

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи  
Калининского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО  
Педагогическим советом  
ГБУ ДО ЦППМСП Калининского района  
Протокол № 1  
от 31 августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБУ ДО ЦППМСП  
Калининского района  
\_\_\_\_\_ О.В. Баранова  
Приказ № 12 от 01.09.2022 г.

**УЧЕБНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА**

**«Адаптация и мотивация детей к учебному процессу»**

Авторы:  
Лебедев М.О.  
Лебедева Н.В.  
Нерядихина Н.С.  
Соловьева Д.В.  
Пичугина Д.О.

Санкт-Петербург  
2022 год

## **Актуальность**

В настоящее время Российская система образования начинает активно меняться под воздействием сложной эпидемиологической ситуации. Современная школа постепенно меняет формат обучения, переходя из очного обучения на дистанционное. В связи с этим претерпевают и значительные изменения внутришкольные отношения между учителем и учеником, между одноклассниками, между ребенком и родителями. У многих подростков складывается в школе свой круг общения, достаточно узкий, требующий постоянного поддержания связи и личного взаимодействия.

Многие школы закончили 2019-2020 учебный год в онлайн. Выход с летних каникул явился стрессовой ситуацией сам по себе. Как детям, так и взрослым приходится перестраиваться на рабочий лад, перестраивать свой распорядок дня. Однако к уже имеющимся трудностям добавилась адаптация к очному обучению. Помимо этого обострилась проблема мотивации школьников средних классов, так как их обучение в данный момент не связано с государственными экзаменами. Опыт обучения онлайн может влиять на мотивацию подростков ходить в школу. В этом возрасте задачей развития является сформированный образ себя, а также важным опытом, влияющим на последующую жизнь, является расположение себя среди сверстников, умение находить «свое место», в живом общении формулировать свои мысли и понимать эмоции другого человека, который находится рядом. Интернет общение обеднено возможностями выстраивать личный контакт, учиться выстраивать отношения с реальным человеком, а не своим представлением о нём, основанном на тексте, смайлах и стикерах.

В связи с этим программа «Адаптация и мотивация детей к учебному процессу» позволяет проводить как профилактику подобных проблем, так и коррекцию трудностей, которые связаны с адаптацией к учебному времени, и мотивации обучения.

Новизна программы «Адаптации. Мотивации» состоит в том, что отвечает на экстренный запрос - помочь ученикам уже в процессе обучения - выйти из привычно сложившегося уклада домашнего обучения и безболезненно вернуться в школьную жизнь, наладить дружеские и внутриклассовые контакты. Предлагаемая программа реализуется в виде цикла тренингов, рассчитанных на самые уязвимые в этом вопросе группы (5-8 классы), осуществляется в пять этапов: от создания дружеской атмосферы в коллективе и налаживании контактов - до замотивированности каждого ученика в своих личных школьных достижениях.

Включенным эффектом программы является организация приятной атмосферы в классе, организация внутригрупповой рефлексии, постановка личных целей каждого ученика, проработка возможных рисков и сложностей у ученика в связи с его возвращением в школу, что в итоге помогает ему (ученику) активировать свои внутренние ресурсы для преодоления возможных трудностей.

**Цель:** создание условий для успешной адаптации детей к учебному процессу.

### **Задачи:**

- Способствовать формированию доверительной среды внутри классного коллектива
- Помочь сформулировать четкие цели на учебный год, сформировать образ будущего,
- Актуализировать сильные личностные качества, учебные и жизненные навыки, способствующие достижению высоких личных и учебных целей

**Адресат:** учащиеся 5-8 классов в возрасте от 11 до 15 лет.

**Ведущий:** педагог-психолог.

### **Формы проведения занятий:**

Мини-лекции, групповые дискуссии, творческие задания, индивидуальная работа и в подгруппах.

### **Условия проведения занятий:**

- Группа до 15 человек,

- Встречи с группой один-два раза в неделю после основных уроков, всего 5 занятий, 5 академических часов.
- Занятия проводятся на русском языке.

### Материальное обеспечение программы

Флипчарт или доска с мелом. Ватман, листы формата А4, маркеры, фломастеры, шариковые ручки, карточки с заданиями, стикеры, скотч. Кабинет – класс, возможность передвигать мебель (столы/парты и стулья),

В каждом занятии можно выделить общие **структурные компоненты**:

1. Адаптация, снятие эмоционального напряжения, раскрепощение участников, установление контакта.
2. Постановка и обсуждение темы.
3. Практическая отработка теории
4. Групповая рефлексия. Обсуждение впечатлений от занятия.
5. Завершение занятия.

### Учебно-тематический план

| N занятия                         | Название занятия                             | Кол-во часов |          |
|-----------------------------------|--|--------------|----------|
|                                   |  | Теоретич.    | Практич. |
| Блок 1. Для учащихся в 5 классе   |  |              |          |
| 1                                 | Организация благоприятной атмосферы в классе |              | 1        |
| 2                                 | Рефлексия                                    |              | 1        |
| 3                                 | Постановка личных целей                      |              | 1        |
| 4                                 | Работа с рисками и сложностями               |              | 1        |
| 5                                 | Активация внутренних ресурсов                |              | 1        |
| Блок 2. Для учащихся в 6-7 классе |  |              |          |
| 1                                 | Организация благоприятной атмосферы в классе |              | 1        |
| 2                                 | Рефлексия                                    |              | 1        |
| 3                                 | Постановка личных целей                      |              | 1        |
| 4                                 | Работа с рисками и сложностями               |              | 1        |
| 5                                 | Активация внутренних ресурсов                |              | 1        |
| Блок 3. Для учащихся в 8 классе   |  |              |          |
| 1                                 | Организация благоприятной атмосферы в классе |              | 1        |
| 2                                 | Рефлексия                                    |              | 1        |
| 3                                 | Постановка личных целей                      |              | 1        |
| 4                                 | Работа с рисками и сложностями               |              | 1        |
| 5                                 | Активация внутренних ресурсов                |              | 1        |

**Планируемые результаты:** благоприятная обстановка в классе, уверенная мотивация, ответственное отношение к учебному процессу.

### Система оценки результативности программы:

Результативность программы оценивается с помощью следующих методов:

- Наблюдение
- Анкета обратной связи

## Содержание тренинга

### Блок 1: для учащихся в 5 классе.

| №   | Название                | Описание  | Время | Материалы                                       |
|---|-------------------------|---|-------|---|
| <b>Занятие 1</b><br>Тема: Организация благоприятной атмосферы в классе<br>Цель: создание доверительной среды внутри классного коллектива                                    |                         |   |       |   |
| 1   | «Знакомство»            | Ведущий предлагает участникам разделиться по признакам.   | 5     | -   |
| 2   | «Геометрические фигуры» | Разминка.   | 5     | Доска, мел                                      |
| 3   | «Герб»                  | Участникам предлагается на листочке бумаги шестиугольной формы нарисовать свой личный герб.   | 15    | Листочки бумаги шестиугольной формы и карандаши |
| 4   | «Соты»                  | Учащиеся крепят свои «гербы» на специально отведенное место на доске (плакат), в центре плаката пишем слово «МЫ». Психолог обращает внимание ребят, что общий «герб» похож на пчелиные соты.            | 5     | Доска, плакат                                   |
| 5   | «Какие мы?»             | Ребята называют положительные качества классного коллектива (своего).   | 5     | -   |
| 6   | «Геометрические фигуры» | То же, что и второе упражнение. Сравниваются полученные результаты (круги, нарисованные на доске) с рисунками в начале тренинга. Делаются выводы. Обсуждение.   | 5     | Доска, мел                                      |
| 7   | Рефлексия               | Что запомнилось?  | 5     |   |
| <b>Занятие 2</b><br>Тема: Рефлексия<br>Цель: создание условий для безопасного выражения эмоции и мыслей о полученном опыте обучения за последние пол года, обращение к себе |                         |   |       |   |
| 1   | «Подарок»               | Участникам даются условия: каждый пришел на день рождения и принес подарок виновнику торжества – это право бесплатного обучения в школе 11 лет.   | 5     | -   |
| 2   | «Приятные эмоции»       | Участникам (всем по кругу) предлагается рассказать про урок, на котором у них были максимально положительные эмоции, проанализировать, почему так произошло. На доске фиксируются все причины позитива. | 10    | -   |
| 3   | «Школа для животных»    | Каждый участник рисует себя в образе какого-нибудь животного и рассказывает, какой у этого животного характер (или записывает это на обратной стороне листа). Затем моделируется ситуация урока.        | 15    | Листы бумаги и цветные карандаши                |
| 4   | 1 Круг                  | «Что у меня хорошо получается делать?»  | 5     | -   |
| 5   | 2 Круг                  | «Что я люблю делать?»   | 5     | -   |
| 6   | 3 Круг                  | «Что мне нравится, что я люблю в самом себе?»   | 5     | -   |
| <b>Занятие 3</b><br>Тема: Постановка личных целей<br>Цель: помочь сформулировать четкие цели на учебный год, сформировать образ будущего, сплочение через поиск общего      |                         |   |       |   |
| 1   | Разминка                |   | 10    |   |

|   |                  |   |    |                      |
|---|------------------|---|----|----------------------|
| 2 | «Школьный путь»  | Описание ниже.  | 20 | Доска, мел           |
| 3 | «Мои достижения» | Участники рисуют себя по окончании занятий. После завершения работы устраивается выставка. Каждый рассказывает о том, что он нарисовал. | 10 | Листочки и карандаши |
| 4 | Рефлексия        | Что запомнилось? Что было полезно?  | 5  | Листочки             |

#### Занятие 4

Тема: Работа с рисками и сложностями

Цель: создать доверительную среду, помочь озвучить трудности, предложить варианты решений трудностей, актуализировать опыт каждого.

|  |                             |  |  |  |
|--|-----------------------------|--|--|--|
|  | «Рассказ о школьном страхе» | Ведущий предлагает участникам по кругу рассказать о каком-нибудь страшном случае в школе, связанном с учителями или одноклассниками, легким тоном.   |  |  |
|  | «Кошмарный учитель»         | Детям предлагается стать самым ужасным учителем, которого только можно представить. Самый ужасный учитель встает у доски и начинает вести урок, вызывает кого-нибудь к доске, остальная группа «пугается».                   |  |  |
|  | «Страшилки»                 | Ведущий «страшным голосом» читает участникам группы страшилку про школу. Участникам предлагается нарисовать рисунок по мотивам страшилки. Затем в кругу придумывается благополучное окончание страшилки из книги Успенского. |  |  |
|  | Разрядка                    | Разрядка и проработка школьной тревоги через написание и обыгрывание страшилок. Ведущий предлагает участникам тренинга сочинить собственную страшилку про школу – одну на всех.  |  |  |
|  | «Спусти м пары»             | Разрядка. Ведущий предлагает вспомнить участникам безопасные способы разрядки гнева (можно записать на доске). Далее, каждый участник группы выбирает оптимальные для себя способы разрядки гнева и использует их в группе.  |  |  |

#### Занятие 5

Тема: Активация внутренних ресурсов

Цель:

|   |                              |   |     |                                |
|---|------------------------------|---|-----|--------------------------------|
| 1 | «Корабли к успехам»          | Участникам предлагается нарисовать корабль (один на всех) с тем условием, чтобы каждая проведенная ребенком линия означала какое-то его положительное качество. Каждый по очереди рисует одну линию, называя вслух свою хорошую черточку. | 10  | Ватман (или доска) и карандаши |
| 2 | «Насос и мяч»                | Упражнение для снятия напряжения. В парах один из участников — насос, другой — мяч.   | 3-5 | -                              |
| 3 | «Позитивные мысли»           | Нужно дополнить фразу «Я горжусь собой за то...», затем дискуссия, примерные вопросы ниже.  | 10  | -                              |
| 4 | «Мой портрет в лучах солнца» | Участники рисуют в центре листа круг, в нем пишут слова «Я могу». Вокруг изображают лучи, вдоль которых нужно написать, что они могут сделать для других.   | 10  | Листы и карандаши              |
| 5 | «Медитация»                  | для обучения навыкам расслабления и саморегуляции психического состояния. Участникам группы предлагается расслабиться и   | 5   | -                              |

|   |                 |   |    |                      |
|---|-----------------|---|----|----------------------|
|   |                 | понаблюдать за своим дыханием.  |    |                      |
| 7 | «Чего я достиг» | Участники рисуют рисунок «Мои достижения», затем сравнивают его с рисунком, нарисованным на предыдущем упражнении, при обсуждении рассказывают о своих достижениях. Затем участники заполняют «Дипломы достижений», в которых расписываются ведущий и все желающие. | 10 | «Дипломы достижений» |

### Упражнение «Знакомство»

Ведущий предлагает участникам разделить по признакам:

- цвету волос (светлые, тёмные)
- росту (от высокого до низкого)
- имени (сколько имён столько групп)
- цвету глаз (голубые, карие, серые, зелёные)
- по дате рождения (весна, лето, осень, зима).

### Разминка. «Геометрические фигуры»

**«Геометрические фигуры».** Участники свободно перемещаются по помещению с закрытыми глазами. По хлопку ведущего необходимо выстроиться в круг. Глаза открывать ни в коем случае нельзя. Игра считается «выигранной», если все участники оказались в кругу. На это отводится несколько попыток (не более 7-10, остановиться следует на наиболее удачной). Ведущий фиксирует получившиеся формы на доске (*рисунки не стираются до конца занятия*). **По окончании игры проводится обсуждение, подчеркивающее важность групповой работы: если круг не получился, это значит, что никто из участников не выполнил задание.**

*Далее потребуются листочки бумаги шестиугольной формы и карандаши*

### Упражнение «Герб» (в паре с упражнением «Соты»)

Участникам предлагается на листочке бумаги шестиугольной формы нарисовать свой личный герб (какой-либо символ или опознавательный знак, с которым он себя олицетворяет). Условие: каждый ребёнок должен нарисовать свой рисунок.

*Возможно, понадобится ватман или доска. Участники рассаживаются в круг*

### Упражнение «Соты» (осмысление «Я» как часть «Мы»)

Учащиеся крепят свои «гербы» (листочки бумаги шестиугольной формы) на специально отведенное место на доске (плакат), в центре плаката пишем слово «МЫ». Психолог обращает внимание ребят, что общий «герб» похож на пчелиные соты. А, как известно, соты это очень прочная конструкция, а пчелы необычайно трудолюбивы и всегда приходят друг другу на помощь. Все вместе мы составляем единое «МЫ».

### Упражнение «Какие мы?» (повышение самооценки коллектива)

Ребята называют положительные качества классного коллектива (своего). По кругу каждый участник озвучивает одно качество, которое, по его мнению, присуще классному коллективу. Мы дружные... мы умные... смелые... веселые... добрые... спортивные... храбрые... справедливые... успешные... трудолюбивые... ответственные... организованные... Заканчивают перечисление качеств, словами: «Вот это мы молодцы!»

### «Геометрические фигуры» (то же, что и в начале)

**«Геометрические фигуры».** Участники свободно перемещаются по помещению с закрытыми глазами. По хлопку ведущего необходимо выстроиться в круг. Глаза открывать ни в коем случае нельзя. Игра считается «выигранной», если все участники оказались в кругу. Ведущий фиксирует получившиеся формы на доске. **Сравниваются полученные результаты с рисунками в начале тренинга. Делаются выводы. Обсуждение.**

### Упражнение «Подарок»

Выбирается один виновник торжества. Участникам даются условия: каждый пришел на день рождения и принес подарок виновнику торжества – это право бесплатного обучения в школе 11 лет. Именинник в шоке. Он привык только развлекаться. Задача подростков – по очереди убедить именинника, что этот подарок очень важный, почему он важный?

### Упражнение «Приятные эмоции»

Участникам (всем по кругу) предлагается рассказать про урок, на котором у них были максимально положительные эмоции, проанализировать, почему так произошло. На доске фиксируются все причины позитива.

## Игра «Школа для животных»

Каждый участник рисует себя в образе какого-нибудь животного и рассказывает, какой у этого животного характер (или записывает это на обратной стороне листа). Затем моделируется ситуация урока (учителем может быть кто-то из участников-лидеров). Учитель ведет урок, а остальные ведут себя в соответствии со своей ролью (трясутся от страха, ни на что не обращают внимания и т. д.). После этого рисунки произвольно перераспределяются (по кругу, по часовой стрелке), учитель сменяется (тоже по кругу), каждый демонстрирует доставшееся ему поведение. Детям, испытывающим трудности в моделировании поведения, ведущий может оказать поддержку и помощь.

Далее предлагается обсуждение упражнения и ответы на следующие вопросы (по кругу)

### 1 Круг «Что у меня хорошо получается делать?»

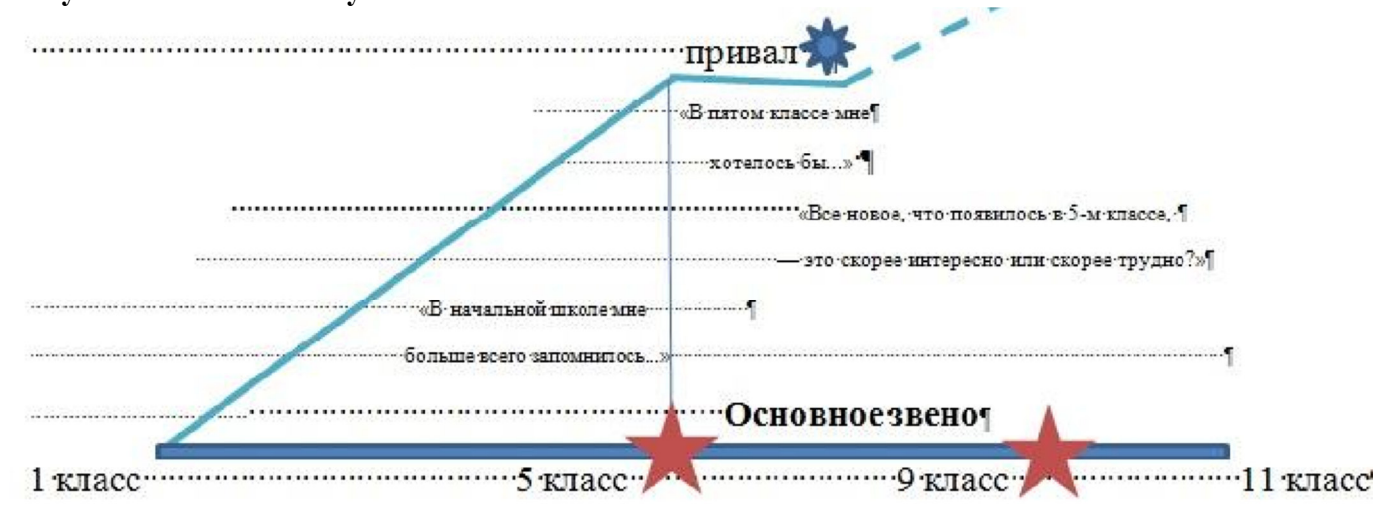
Эти 2 и следующий круги делаются один за другим. Участники по очереди отвечают на вопрос, вынесенный в название упражнения. Можно соотнести с предыдущим упражнением «Школа для животных», каждый расскажет, кого ему удалось легко изобразить, а с кем были трудности.

### 2 Круг «Что я люблю делать?» (в школе)

### 3 Круг «Что мне нравится, что я люблю в самом себе?»

Участники по очереди отвечают на вопрос, вынесенный в название упражнения. Важно следить за тем, чтобы участники говорили уверенным и радостным тоном, не преуменьшая свои достоинства, а преувеличивая их (например, не «иногда я бываю умной», а «я невероятно умная»). Группа должна поддерживать каждого участника, принимая его и радуясь вместе с ним.

## Рисунок «Школьный путь»



Ведущий чертит на доске горизонтальную линию – отрезок длиной с 1 по 11 класс. Участникам предлагается на этой линии найти свое нынешнее место. Ведущий просит детей представить, что они путешественники, за плечами которых трудный подъем. Они, преодолев самую трудную часть пути, почти достигли его середины и решили сделать привал.

О чем говорят путники на привале? (Вспоминают пройденный путь и обдумывают предстоящую дорогу.) Что запомнилось на пройденном участке пути? (с 1 по 4 класс) Какие встречались трудности? Что помогло их преодолеть? Можно предложить участникам продолжить фразу «**В начальной школе мне больше всего запомнилось...**» Все высказываются по кругу. Ведущий отмечает наиболее интересные высказывания, обращает внимание на то, что все участники имеют довольно большой школьный опыт, поэтому дальнейший путь должен быть легче. Каким он будет? Ведущий предлагает участникам продолжить по кругу фразу: «**В пятом классе мне хотелось бы...**»

*В детских высказываниях нужно подчеркнуть оптимистические ожидания.*

Ведущий предлагает поговорить о том, что нового появилось в школьной жизни учащихся в связи с переходом в 5-й класс. Обобщает высказывания и предлагает ответить на вопрос: «**Все новое, что появилось в 5-м классе, — это скорее интересно или скорее трудно?**» После высказываний учащиеся подводятся к мысли, что учеба в 5-м классе — дело и трудное, и интересное. При этом у каждого пятиклассника уже есть достаточный опыт для преодоления трудностей («Вы — опытные путешественники, преодолевшие почти половину дороги...»).

## Основная часть

Ведущий обращает внимание участников на отрезок «Школьного пути» с 5-го по 9-й класс и сообщает, что это самый важный участок, основной отрезок пути, который так и называется «Основное звено школы». **Что значит «основное звено»?** Высказываются желающие, передавая мяч (игрушку) друг другу. Ведущий подчеркивает, что основное — это главное, то, от чего зависит

все

остальное.

Ведущий обращает внимание детей на то, что они приступили к преодолению основной части своего школьного пути. Предлагает подумать, **как поступают опытные путешественники, преодолевая какой-либо трудный путь.** Высказываются все желающие (путешественники проверяют, все ли они взяли с собой, надежные ли рядом товарищи, чем они могут помочь товарищам).

По аналогии предлагается сказать, **какой багаж нужно взять с собой пятиклассникам.** Высказываются все желающие (знания, опыт школьной жизни и т.п.).

Пятый класс – новая ступень школьной жизни, на которой кому-то может быть тяжело и, возможно, потребуется ваша помощь. Для осознания, чем каждый сам может помочь другим, можно продолжить фразу: **«Лучше всего мне удастся...»**

Подводя итог упражнения, ведущий подчеркивает наиболее удачные высказывания участников. Делается вывод, что *каждый, обладая какими-либо преимуществами, может оказывать поддержку другим и, в свою очередь, полагаться на их помощь в трудной ситуации.*

### **Рисунок «Мои достижения»**

Участники получают задание: «Представьте себе, что наши занятия уже закончились. **Нарисуйте, пожалуйста, себя по окончании занятий**» (желательно под музыку; перед этим заданием можно попросить участников самостоятельно вспомнить цели занятий и озвучить их). После завершения работы устраивается выставка. Каждый рассказывает о том, что он нарисовал. В случае несоблюдения правил работы группы ведущий вводит игровые санкции за их нарушения.

### **«Рассказ о школьном страхе»**

Ведущий предлагает участникам по кругу рассказать о каком-нибудь страшном случае в школе, связанном с учителями или одноклассниками, легким тоном. После упражнения производится обмен чувствами. Иногда участники погружаются в тяжелые чувства, в этом случае ведущий должен помочь смоделировать легкий тон.

### **Ролевая игра «Кошмарный учитель»**

Ведущий рассказывает о том, что один из способов разрядить свой страх — побыть в роли того, кого ты боишься. Детям по очереди предоставляется такая возможность. Им предлагается стать самым ужасным учителем, которого только можно представить. Самый ужасный учитель встает у доски и начинает вести урок, вызывает кого-нибудь к доске, остальная группа «пугается».

*Обсуждение. Сложно ли быть в роли самого ужасного учителя? Страшно ли было ученикам?*

*Далее потребуются листы бумаги и карандаши*

### **Упражнение «Страшилки» (вербализация причин тревожности)**

Ведущий «страшным голосом» читает участникам группы страшилку про школу (например, из книги Э. Успенского «Ужасный фольклор советских детей»).

*«В одну школу поступил новенький. Когда всех школьников отпустили домой, он после уроков остался. Уборщица говорит ему: "Иди домой, а то тут ходят красные зубы". Мальчик сказал: "Я посмотрю школу и пойду". Он походил по школе, зашел в один кабинет и уснул. Когда пробило двенадцать часов, в кабинете появились красные зубы. Они бросились на мальчика и съели его. Утром, когда ребята пришли в класс, они увидели человеческие кости. У всех стали проверять зубы — ни у кого таких зубов нет. Напоследок решили проверить у директора. У него оказались красные зубы!!!»*

**Участникам предлагается нарисовать рисунок по мотивам страшилки.** Обсуждаются возможности превращения страшилки в сказку с хорошим окончанием. Затем в кругу придумывается благополучное окончание страшилки из книги Успенского. Если у кого-то из участников проявляется очевидный страх самовыражения, ведущий может предложить ему свою помощь в создании или озвучивании страшилки.

### **Разрядка**

Разрядка и проработка школьной тревоги через написание и обыгрывание страшилок

Ведущий предлагает участникам тренинга сочинить собственную страшилку про школу – одну на всех, по кругу – по часовой стрелке – каждый по очереди дополняет друг друга по одному



предложению (предварительно объясняются принципы «канона»). Или участники могут сначала придумать всё вместе и записать страшилку, распределить роли, а потом перед ведущим разыграть страшилку по ролям.

#### **Упражнение «Спустим пары» (разрядка)**

Ведущий предлагает вспомнить участникам безопасные способы разрядки гнева (можно записать на доске). Далее, каждый участник группы выбирает оптимальные для себя способы разрядки гнева и использует их в группе. При выполнении упражнения нужно следить за соблюдением правил безопасности.

#### **Упражнение «Кораблик успехов» (повышение самооценки через самоанализ достоинств)**

Участникам предлагается нарисовать корабль (один на всех) с тем условием, чтобы каждая проведенная ребенком линия означала какое-то его положительное качество. Каждый по очереди рисует одну линию, называя вслух свою хорошую черточку. По завершении рисунок остается на стене в помещении, где проводится группа. В случае затруднений участнику можно предложить варианты положительных качеств или попросить помощи у позитивно настроенных к нему членов группы.

#### **Упражнение «Насос и мяч» (для снятия напряжения)**

В парах один из участников — насос, другой — мяч. Мяч «сдут» (полностью расслаблен, голова опущена, ноги полусогнуты). По мере «надувания», который партнер сопровождает звуком «сс», мяч распрямляется, а потом опять «сдувается» со звуком «сс». Затем участники меняются ролями.

#### **Упражнение «Позитивные мысли»**

Нужно дополнить фразу «Я горжусь собой за то...», затем дискуссия примерные вопросы:

1. Важно ли знать, что ты можешь хорошо делать, а чего не можешь?
2. Где безопасно говорить о таких вещах?
3. Надо ли преуспевать во всем?
4. Какими способами другие могут побудить тебя к благоприятному самовосприятию? Какими способами ты можешь сделать это сам?
5. Есть ли разница между подчеркиванием своих достоинств и хвастовством? В чем она заключается?

#### **Упражнение «Мой портрет в лучах солнца»**

Участники рисуют в центре листа круг, в нем пишут слова «Я могу». Вокруг изображают лучи, вдоль которых нужно написать, что они могут сделать для других. При этом надо постараться, чтобы лучей было как можно больше. По завершении желающие могут прочитать вслух, что они написали.

#### **Упражнение «Чего я достиг»**

Осознать личные достижения. Участники рисуют рисунок «Мои достижения», затем сравнивают его с рисунком, нарисованным на предыдущем упражнении, при обсуждении рассказывают о своих достижениях. Затем участники заполняют «Дипломы достижений», в которых расписываются ведущий и все желающие.

#### **«Медитация»**

Для обучения навыкам расслабления и саморегуляции психического состояния» (разрядка)

Участникам группы предлагается расслабиться и понаблюдать за своим дыханием. Участники представляют вдыхаемый и выдыхаемый воздух, им предлагается увидеть, что вдыхают они чистый, прозрачный воздух, а выдыхают — мутный и коричневый. Это происходит оттого, что все накопившиеся за день неприятности, проблемы, негативные чувства выходят из тела вместе с выдыхаемым воздухом. Постепенно выдыхаемый воздух становится все чище и чище. Участники наблюдают за этим процессом и затем рассказывают о своем опыте.

### **Блок 2: для учащихся в 6-7 классе.**

| №  | Название          | Описание  | Время | Материалы             |
|--|-------------------|---|-------|-----------------------|
| <b>Занятие 1</b><br>Тема: Организация благоприятной атмосферы в классе<br>Цель: создание доверительной среды внутри классного коллектива |                   |   |       |                       |
| 1  | Несколько о мячей | Для этой игры понадобятся несколько небольших мячиков или мягких игрушек. Играющие достаточно | 10    | Мяч/игрушка а 2-3 шт. |

|  |                              |   |       |   |
|--|------------------------------|---|-------|---|
|  |                              | свободно становятся в круг. Задача – перекидывать мячик или игрушку от одного человека к другому так, чтобы он побывал в руках у каждого игрока только один раз. Как только играющие запомнили порядок перебрасывания, ведущий вводит в игру второй мячик. Теперь по кругу идут два мяча. Если ребятам удастся поддерживать ритм и не сбиваться, в игру вводится третий мяч. Со сколькими мячами удастся играть вашей группе?                                     |       |   |
| 2  | Герб группы                  | Участникам предлагается на большом листе бумаги (ватман) нарисовать общий рисунок — герб группы. Условие: в создании рисунка все дети должны принять равное участие. При обсуждении проговариваются и записываются на ватмане правила бесконфликтного взаимодействия. Общий рисунок и ватман с правилами остаются в помещении группы. В случае конфликтов необходимо обсуждение правил совместного рисования.   | 15    | Ватман, карандаши, фломастеры                     |
| 3  | Два лагеря                   | доброволец на время выходит за дверь. В это время все оставшиеся игроки разделяются на две группы по какому-либо признаку. Эти группы занимают места в разных концах аудитории. Задача водящего участника — определить, по какому признаку образованы группы, что в них есть общее, чего нет в другой команде. Во второй раз признак может быть не заметным с первого взгляда. Водящий может задавать вопросы и взаимодействовать с участниками, что бы отгадать. | 10    |   |
| 4  | (Опционально)<br>Комплименты | Необходимо поставить друг напротив друга 2 стула. Один из участников садится на стул, другие по очереди садятся на второй стул и отмечают в слушателе только положительные качества. Слушатель может что-то уточнять, задавать дополнительные вопросы, но не отрицает и не оправдывается. Каждый член группы должен побывать на месте слушателя. Затем необходимо обсудить, что думал каждый из участников в процессе выполнения задания.                         | 10    |   |
| <b>Занятие 2</b>   |                              |   |       |   |
| Тема: Рефлексия  |                              |   |       |   |
| Цель: создание условий для безопасного выражения эмоции и мыслей о полученном опыте обучения за последние пол года, обращение к себе |                              |   |       |   |
| 1  | Гомеостат                    | Установка на групповую работу. Участники выстраиваются в шеренгу. По сигналу ведущего можно прыгнуть, повернувшись в любую из 4-х сторон. Задача — добиться того, чтобы вся группа смотрела в одну сторону.   | 5     |   |
| 2  | Мини-лекция "Самооценка"     | Информационное сообщение «Самооценка. Ее виды и их характеристика»  | 5-7   |   |
| 3  | 3 волшебных зеркала          | Участникам предлагается нарисовать себя в 3-х зеркалах, но не простых, волшебных: в первом – маленьким и испуганным, во втором – большим и весёлым, в третьем – небоющимся ничего и сильным.<br>Вопросы:  | 10-15 | Бумага по количеству детей, карандаши, фломастеры |

|   |             |   |    |  |
|---|-------------|---|----|--|
|   |             | Какой человек выглядит симпатичнее?<br>На кого ты сейчас похож?<br>В какое зеркало ты чаще всего смотришься в жизни?<br>На кого ты хотел бы быть похож?<br>Какие ощущения у тебя возникали в процессе рисования 3-х рисунков? |    |  |
| 4 | Это моё имя | Детям предлагается поискать в комнате такой предмет, которому они бы могли дать свое имя. После того как каждый сделает свой выбор, предлагается описать этот предмет, отмечая все его положительные стороны и недостатки.    | 10 |  |

### Занятие 3

Тема: Постановка личных целей

Цель: помочь сформулировать четкие цели на учебный год, сформировать образ будущего, сплочение через поиск общего

|   |                       |  |       |   |
|---|-----------------------|--|-------|---|
| 1 | Геометрические фигуры | Участники свободно перемещаются по помещению с закрытыми глазами и жужжанием. По хлопку ведущего необходимо выстроиться в круг. Глаза открывать ни в коем случае нельзя. Игра считается «выигранной», если все участники оказались в кругу. На это отводится несколько попыток (не более 7-10, остановиться следует на наиболее удачной). Ведущий фиксирует получившиеся формы на доске. По окончании игры проводится обсуждение, подчеркивающее важность групповой работы: если круг не получился, это значит, что никто из участников не выполнил задание. | 7-10  |   |
| 2 | До черты              | Все участники становятся на 5-6 метров от черты. С закрытыми глазами им нужно дойти до черты и постараться остановиться как можно ближе. Но тот, кто пересечет черту - проиграл. Можно провести фторую попытку. Рефлексия.   | 5-7   | Веревка или скотч бумажный, чтобы отчертить линию                     |
| 3 | Лестница достижений   | Участники думают о какой-то цели, которую хотели бы достичь. 6 ступенек. Нужно написать характеристики последней и первой ступени. После этого подумать на какой ступени они. Почему. Что им нужно сделать чтобы подняться на ступеньку выше.  | 10-15 | Бумага по количеству детей и простые карандаши для рисования лестницы |
| 4 | Поддержка друга друга | Работа в парах. Участник рассказывает о каких-то ближайших планах, а партнер его подбадривает словами: «Здорово! Классно! Да! Да! Как интересно! Конечно! Ты сможешь! У тебя получится!...»<br>Работа в обе стороны.<br>Обсуждение. - Какая фраза лучше всего сработала во время рассказа, чтобы человек ощутил настоящую поддержку.   | 10    |   |
| 5 | Шеринг                | Что запомнилось, что было интересным, полезным, что не понравилось, что узнал  |       |   |

### Занятие 4

Тема: Работа с рисками и сложностями

Цель: создать доверительную среду, помочь озвучить трудности, предложить варианты решений

|   |                   |  |       |   |
|---|-------------------|--|-------|---|
| трудностей, актуализировать опыт каждого. |                   |  |       |   |
| 1   | Суд над учёбой    | Раздаем роли участникам: УЧЕБА, ПРОКУРОР, АДВОКАТ, СУДЬЯ (ведущий) Обвиняемая – учеба. Выбираем прокурора и адвоката учебы. Судья – ведущий. Прокурор обвиняет учебу, например в неинтересности, в том, что занимает много времени, не нужна в настоящем и будущем. Остальные – свидетели: участники высказывают собственное негативное или положительное мнение об учебе, анализируют, почему такое отношение к ней у них возникло. Каждый по очереди должен обязательно побыть в роли адвоката учебы. Конкурс на лучшего адвоката. | 20-25 | Напечатанные талички "УЧЕБА", "ПРОКУРОР", "АДВОКАТ", "СУДЬЯ", "СВИДЕТЕЛИ"           |
| 2   | Рафтинг           | Участники образуют извивающуюся "реку". Каждый по очереди с закрытыми глазами должен пройти эту реку. Участники, являющиеся порогами, легкими толчками должны направлять участника.  | 5-7   |   |
| 3   | Школьные дела     | Учеников просят по очереди высказываться по поводу, каких-либо конкретных фактов из их школьной жизни. Можно задать вопрос типа: «Я бы хотела, чтобы ты рассказал о тех своих школьных делах, которыми ты доволен. Пожалуйста, начни свой ответ так: «Я доволен тем, что...»   | 10    |   |
| 4   | Шеринг            | Впечатления от всех занятий  | 5-7   |   |
| <b>Занятие 5</b>                          |                   |  |       |   |
| Тема: Активация внутренних ресурсов       |                   |  |       |   |
| Цель:                                     |                   |  |       |   |
| 1   | Я отлично умею    | Начало последнего занятия. Участникам предлагается каждому, по очереди, продолжить фразу "Я отлично умею..." Каждый должен что-то сказать, и обязательно позитивное. Ведущий может отдельно отметить о важности уметь оценивать себя, но также и умения оценивать себя позитивно и не стесняться заявить об этом.  | 10    |   |
| 2   | Анонимные вопросы | Участники пишут на листочках вопросы. Сохраняется анонимность. Отвечают на вопросы все вместе.   | 20-25 | листочки и карандаши по количеству участников                                       |
| 3   | Герб              | В качестве завершения каждому участнику предлагается подумать о том, что важного он получил для себя в течение тренинга индивидуально и что, на его взгляд получила группа. То, что получила группа он записывает одним словом на стикере и после того как сказано приклеивает стикер на пустое место герба.   | 10-15 | Герб с первого занятия, стикеры по количеству участников (лучше небольшого размера) |

### Мини-лекция «Самооценка»

Информационное сообщение «Самооценка. Ее виды и их характеристика.»

Самооценка является важнейшим регулятором поведения личности. От нее зависят взаимоотношения человека с окружающими, его критичность, требовательность к себе, отношение к успехам и неудачам. Самооценка тесно связана с уровнем притязаний и мотивацией достижения успеха в различных видах деятельности, оказывая определенное влияние на становление и общее развитие личности.

Для людей с низкой самооценкой характерно то, что они ставят перед собой цели менее сложные, чем те, которых могут достичь, преувеличивают значение неудач. Им свойственны такие черты, как нерешительность, боязнь, обидчивость, придирчивость, чрезмерная совестливость, конфликтность. Однако человек с низкой самооценкой легче поддается влиянию других людей и имеет больше шансов прийти к адекватной самооценке, чем человек с завышенной самооценкой.

Для людей с завышенной самооценкой свойственно, ставить перед собой цели более сложные, чем те, которых они могут достичь. Уровень их притязаний превышает их реальные возможности. Они не самокритичны, считают себя самыми хорошими людьми, умными, добрыми, к окружающим относятся пренебрежительно, с оценкой их окружающими не соглашаются, часто бывают причиной конфликтных ситуаций в коллективе. Чертами их характера становятся зазнайство, высокомерие, стремление к превосходству, неуважительное, грубое отношение к окружающим.

Адекватная самооценка личностью своих особенностей и возможностей обеспечивает и соответствующий, адекватный уровень притязаний, правильное отношение к успехам и неудачам, одобрению и неодобрению.

С участниками группы обсуждается каждый из видов самооценки, их достоинствах и недостатках.

### **Упражнение «Анонимные вопросы»**

В течение тренинга мы обсудили много разных вопросов. А также отметили, что многие сложности, с которыми мы сталкиваемся являются не уникальными. Но часто наше решение этих сложностей по-совому уникально. Поэтому бывает полезно узнать, как с теми или иными сложностями справляются другие. А также, мы надеемся, что в течение этого времени вы увидели, что в каких-то вопросах вы можете положиться на своих одноклассников, как на коллектив.

Предлагаем вам сейчас в условиях анонимности попробовать решить те затруднения, которые не нашли решения в тренинге. Каждый имеет возможность написать на листочке любви вопрос касающийся учебы. После этого мы соберем все вопросы вместе и озвучивая их в случайном порядке попросим каждого участника тренинга дать на него ответ.

Чтобы сохранить анонимность просим вас писать карандашами, печатными буквами на наших литочках. Вопрос может быть любым, но он должен касаться трудностей в учебе, по поводу которых вы хотели бы спросить совета.

### **Блок 3: для учащихся в 8 классе.**

| №  | Название            | Описание  | Время | Материалы               |
|--|---------------------|---|-------|-------------------------|
| <b>Занятие 1</b>   |                     |   |       |                         |
| Тема: Организация благоприятной атмосферы в классе             |                     |   |       |                         |
| Цель: создание доверительной среды внутри классного коллектива |                     |   |       |                         |
| 1  | Вводная             | Рассказать организационные моменты, озвучить, принять правила   | 5     | Свод правил             |
| 2  | Ледокол             | В кругу продолжают фразу «я не хочу хвастаться, но люди говорят, что я...»  | 5     | Игрушка                 |
| 3  | Реклама             | Каждый презентует себя, как самый лучший в мире продукт. Обсуждение: Как было, что мешало, что помогало?  | 20    |                         |
| 4  | Сменяющиеся команды | Как игра молекулы, только с действием (четверки пожимают руки и говорят о любимой погоде, пятерки, хлопают др. др. по плечу и называют самый сложный предмет, и т.д.)   | 5     |                         |
| 5  | Бумажный самолет    | Задача группы построить большой бумажный самолет, который пролетит хотя бы 5 метров. Условия: каждый сгиб делает одна пара... м.б. выделена роль конструктора (без рук). Вывод о команде.<br>5 минут – обсуждение стратегии<br>5 минут – построение и проба<br>5 минут - обсуждение | 15    | Лист А3                 |
| 6  | Обратная связь      | Написать, желающие – в слух.<br>О чем для Вас были эти 45 минут? Что полезного Вы   | 5     | Бумажки для ОС, коробка |

|  |                             |   |    |                 |
|--|-----------------------------|---|----|-----------------|
|  |                             | для себя выносите?<br>Что было ярко (приятно/неприятно)?  |    | для ОС          |
| <b>Занятие 2</b>   |                             |   |    |                 |
| Тема: Рефлексия  |                             |   |    |                 |
| Цель: создание условий для безопасного выражения эмоции и мыслей о полученном опыте обучения за последние пол года, обращение к себе |                             |   |    |                 |
| 1  | Разведчик                   | Вопрос-ответ о прошлом<br>На листочках написать три вопроса, мысленно на них ответить. По кругу игра в разведчика.<br>В ком отозвался ответ – встать?<br>Много общего – вывод ведущего.   | 10 |                 |
| 2  | Мини-лекция<br>«Самооценка» | Виды, характеристика  | 5  |                 |
| 3  | Каков я?                    | Для себя, для родителей, для сверстников.<br>Обсуждение: есть ли отличия, в чем они проявляются, почему так получается?<br>что мне приносит пользу, что мне вредит? «+ и –» + ресурс, - зона развития.  | 15 | Игрушка         |
| 4  | Перетягивание газеты        |   | 5  |                 |
| 5  | «Я в общении»               | Мне кажется, что вы считаете, что я в общении...  | 5  | Игрушка         |
| 6  | Обратная связь              | Что я думаю/чувствую/буду делать с тем, что услышал/увидел/испытал сегодня?   | 5  | Игрушка         |
| <b>Занятие 3</b>   |                             |   |    |                 |
| Тема: Постановка личных целей  |                             |   |    |                 |
| Цель: помочь сформулировать четкие цели на учебный год, сформировать образ будущего, сплочение через поиск общего                    |                             |   |    |                 |
| 1  | 4 вопроса                   | На листочках отвечают на вопросы: что? почему? как? что первое?   | 10 | Листы А4, ручки |
| 2  | Разделение                  | «Сейчас ваша задача — по результатам индивидуальной работы найти себе единомышленников и объединиться с ними в команду. По какому принципу вы будете создавать команды, и сколько команд получится в итоге — решать вам». Следует напомнить, что команда начинается от 2х человек, один никак не может работать.                      | 5  |                 |
| 3  | симпозиум                   | «Представьте себе, что вы должны выступить на международном симпозиуме, посвященном проблеме (тренер называет проблему, созвучную теме тренинга). Ваша задача — сформулировать основные тезисы своего выступления, отразив их, кроме того, в виде девиза и эмблемы вашей делегации». По готовности команд - организуется презентация. | 20 |                 |
| 4  | Итоги, рефлексия            | Ведущий: вывод.<br>Вопрос: Что я думаю/чувствую/буду делать с тем, что услышал/увидел/испытал сегодня?  | 10 | Игрушка         |
| <b>Занятие 4</b>   |                             |   |    |                 |
| Тема: Работа с рисками и сложностями   |                             |   |    |                 |
| Цель: создать доверительную среду, помочь озвучить трудности, предложить варианты решений трудностей, актуализировать опыт каждого.  |                             |   |    |                 |
| 1  | Вопрос                      | Задаю вопрос, кидаю игрушку одному из участников, у   | 10 | Игрушка         |

|   |                           |  |    |  |
|---|---------------------------|--|----|--|
|   | по кругу                  | кого игрушка в руках – отвечает на вопрос, после чего передает игрушку другому участнику, из тех, кто еще не бросал. Вопрос: расскажите два события из Вашей школьной жизни (которыми готовы поделиться). Первое – что Вас обрадовало, второе – что вызвало неприятные чувства (тревогу, досаду, раздражение, злость, страх)   |    |  |
| 2 | «Если бы я...»            | Упражнение происходит по кругу: один участник ставит условие, в котором оговорена некоторая ситуация, вызывающая затруднения, неприятные ощущения. К примеру : "Если бы меня не пустили на урок после звонка...". Следующий, рядом сидящий, продолжает (заканчивает) предложение. К примеру : "... я стал бы уговаривать учителя впустить меня". Организация: в кругу, пересаживаются по принципу игры "а я еду, а я рядом". | 15 |  |
| 3 | Заросли                   | Участники стоят в плотном кругу, задача одного попасть внутрь круга.   | 10 |  |
| 4 | Вопрос в круг / рефлексия | Что я могу делать для одноклассников, что бы нам (классному коллективу) в школе жилось комфортно? Что я готов и буду делать?   | 10 |  |

### Занятие 5

Тема: Активация внутренних ресурсов

Цель:

|   |                 |   |    |               |
|---|-----------------|---|----|---------------|
| 1 | «Я хочу»        | На листочке написать три варианта продолжения фразы «Я хочу достигнуть...»  | 5  | Листочки ¼ А4 |
| 2 | Поддержка друга | Работа в парах. Участник рассказывает о своих желаниях (смотри выше), а партнер его подбадривает словами: «Здорово! Классно! Да-Да! Как интересно! Конечно! Ты сможешь! У тебя получится!...»<br>Работа в обе стороны.<br>Обсуждение. - Какая фраза лучше всего сработала во время рассказа, чтобы человек ощутил настоящую поддержку.  | 5  |               |
| 3 | «Я уже»         | На листочке написать три варианта продолжения фразы «Я уже достиг...»   | 5  | Листочки ¼ А4 |
| 4 | Дуем к цели     | На листочке участник пишет - Я хочу достигнуть... И располагает где-то в кабинете. Потом пишет на листочке "Я уже достиг..." После этого, располагая второй листочек не ближе чем 3 м от первого, участнику нужно дуть на листочек так, чтобы их соединить.   | 5  |               |
| 5 | Собери рюкзак   | Собирающий сидит в кругу с рюкзаком. Остальные по очереди называют ему те качества, которые ему помогут реализовать его цели, достигнуть успеха в школьных буднях, его сильные стороны. При желании, в конце, сам участник может добавить к этому списку что-то свое. Ведущему следует отслеживать и корректировать слова участников в более приемлемую, мягкую форму, помогающую человеку. Возможно, записывать и в завершении круга озвучить еще раз все, что собрали в рюкзак. | 20 | Игрушка       |
| 6 | завершение      | Вспомните самые яркие моменты, что запомнилось, с чем (с каким опытом) заканчиваете цикл занятий?   | 5  | Игрушка       |

## **Упражнения**

### **Упражнение «Ледокол»**

«Не хочу хвастаться, но люди говорят, что я ...»

Участники договаривают фразу и называют качество или умение, которое человек рассматривает как достижение. После задать вопрос: Что Вы чувствовали, когда говорили о своих достижениях?

### **Упражнение «Реклама»**

Каждый из участников в течение 3—5 минут должен придумать рекламный ролик, представляющий его самого как «лучший в мире продукт». Участники могут разыграть пантомиму или сценку со словами, спеть песню, привести «мнение эксперта» — все что угодно, укладывающееся в привычные рамки коммерческого или социального рекламного сообщения. После того как все участники готовы к саморекламе, группа образует зрительный зал, расставив стулья в ряд или полукругом, и каждый по очереди выходит «в телевизор» и разыгрывает свое представление. При необходимости можно использовать любые попавшие под руку подручные материалы или просить коллег поассистировать.

Для того чтобы снять напряжение, неизбежное при выполнении творческих заданий, тренер может начать демонстрацию рекламных роликов с саморекламы. Не хуже снимают напряжение и аплодисменты по завершении каждого ролика.

### **Упражнение «Сменяющиеся команды»**

Цель: получения опыта общения и взаимодействия в разных командах.

Этапы игры:

1. Дайте сигнал (свистните или позвоните в колокольчик) и крикните, например, «Четверки!». Это означает, что игроки должны как можно быстрее образовать группы по четыре человека в каждой.

2. Как только команды появились, назовите действие, которое должны выполнить игроки, например, «пожмите каждому руку и представьтесь друг другу», затем подайте следующий сигнал.

3. Следите за тем, чтобы каждый раз по Вашему сигналу образовывались новые команды. Предлагайте новые действия, интересные темы. Основная идея игры заключается в том, чтобы участники все время находились в движении, общались и разговаривали с как можно большим количеством людей.

4. Возможные варианты раундов представлены ниже:

- «Тройки!» – участники берутся за руки и рассказывают друг другу, какие запахи им особенно нравятся;
- «Шестерки!» – игроки выставляют вперед правое плечо, каждый говорит о том, что умеет хорошо делать;
- «Четверки!» – все члены команды поднимают руки над головой и сообщают о месте своего рождения;
- «Пятерки!» – игроки поднимают брови, каждый говорит о том, кого считает лучшим из мужчин или прекраснейшей из женщин;
- «Семерки!» – попытавшись пошевелить ушами, члены группы рассказывают друг другу о звуках, которые им приятно слышать;
- «Двойки!» – игроки хлопают себя по плечу и вслух вспоминают свои достижения за прошлый год;
- «Восьмерки!» – каждый участник, почесав подбородок, задает какой-нибудь волнующий его вопрос.

### **Упражнение «Бумажный самолет»**

Цель: усилить групповую сплоченность, показать важность умения работать в команде.

Команде нужно будет выполнить простое задание — сделать бумажный самолетик, который пролетит хотя бы пять метров. При этом надо соблюдать несколько условий: после начала работы нельзя разговаривать; каждый сгиб делают два человека, причем каждый может пользоваться только одной рукой; пары работают по очереди, каждый раз делая по одному сгибу. Перед тем как начать работу, команда может в течение пяти минут обсудить стратегию выполнения задания. Ведущий следит за тем, что бы соблюдались все правила.

В случае, если команда очень большая, можно разделить на группы и устроить соревнование. Желательно, что бы в каждой группе было не четное, равное количество человек. В таком случае:



От каждой команды выбирается по одному представителю, которые следят за тем, чтобы в команде соперника все условия соблюдались. Каждое нарушение правила — штрафное очко для команды. В итоге выигрывает та команда, которая наберет меньшее количество штрафных очков и чей самолет полетит дальше.

После проведения упражнения можно обсудить, что помогало выполнить задание и что мешало выполнению, какая стратегия была наиболее удачной, какие чувства возникали в процессе работы.

### **Упражнение «Разведчик»**

В самом начале тренинга, когда участники еще только запоминают имена друг друга, целесообразно предложить им следующую игру, с помощью которой можно не только повторить имена своих коллег, но и повысить уровень включенности в работу и концентрации внимания. Для успешного выполнения задания участникам потребуется быть очень внимательными и сосредоточенными, быстро реагировать на изменение правил игры.

Участники сидят на стульях в кругу. Тренер сообщает, что сейчас все будут задавать друг другу вопросы, соблюдая несколько правил, которые по ходу игры могут меняться. Правила, предлагаемые в самом начале игры, таковы:

- один участник обращается к любому участнику по имени и задает ему любой вопрос;
- отвечает на этот вопрос не тот, к кому он был обращен, а человек, сидящий слева от него; далее ответивший задает свой вопрос следующему участнику, его сосед слева отвечает за него и так далее.

Если кто-то замешкается или начнет отвечать не в свою очередь, он выбывает из игры. Тренер побуждает участников поддерживать высокий темп игры. Когда игроки легко справляются с заданием, тренер вводит новое правило, согласно которому отвечать должен участник, сидящий, например, через одного человека по часовой стрелке. Инструкцию можно менять несколько раз, что заставляет участников все время быть внимательными и быстро перестраиваться с одного варианта на другой. Тема вопросов – о том, как прошел прошлый учебный год.

### **Мини-лекция «Самооценка»**

Самооценка является важнейшим регулятором поведения личности. От нее зависят взаимоотношения человека с окружающими, его критичность, требовательность к себе, отношение к успехам и неудачам. Самооценка тесно связана с уровнем притязаний и мотивацией достижения успеха в различных видах деятельности, оказывая определенное влияние на становление и общее развитие личности.

Для людей с низкой самооценкой характерно то, что они ставят перед собой цели менее сложные, чем те, которых могут достичь, преувеличивают значение неудач. Им свойственны такие черты, как нерешительность, боязнь, обидчивость, придирчивость, чрезмерная совестливость, конфликтность. Однако человек с низкой самооценкой легче поддается влиянию других людей и имеет больше шансов прийти к адекватной самооценке, чем человек с завышенной самооценкой.

Для людей с завышенной самооценкой свойственно, ставить перед собой цели более сложные, чем те, которых они могут достичь. Уровень их притязаний превышает их реальные возможности. Они не самокритичны, считают себя самыми хорошими людьми, умными, добрыми, к окружающим относятся пренебрежительно, с оценкой их окружающими не соглашаются, часто бывают причиной конфликтных ситуаций в коллективе. Чертами их характера становятся зазнайство, высокомерие, стремление к превосходству, неуважительное, грубое отношение к окружающим.

Адекватная самооценка личностью своих особенностей и возможностей обеспечивает и соответствующий, адекватный уровень притязаний, правильное отношение к успехам и неудачам, одобрению и неодобрению.

С участниками группы обсуждается каждый из видов самооценки, их достоинствах и недостатках.

### **Упражнение «Каков Я?»**

Заполните таблицу отвечая на вопрос «Каков Я?» для себя, для родителей, для сверстников.

| Для себя | Для родителей | Для сверстников |
|----------|---------------|-----------------|
|          |               |                 |

Обсудить, есть ли отличия в столбиках, почему?

Посмотрите на ваши особенности, оцените, какие из них приносят вам в жизни больше пользы, которые наносят чаще вред. Выпишите в левый столбик качества, которые в жизни вам приносят скорее пользу, помогая достигать цели. В правый столбик – которые мешают вам достигать цели.

Таким образом, левый столбик – ваши сильные стороны, в правом столбике – то, что вам нужно в себе менять, развивать.

### **Игра «Перетягивание газеты»**

Участники разбиваются на пары (желательно, чтобы партнеры были примерно равны по своим физическим возможностям), получают по одной газете на пару и сворачивают из нее трубочку. Потом они на расстоянии примерно метра друг от друга становятся на одну ногу, подгибая другую и придерживая ее одной рукой. Свободной рукой они берут трубочку из газеты и начинают перетягивать ее, стремясь вывести друг друга из равновесия, но дозируя усилие таким образом, чтобы газета не порвалась.

### **Упражнение «Я в общении»**

Каждый из участников говорит, обращаясь к членам группы: «Мне кажется, что вы считаете, что я в общении...» Участники должны выразить только свое согласие или несогласие, без комментариев.

### **Упражнение 4 вопроса**

Участники письменно отвечают на вопросы

- Что ты хочешь достичь / добиться в этом учебном году?
- Как ты поймешь, что достиг цели?
- Почему эта цель важна для тебя?
- Как вы можете достичь цели? Что будет первым самым простым шагом.

На работу на данном этапе группе отводится 5—7 минут, и за это время участникам нужно дать ответ на каждый из них.

### **«Разделение»**

Тренер дает следующую инструкцию: «Сейчас ваша задача — по результатам анкетирования найти себе единомышленников и объединиться с ними в команду. По какому принципу вы будете создавать команды и сколько команд получится в итоге — решать вам». На выполнение задания этого этапа целесообразно отводить от 5 до 15 минут, в зависимости от активности группы.

### **«Симпозиум»**

Когда команды сформировались, им предлагается следующее задание: «Представьте себе, что вы должны выступить на международном симпозиуме, посвященном проблеме (тренер называет проблему, созвучную теме тренинга). Ваша задача — сформулировать основные тезисы своего выступления, отразив их, кроме того, в виде девиза и эмблемы вашей делегации».

Эта работа может занять у группы около 10—15 минут. После того как группы объявили о своей готовности к выступлению, организуется их презентация в общем кругу. По завершении презентаций тренер подводит итог всем выступлениям, обобщая их и обозначая соответствующие темы тренинга. Упражнение повышает мотивацию участников тренинга к обучению и групповой работе, помогает им сосредоточиться на изучаемой теме. Если участники группы до начала тренинга не были знакомы друг с другом, это упражнение позволяет им установить первичный контакт и действительно найти единомышленников, что повышает комфортность их пребывания в тренинговом пространстве.

Тренеру эта работа предоставляет обширный диагностический материал, который касается как перспектив групповой динамики (активность группы в целом, претенденты на лидерство, степень готовности к групповой работе и т. д.), так и особенностей мотивации и установок отдельных участников. Он может формулировать вопросы анкеты с учетом планируемых им тематических блоков и в дальнейшем апеллировать к ответам участников в ходе мини-лекций и обсуждений, а также принимать их в расчет при распределении ролей в игровых заданиях.

### **Упражнение «Если бы я...»**

Участники сидят в кругу, стульев на один больше. Один участник ставит условие, в котором оговорена некоторая сложная ситуация. К примеру: "Если бы меня не пустили на урок после звонка...". Следующий, рядом сидящий, продолжает (заканчивает) предложение. К примеру: "... я стал бы уговаривать учителя впустить меня".

Целесообразно провести это упражнение в несколько этапов, в каждом из которых принимают участие все присутствующие, после чего следует обсуждение.

Ведущий отмечает, что как конфликтные ситуации, так и выходы из них могут повторяться.

Цель упражнения: выработка навыков быстрого реагирования на конфликтную ситуацию.

### **Игра «Заросли»**

Все образуют круг, плотно встав друг к другу, один из участников должен пройти в круг через «заросли». Затем такую же попытку осуществляет следующий участник. После выполнения упражнения ведущий спрашивает: Какой из способов преодоления «зарослей» для вас наиболее приемлем?

#### **«Я хочу»**

На листочке белого цвета написать три варианта продолжения фразы «я хочу достигнуть ...»

#### **«Поддержка друга»**

Группа разбивается на пары (в свободном порядке). Участник рассказывает о своих целях (из упражнения «я хочу»), а партнер его подбадривает словами: «Здорово!» «Классно!» «Да-Да!» «Как интересно!» «Конечно!» «Ты сможешь!» «У тебя получится!»... Работа в обе стороны.

Обсуждение – какая фраза лучше всего сработала во время рассказа, чтобы человек ощутил настоящую поддержку.

#### **«Я уже»**

На листочке не белого цвета (любой, желательно избегать агрессивных цветов: красный, черный) написать продолжение фразы «я уже достиг ...» (свои достижения на данный момент: черты характера, умения, навыки, награды).

#### **«Дуем к цели»**

Листочек «Я хочу» расположить на полу в любой части кабинета. Листочек «Я уже» смять и также расположить на полу кабинета так что бы между листочками одного участника было не менее 3 метров.

Далее участникам следует, присев на корточки и дуя на свои комочки, образованные из листов «Я хочу», добиться того, чтобы пригнать их к собственным листам «Я уже» и поместить комочек «Я уже» на лист «Я хочу»

#### **«Собери рюкзак»**

Предполагается, что каждый поучаствует в упражнении в качестве «владельца рюкзака» и положит что-то важное в рюкзак каждого из своих коллег.

«Сейчас каждый из Вас будет собирать рюкзак. Точнее, собирать для вас рюкзак будут остальные участники группы. Собирать в рюкзак мы будем сильные стороны участника, качества, помогающие ему в обучении и добрые пожелания. Каждый из вас по очереди будет садиться на стул [с открытым рюкзаком немного отдельно]. Остальные участники по кругу будут «собирать рюкзак». Важно во время сбора рюкзака никак не обсуждать то, что называют участники. Будьте внимательны и старайтесь не повторять то, что говорят перед Вами, называйте то, что считаете важным.»

Задача тренера при любой модификации игры — отслеживать предложенные варианты и при необходимости мягко их корректировать, предлагая более социально одобряемые синонимы того или иного качества или дополняя рюкзак теми характеристиками или деталями, которые не были замечены группой, но окажут на данного человека благотворный дидактический или терапевтический эффект.

Целесообразно дать группе минуту тишины, когда «владелец рюкзака» займет свое место, что бы участники придумали то, что они будут называть.

#### **Список использованной литературы:**

1. Психолого-социальная работа в современном обществе: проблемы и решения. Материалы научно-практической конференции 21-22 апреля 2011 года// Санкт-Петербург, 2011
2. А.Н. Сизанов «Основы безопасного и ответственного поведения»/Минск/ «Тесей»/ 1998
3. Марк Пренски «Аборигены и иммигранты цифрового мира»// 2011
4. Вайолет Оклендер «Окна в мир ребенка. Руководство по детской психотерапии»// Независимая фирма «Класс»// 2005
5. А.Г. Грецов «Лучшие упражнения для сплочения команды. Учебно-методическое пособие»/Санкт-Петербург, 2006
6. Ирина Авидон, Ольга Гончукова «100 разминок, которые украсят Ваш тренинг»/ mlm24.ru

**УЧЁБА**

**ПРОКУРОР**

**АДВОКАТ**

**СУДЬЯ**

**СВИДЕТЕЛИ**