкой и втягивать голову под панцирь. Но, наконец, опасность миновала. Вы можете вытащить голову, снова расслабиться и блаженствовать на тёплом солнышке. Но берегитесь, приближается ещё большая опасность. Торопитесь, быстрее прячьтесь в своём домике, сильнее втягивайте головку. Старайтесь как можно сильнее её втянуть, а то вас могут съесть... Но вот опасность миновала и опять можно расслабиться. Вытяните вашу шейку, опустите плечики, расслабьтесь. Почувствуйте, насколько лучше это прекрасное ощущение расслабленности, чем когда ты весь сжался. Но опять опасность. Втяните головку, поднимите плечи прямо к ушкам и крепко держите их. Ни один миллиметр вашей головы не должен показаться из-под панциря. Втягивайте голову сильнее. Почувствуйте, как напряглись ваши плечи и шея. Хорошо. Опасность опять миновала, и вы можете опять высунуть вашу головку. Расслабьтесь, вы теперь в полной безопасности.

**Игра "Я — настоящий. Я — супер".** Предложить нарисовать себя реального (настоящего) на одном листе бумаги и себя идеального – супер - на другом. Подписать.

**Рассказать про себя что-нибудь хорошее.** Каждый участник рассказывает о своих навыках, умениях, качествах, событиях жизни, в случае затруднений ему оказывается помощь.

**Рефлексия занятия.** Что понравилось? Какие испытали трудности? Кого трудней оценивать – себя или других?

## *Занятие № 4 «Наши эмоции».*

### **Упражнение «Дорисуй и передай»**

Цель: снятие психофизического напряжения, сплочение группы.

Инструкция: Возьмите по листу белой бумаги и выберите самый приятный цвет карандаша. Как только я хлопну в ладоши, вы начнете рисовать что хотите. По хлопку передайте свой лист вместе с карандашом соседу слева, тот дорисовывает. Затем я опять хлопаю в ладоши, и лист передается дальше по кругу до тех пор, пока не вернется назад к хозяину.

Обсуждение. Трудно ли было поддерживать тему рисунка другого человека? Понравилось ли вам то, что получилось? Поделитесь своими чувствами и настроением.

### **Обсуждение домашнего задания**

Ведущий проводит опрос учащихся по кругу, обсуждается эмоциональный опыт учащихся, анализируются чувства и жизненные ситуации (они записываются на доске).

### **Игра «Угадай эмоцию»**

Вывешивается плакат со схематичным изображением эмоций, без указаний состояний человечков. Участники угадывают, какие эмоции изображены на плакате.

### **Упражнение «Фигуры эмоций»**

Ребята рисуют пять больших фигур на листе А4. Потом, подписав имена четырех из них (гнев, радость, страх, ярость), раскрашивают цветными карандашами. Придумывают имя 5-й фигуре, раскрашивают, используя такие цвета, которые соответствуют ее эмоциональному состоянию.

### **Игра «Назови эмоцию»**

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

### **Игра «Изобрази эмоцию»**

Эмоции можно выражать с помощью движений, мимики, жестов, интонации. Необходимо подготовить карточки, на которых будет написана та или иная эмоция (радость, грусть, насмешка, обида, страх, удивление и т.д.). Каждый из ребят по очереди достает из конверта карточку и пытается изобразить доставшуюся ему эмоцию без слов. Остальные должны угадать, что это за эмоция, далее ребята «примеряют» эту эмоцию или настроение.

«Любопытство». Выразительные движения: Голова поворачивается в сторону происходящего действия, пристальный взгляд. Поза: выдвинуть одну ногу вперед, перенести на нее вес тела, одна рука на бедре, другая рука опущена. Походить таким образом, посмотреть друг на друга, почувствовать свое тело.

«Сосредоточенность». Выразительные движения: левая рука упирается локтем в стол и поддерживает голову, наклоненную влево; указательный палец

правой руки двигается по воображаемому тексту. Мимика: слегка сощуренные глаза, нижняя губа зашнурена. Походить таким образом, посмотреть друг на друга, почувствовать свое тело.

«Удивление». Рот раскрыт, брови и верхние веки приподняты. Походить таким образом, посмотреть друг на друга, почувствовать свое тело.

«Удовольствие, радость». Чтение текста, девочки изображают действие сюжета: «теплый луч упал на землю и согрел в ней семечко. Из семечка проклюнулся росток. Из ростка вырос прекрасный цветок. Нежится цветок на солнце, подставляет теплу и свету каждый свой лепесток, поворачивая свою голову вслед за солнцем». Мимика: глаза полужакрыты, улыбка, мышцы лица расслаблены. Походить таким образом, посмотреть друг на друга, почувствовать свое тело. «Встреча друга»: Выразительные движения: объятия, улыбки. «Хорошее настроение». Выразительные движения: походка – быстрый шаг, иногда переходящий на подскоки. Улыбка. Походить таким образом, посмотреть друг на друга, почувствовать свое тело.

«Усталость». Выразительные движения: руки висят вдоль тела, плечи опущены. Походить таким образом, посмотреть друг на друга, почувствовать свое тело.

«Печаль». Выразительные движения: поникшая голова, сведенные брови, опущенные уголки губ, замедленная походка. Поза: Походить таким образом, посмотреть друг на друга, почувствовать свое тело.

«Отвращение». Выразительные движения: голова наклонена назад, брови нахмурены, глаза сощурены, верхняя губа подтягивается к носу, нос сморщен. Походить таким образом, посмотреть друг на друга, почувствовать свое тело.

«Гнев». Выразительные движения: усиленная жестикация. Мимика: сдвинуты брови, сморщенный нос, оттопыренные губы. Походить таким образом, посмотреть друг на друга, почувствовать свое тело.

### **Релаксационное упражнение.**

Закройте глаза. Давайте представим, что мы маленькие птички. Мы летаем по душистому летнему лесу, вдыхаем его ароматы и любуемся его красотой. Вот мы присели на красивый полевой цветок и вдохнули его легкий аромат, а теперь полетели к самой высокой липе, сели на ее макушку и почувствовали сладкий запах цветущего дерева. А вот подул теплый летний ветерок, и мы вместе с его порывом понеслись к журчащему лесному ручейку. Сев на краю ручья, мы почистили клювом свои перышки, попили чистой, прохладной водицы, поплескались, и снова поднялись ввысь. А теперь приземлимся в самое уютное гнездышко на лесной полянке. Вы снова ребята. Открывайте глазки, каждый в каком удобно ритме.

## **Упражнение «Поставь балл эмоции»**

На бланках с различными эмоциями предлагается поставить балл (от 1 до 10) каждой эмоции в зависимости от того, как часто ее испытывает отвечающий. Затем идет обсуждение и делается вывод.

### **Рефлексия занятия.**

Ведущий задает вопросы для обсуждения:

Как считаете, какую роль играют эмоции в нашей жизни? Что для вас было новым на занятии?

Что было уже известно?

### *Занятие № 5 «Нам нужны правила?»*

## **Разминка. Упражнение «Имя и качество»**

После обычного приветствия ведущий предлагает участникам выполнить упражнение. Передавая друг другу мяч, дети называют свое имя и одно из своих качеств, начинающееся с любой буквы, которая есть в его имени, фамилии или отчестве. Подводя итоги, ведущий обращает внимание участников на разнообразие качеств друг друга, подчеркивает, что, несмотря на то что все они очень разные, им предстоит совместная работа.

## **Формулирование правил**

Для дальнейшей работы детям необходимо разделиться на группы. Деление на группы можно произвести по принципу — кто в какое время года родился. Каждая группа выделяет художника, которому дается задание быстро и красиво на листах формата А3 нарисовать здание.

Художники начинают рисовать. Психолог останавливает игру и просит начать все сначала, потому что художники допустили ошибку. Так он останавливает игру несколько раз, выдвигая все новые и новые претензии: здание должно быть объемным, а не плоским, крыша современная, во дворе бассейн, высокий забор, определенное количество этажей и т.д.

Выдвижение все новых и новых претензий вызывает у участников игры бурный протест.

Когда художники все же заканчивают рисунок, психолог сообщает, что все равно задание нарисовано неправильно: например, нарисовали жилой дом, а надо было школу. Поэтому победителей в игре нет.

Дети начинают возмущаться.

**Психолог.** *Ой! Как вы кричите! Почему?*

**Дети** (кричат наперебой):

— *Так нечестно!*

— *Почему вы так делаете?*

— *Так нельзя!*

— *Нужно было сразу сказать, какое здание рисовать!*

**Психолог.** *Что я сделала? Правильно, я не сказала вам, какое здание надо нарисовать. А теперь давайте успокоимся и попробуем найти ответ на вопрос: что произошло?*

**Обсуждение:**

— *С какими проблемами вы столкнулись, выполняя задание?*

— *Почему игра не получилась?*

— *Что не было сделано до начала игры?*

— *Что вызвало такой крик и такое возмущение?*

Психолог записывает ответы учащихся на доске. Высказывания учащихся сводятся к тому что, прежде чем начать игру, необходимо обговорить ее правила. Психолог обращает внимание на то, что никакое дело без правил не может получиться.

**Психолог.** *Нужны ли нам правила?!*

Практически хором звучит ответ: «Нужны!»

На доске вывешивается плакат с надписью «Нам нужны правила». Далее проводится обсуждение в форме ответов на вопрос: «Какие правила нужны нам в школе?» При этом ведущий просит участников высказываться по очереди и не перебивать друг друга. По очереди высказаться не получается, все начинают друг друга перебивать.

Для того чтобы дети начали предлагать правила, можно выполнить упражнение «Мой адрес»: все одновременно называют свои домашние адреса, при этом каждый должен стараться, чтобы именно его адрес услышали окружающие. Затем ведущий предлагает кому-нибудь повторить адрес участника, находившегося дальше других. После краткого обсуждения причин, по которым не удалось понять информацию, предлагается сформулировать первое правило:

«Нельзя перебивать друг друга».

После дальнейшего обсуждения записываются второе и третье правила:

«Нельзя мешать друг другу».

«Нельзя оскорблять друг друга».

Психолог демонстрирует черновик, где есть три записи: «нельзя перебивать друг друга», «нельзя мешать друг другу», «нельзя оскорблять друг друга». Подчеркивает, что правил может быть очень много, но основные уже записаны, правда, звучат они как-то слишком строго. Почему?

В ответах детей подчеркивается, что строгость им придает слово «нельзя». Психолог предлагает подумать, как его заменить на слово «можно». Обсуждаются варианты и записываются на плакате с надписью «Нам нужны правила»:

*«Можно быть уверенным, что,  
когда ты говоришь, тебя не будут перебивать».*

*«Можно делать все,  
что не мешает никому из присутствующих».*

*«Можно твердо надеяться,  
что тебя никто не оскорбит».*

### **Рефлексия. Осмысление полученного опыта**

*Психолог. Ребята! Сегодня мы с вами постарались определить, как вы должны вести себя не только на уроке, но и в повседневной жизни. Выяснили, что соблюдение правил ведет к хорошему настроению. И для того чтобы мы были действительно уверены, что нашу безопасность не нарушат, я предлагаю вам всем поставить свои автографы на листе «Нам нужны правила».*

### *Занятие № 6. «Понимаем ли мы друг друга?»*

#### **1. Ролевая гимнастика:**

(снятие напряжения, эмоциональное оживление)

- улыбнуться как кот на солнышке; как само солнышко
- попрыгать как кузнечик, козлик, кенгуру
- нахмуриться как осенняя туча, рассерженная мама, разъяренный лев
- походить как младенец, глубокий старик, лев
- катание с горы: на 1 – 2 – 3 – вдох, подъем на гору; на 4 – громкий веселый выдох – скатиться с горы.

### **Упражнение: «Где я?»**

В этом упражнении ведущий игрок – детектив должен назвать с закрытыми глазами, где находится человек, издающий звуки.

### **Обсуждаем, сравниваем понятия «слушать» и «слышать».**

Сравнение понятий «слушать» и «слышать».

- Подумайте, почему человеку даны два уха, два глаза и только один язык?
- Что важнее: чтобы тебя слышали или слушали?
- Что для вас является самым ценным и самым главным в жизни? (Варианты записать на доске.)
- Когда человеку бывает хорошо? (Когда его любят, когда он здоров, когда его понимают.)
- Когда человека понимают? (Когда его слушают.)

### **Тест «Умеете ли вы слушать?»**

Каждый учащийся получает бланк с вопросами. Всего 7 вопросов, сразу на занятии ребята изучают результат

#### Тест «Умеете ли вы слушать?»

Каждый учащийся получает бланк с вопросами:

1. Ты часто отвлекаешься, когда с кем-то разговариваешь?
2. Делаешь ли ты только вид, что слушаешь, а сам думаешь о другом?
3. Реагируешь ли ты эмоционально на слова рассказчика?
4. Ты часто перебиваешь собеседника?
5. Ты слушаешь или только делаешь вид, что слушаешь?
6. Ты мечтаешь о чем-то своем, когда слушаешь других?
7. Возможно, ты обдумываешь, что сказать, когда слушаешь собеседника?

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

Психолог обобщает ответы учащихся.

### **Упражнение «Рисунок по инструкции»**

Это упражнение требует сосредоточенности и умения действовать по правилу. Сначала все рисуют свой домик. Потом, убрав рисунок, достают чистый лист и работают в парах – один рисует с закрытыми глазами дом под диктовку соседа-автора. В конце сравнивают, похож ли рисунок на авторский. Затем ребята меняются местами. После упражнения

обмениваются впечатлениями: партнерам дается возможность обсудить ход совместной работы.

### ***Игра «Пойми меня»***

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

### ***Релаксационное упражнение.***

А теперь представьте, что вы стоите босиком в большой с илистым дном луже. Постарайтесь вдавить пальцы своих ног глубоко в ил. Попытайтесь достать до самого дна, где ил кончается. Напрягите ноги, чтобы лучше вдавить ступни в ил. Растопырьте пальцы ног, почувствуйте, как ил продавливается вверх между ними. А теперь выйдите из лужи. Дайте своим ногам отдохнуть и согреться на солнышке. Пусть пальцы ног расслабятся... Не правда ли, какое это приятное чувство?.. Опять шагните в лужу. Вдавливайте пальцы ног в ил. Напрягите мышцы ног, чтобы усилить это движение. Всё сильнее вдавливайте ноги в ил, постарайтесь выдавить весь ил наружу. Хорошо! Теперь выходите из лужи. Расслабьте ноги, ступни и пальцы ног. Как приятно ощущать сухость и солнечное тепло. Всё, напряжение ушло. Вы чувствуете в ногах лёгкое приятное покалывание. Чувствуете, как по ним разливается тепло.

### ***Драматизация истории.***

Каждый участник по кругу говорит свое предложение. Следующий добавляет к предложениям свое, между ними должна быть смысловая связь. Участники распределяют роли и разыгрывают историю, затем проводится обсуждение.

### ***Рефлексия занятия.***

Ведущий задает вопросы для обсуждения: Трудно ли было оценивать себя?

Что нового вы узнали о себе?

### ***Домашнее задание***

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

Всегда ли вы были спокойны и веселы? Всегда ли вы были внимательны и сосредоточены?

## ***Занятие № 7 «Я + мы»***

### **Разминка «Руки знакомятся, ссорятся, мирятся»**

Упражнение выполняется в парах с закрытыми глазами, все сидят напротив друг друга, на небольшом расстоянии вытянутой руки.

Ведущий: Закройте глаза, протяните друг к другу руки, познакомьтесь одними руками.

Продемонстрируйте добрые отношения. Опустите руки.

Снова вытяните, ваши руки ссорятся. Опустите, а теперь они мирятся, вы расстаетесь друзьями.

После этого обсуждаются ощущения детей в ходе игры

### **Упражнение «Ассоциации».**

**Цель** - возможность получить детям неожиданную информацию о них самих, помочь подросткам выявить сходства и различия со своими одноклассниками. Это упражнение поможет подросткам обратить внимание на различные стороны своей личности.

**Инструкция:** «Я хочу предложить вам упражнение, в котором вы сможете проявить свою фантазию, а так же обнаружить сходства и различия между вами. Поможет нам в этом метод ассоциаций, мы будем использовать его для того, чтобы легче было разобраться в себе и по новому взглянуть на своих одноклассников. Каждый из вас должен выбрать из трех понятий одно, которое вам подходит больше всего. Например: Красное, Синее, Желтое. В этой игре нет правильных или неправильных ответов. Выбирайте первое, что приходит в голову, спонтанно, долго не раздумывая.

- Положите руку на голову, пожалуйста, те из вас, кто выбрал Красное.
- Те из вас, кто выбрал Синее, поднимите одну руку и удерживайте ее.
- Те из вас, кто выбрал Желтый цвет, соедините обе руки перед собой.

А сейчас, когда цвет выбран, подумайте, почему вы выбрали именно этот цвет? Посмотрите на одноклассников, которые выбрали с вами один цвет. Как вам кажется, выбранный цвет может помочь вам обнаружить схожие черты? Вы можете выслушать друг друга, почему отождествили себя с данным цветом. Подумайте, что еще может вас объединять?

Опустите руки. Следующие три понятия:

Океан - Река - Озеро;  
Вода - Огонь - Воздух;  
Солнце - Дождь - Снег.

**Подведение итогов** (обсуждение в парах).

- Понравилось ли мне упражнение?
- Какие сходства меня радуют?
- Какие сходства меня беспокоят?
- Как я сейчас себя чувствую?
- С кем я чаще всего оказывался в одной группе?

### **Упражнение «Я в лучах солнца».**

**Цель** - способствовать углублению процессов самораскрытия, учить находить в себе главные индивидуальные личностные особенности, формировать положительное принятие себя.

**Инструкция:** Нарисуйте, пожалуйста, на листах солнце и несколько лучей к нему. В центре напишите свое имя, а на каждом лучике что-нибудь хорошее про себя, свои достоинства, все хорошее, что вы о себе знаете. Постарайтесь, чтобы было как можно больше заполненных лучей. Если вам покажется сложным это упражнение, вспомните, о своих успехах или о том, что у вас хорошо получается, запишите это на лучах солнца.

### **Упражнение «Я в лучах славы».**

**Цель** - способствовать развитию умения видеть и определять положительные характеристики одноклассников. Формирование благожелательного отношения к одноклассникам.

**Инструкция:** Сейчас у вас будет возможность сказать комплименты каждому вашему однокласснику. Я буду называть имя ученика, вы по очереди говорить ему комплименты или называть его лучшие свойства личности. Можете вспомнить различные ситуации, события, в которых вам понравилось поведение одноклассника. Если вы услышите о себе качества, которые присвоили вам одноклассники и которое вы не написали на лучах своего солнца, допишите их красным цветом.

### **Подведение итогов**

- Понравилось ли мне упражнение?
- Как я себя чувствовал, когда называли мои положительные качества?
- Узнал ли я о себе что-нибудь новое?
- Удивил ли тебя кто-нибудь из одноклассников?
- Легко ли было определять положительные качества одноклассников?
- Как я сейчас себя чувствую?

### **Упражнение «Портрет нашего взвода».**

**Материалы:** листы бумаги, карандаши, маркеры, клей, ватман.

**Ведущий:** Ребята, сейчас вы попробуете нарисовать свой портрет, используя всевозможные изобразительные средства, а затем мы создадим «Фотографию» нашего взвода, поместив свой портрет на общий лист. (Данное упражнение позволяет провести первичную социометрию).

По окончании работы ребятам предлагается придумать девиз класса и вместе с «Фотографией» поместить в классный уголок.

## **Рефлексия.**

Ведущий: Ребята, давайте станем в круг, возьмёмся за руки и громко и дружно произнесём наш девиз!

*Занятие № 8 «Как разрешать конфликтные ситуации?»*

Упражнение «Подари улыбку другу». Приветствие.

### **Вводная беседа: «Что такое конфликт?»**

Ребята, как вы понимаете, что означает понятие «конфликт?» (Варианты ответов детей).

- «Конфликт - это противостояние сторон, точек зрения». В конфликтных ситуациях принято выделять оппонентов (противостоящие стороны) и собственно предмет конфликта (из-за чего стороны пришли к разногласию). Противостоящими сторонами могут выступать различные по составу и численности группы людей, целые народы, государства. Предметом конфликта может стать любая материальная вещь, точка зрения, приверженность к религии, национальность и т. д.

Ребята, вспомните конфликтные ситуации, в которых вы участвовали или которые вы наблюдали, чем заканчивались эти противостояния? (Ответы детей).

### **Упражнение «Воссоздание конфликтной ситуации в условиях группы»**

По желанию выходят два добровольца. Ведущий дает им вводную ситуацию: два одноклассника повздорили из-за того, что один из них воспользовался мобильным телефоном другого с его разрешения, но «проговорил» много денег и не хочет оплачивать свои переговоры. Первый стоит на том, что он это сделал с разрешения другого, и они не устанавливали время разговоров. Второй требует оплаты. Ни одна сторона не идет на примирение, причем на свою сторону пытается перетянуть одноклассников. Двое оппонентов пытаются доказать свою правоту и просят помощи у других участников группы. Ребята, поддерживают ту или иную сторону. В конце концов, в «конфликт» вовлекается вся группа. Спустя некоторое время ведущий останавливает ребят и переходит к обсуждению.

### **Беседа «Виды конфликтов и способы их разрешения»**

«В ходе предшествовавшей игры вы наглядно продемонстрировали, каким образом разворачивается конфликт. В противоборство была вовлечена вся группа. Хорошо, что это была игра, и члены группы не рассорились. Но в жизни бывает совсем по-другому. Из-за того что два человека не смогли разрешить

свой спор, весь класс мог разбиться на два враждующих лагеря. Этот конфликт был деструктивным. Действительно, конфликты могут быть конструктивными и деструктивными. В конструктивных конфликтах воз-

никают новые связи, взаимодействия, в деструктивных - напротив, отношения разрушаются.

Конфликтные ситуации вызывают у людей определенные негативные чувства. Для того чтобы конфликты не приносили негативных последствий, их нужно уметь разрешать.

Давайте поговорим о **способах разрешения конфликта**, а вы, по ходу обсуждения можете иллюстрировать их примерами из своей жизни:

- Уход: уклонение от конфликта, стремление выйти из конфликтной ситуации, не разрешая ее. Испытываемые при этом чувства: затаенный гнев, депрессия. Обидчика игнорируют, отпускают ехидные замечания за спиной, отказываются от дальнейших отношений.
- Приспособление: изменение своей позиции, сглаживание противоречий, отказ от своих интересов. При этом человек подавляет свои негативные эмоции, делает вид, что все в порядке, что ничего не произошло, ругает себя за свою раздражительность, вынашивает план мести.
- Конкуренция (силовое решение, борьба): соперничество, открытая борьба за свои интересы, отстаивание своей позиции, стремление доказать, что другой не прав, попытки перекричать его, применить физическое насилие, требование беспрекословного подчинения, попытки перехитрить, призвать на помощь союзников, шантаж разрывом отношений.
- Компромисс: урегулирование разногласий через взаимные уступки. Поддерживаются дружеские отношения, предмет спора делится поровну.
- Сотрудничество (поиск нового решения): в выходе из конфликта все стороны удовлетворяются полностью через нахождение замен предмета спора на равнозначные или на более ценные.

### **Упражнение «Эффективное взаимодействие»**

Вербальный вариант.

Группа работает парами. Один из участников каждой пары держит в руках какой-либо значимый для него предмет (книгу, часы, тетрадь с записями, телефон и т. д.). Задача второго участника состоит в том, чтобы уговорить партнера отдать ему этот предмет. Первый участник может отдать предмет только тогда, когда захочет. Затем участники меняются ролями.

- «Какие слова или действия партнера побудили вас отдать его?»...

Важно заметить, что отказывать корректно надо тоже уметь. Некоторые люди

осознают, что не умеют отказывать другим и при этом часто попадают в неприятные ситуации.

В силовом решении, борьбе – конфликт может привести к разрыву отношений. У людей, являющихся непосредственными участниками конфликта, и тех, кто за ним наблюдает и вовлекается в него, возникает масса негативных чувств: злоба, ненависть, гнев, физическое насилие, унижение. В этой борьбе люди часто не рассчитывают свои силы, переходят дозволенные границы. Никогда не следует унижать соперника!

И так, в случаях урегулирования разногласий стороны должны приходить к общему решению через договор, нахождение общего решения, в этом способе разрешения конфликтов дружеские отношения сохраняются и переходят на более качественный уровень, люди уважают друг друга.

### **Как избежать конфликтов: правила и рекомендации:**

1. Сдерживайте эмоции- научитесь не вовлекать в свое решение ЭГО и эмоции.
2. Не накручивайте себя. Часто люди сами в своей голове выстраивают цепочку несуществующих событий, сами их развивают, да так начинают верить в это, что потом возникает множество проблем.
3. Выбирайте правильное время. Часто конфликты возникают в те моменты, когда один из собеседников не готов к разговору. Если вы видите, что ваш собеседник не в духе, что у него сегодня не задался день, то не лезьте под горячую руку со своими вопросами, рекомендациями или советами.
4. Ищите причину, а не следствие. Мы все привыкли бороться со следствиями конфликта, но никак не хотим анализировать, что ж стало причиной такого поведения человека.
5. Живете в моменте сейчас. Еще одна ошибка, которая приводит в серьезным конфликтам – это прошлые воспоминания. Не надо упрекать человека в том, что уже прошло. Старайтесь жить в моменте сейчас. Прошлое уже было, и его не изменить, поэтому, сильно и расстраиваться не стоит по поводу него, а будущее мы не знаем, поэтому, волнение относительно него тоже откиньте. Есть только здесь и сейчас – запомните.
6. Не накапливайте проблемы. Есть отличная поговорка: «Проблемы нужно решать по мере их поступления». И это истинная правда. Не нужно копить обиды, переживания, какие-то спорные моменты. Старайтесь все сразу обговорить, решить, прийти к общему знаменателю.
7. Не затаивайте обиды. Данное правило тесно связано с предыдущим. Не нужно затаивать в себе обиды, вынашивать коварный план мести, тайно что-то себе

надумывать и навязывать. Если хотите жить без конфликтов, то стоит научиться спокойно, без лишних эмоций обговаривать все спорные моменты.

8. Не оскорбляйте. Не опускайтесь до самого низкого – оскорбления. Ученые доказали, что если во время ссоры человек переходит на личное, начинает оскорблять собеседника, то это показатель его слабости, его неправоты, его неумения доказать свою точку зрения.

9. Следите за тоном. Иногда не столько слова, а тон с которым они сказаны могут сильно обидеть вашего собеседника. Поэтому, всегда следите за тем, как произносите ту или иную фразу.

10. Не устраивайте истерик. Уже не раз говорилось о том, что истерика является сильным способом манипуляции другим человеком. Да, она способна утихомирить конфликт на какое-то время, но проблема то останется, ситуация так и будет не решенная.

**А знаете, кто реже всех попадает в конфликтные ситуации? Люди, которые:**

- не сплетничают;
- придерживаются нейтральной позиции в суждениях;
- тщательно выбирают не только друзей, но и просто собеседников;
- выглядят уверенными в своих силах;
- не суют свой нос, куда не надо;
- имеют слишком мало свободного времени, чтобы искать приключений на свою голову.

Просмотр видеоролика «Встреча на мостике».

### **Релаксация:**

*Упражнение «Тихое озеро».*

- Займите удобное положение. Расслабьтесь. Закройте глаза.

«Представьте себе чудесное солнечное утро. Вы находитесь возле тихого прекрасного озера. Слышно лишь ваше дыхание и плеск воды. Солнце ярко светит, и это заставляет вас чувствовать себя все лучше и лучше. Вы чувствуете, как солнечные лучи согревают вас. Вы слышите щебет птиц и стрекотанье кузнечика. Вы абсолютно спокойны. Солнце светит, воздух чист и прозрачен. Вы ощущаете всем телом тепло солнца. Вы спокойны и неподвижны, как это тихое утро. Вы чувствуете себя спокойными и счастливыми, вам лень шевелиться. Каждая клеточка вашего тела наслаждается покоем и солнечным теплом. Вы отдыхаете...

А теперь, медленно откройте глаза».

## Психологическая притча «Верь в себя!»

Психолог: О том, как важно не обращать внимание на негативные эмоции окружающих, рассказывается в психологической притче «Верь в себя!»

Жили-были маленькие лягушата, которые организовали соревнования по бегу. Их цель была забраться на вершину башни. Собралось много зрителей, которые хотели посмотреть на эти соревнования и посмеяться над их участниками. Соревнования начались...

Правда, никто из зрителей не верил, что лягушата смогут забраться на вершину башни. Слышны были такие реплики: "Это слишком сложно!!" "Они НИКОГДА не заберутся на вершину!" "У них нет шансов! Башня слишком высокая!"

Маленькие лягушата начали падать. Один за другим... За исключением тех, у которых открылось второе дыхание, они прыгали всё выше и выше... Толпа всё равно кричала: "Слишком тяжело!!! Ни один не сможет это сделать!" Ещё больше лягушат устали и упали... Только ОДИН поднимался всё выше и выше... Тот единственный не поддался!! В конце концов все поддались. За исключением одного лягушонка, который, приложив все усилия, забрался на вершину! ТОГДА все лягушата захотели узнать, как ему это удалось? Один участник спросил, как же этому лягушонку, который добрался до вершины, удалось найти в себе силы? Оказывается, Победитель был ГЛУХОЙ!!!

**Мораль:** Никогда не слушай людей, которые пытаются передать тебе свой пессимизм и негативное настроение... Они отнимают у тебя твои самые заветные мечты и желания. Те, которые ты лелеешь в своём сердце! Не забывай о силе слов. Верь в себя и в свои силы! ТЫ ВСЕ МОЖЕШЬ!!!

Рефлексия. Обратная связь: Все ученики высказываются о том, что понравилось, удивило, обрадовало на занятии, что получилось, чем довольны, какие чувства испытывали и какие вопросы остались неразрешенными.

### *Занятие № 9 «Я и учеба».*

#### ***Упражнение «От всей души...»***

Дарить друг другу (воображаемые) подарки. Подарки изображаются движениями без слов. Участники угадывают, что это такое.

Цель: создание доброжелательной атмосферы в группе.

Инструкция: Участники сидят в кругу. Ведущий предлагает подросткам подарить друг другу что-то от всей души. Подростки по очереди обращаются к партнеру, сидящему справа, и дарят ему свой подарок и так до тех пор, пока все участники не выскажутся. Самое главное преподнести свой подарок, исходя из личных особенностей участника группы. Спрашивать у самого человека: «Что тебе подарить» или «Что ты хочешь?» нельзя. На этот вопрос

каждый отвечает самостоятельно, ориентируясь на конкретного человека, думая о нем, его увлечениях, привязанностях. После того как вы вручите свой подарок, ваш партнер должен высказать свое отношение к нему. Если подарок понравился, то чем, если нет, то почему и что в действительности он хотел бы получить в качестве подарка.

### ***Методика «Незаконченные предложения».***

Цель: диагностика преобладающих мотивов в учении подростков.

Инструкция: ведущий предлагает воспитанникам написать начало каждого предложения и самостоятельно его закончить.

- В свободное время я занимаюсь...
- Все познать невозможно, но хочется знать...
- Учусь для того (что бы?)....
- Мои любимые книги (и почему?)...
- Смысл жизни для меня (в чем?)...
- Я повседневно реализую свои (что?)...
- Занятия, которые мне безразличны (какие?)...

### ***Мини-лекция «Как организовать свои занятия»***

Цель: информирование подростков об эффективных способах организации самоподготовки. Ведущий сообщает подросткам небольшую по объему информацию о том, как правильно организовать процесс самоподготовки. Лекционный материал:

Прежде чем приступить к выполнению домашнего задания необходимо организовать правильно свое рабочее пространство.

#### ***Общие правила организации рабочего места:***

1. Прежде всего, на рабочем месте не должно быть ничего лишнего. Иначе придется терять время на поиски нужной вещи.
2. Очень важно также обеспечить на рабочем месте чистоту. Чем чище рабочее место, тем легче работать.
3. На рабочем месте надо обеспечить соответствующий предстоящей работе порядок. Так, источник света должен находиться слева. Всё, что вам понадобится, лучше держать с одной стороны (чаще слева), сделанное и использованное перекладывать на право.
4. Поставьте на стол предметы или картинку в желтой и фиолетовой тональности, поскольку эти цвета повышают интеллектуальную активность.
5. За работу никогда не надо браться круто, натиском, сразу. Начинай готовиться понемногу, по частям, сохраняя спокойствие. Если очень трудно собраться с силами и с мыслями, постарайся начать сначала с самого легкого, а потом переходи к изучению трудного материала.
6. Условия поддержки работоспособности

7. Чередуйте умственный и физический труд.  
Обязательно делайте перерывы для отдыха: каждый час последние 10 минут надо или лежать, закрыв глаза или посидеть, закрыв глаза.

Обсуждение. Как вы организуете свою работу? Исходя из вышесказанного, как вы оцениваете организацию своих занятий, что собираетесь изменить?

### **Игра «Выпутываемся из проблем».**

Выбирается водящий а остальные участники образуя круг начинают запутываться, меняя своё положение в круге, но не отрывая рук друг от друга. Задача водящего- распутать получившуюся фигуру, вернув каждого в первоначальное положение.

### **Релаксационное упражнение.**

А теперь представьте, что вы пытаетесь жевать очень тягучую большую жвачку. Вам очень трудно её жевать, челюсти движутся с трудом, но вы пытаетесь её прокусить. Надавливайте сильнее. Вы так стараетесь сжать её зубами, что напряглась даже шея. А теперь остановитесь, расслабьтесь. Почувствуйте, как свободно свисает ваша нижняя челюсть, как это приятно — расслабиться. Но давайте опять примемся за эту жвачку. Двигайте челюстями, пытайтесь её прожевать. Сильнее сжимайте её, так, чтобы она выдавливалась сквозь зубы. Хорошо! Вам удалось ее продавить сквозь зубы. А теперь расслабьтесь, приоткройте рот, пусть ваши челюсти отдохнут. Как хорошо вот так отдохнуть и не бороться с этой жвачкой. Но пора с ней покончить. На этот раз мы её разжует. Двигайте челюстями, сдавливайте её как можно сильнее. Вы стараетесь изо всех сил. Ну, всё, наконец-то вы с ней справились! Можно отдохнуть. Расслабьтесь, пусть отдохнет всё ваше тело. Почувствуйте, как расслабились все ваши мускулы.

### **Дискуссия «Школьная оценка».**

Цель: формирование положительной учебной мотивации, снятие чувства тревоги подростков связанной с системой оценивания знаний.

Ход дискуссии:

Ведущий ставит перед группой дискуссионные вопросы:

Зачем нужна оценка? Можно ее заменить, если да то чем? Может быть «2» это не такая уж плохая оценка, а совсем наоборот? Хорошая оценка всегда ли это показатель хороших знаний и наоборот (плохая оценка - показатель отсутствия знаний)? Что важнее знания или оценка?

Обсуждение: Важно, чтобы каждый подросток высказал свое отношение.

## Рисунок «Мое настроение в корпусе»

Цель: эмоционально-графическое отреагирование состояний подростка, снятие напряжения.

Инструкция: Ведущий предлагает подросткам вспомнить в каком настроении они чаще прибывают, находясь в корпусе, на уроках. Затем ведущий просит ребят изобразить свое состояние на альбомном листе с помощью цветных карандашей.

После того как подростки справились с заданием, ведущий предлагает желающим рассказать о своем рисунке, поделиться своими чувствами, переживаниями.

### **Рефлексия занятия.**

*Занятие №10 «Самоорганизация».*

### **Упражнение «Привет и комплимент в подарок»**

Цель: снятие напряжения, сплочение группы, поддержание доброжелательной атмосферы. Инструкция: Как только зазвучит музыка, вы будите передвигаться по аудитории, подходить друг к другу, устанавливать контакт глаз, здороваться, дарить комплименты, записывая их на листе тому, кому они адресованы. После выполнения упражнения каждый зачитывает все подаренные ему комплименты.

Вопросы для обсуждения:

Изменилось ли ваше самочувствие? Если «да», то как? Как вы думаете, почему изменилось ваше настроение?

### **Мини-лекция «Как организовать свои занятия»**

Цель: информирование подростков об эффективных способах организации самоподготовки. Ведущий сообщает подросткам небольшую по объему информацию о том, как правильно организовать процесс самоподготовки.

Лекционный материал:

Прежде чем приступить к выполнению домашнего задания необходимо организовать правильно свое рабочее пространство.

Общие правила организации рабочего места:

1. Прежде всего, на рабочем месте не должно быть ничего лишнего. Иначе придется терять время на поиски нужной вещи.
2. Очень важно также обеспечить на рабочем месте чистоту. Чем чище рабочее место, тем легче работать.
3. На рабочем месте надо обеспечить соответствующий предстоящей работе порядок. Так, источник света должен находиться слева. Всё, что вам понадобится, лучше держать с одной стороны (чаще слева), сделанное и использованное перекладывать на право.

4. Поставьте на стол предметы или картинку в желтой и фиолетовой тональности, поскольку эти цвета повышают интеллектуальную активность.
  5. За работу никогда не надо браться круто, натиском, сразу. Начинать готовиться понемногу, по частям, сохраняя спокойствие. Если очень трудно собраться с силами и с мыслями, постарайся начать сначала с самого легкого, а потом переходи к изучению трудного материала.
  6. Условия поддержки работоспособности
  7. Чередуйте умственный и физический труд.
  8. Обязательно делайте перерывы для отдыха: каждый час последние 10 минут надо или лежать, закрыв глаза или посидеть, закрыв глаза.
- Обсуждение. Как вы организуете свою работу? Исходя из вышесказанного, как вы оцениваете организацию своих занятий, что собираетесь изменить?

#### **Кинезиологическое упражнение**

Цель: стимуляция познавательных способностей.

Инструкция: Большим и указательным пальцами одной руки с силой сдавливаем фалангу каждого пальца другой руки, начиная с ногтевой фаланги, сначала с тыльно-ладонной, затем в межпальцевой плоскости. Потом меняем руки. После большим пальцем правой руки нажимаем на середину левой ладони. С ощутимым нажимом совершаем круговые движения от центра ладони к периферии, по спирали с выходом на большой палец. Затем то же другой рукой.

#### **Релаксация «Цветок»**

Цель: саморегуляция психологического состояния.

Процедура проведения: Ведущий заранее подготавливает спокойную музыку и предлагает подросткам сесть поудобней, расслабиться и приготовиться слушать инструкцию, закрыв глаза.

Инструкция: «Представьте цветочный горшок с землей. У вас на ладони - семечко цветка. Вы сажаете его в землю - и цветок начинает расти. Вот появляется стебель, он вытягивается ... Листья ... Бутон ... Наконец, бутон раскрывается, и вы видите свой чудесный цветок... Рассмотрите его внимательно и отметьте, какие чувства он у вас вызывает... Вы берете горшок с цветком и уносите его в место, про которое никто не знает, кроме вас. Попрощайтесь со своим цветком.. Вам пора возвращаться, но вы всегда сможете прийти к нему, когда вам будет грустно. Ваше дыхание - становится глубоким и энергичным. Вы отдохнули и чувствуете прилив сил... Откройте глаза, потянитесь... Вы вернулись из своего путешествия».

Обсуждение: Какое ваше настроение, удалось ли вам расслабиться? Если нет, то, что помешало? Какие чувства, образные представления возникли в ходе релаксации? Знаете ли вы другие способы расслабления? Для чего необходимо овладеть различными приемами релаксации?

#### **Упражнение: «Настоящий кадет – это...»**

Каждая группа получает листок, на котором написаны различные качества и свойства человека. Среди них есть качества, важные для учебной деятельности, есть и нейтральные.

Задача каждой группы – отметить в списке те качества, которые

обязательно должны быть у настоящего кадета. Списки у всех групп одинаковые, но выбирают они нередко разные качества. Работа проводится в течение 5 минут. Затем каждая группа выбирает одного представителя. Он остается у доски, остальные садятся на свои места. Сравниваются выборы групп.

Листки с выбранными качествами прикрепляются в центр листа ватмана (будущего цветка).

бДискуссия по вопросам:

Можете ли вы мне сказать, зачем человеку нужны друзья? Много ли друзей ему нужно? Каким должен быть хороший друг (хорошая подруга)? Что ты сам делаешь для своего друга (подруги)? Хороший друг похож на брата или сестру? А чем отличается?

Ведущий предлагает участникам написать окончания предложений у себя в тетради:

«Откровенно говоря, мне до сих пор трудно...»;

«Откровенно говоря, для меня очень важно...» Затем участникам предлагается, по желанию, зачитать свои ответы вслух.

### **Упражнение «Ищу друга» (единомышленника)**

Ребятам предлагается попытаться составить объявление под названием «Ищу друга».

В нем необходимо рассказать немного о себе, указать свои увлечения, любимые занятия. Объявление не должно быть большим. Можно не подписывать свой текст или придумать себе псевдоним.

Затем объявления собираются и зачитываются. Участники отгадывают, кто является автором каждого объявления: если отгадывают, то дополнительно называют положительные качества автора.

Желающие могут поместить свои объявления на стенде в кабинете психолога.

### **Рефлексия. (обратная связь).**

Психолог: «Сегодня наше последнее занятие. Мы прошли с вами большой путь и в итоге пришли к тому, что все мы с вами в чем-то похожи, все мы кадеты, все мы в одном взводе, и каждый из нас по отдельности - это частичка нашего большого «МЫ». Было бы интересно узнать ваше мнение о нашей совместной работе. Ответьте на вопросы: «Какие из тем или вопросов на наших занятиях, тебе запомнились? Что тебе больше всего понравилось: упражнения, игры? Что тебе совсем не понравилось? Что из того, о чем ты узнал на наших занятиях, тебе пригодится (или уже пригодилось) в жизни?»

## Литература

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология: Учебное пособие. М.:Издательский центр “Академия”, 1999.
2. Битянова М. Организация психологической работы в школе. – М.: Совершенство, 1998.
3. Дубровина И.В. Рабочая книга школьного психолога. М.: Просвещение, 1991.
4. Истратова О.Н., Эксакусто Т.В. Справочник психолога средней школы. Серия “Справочники”. – Ростов н/Д.: “Феникс”, 2004.
5. Истратова О.Н., Эксакусто Т.В. Справочник психолога начальной школы. Серия “Справочники”. – Ростов н/Д.: “Феникс”, 2004.
6. Латохина Л.И. Хатха – йога для детей: Кн. Для учащихся и родителей. М.:Просвящение, 1993.
7. Слободяник Н.П. Психологическая помощь школьникам с проблемами в обучении: Практическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2003.
8. Фопель К. Чтобы дети были счастливы: Психологические игры и упражнения для детей школьного возраста: Пер. с нем. – М.: Генезис, 2005.
9. Фопель К. Психологические группы: Рабочие материалы для ведущего: Практическое пособие. Пер. с нем. 5-е изд., стер. – М.: Генезис, 2004.
10. Фопель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения: Практическое пособие/Пер. с нем. – 3-е изд. – М.: Генезис, 2005.
11. Хохлаева О.В. тропинка к своему Я: Уроки психологии в начальной школе (1–4-е классы). – М.: Генезис, 2005.