Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Тарутинская средняя школа»

Согласовано: Заместитель директора по УВР Лавринович С.Ф. _____ Дата: «2» августа 2017г.	Утверждено: Приказ по школе № 03-01-18/85 От «2» августа 2017г. Директор _____ О.А.Войшель

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Курс «Мой внутренний мир»

5 класс

Составитель:
Борисова Марина Витальевна
педагог-психолог

п. Тарутино
2017 г.

Пояснительная записка

Цель: Оказание психолого-педагогической поддержки и помощи учащимся в адаптации к обучению в 5 классе.
Задачи:

- способствование снижению тревожности;
- выделить качества учеников, необходимые учащимся среднего звена школы.
- дать уверенность учащимся в том, что они готовы к переходу в среднее звено обучения.
- дать положительный настрой на работу, стремиться к преодолению негативных эмоций, связанных с обучением в школе;
- представлений об умениях, навыках обучения в среднем звене;
- проработка своих эмоциональных состояний;
- стимулирование фантазии, воображения учащихся;
- формирование адекватного отношения к своим успехам и неудачам в какой-либо деятельности, развитие навыка уверенного поведения;
- способствовать сплочению класса, уважению друг к другу и взаимопониманию.
- формирование навыков взаимодействия с другими людьми.

Обоснование необходимости тренинга: Из года в год возникает проблема адаптации учащихся при переходе из начального в среднее звено школы. Несмотря на то, что ученики уже привыкли к школе, требованиям учителя, одноклассникам, проблема адаптации существует. Они снова адаптируются к новым социальным условиям. У них появляется новый классный руководитель, учителя-предметники, новые предметы. Каждый учитель выдвигает свои требования. Этот возраст начало **подросткового периода**, когда происходят ещё и физиологические изменения в организме у детей, что тоже накладывает свой отпечаток на учащихся.
В связи с этим целесообразно начать проводить подготовительную работу к переходу в пятый класс уже в четвёртом классе и продолжать в пятом.
Тренинговые занятия для учащихся 5-х классов нацелены на помощь учащимся в адаптации к обучению в пятом классе. Это своеобразная возможность предупреждения тех проблем, которыми могут встретиться учащиеся в начале учебы в 5-м классе.
С целью преодоления тревожности пятиклассников, негативных эмоций, сопровождающих переход в пятый класс, и следует

проводить подобного рода занятия.
Опыт показывает, что учащиеся, прошедшие курс таких занятий, гораздо быстрее **адаптируются к учебе в 5-м классе**, а учителя-предметники, посетившие такие занятия, более бережно относятся к учащимся, чаще используют рефлексию в организации учебных занятий, более системно поддерживают участие учащихся в урочной деятельности.
Ни для кого не секрет, что зачастую учителя сами настраивают негативно учащихся к обучению в среднем звене школы. Заходя в класс, можно иногда слышать такую фразу: "Вот попадете в пятый класс, там узнаете..." Безусловно, зерно, брошенное на тревожную почву, дает негативные всходы. У детей изначально формируется страх перед обучением, боязнь учителей-предметников, тревога за свои учебные результаты в будущем.
Очень часто тревожность учащихся усугубляет и семья. Многие родители, вместо того чтобы поддержать в ребенке уверенность в собственных силах, предупреждают его о том, что у него ничего не получится, что он станет последним учеником в классе и т. д.
Занятия должны носить игровой, занимательный характер, что поможет учащимся быстрее входить в ритм занятия, с удовольствием включаться в деятельность.
Продолжительность тренинговых занятий: Тренинговая программа состоит из 16 занятий (1 занятия в неделю), продолжительностью– 45 минут (школьный урок).
Категория участников*:* Учащиеся 5-х классов.

Литература:

1. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: Учебное пособие. М., 1999.
2. Григорьева Т.Г., Основы конструктивного общения – Новосибирск – 1999.
3. Громова Т.В. Страна эмоций: Методика как инструмент диагностической и коррекционной работы с эмоционально-волевой сферой ребенка. – М.: УЦ "Перспектива", 2002.
4. Коблик Е.Г.Первый раз в пятый класс: Программа адаптации детей к средней школе.- М.: Генезис, 2003.
5. Кэдьюсон Х., Шеффер Ч. Практикум по игровой психотерапии.- СПб.: Питер, 2000.
6. Лютова Е.К., Монина Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. – СПб.: ООО Издательство "Речь", 2001.
7. Смид Р. Групповая работа с детьми и подростками: Пер. с англ. М., 1999.
8. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: уроки психологии в начальной школе (1-4).- М.: Генезис, 2004.
9. Цзен Н.В., Пахомов Ю.В. Психотренинг: игры и упражнения – М.- 2001.

ПРОГРАММА ТРЕНИНГА

Занятие 2. "Этот необычный и волнующий 5-й класс"

Цель занятия: Развитие представлений о новом социальном статусе пятиклассника по сравнению со статусом учащегося начальной школы.
Необходимые материалы: Тетради, ручки, небольшие листочки бумаги для записей, альбомные листы, мягкая игрушка или мяч.
Время занятия: 45 минут
План занятия
Упражнение 1."Имя и цветок"
Выбор способа приветствия. Приветствие
Цель: дать каждому ребенку возможность представить себя другим детям.
Ход упражнения: Каждый из участников называет своё имя и цветок на заглавную букву этого имени, с которым ребята могут себя ассоциировать.
Рефлексия: Насколько легко было вспомнить цветок на заданную букву, который бы "соответствовал" тому или иному ребёнку?
Время: 10 минут
Принятие правил.
Упражнение 2."Всаньте те, кто…"
Цель: Разогревающее упражнение, направленное на активацию активности участников, снятию напряжения.
Ход упражнения: Ребята сидят в кругу. В центре – Ведущий. Количество стульев меньше на 1, чем участников. Ведущий говорит: "Встаньте, кто..." и называет какое-либо качество, например кто, считает себя добрым, умным справедливым, красивым, терпеливым, сильным и так далее.
Те, у кого присутствует названный признак, встают, и стараются занять свободное место, кроме рядом стоящего стула. Далее игра повторяется снова с новым ведущим
Рефлексия:

- О ком ты узнал что-нибудь новое?

- Был ли ты удивлён тем, что вместе с тобой вставал тот или иной человек?
- Сошлись ли твои представления о твоих представлениях об интересах и пристрастиях твоих одноклассников с их реальными интересами?

Время: 15 минут
Упражнение 3."Что важно для меня"
Цель: Помочь детям поделиться своими представлениями о себе и своих интересах, которые делают их особенными, не похожими на других
Ход упражнения: 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.
Рефлексия:

- Кто-нибудь выбрал то же, что и ты?
- Какой предмет из тех, которые кому-нибудь захотелось взять с собой, был, на твой взгляд, самым необычным?
- Чьи записи тебя удивили?

Время: 20 минут

Обсуждение занятия:

- Есть ли на свете такие вещи, которые интересны и важны большинству из нас?
- Что понравилось на занятии, а что – нет?

Выбор способа прощания. Прощание

Занятие 2. "Мы и школа"

Цель занятия: Проработка трудностей, возникающих у ребят в процессе обучения в школе, изучение уровня тревожности, мнения учащихся о степени значимости школы в их жизни.
Время занятия: 45 минут
План занятия
Приветствие
Упражнение 1. "Кто ты? Кто я?"
Цель: Изучение уровня тревожности учащихся класса.
Ход упражнения: Ребятам предлагается вспомнить год поступления в школу. Предлагается обсудить вопросы, которые могут служить рефлексией.
Рефлексия:

- Что связано с этим годом для вас?
- Каким был ваш первый школьный день?
- Что вам больше всего запомнилось из первого школьного дня?
- Какой вам представлялась школа тогда, и какой она вам кажется сейчас?

Упражнение 2. "Ассоциации"
Цель: Изучение степени тревожности учащихся, связанной со словом "школа"; изучение мнения учащихся о степени значимости школы в их жизни.
Ход упражнения: Учащимся предлагается назвать прилагательные, которыми они хотели бы охарактеризовать свою школу и поделиться своим мнением о том, чему учат в школе. Например:

- Школа, в которой я учусь,…
- В нашей школе учат...

Рефлексия:

-
  - Насколько откровенны вы были?

- Какие чувства возникали при рассуждениях о школе?

Время: 10 минут.
Упражнение 3. "Температура"
Цель: Дать возможность учащимся проговорить свои учебные трудности и определить свое к ним отношение.
Ход упражнения: Ведущий: Ребята! Когда человек болеет, он непременно меряет температуру. Она у него почти всегда повышенная. Если человек не хочет что-либо делать, у него тоже может повыситься температура.
По какой причине, кроме болезни, может повыситься температура у вас?
Рефлексия:

- Насколько легко было вспомнить ситуацию повышения температуры вашей жизни?
- Насколько легко было рассказывать о той или иной жизненной ситуации?

Время: 10 минут.
Упражнение 4. "В гостях у сказки"
Цель: Преодоление негативных эмоций, связанных с обучением в школе.
Ход упражнения:
Ребятам предлагается прослушать сказку и придумать её окончание и объяснить, почему они придумали именно такое окончание сказки.
Текст сказки: *В далекие времена в одной семье жил мальчик. Был он веселый, непоседливый, любил играть с другими мальчиками во дворе в свои мальчишеские игры, помогал папе выполнять нехитрую мужскую работу, а маме — даже мыть посуду!*
Учился этот мальчик в школе, в селе она была одна, и рано поутру все мальчики и девочки вприпрыжку бежали в школу. Кто- то бежал с охотой, кому-то было трудно проснуться, и он, пыхтя, бежал позади всех. Самым последним бежал в школу знакомый нам мальчик. Не то чтобы ему не хотелось учиться, просто было очень трудно рано вставать из теплой постели, одеваться и делать так каждый день.
Однажды, когда он в очередной раз оказался самым последним на дорожке, ведущей в школу, прямо перед собой он увидел перышко необыкновенной красоты. Оно сверкало на солнце и переливалось всеми цветами радуги. Мальчик остановился, схватил перышко и забыл о том, что ему нужно бежать в школу...
В течение секунды перышко подняло мальчика, закрутило в вихре и забросало его на радугу, которая висела над школьным

двором.
Мальчик кувыркался на радуге, прыгал, стоял на голове, смотрел на школу, в которой в это время сидели за партами мальчики и девочки аз его села, смеялся, свистел и вообще делал то, что ему больше всего хотелось делать.
Так прошел час, два, три, а что было потом с мальчиком?
Рефлексия: Учащимся предлагается закрыть глаза и представить себе лицо мальчика, который очутился на радуге.

- Кто хотел бы оказаться на месте мальчика и почему?
- Можем ли мы считать, что мальчик совсем не хотел учиться в школе?
- Чем может быть вызвано такое поведение мальчика?

Время: 15 минут.

Обсуждение занятия:

- Понравилось ли вам занятие?
- Что запомнилось больше всего?
- Оценка занятию — от 0 до 10 баллов.

Прощание

Занятие 3. "Вот он - я"

Цель занятия: Развивать умение самоанализа и самовыражения; стимулировать фантазию, воображение учащихся; способствовать снятию тревоги.
Необходимые материалы: Картонные кружки по три штуки каждому учащемуся (цвета: красный, желтый, зеленый); кусочки мягкой проволоки длиной 10 см; булавки; музыкальное сопровождение; карандаши, фломастеры, листы бумаги
Время занятия: 45 минут
План занятия
Приветствие
Упражнение 1. "Светофор"

Цель: Обменяться мнениями о прошлом занятии, настроить учеников на участие в следующем занятии.
Необходимые материалы: Картонные кружки по три штуки каждому учащемуся (цвета: красный, желтый, зеленый).
Ход упражнения: Ребятам раздаются "сигналы светофора" (картонные кружки разных цветов). С их помощью участники высказывают своё мнение о прошлом занятии.
Ведущий: Итак, если во время нашей прошлой встречи вам было неуютно или неинтересно, то вы поднимаете красный кружочек.
Если на прошлом занятии вам было интересно, но вам что-то не понравилось, или какое-то упражнение вызвало у вас чувство дискомфорта, то вы поднимаете желтый кружок.
А если вам очень понравилась прошлая наша встреча, вам было интересно, вы узнали для себя что-то новое, то вы поднимаете зеленый кружок.
Я считаю до трех, и мы включаем светофор. Раз... Два... Три...
Рефлексия:

- Почему вы сделали такой выбор?
- Аргументируйте свой выбор.

(Особое внимание уделяет детям, поднявшим красный кружок)
Время: 5 минут.
Упражнение 2. "Волшебная эмблема"
Цель: Развивать умение самоанализа и самовыражения; стимулировать фантазию, воображение учащихся; способствовать снятию тревоги.
Необходимые материалы: Кусочки мягкой проволоки длиной 10 см; булавки; музыкальное сопровождение.
Ход упражнения: Ведущий. А сейчас мы с вами немного поиграем. Идя к вам на встречу, я захватила с собой необыкновенные кусочки обыкновенной проволоки. Я предлагаю вам сделать из кусочка проволоки свою эмблему, которая могла бы многое рассказать о вас, если бы была живой.
К примеру, вот этот треугольник — я думаю, что я похожа на треугольник, потому что каждый день я открываю в себе свою новую вершину треугольника.
А теперь попробуйте и вы сделать такие эмблемы. Подумайте над тем, что сможет рассказать о вас другим людям неприметный кусочек
проволоки. Я уверена, что ваши рассказы, как и эмблемы, будут очень интересными.

После окончания упражнения приколоть эмблемы к одежде с помощью булавок.
Рефлексия: Попросить ребят рассказать, что значат их фигурки, почему они такими себя изобразили
Время: 10 минут.
Упражнение 3. "В гостях у сказки"
Цель: Развитие фантазии, умения понимать и передавать чувства других людей; сочинение собственных сказок на основе полученных рисунков.
Необходимые материалы: Карандаши, фломастеры, листы бумаги. Музыкальное сопровождение.
Ход упражнения: Ведущий: А теперь давайте вспомним наше прошлое занятие. Вспомните сказку про мальчика и радугу. Я хочу, чтобы каждый из вас вспомнил сказку и определил в ней самый тревожный и запоминающийся момент.
Попробуйте нарисовать этот момент на лежащих перед вами листах бумаги. Озаглавьте свой рисунок, объясните, почему вы его так назвали. (Возможна работа в парах.) Далее ученики зачитывают свои сказки. По окончанию каждой сказки весь класс хлопает выступавшему ученику.
Рефлексия: Попросить ребят рассказать,
Время: 15 минут.

Обсуждение занятия:

Упражнение 4. "Прощание"
Цель: Подведение итогов занятия; оценка учащимися проведенного занятия с помощью кружков.
Необходимые материалы: цветные картонные кружки.
Ход упражнения: Ребятам предлагается с помощью кружков "светофора" определить эффективность прошедшего занятия.
Время: 5 минут.
Прощание

Занятие 4. "Познай себя"

Цель занятия: Создать у учеников мотивацию на самопознание; способствовать развитию самопознания, рефлексии у учащихся и уверенности в себе.
Необходимые материалы: Тетради, ручки, карандаши, разноцветная коробка с прорезями, обклеенная полосками из шести

разных цветов.
Время занятия: 45 минут

План занятия
Приветствие
Упражнение 1. "Цвет настроения"
Цель: Снятие напряжения, создание у учеников мотивации на самопознание.
Необходимые материалы: Разноцветная коробка с прорезями, обклеенная полосками из шести разных цветов.
Ход упражнения: По кругу передаётся разноцветная коробка, и ребята по очереди определяют цвет настроения, соответствующего сегодняшнему.
Рефлексия:

- По каким причинам у тебя то или иное настроение?
- Хотелось ли тебе его изменить на протяжении сегодняшнего занятия, дня?
- Как считаешь, получится ли это сегодня?

Время: 5 минут
Упражнение 2. Самоанализ "Кто я? Какой я?"
Цель: Формирование позитивного отношения к своим возможностям, принятия себя и стремление к совершенствованию; определение общности между участниками группы.
Ход упражнения: Необходимо продолжить письменно три предложения:
Я думаю, что я...;
Другие считают, что я...;
Мне хочется быть...
Для каждого предложения подберите от 5 до 10 определений из списка на доске.
Количество совпадений подсчитывается, на доске отмечается, как много общего между учащимися.
Рефлексия:

- Узнали ли вы о ком-то что-то новое?

- Описывали ли вы только свои положительные стороны?

Время: 20 минут
Упражнение 3. "Вот я какой! Угадали?"
Цель: Формирование позитивного отношения к своим возможностям, принятия себя и стремление к совершенствованию.
Ход упражнения: Ребята заполняют анкету, в которой описывают себя и свои увлечения, но не подписывают работу (все ставят на ней свой значок). Сдают свои варианты. Ведущий их перемешивает и раздает. Ребятам необходимо при озвучивании работы узнать, чья она.
Рефлексия:

- Насколько легко было угадать анкету того или иного человека?
- Описывали ли вы только свои положительные стороны в анкете?
- Какие испытали трудности?

Время: 20 минут

Обсуждение занятия:

- Понравилось или нет занятие?
- Что нового узнали из занятия?
- Что больше всего запомнилось? Что удивило?
- Кого трудней оценивать – себя или других?

Прощание

Занятие 5. "Новичок в средней школе"

Цель занятия: Способствовать развитию умения учиться, планировать свою деятельность; обсудить новые условия учебного процесса в средней школе.
Необходимые материалы: Тетради, ручки, небольшие листочки для записей, футляр для очков, памятка для учащихся "Как

готовить домашние задания".
Время занятия: 45 минут

План занятия
Приветствие
Упражнение 1. "Воображала"
Цель: Снятие напряжения, стремление правильно воспринимать и сравнивать свои достижения с успехами других
Необходимые материалы: Тетради, ручки, небольшие листочки для записей, футляр для очков
Ход упражнения: Ведущий предлагает ребятам стать изобретателями и придумать все возможные варианты использования футляра для очков. Необходимо записать варианты в течение 5 минут. Победителем окажется тот, кто придумает самый оригинальный и неповторимый способ применения предмета.
Рефлексия:

- Чья придумка понравилась больше всего?
- Насколько легко восприняли то, что ваш способ оказался не самым оригинальным?

Время: 15 минут

Упражнение 2. "Новичок Том "
Цель: Способствование развитию умения учиться, планировать свою деятельность; обсуждение новых условий учебного процесса в средней школе; развитие навыков сотрудничества
Ход упражнения: Ведущий*: Сегодняшнее наше занятие посвящено "новичкам" – тем, кто никогда раньше не учился школе. Давайте представим, ребята, что к нам в школу приехал кто-то из другой страны. Он хочет продолжить свое обучение в нашей школе. Но прежде чем мы поможем ему познакомиться с жизнью школы, давайте дадим ему имя.*
Ребята выдвигают свои версии (не больше пяти) и на основе голосования выбирают имя – например, Том.
Теперь давайте подумаем, что мы ему расскажем о жизни в школе?
Дети называют варианты: про учителей; школьников; об уроке; домашней работе; контрольных, письменной и устной работе на уроке и т.д.
Хорошо, тогда начнем, например, с того, как надо работать на уроке.
Ведущий предлагает ряд вопросов, на которые ребята дают развернутые ответы, характеризующие как их осведомленность,

так и возможность проявить себя (главное – не бояться ошибок при высказывании своего мнения).
Список вопросов
1. Работа в классе на уроке
Зачем нужно быть внимательным на уроках? Если ты на уроке что-то не понял, что надо сделать? Почему? Что произойдет, если вы неправильно решите домашнее задание? Зачем нужно повторять правила, прежде чем начать делать домашнее задание? Если что-то на уроке кажется трудным, что необходимо сделать?
2. Работа с учебным материалом
Какие книги нам помогают получать дополнительную информацию по изучаемому предмету? Откуда и как вы узнаете, что по какому предмету делать? Как часто узнаете, что задано, у одноклассника по телефону? Прежде чем выполнять задание, зачем необходимо выучить правила назубок?
3. Работа над домашним заданием
С какого предмета вы начинаете выполнять домашнее задание? Чем заканчиваете?
Рефлексия: Придерживаетесь ли вы определённого школьного "расписания"?
Время: 30 минут

Обсуждение занятия:

- Понравилось или нет занятие?
- Что нового узнали из занятия?
- Что больше всего запомнилось? Что удивило?

Прощание

Занятие 6. "Понимаем ли мы друг друга"

Цель занятия: Показать значимость собственного "Я"; подвести учащихся к пониманию необходимости жить в согласии с собой и другими; показать важность взаимопонимания.
Материалы: Тетради, бланки теста "Умеешь ли ты слушать?".
Время занятия: 45 минут

План занятия
Приветствие
Упражнение 1. "Где я?"
Цель: Разогревающее упражнение, направленное на снятие напряжения
Ход упражнения: В этом упражнении ведущий игрок – детектив должен назвать с закрытыми глазами, где находится человек, издающий звуки.
Рефлексия:

- Что в этом упражнении оказалось самым сложным?
- Насколько легко было определять месторасположение того или иного человека?

Время: 5 минут
Упражнение 2. "Рисунок по инструкции"
Цель: Стимулирование сосредоточения внимания, развитие умения слушать и слышать.
Ход упражнения: 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.
Рефлексия: После упражнения обмениваются впечатлениями: партнерам дается возможность обсудить ход совместной работы.
Время: 15 минут
Упражнение 3. "Умеете ли вы слушать?"
Цель: Развитие умения слушать и слышать.
Ход упражнения: 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?
В конце результаты всей группы обобщаются.
Рефлексия:
Довольны ли вы получившимися своими результатами? Общими?
Ожидали ли вы таких результатов от себя?
Время: 15 минут
Упражнение 4. "Пойми меня"
Цель: Развитие умения слушать и слышать, проработка ситуации "перебивания" друг друга при разговоре.
Ход упражнения: Одновременно все участники громко произносят свое слово, а водящий повторяет все слова, которые удалось услышать.
Рефлексия:
Легко ли было услышать то или иное слово в общем гуле?
Какие трудности возникали при понимании слов?
Время: 10 минут

Обсуждение занятия:

- Понравилось ли занятие?
- Что нового вынесли для себя из этого занятия?
- Трудно ли было оценивать себя?
- Что нового вы узнали о себе?

Прощание

Занятие 7. "Мир эмоций"

Цель занятия: Познакомить учащихся с эмоциями; научить определять эмоциональное состояние других людей; тренировать умение владеть своими эмоциями.
Необходимые материалы: Плакат со схематичным изображением эмоций, карточки с заданиями, бланки с названиями эмоций, мяч, фломастеры, карандаши.
Время занятия: 45 минут

План занятия
Приветствие
Упражнение 1. "Угадай эмоцию"
Цель: научить определять эмоциональное состояние
Необходимые материалы: Плакат со схематичным изображением эмоций
Ход упражнения: Вывешивается плакат со схематичным изображением эмоций, без указаний состояний человечков. Участники угадывают, какие эмоции изображены на плакате.
Рефлексия:

- Насколько легко было определять то или иное эмоциональное состояние?
- Какие основные признаки и характеристики помогали определять то или иное эмоциональное состояние?

Время: 15 минут
Упражнение 2. "Фигуры эмоций"
Цель: научить определять эмоциональное состояние
Ход упражнения: 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.
Рефлексия:

- Почему присвоили той или иной фигуре ту или иную эмоцию?
- Насколько легко было придумывать названия фигурам?

Время: 10 минут
Упражнение 3. "Назови эмоцию"
Цель: Проработка эмоциональных состояний, мешающих либо благоприятствующих общению
Ход упражнения: Передавая мяч по кругу, участники называют эмоции, мешающие общению. Затем мяч передается в другую сторону и называются эмоции, помогающие общению.
Рефлексия:

- Насколько легко было вспоминать те или иные эмоциональные состояния в зависимости от необходимой ситуации?
- Что было легче: называть эмоции, способствующие либо препятствующие эффективному межличностному взаимодействию?

Время: 10 минут
Упражнение 4. "Изобрази эмоцию"
Цель: Проработка эмоциональных состояний, умение определять эмоциональное состояние других людей.
Ход упражнения: 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.
Рефлексия:

- Насколько легко было изображать ту или иную эмоцию?
- Насколько легко было угадывать ту или иную эмоцию?
- С какими трудностями столкнулись в процессе выполнения задания?

Время: 10 минут

Обсуждение занятия:

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

Прощание

Занятие 8. "Вот тебе моя рука"

Цель занятия: Проработка возможных выходов из конфликтных ситуаций; развитие эмпатии.
Необходимые материалы: Музыкальная запись "Шум леса"; ящик с песком размером 1 м х 1 м; миниатюрные фигурки зверей и человечков; магнитофон; маленькие альбомы
Время занятия: 45 минут

План занятия
Приветствие
Упражнение 1. "Осенний лес"
Цель: Релаксация; подготовка учащихся к активной работе на занятии.
Необходимые материалы: Музыкальная запись "Шум леса".
Ход упражнения:Учащиеся должны сплоченно выполнять задание и следовать тексту, который произносит ведущий. По ходу выполнения упражнения учащиеся сопровождают его жестами.
Ведущий: Ребята! Мы с вами отправляемся в волшебное путешествие. Вы его совершите вместе со мной. Сейчас я попрошу вас сесть поудобнее и закрыть глаза. Я попрошу вас выполнять все движения, не открывая глаз.
Давайте начнем.
Итак, мы с вами находимся недалеко от Минска, в маленьком, но очень милом и уютном городке.
На улице стоит осень. И хоть на улице солнышко светит очень ярко, температура уже достаточно низкая.
Мы с вами идем на прогулку.
Мы быстро надеваем брюки, теплый свитер, кроссовки и оправляемся в лес, берем с собой поводок и любимую собаку.

Мы идем в лес. Свежий воздух, лесная прохлада притягивают нас. Мы напрягаем ноги, животик, спинку, ручки, лицо. Сильно-сильно...
А сейчас мы расслабляем ноги, руки, спинку, лицо...
Дышится легко, ровно, глубоко...
Дорога не утомляет нас, а, наоборот, придает уверенность и силу. Вот он, наш волшебный лес! Все тропинки в нем нам знакомы. Вот эта ведет в березовую рощу. Мы направляемся туда. Дышится легко, ровно, глубоко...
Правая рука держит поводок и напряжена очень сильно...
Легкий ветерок качает верхушки деревьев, они раскланиваются перед нами, приветствуя нас. Кругом тишина, только где-то стучит дятел, а птички поют свои незатейливые песенки, радуясь каждому новому мгновению дня.
Мы отпускаем поводок, и наши правые руки становятся легкими, воздушными, словно воздушный шарик, который улетит далеко в небо, если его не держать за ниточку...
Дышатся легко, ровно, глубоко... (Пауза.)
Мы входом в березовую рощу. Белые стволы берез напоминают нам свечи на праздничном торте. Наше внимание привлекает гриб в коричневой шапочке. Это — подберезовик. Мы наклоняемся к нему и видом еще два маленьких грибочка. Да здесь целая семейка подберезовиков уютно устроилась на зеленой кочке! Свежий воздух пронизывает все вокруг.
Дышится легко, ровно, глубоко... (Пауза.)
Насладившись лесной прохладой и тишиной, мы возвращаемся домой.
Рефлексия:

- Какие ощущения вы испытали, путешествуя по воображаемому лесу?
- Смогли ли вы его себе представить? Что вам удалось представить, а что — нет?

Время: 15 минут.
Упражнение 2. "Мостики дружбы"
Цель: Обыгрывание с учащимися возможных конфликтных ситуаций, возникающих в ходе игры; использование возможностей территориальной игры для проигрывания ситуаций общения.
Необходимые материалы: Ящик с песком размером 1 м х 1 м; миниатюрные фигурки зверей и человечков; магнитофон.
Ход упражнения: Учащиеся подходят к ящику с песком.
Ведущий. Представьте, что вы — волшебники. Вы находитесь в стране, в которой еще никто и никогда не жил. Там вы хотите создать цветущую сказочную страну. Сейчас каждый из вас выберет для себя трех героев, которых он хотел бы

поселить в новой стране. Отдельно захватите деревья, камни, цветы, дома — все, что будет вам нужно для создания сказочной страны. А я буду рассказывать вам сказку.

Начало сказки (Рассказывать, когда все дети сидят рядом с коробкой с песком.)

Итак, в одной сказочной стране, где были поля и долины, где тек.7И реки (провести впадины в песке, символизирующие речки, разделяя песочный лист на 4 части), на волшебной поляне сказочного леса жили .,аленькие волшебные жители.

У них был домик. (Детям предлагается поставить свой домик в любое место своей части песочного листа.)

В нем они жало все вместе.

(Каждый ребенок ставит своих героев рядом с домиком.) Как-то раз волшебным жителям наскучило сидеть по своим домикам, и оно пошли погулять по волшебному лесу Им хотелось погулять и себя показать. Но что такое? Вся поляна разделена на части бурными реками! Как же могут встретиться все волшебные жители этой поляны?

Ведущий просит детей продолжить сказку с помощью фигурок.

В задачу детей входит:

— попробовать познакомиться с каждым сектором ящика;

— сходить в гости к друг другу.

Если дети не находят решения проблемы, ведущий предлагает им построить мостик.

Окончание сказки

Вот и встретились все жители этого волшебного леса. Оно радостно заплясали, взялось за руки и поняли, что умеют творить настоящие чудеса!

А когда наступил вечер, наши жители разошлись по своим домикам. Теперь они могло видеться друг с другом, когда им захочется.

Рефлексия:

- Трудно ли было играть в эту игру?
- Что было трудно делать в ходе игры?
- Чему вы научились в ходе игры?

В конце занятия учитель просит детей разобрать своих героев и песок. После небольшого обсуждения возникших затруднений в ходе игры и нахождения выхода из ситуации, учащиеся разбирают преграды в песке.

Время: 25 минут.

Упражнение 3. "Рука друга"

Цель: Развитие эмпатии; снятие тревожности учащихся; преодоление неприятных ощущений, связанных с использованием песка.
Необходимые материалы: Ящик с песком размером 1 м х 1 м;
Ход упражнения: Учащимся предлагается погрузить руки в песок и, не вынимая рук из песка, взяться за руки. При этом каждый участник должен сказать каждому вслух хорошие пожелания.
Время: 5 минут.
Рефлексия:

- Понравилось ли упражнение?
- Насколько приятно-неприятно было ощущение нахождения рук в песке?

Рефлексия занятия: Учащимся раздаются маленькие альбомы, в которых учитель просит учащихся охарактеризовать занятие.

Прощание

Занятие 9. "Страна рисования"

Цель занятия: Развитие умения высказывать свое мнение; воспитание культуры общения, умения прислушиваться к высказываниям других учащихся; закрепить результаты, достигнутые на предыдущих занятиях; раскрытие ранее незатронутых проблемных для учащихся тем.
Необходимые материалы: Именные альбомы; карандаши, фломастеры, краски; тонкие палочки, кисти; контурные изображения для раскраски.
Время занятия: 45 минут
План занятия
Приветствие
Упражнение 1. "Воспоминание"

Цель: Развитие умения высказывать свое мнение; воспитание культуры общения, умения прислушиваться к высказываниям других учащихся; закрепить результаты, достигнутые на предыдущих занятиях.

Необходимые материалы: Именные альбомы; карандаши, фломастеры.
Ход упражнения: Ведущий предлагает учащимся вспомнить прошлое занятие и нарисовать в именных альбомах все то, что их более всего поразило в сказочной стране.
Затем ведущий устраивает мини-выставку под названием "Привет из Песочной страны".
Рефлексия: Ребята рассказывают о том, что они хотели выразить своими рисунками.
Время: 15 минут.
Упражнение 2. "Изотерапия"
Цель: Раскрытие ранее незатронутых проблемных для учащихся тем
Необходимые материалы: Именные альбомы; краски; тонкие палочки, кисти; контурные изображения для раскраски.
Ход упражнения: Ведущий: Ребята! Сейчас мы с вами снова будем рисовать. Но не так как вы привыкли. Сейчас вы возьмете свои альбомы и в них нарисуете все, что захотите. Но рисовать сегодня мы будем не кисточками и не карандашами, а косметическими палочками.
(Вначале дети пробуют на отдельном листе бумаги точками нарисовать что-либо по собственному желанию. По окончании рисования происходит обсуждение рисунков, дети рассказывают, что у них получилось.)
Ведущий: А теперь каждый из вас выберет любое понравившееся ему контурное изображение. Раскрашивать его вы тоже будете палочками.
Дети приступают к раскраске контурного изображения.
В процессе рисования ведущий спрашивает, нравится ли детям такая техника. Если да, то почему. Если нет, то почему.
Ребята рассказывают о том, что они хотели выразить своими рисунками.
Время: 30 минут.

Обсуждение занятия:

- Что для вас было новым на занятии?
- Что наиболее понравилось, а что наоборот вызвало неудовольствие?

Прощание

Занятие 10. "Я+Я=МЫ"

Цель занятия: Снижение тревожности, достижение внутригрупповой сплоченности, осмысление своего персонального "Я" как части общего "Мы".
Необходимый материал: Ватман, карандаши, фломастеры, краски, журналы, клей, картонные кружки по три штуки каждому учащемуся (цвета: красный, желтый, зеленый).
Время занятия: 45 минут

План занятия
Приветствие
Упражнение 1. "Светофор"
Цель: Обменяться мнениями о цикле проведённых занятий, настроить учеников на участие в следующем занятии.
Необходимые материалы: Картонные кружки по три штуки каждому учащемуся (цвета: красный, желтый, зеленый).
Ход упражнения: Ребятам раздаются "сигналы светофора" (картонные кружки разных цветов). С их помощью участники высказывают своё мнение о прошедших занятиях.
Ведущий: Итак, если во время наших прошлых встреч (в общем) вам было неуютно или неинтересно, то вы поднимаете красный кружочек.
Если на прошлых занятиях (в общем) вам было интересно, но вам что-то не понравилось, или какое-то упражнение вызвало у вас чувство дискомфорта, то вы поднимаете желтый кружок.
А если вам очень понравилась прошлые нашит встречи, вам было интересно, вы узнали для себя что-то новое, то вы поднимаете зеленый кружок.
Я считаю до трех, и мы включаем светофор. Раз... Два... Три...
Рефлексия:

- Почему вы сделали такой выбор?
- Аргументируйте свой выбор.

(Особое внимание уделяет детям, поднявшим красный кружок)
Время: 10 минут.

Упражнение 2. "Портрет класса"
Цель: Снижение тревожности, достижение внутригрупповой сплоченности, осмысление своего персонального "Я" как части общего "Мы"
Необходимые материалы: Ватман, карандаши, фломастеры, краски, журналы, клей
Ход упражнения: Составление внутригруппового коллажа, как портрета группы
Рефлексия:

- Что больше всего понравилось в данном задании?
- Какие возникали сложности при выполнении данного задания?

Время: 35 минут.

Итоговое обсуждение проведённых занятий:
Ты принял участие в 10 тренинговых занятиях, на которых обсуждались многие вопросы. Было бы интересно узнать твое мнение о нашей совместной работе.

- *Какие из тем или вопросов, обсуждавшихся на наших занятиях, тебе запомнились?*
- *Что тебе больше всего понравилось: какие упражнения, игры, темы занятий?*
- *Что тебе совсем не понравилось?*
- *Что из того, о чем ты узнал на наших занятиях, тебе пригодится (уже пригодилось) в жизни?*
- *О чем бы ты хотел узнать на тренинговых занятиях в следующем году?*