

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

ПРИНЯТО

Педагогическим советом  
ГБУ ДО ЦППМСП  
Калининского района  
Санкт-Петербурга

Протокол № 1  
от 31 августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ ДО ЦППМСП  
Калининского района Санкт-Петербурга

\_\_\_\_\_ О.В. Баранова

Приказ № 12 от 01.09.2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА**

**коррекционно-развивающих занятий для младших подростков  
с проблемами в поведении, общении и учебной деятельности**

**«УЧИМСЯ БЫТЬ УСПЕШНЫМИ»**

Составители:  
педагог-психолог высшей категории  
Ваулина Любовь Васильевна  
педагог-психолог высшей категории  
Соркина Марина Борисовна

Санкт-Петербург  
2022 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Актуальность программы

Внедрение Федерального государственного образовательного стандарта предполагает учет индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся, роли и значения видов деятельности и форм общения для определения целей образования и воспитания и путей их достижения. Системно-деятельностный подход, на котором базируется ФГОС, обеспечивает достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы и создает основу для самостоятельного успешного усвоения обучающимися новых знаний, умений, компетенций, видов и способов деятельности.

Важнейшей составляющей этого подхода к образовательному процессу является психолого-педагогическое сопровождение детей с проблемами развития, обучения и поведения. Как правило, эти проблемы остро проявляются у младших подростков, когда психологические особенности начала переходного возраста накладываются на трудности адаптации к обучению в основной школе. В этот период обостряются эмоционально-личностные и коммуникативные проблемы, поскольку возрастает значимость и потребность в общении.

В то же время многие психологи отмечают и значительное снижение интереса учащихся к учебе в школе, к самому процессу обучения. У многих из них возникает так называемый «мотивационный вакуум», основной причиной которого является неуспешность в учебе, связанная, прежде всего, с несформированностью или с недостаточной сформированностью универсальных учебных действий. Неуспешность закрепляется и приносит разочарование в своих возможностях и учебной деятельности. Поэтому резко возрастает число учащихся (по сравнению с начальной школой), которые на вопрос: «Нравится ли тебе учиться?» – отвечают: «Не знаю» или «Не нравится».

Таким образом, большинство проблем, характерных для «трудных» младших подростков (5-6 класс) обусловлено двумя главными причинами. Во-первых, недостаточной сформированностью универсальных учебных действий, слабым развитием когнитивных процессов и, во-вторых, низким уровнем коммуникативной и социальной компетентности. Эти причины и их следствия очень тесно взаимосвязаны и требуют одновременного воздействия.

Именно поэтому представленная программа является **комплексной** и направлена на коррекцию и развитие универсальных учебных действий, которые включают четыре блока: личностный, регулятивный, познавательный и коммуникативный.

Поскольку эффективность работы с младшими подростками, испытывающими трудности в обучении, поведении и общении, зависит от того, насколько учитываются индивидуальные психологические особенности каждого ребенка, в данной программе максимально реализуется индивидуальный подход.

Формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности – умение принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогами и сверстниками в учебном процессе – является необходимым условием успешной учебы и жизни каждого школьника.

### Цель программы

- Оказание психологической помощи учащимся 5-6 классов (11-12 лет), имеющим признаки острой школьной и социальной дезадаптации (проблемы в обучении, поведении и общении)
- Сохранение психологического здоровья учащихся
- Формирование позитивной Я-концепции и установки на успешность

## **Задачи программы**

### ***Обучающие и развивающие:***

- Развитие познавательной сферы учащихся.
- Формирование и коррекция универсальных учебных действий (личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных).
- Повышение учебной мотивации.
- Развитие эмоционально-волевой сферы подростков.
- Развитие навыков рефлексии в общении.

### ***Воспитательные:***

- духовно-нравственное воспитание: любовь к Родине, уважение ее законов, уважение к старшим и сверстникам.
- формирование общей культуры, культуры здорового образа жизни, воспитание трудолюбия, терпения, усидчивости и аккуратности;
- воспитание ответственности и самостоятельности;
- воспитание бережного отношения к материальным ценностям.

## **Адресат программы**

Программа рассчитана на учащихся 5-6 классов (11-12 лет), имеющих признаки острой школьной и социальной дезадаптации:

- эмоционально-личностные и волевые нарушения;
- повышенную агрессивность;
- нарушения в коммуникативной сфере;
- низкую успеваемость;
- низкую мотивацию к обучению;
- склонность к асоциальному поведению.

## **Используемые методы**

Психогимнастические упражнения, беседы, групповые дискуссия, творческие задания, ролевые игры, упражнения и задачи на развитие познавательных процессов, тестирование, просмотр и обсуждение видеофильмов и видеороликов.

## **Условия проведения занятий**

Занятия с учащимися проводятся 1 раз в неделю по 2 академических часа. Оптимальное число участников группы 9-10 человек. Занятия проводятся в классе с учебными партами и в изолированном помещении, позволяющем участникам свободно передвигаться при играх. Работа во время занятий может проходить в группе, в командах, в парах и индивидуально.

Программа реализуется на русском языке

Занятия в рамках программы могут протекать в различных формах в зависимости от самой темы, особенностей личности участников и их эмоционального состояния. Программа составлена таким образом, что чередуются занятия, направленные на развитие эмоционально-личностной сферы с занятиями, направленными на развитие познавательной сферы. Для повышения мотивации во всех занятиях присутствует игровой и соревновательный компоненты. В конце каждого занятия 10-15 минут участники проводят в классе с мягкими модулями в целях психоэмоциональной релаксации и формирования навыков конструктивного общения и совместной деятельности. Также занятия в игровой комнате имеют диагностический смысл, позволяя выявить среди участников лидеров и аутсайдеров.

Во всех занятиях можно выделить **общие структурные компоненты**.

1. Адаптация. Проведение упражнения-разминки, способствующего снятию эмоциональной напряженности и раскрепощению участников. Установление контакта между участниками группы. Рефлексия за прошедшую неделю.
2. Постановка и обсуждение темы. Групповая дискуссия.
3. Практические занятия. Тестирование, ролевые игры, отработка поведенческих навыков. Выполнение различных заданий.
4. Занятия, направленные на развитие когнитивной сферы, включают «работу над ошибками», которая способствует формированию навыков аналитико-синтетической мыслительной деятельности.
5. Занятия в игровой комнате с мягкими модулями в целях психо-эмоциональной релаксации и формирования навыков сотрудничества в совместной деятельности.
6. Групповая рефлексия. Обсуждение впечатлений от занятий. Оценка каждого занятия.
7. Завершение занятия. Ритуал прощания.

### **Материальное обеспечение программы:**

Тетради, бумага, карандаши, ручки, фломастеры, спортивный инвентарь, мягкие модули, DVD-проигрыватель, телевизор, видеомагнитофон, диски и кассеты с видео- и аудиозаписями, стереомагнитола и т.д.

### **Оценка результативности программы**

Результативность программы оценивается с помощью следующих методов:

- Тестирование участников в начале курса занятий и в конце:
  - ✓ опросник Басса-Дарки (диагностика различных форм агрессивного поведения);
  - ✓ тест школьной тревожности Филлипса;
  - ✓ проективные рисуночные методики («Человек под дождем», «Человек», «Несуществующее животное» и др.) для изучения эмоционально-личностных особенностей;
  - ✓ методика «Человечки на дереве»;
  - ✓ ШТУР (диагностика умственных способностей);
  - ✓ тест цветовых отношений;
  - ✓ методика «Незаконченные предложения».
- Наблюдение.
- Отзывы родителей и педагогов (анкета обратной связи).

### **Планируемые результаты:**

- Снижение уровня агрессивности.
- Развитие навыков саморегуляции.
- Развитие навыков рефлексии.
- Повышение учебной мотивации.
- Повышение школьной успеваемости.
- Позитивные изменения в поведении в школе и дома.
- Формирование адекватной самооценки.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	
		Теоретич.	Практичesk.
1.	Вводное занятие. Правила работы группы. Заключение психологического контракта. Знакомство участников группы. (Занятие 1)		2 час
2.	Групповая диагностика учащихся в начале цикла занятий (занятие 2)		2 часа
3.	Групповая диагностика учащихся в начале цикла занятий (продолжение) (занятие 3)		2 часа
4.	Человек в мире людей. Какой я? Каким меня видят другие? Круг общения. (Занятия 4)	1 час	1 час
5.	Развитие произвольного внимания. Развитие мыслительных процессов (Занятие 5)		2 часа
6.	Потребность человека в общении. Виды и способы общения. Вербальное и невербальное общение. Значение произвольного внимания в общении. (Занятие 6)	1 час	1 час
7.	Развитие произвольного внимания. Развитие мыслительных процессов (продолжение). (Занятие 7)		2 часа
8.	Элементы коммуникативной культуры. Развитие базовых коммуникативных умений. Значение речи в общении. (Занятие 8)	1 час	1 часа
9.	Развитие разговорной речи и понимания смысла высказываний (Занятия 9)		2 часа
10.	Развитие коммуникативных умений. Общение с собеседниками с различным статусом (Занятие 10)		2 часа
11.	Развитие понятийного мышления (анalogии, классификации, обобщения). (Занятие 11)		2 часа
12.	Эмоции и чувства. Наблюдательская сенситивность. Социально-приемлемые способы выражения негативных эмоций. Снятие эмоционального напряжения. (Занятие 12)	1 час	1 час
13.	Формирование и развитие навыков логического мышления. (Занятие 13)		2 часа
14.	Разрешение конфликта. Обучение конструктивным способам разрешения конфликтов (Занятие 14)	1 час	1 час
15.	Формирование и развитие навыков логического мышления (продолжение). (Занятие 15)		2 часа
16.	Самоконтроль. Развитие самоконтроля, воли и психической саморегуляции. Роль логического мышления в контроле над эмоциями. (Занятие 16)	1 час	1 час
17.	Формирование и развитие мыслительных операций – поиск сходства и различия понятий, обобщение понятий. (Занятие 17)		2 часа
18.	Взаимопонимание. Развитие навыков социальной перцепции. Значение поиска сходства и различия между людьми для достижения взаимопонимания. (Занятие 18)		2 часа

19.	Определение логических отношений между понятиями (Занятие 19)		2 часа
20.	Развитие навыков взаимодействия. Повышение коммуникативной компетентности. (занятие 20)		2 часа
21.	Развитие оперативной памяти. Значение памяти в общении. (Занятие 21)	1 час	1 час
22.	Развитие навыков адекватной оценки себя и окружающих. (Занятие 22)		2 часа
23.	Развитие креативности. (Занятие 23)		2 часа
24.	Здоровый образ жизни. Вредные привычки и способы борьбы с ними (Занятие 24)	1 час	1 час
25.	Развитие активного словаря (Занятие 25)		2 часа
26.	Досуг. Планирование свободного времени. Игры на досуге для развития вербального и невербального интеллекта. Групповая диагностика умственного развития. (Занятия 26)		2 часа
27.	Групповая диагностика в конце цикла занятий (Занятие 27)		2 часа
28.	Групповая диагностика в конце цикла занятий (продолжение) (Занятие 28)		2 часа
29.	Заключительное занятие. Подведение итогов работы группы. Получение обратной связи от участников занятий. (Занятие 29)		2 часа
ИТОГО		8 часов	50 часов
ВСЕГО:		58 часов	

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Занятие 1

Вводная беседа. Правила работы группы:

- ✓ общение по принципу «здесь и сейчас» (обсуждается только то, что происходит в группе);
- ✓ персонификация высказываний (говорим только от своего имени: «я думаю», «я считаю», «я чувствую»);
- ✓ искренность в общении (говорим только то, что чувствуем, только правду или молчим);
- ✓ конфиденциальность всего происходящего в группе (все, что происходит во время занятий, не выносится за пределы группы).

Заключение психологического контракта.

Знакомство участников друг с другом.

Развитие произвольного внимания. Развитие мыслительных процессов Игра «Представь себя»; игра «Знакомство руками». Ожидания участников от занятий.

Занятие в модульной комнате – подвижные игры.

Работа в круге. Рефлексия.

Выбор ритуала прощания.

### Занятие 2, 3

Групповая диагностика учащихся в начале цикла занятий

Рефлексия прошедшей недели (самое радостное событие, самое неприятное)

Диагностическое обследование

- ✓ опросник Басса-Дарки (диагностика различных форм агрессивного поведения);
- ✓ проективные рисуночные методики («Человек под дождем», «Человек», «Несуществующее животное» и др.) для изучения эмоционально-личностных особенностей;
- ✓ методика «Человечки на дереве»;
- ✓ тест цветовых отношений;
- ✓ диагностика умственного развития (ШТУР – вариант А);
- ✓ методика «Незаконченные предложения».

Работа в круге. Рефлексия.

Ритуал прощания.

### Занятие 4

Человек в мире людей. Какой я? Каким меня видят другие? Круг общения.

Рефлексия прошедшей недели (самое радостное событие, самое неприятное)

Разминка: «Горячий стул»

Тема для обсуждения:

- ✓ Человек в мире людей.
- ✓ Я и сверстники.
- ✓ Я и родители.
- ✓ Я и учителя.
- ✓ Какой я?
- ✓ Каким меня видят другие?
- ✓ Что я сделал хорошего кому-либо?
- ✓ Кто мне сделал что-то хорошее?

Упражнение «Два лика»

Занятие в модульной комнате (задание – построить дом).

Работа в круге. Рефлексия.

Ритуал прощания.

### **Занятие 5**

Развитие произвольного внимания. Развитие мыслительных процессов  
Рефлексия прошедшей недели (самое радостное событие, самое неприятное)

Разминка: «Атомы и молекулы».

Тренинг произвольного внимания направлен на развитие характеристик внимания: концентрации, устойчивости, переключения. Используемые методики:

- ✓ тест на понимание инструкции (графический диктант);
- ✓ тест Мюнстенберга;
- ✓ тест «простые аналогии»;
- ✓ тест интеллектуального потенциала (задания 1-7).

Работа над ошибками

Занятие в модульной комнате на сплочение, совместную деятельность и релаксацию (задание – построить корабль)

Работа в круге. Рефлексия.

Ритуал прощания.

### **Занятие 6**

Потребность человека в общении. Виды и способы общения. Вербальное и невербальное общение. Значение произвольного внимания в общении.

Рефлексия прошедшей недели (самое радостное событие, самое неприятное)

Разминка: «Встанем в круг»

Темы для обсуждения:

- ✓ Потребность человека в общении.
- ✓ Виды и способы общения. Вербальное и невербальное общение.
- ✓ Мимика и жесты.
- ✓ Значение интонации.
- ✓ Значение произвольного внимания в общении.

Упражнения: «Подарок», «Разговор через стекло», «Иван Иванович пришел», «Испорченный телефон жестов», «Художник».

Занятие в модульной комнате (задание – кто быстрее построит свой дом).

Работа в круге. Рефлексия.

Ритуал прощания.

### **Занятие 7**

Развитие произвольного внимания (продолжение). Развитие логического мышления

Рефлексия прошедшей недели (самое радостное событие, самое неприятное)

Разминка: «упражнение 33»

Тренинг произвольного внимания и логического мышления. Используемые методики:

- ✓ цифровые таблицы Шульте и Горбова;
- ✓ методика «интеллектуальная лабильность» (фрагмент);
- ✓ тесты "недостающие детали", «найди различия»;
- ✓ тест интеллектуального потенциала (задания 7-14).

Работа над ошибками

Занятие в модульной комнате (задание – разбиться на 2 команды. Чья команда быстрее и лучше построит дом).

Работа в круге. Рефлексия.

Ритуал прощания.

### **Занятие 8**

Элементы коммуникативной культуры. Развитие базовых коммуникативных умений. Значение речи в общении.

Рефлексия прошедшей недели (самое радостное событие, самое неприятное)



Разминка: «упражнение «Пум-пум»»

Тема для обсуждения:

- ✓ Элементы коммуникативной культуры.
- ✓ Коммуникативные умения и навыки.
- ✓ Базовые коммуникативные умения:
  - приветствие и прощание;
  - обращение;
  - просьба о помощи, услуге;
  - предложение помощи, услуги;
  - благодарность;
  - отказ.

- ✓ Значение речи в общении.

Ролевые игры «Контакт», «Выход из контакта», упражнение «Антонимы».

Занятие в модульной комнате (задание – выбрать руководителя и построить паровоз).

Работа в круге. Рефлексия.

Ритуал прощания.

### **Занятие 9**

Развитие разговорной речи и понимания смысла высказываний.

Выполнение заданий

- ✓ «пропущенное слово»;
- ✓ пересказы кратких текстов;
- ✓ последовательность картинок (составление рассказа по сюжетным картинкам);
- ✓ составление предложений из трех несвязанных по смыслу слов;
- ✓ отнесение фраз к пословицам" и др.

Работа над ошибками

Занятие в модульной комнате а (игра «Веселые старты»).

Работа в круге. Рефлексия.

Ритуал прощания.

### **Занятие 10**

Развитие коммуникативных умений. Общение с собеседниками с различным социальным статусом.

Рефлексия прошедшей недели (самое радостное событие, самое неприятное)

Разминка: упражнение «Слепой и поводырь»

Тема для обсуждения:

- ✓ Общение с одноклассниками.
- ✓ Общение с учителями.
- ✓ Общение с администрацией школы.
- ✓ Общение с родителями.
- ✓ Общение с родителями одноклассников.
- ✓ Общение с людьми в общественном месте.

Упражнение «Рисуем вдвоем». Ролевые игры: «Неудобная ситуация», «Разговор по телефону». Проигрывание ситуаций, связанных с деловым общением.

Занятие в модульной комнате (задание – построить космический корабль).

Работа в круге. Рефлексия.

Ритуал прощания

### **Занятие 11**

Развитие понятийного мышления (анalogии, классификации, обобщения).

Рефлексия прошедшей недели (самое радостное событие, самое неприятное)

Разминка: упражнение «Дракон ловит свой хвост»

- ✓ Разбор отдельных понятий с объяснением типов связей, существующих между ними.
- ✓ Использование заданий на образование простых аналогий, «словесные пропорции».
- ✓ Методика «сложные аналогии».
- ✓ Классификации по общему признаку («исключение лишнего слова», «классификация»).
- ✓ Обобщение понятий

Работа над ошибками

Занятие в модульной комнате (задание – каждый участник строит свой дом).

Работа в круге. Рефлексия.

Ритуал прощания

### **Занятие 12**

Эмоции и чувства. Наблюдательская сенситивность. Социально-приемлемые способы выражения негативных эмоций. Снятие эмоционального напряжения.

Рефлексия прошедшей недели (самое радостное событие, самое неприятное)

Разминка «Путанка»

Тема для обсуждения:

- ✓ Эмоции и чувства.
- ✓ Фундаментальные эмоции: интерес, радость, удивление, страдание, гнев, отвращение, презрение, страх, стыд, вина.
- ✓ Наблюдательская сенситивность.
- ✓ Социально-приемлемые способы выражения негативных эмоций.
- ✓ Снятие эмоционального напряжения.

Игра «Изображение чувств». Проигрывание ситуаций: несправедливое наказание; разговор с родителями; радостное событие. Изобразить с помощью пантомимы различные ситуации.

Упражнения для снятия нервно-мышечного напряжения с элементами аутотренинга («Снеговик», «Путешествие на воздушном шаре» и др.).

Занятие в модульной комнате (задание – каждый строит то, что хочет и рассказывает о своем строении).

Работа в круге. Рефлексия.

Ритуал прощания

### **Занятие 13**

Формирование и развитие навыков логического мышления.

Рефлексия прошедшей недели (самое радостное событие, самое неприятное)

Разминка «Путанка «Змея»»

Выполнение невербальных заданий, требующих логических мыслительных действий анализа и синтеза с помощью следующих методик:

- ✓ таблицы Равена;
- ✓ тест интеллектуального потенциала (задания 15-21);
- ✓ арифметические субтесты Амтхауэра, Векселера;
- ✓ числовые ряды;
- ✓ задачи, головоломки и др.

Работа над ошибками

Занятие в модульной комнате (задание – участники сами договариваются, что они хотят построить).

Работа в круге. Рефлексия.

Ритуал прощания

#### **Занятие 14**

Разрешение конфликта. Обучение конструктивным способам разрешения конфликтов. Значение логического мышления в понимании и прогнозировании поступков и поведения других людей.

Рефлексия прошедшей недели (самое радостное событие, самое неприятное)

Разминка «Тюремщики и заключенные»

Тема для обсуждения:

- ✓ Взаимодействие в коллективе.
- ✓ Эффективное и неэффективное взаимодействие.
- ✓ Конфликты и способы их разрешения.
- ✓ Посредничество.
- ✓ «Я-высказывания» и «Ты-высказывания».
- ✓ Значение логического мышления в понимании и прогнозировании поступков и поведения других людей.

Игра «Варежки». Ролевая игра «Ссора с другом». Упражнение «Тропинка».

Занятие в модульной комнате (задание – игра «Веселые старты»).

Работа в круге. Рефлексия.

Ритуал прощания

#### **Занятие 15**

Формирование и развитие навыков логического мышления

Рефлексия прошедшей недели (самое радостное событие, самое неприятное)

Выполнение заданий, требующих нахождения общих признаков понятий и правильное формулирование этих признаков:

- ✓ методика «сравнение понятий»;
- ✓ субтест «обобщение» теста Амтхауэра (вариант А);
- ✓ «нахождение сходства» (субтест Векслера);
- ✓ методика «исключение лишнего» (словесный вариант).

Работа над ошибками

Занятие в модульной комнате (задание – участники делятся на команды и соревнуются, чья команда быстрее построит машину)

Работа в круге. Рефлексия.

Ритуал прощания

#### **Занятие 16**

Самоконтроль. Развитие самоконтроля, воли и психической саморегуляции. Роль логического мышления в контроле над эмоциями.

Рефлексия прошедшей недели (самое радостное событие, самое неприятное)

Разминка «Четыре стихии»

Тема для обсуждения:

- ✓ Признаки человека с хорошим самоконтролем и импульсивного.
- ✓ Что такое воля?
- ✓ Как стать волевым человеком?
- ✓ Понятие об аутотренинге.

Проигрывание ситуаций, требующих выдержки, проявления силы воли.

Упражнения для снятия нервно-мышечного напряжения с элементами аутотренинга («Кинг-Конг», «Растопить узор на стекле», «Место мечтаний» и др.)

Занятие в модульной комнате (задание – совместное строительство крепости).

Работа в круге. Рефлексия.

Ритуал прощания

### **Занятие 17**

Формирование и развитие мыслительных операций – поиск сходства и различия понятий, обобщение понятий.

Рефлексия прошедшей недели (самое радостное событие, самое неприятное)

Разминка «Поменяйтесь местами те ...»

Выполнение заданий:

- ✓ существенные признаки;
- ✓ классификация;
- ✓ субтест «обобщение» теста Амтхауэра (вариант Б);
- ✓ составление рассказов на заданную тему.

Работа над ошибками

Занятие в модульной комнате (игра «Веселые старты»).

Работа в круге. Рефлексия.

Ритуал прощания

### **Занятие 18**

Взаимопонимание. Развитие навыков социальной перцепции. Значение поиска сходства и различия между людьми для достижения взаимопонимания.

Рефлексия прошедшей недели (самое радостное событие, самое неприятное)

Разминка «Ладони-колени»

Тема для обсуждения:

- ✓ Секреты взаимопонимания
- ✓ Понятие «обратной связи»
- ✓ Взаимопонимание с родителями, одноклассниками, друзьями, учителями

Упражнение «Комплимент». Проигрывание ситуаций на взаимопонимание и социальную перцепцию (конфликты с родителями, учителями, друзьями). Упражнение «Я в тебе уверен»

Занятие в модульной комнате (задание – совместное строительство по собственному выбору).

Работа в круге. Рефлексия.

Ритуал прощания

### **Занятие 19**

Определение логических отношений между понятиями

Рефлексия прошедшей недели (самое радостное событие, самое неприятное)

Разминка «Оживи сфинкса»

Тренинг самостоятельного анализа понятий и определения типа логических отношений между ними:

- ✓ «вид- род», «род – вид»;
- ✓ «часть – целое»;
- ✓ «причина – следствие»;
- ✓ «последовательность»;
- ✓ «вид-вид»;
- ✓ «функциональные отношения»;
- ✓ «противоположность»

Работа над ошибками

Занятие в модульной комнате (задание – изобразить с помощью модулей какое-нибудь животное).

Работа в круге. Рефлексия.

Ритуал прощания

### **Занятие 20**

Развитие навыков взаимодействия. Повышение коммуникативной компетентности.

Рефлексия прошедшей недели (самое радостное событие, самое неприятное)

Разминка «Разгоняем паровоз»

Тема для обсуждения:

- ✓ осознание границ собственного «Я», в том числе границ тела.
- ✓ выработка навыка уважения личностных границ своих и чужих.
- ✓ отслеживание и проговаривание в процессе взаимодействия моментов, иллюстрирующих нарушение границ,
- ✓ прояснение и обсуждение ощущений, связанных с нарушением личностных границ
- ✓ выработка способности отстаивать свои границы, сохраняя при этом хорошие отношения с окружающими.

Упражнения «Слепой и поводырь», «Обезьяна и зеркало», «Гомеостат на пальцах». Занятие в модульной комнате (игра «Веселые старты»).

Работа в круге. Рефлексия.

Ритуал прощания

### **Занятие 21**

Развитие оперативной памяти. Значение памяти в общении.

Рефлексия прошедшей недели (самое радостное событие, самое неприятное)

Разминка «Колпак»

Тренинг оперативной памяти направлен на увеличение объема памяти. Используются:

- ✓ цифровые таблицы,
- ✓ методика "сложение чисел",
- ✓ запоминание смысловых единиц рассказов и др.
- ✓ упражнение «Интервью».

Работа над ошибками

Занятие в модульной комнате (конкурс «Танцы народов мира»).

Работа в круге. Рефлексия.

Ритуал прощания

### **Занятие 22**

Развитие навыков адекватной оценки себя и окружающих.

Рефлексия прошедшей недели (самое радостное событие, самое неприятное)

Разминка «Ёжик»

Тема для обсуждения:

- ✓ Самооценка и уровень притязаний.
- ✓ Что такое адекватная самооценка?
- ✓ Роль адекватной самооценки в жизни человека.
- ✓ Умение правильно оценивать ситуацию и других людей.

Упражнение «10 Я», рисуночные тесты «Я – дома», «Я в школе», «Я с друзьями», упражнение «Конфликт», «Метафора на себя», «Надпись на футболке».

Занятие в модульной комнате (задание – свободное творчество).

Работа в круге. Рефлексия.

Ритуал прощания

### **Занятие 23**

Развитие креативности.

Рефлексия прошедшей недели (самое радостное событие, самое неприятное)

Разминка «Ну-ка, отгадай!»

Выполнение заданий:

- ✓ оставь рассказ из трех не связанных между собой слов;
- ✓ тест на креативность (дорисовать геометрические фигуры);
- ✓ составление рассказа по сюжетным картинкам;
- ✓ сочинение сказки по кругу;
- ✓ придумать как можно больше вариантов использования обычных предметов (лист бумаги, карандаш, расчёска и т.п.).

Занятие в модульной комнате (задание – свободное творчество).

Работа в круге. Рефлексия.

Ритуал прощания

#### **Занятие 24**

Здоровый образ жизни. Вредные привычки и способы борьбы с ними.

Рефлексия прошедшей недели (самое радостное событие, самое неприятное)

Разминка «Мостик»

Тема для обсуждения:

- ✓ Здоровый образ жизни – что это такое?
- ✓ Соблазн, вредные привычки, зависимости (химические и эмоциональные).
- ✓ Способы противостояния соблазнам. Твой досуг.

Игры «Запретный плод», «Телефон доверия», «Вечеринка».

Упражнение: как сказать «нет».

Просмотр и обсуждение видеороликов о здоровом образе жизни и о вредных привычках.

Занятие в модульной комнате (Задание – построить какое-либо сооружение, но договариваясь и объясняясь только с помощью жестов и мимики).

Работа в круге. Рефлексия.

Ритуал прощания

#### **Занятие 25**

Развитие активного словаря.

Рефлексия прошедшей недели (самое радостное событие, самое неприятное)

Разминка «Рифмы»

Выполнение заданий:

- ✓ «метод словесных ассоциаций»;
- ✓ «подбор слов-антонимов»;
- ✓ «подбор слов-синонимов» и др.;
- ✓ игры в слова (из одного слова получить другое, меняя по одной букве);
- ✓ вставить пропущенные буквы.

Работа над ошибками

Занятие в модульной комнате (Задание – построить жилище для любимого литературного героя).

Работа в круге. Рефлексия.

Ритуал прощания

#### **Занятие 26**

Досуг. Планирование свободного времени. Игры на досуге для развития вербального и невербального интеллекта. Групповая диагностика умственного развития.

Рефлексия прошедшей недели (самое радостное событие, самое неприятное)

Разминка «Мой любимый фрукт»

Тема для обсуждения:

- ✓ Чем ты любишь заниматься в свободное время?
- ✓ Твои увлечения.
- ✓ Как ты отмечаешь праздники и Дни рождения?
- ✓ Умеешь ли ты распределять свое время?

Упражнение «Торт «Время»», «Придумай сценарий: своего Дня рождения, Дня рождения своей мамы, родственника, друга».

Занятие в модульной комнате (Задание – спортивные состязания с использованием модулей).

Работа в круге. Рефлексия.

Ритуал прощания.

### **Занятие 27, 28**

Групповая диагностика в конце цикла занятий

Рефлексия прошедшей недели (самое радостное событие, самое неприятное)

Диагностическое обследование

- ✓ опросник Басса-Дарки (диагностика различных форм агрессивного поведения);
- ✓ проективные рисуночные методики («Человек под дождем», «Человек», «Несуществующее животное» и др.) для изучения эмоционально-личностных особенностей;
- ✓ групповая диагностика умственного развития (ШТУР – вариант Б).
- ✓ методика «Человечки на дереве»;
- ✓ тест цветовых отношений;
- ✓ методика «Незаконченные предложения».

Работа в круге. Рефлексия.

Ритуал прощания.

### **Занятие 29**

Заключительное занятие. Подведение итогов работы группы. Получение обратной связи от участников занятий

Рефлексия прошедшей недели (самое радостное событие, самое неприятное)

Разминка «Ухо-нос»

Тема для обсуждения:

- ✓ Подведение итогов работы группы.
- ✓ Получение обратной связи от участников занятий.

Упражнение «Сочинение истории о нашей группе», «Сделать коллаж о группе»

Рефлексия.

Ритуал прощания. Приглашение к новым встречам.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Акимова М. К., Борисова Е. М., Гуревич К. М. и др. Психологическая коррекция умственного развития учащихся. Пособие для школьных психологов, Москва, 1990 г.
2. Альманах психологических тестов. Москва, 1995 г.
3. Ананьев В.А. Легальные и нелегальные наркотики. Практическое руководство по проведению уроков профилактики среди подростков. СПб, 2000 г.
4. Большаков В.Д. Психотренинг: социодинамика, упражнения, игры. СПб, 1996 г.
5. Дерманова И.Б., Сидоренко Е.В. Психологический практикум. Межличностные отношения. Методические рекомендации. СПб, 2003 г.
6. Диагностика и коррекция социальной дезадаптации подростков (пособие для психологов, педагогов, психосоциальных и социальных работников)/ под ред. Беличевой С.А. Москва, 2000 г.
7. Желдак И.М. Практикум по групповой психотерапии детей и подростков с коррекцией семейного воспитания. Москва, 2001 г.
8. Журавлева О.В., Зуева С.П., Нижегородова М.Н. Программа «Путешествие во времени» (методические рекомендации по курсу профилактических занятий для подростков). М., 2005 г.
9. Кривцова С.В., Мухаматулина Е.А. Тренинг: Навыки конструктивного взаимодействия с подростками. Практическое руководство для школьного психолога. М., 1999 г.
10. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. Комплексная программа. СПб, 2006 г.
11. Маслач К., Пайнс Э. Практикум по социальной психологии. СПб, 2002г.
12. Мастеров Б.М. Психология саморазвития: психотехника риска и правила безопасности. Рига-Москва, 1997 г.
13. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. /Редактор-составитель Райгородский Д.Я. Самара, 2006 г.
14. Психогимнастика в тренинге /под ред. Хрящевой Н.Ю. СПб, 2006 г.
15. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома: психотехнические упражнения, коррекционные программы. Ярославль, 2004 г.
16. Смит М. Как научиться говорить «Нет». СПб, 1996 г.
17. Тесты, эксперименты, игровые процедуры для изучения конфликта. Методическая разработка./ Сост. Б. И. Хасан. Красноярск, 1992 г.
18. Федеральные государственные образовательные стандарты общего образования. Приказ Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 г. №373  
Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г. №1897  
Приказ Министерства образования и науки РФ от 26.11.2010 г. №1241



## ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В ХОДЕ ЗАНЯТИЙ

### 1. «Представь себя»

Всем членам группы предлагается рассказать о себе по плану, который представляет собой набор незаконченных предложений:

- Меня зовут...
- Больше всего меня интересует...
- Мне хотелось бы...

### 2. «Испорченный телефон жестов»

Участники встают в затылок друг другу так, чтобы не видеть, что творится сзади в колонне. Последний в этой колонне поворачивает к себе впереди стоящего и показывает ему какой-то жест. Принявший это сообщение поворачивает к себе следующего и передает ему сообщение. При этом действие несколько искажается.

В конце игры сообщение доходит до первого участника, оно, как правило, оказывается искаженным до неузнаваемости.

### 3. «Слепой и поводырь»

Участники разбиваются на пары. Один из пары – «поводырь». Он становится за спиной «слепого», который закрывает глаза. «Поводыри» всех пар, прижимаясь к «слепым», берут их руки в свои. Они начинают водить своих слепых по комнате, подводя друг к другу, знакомят их. «Слепые» начинают ощупывать руками лицо и тело другого «слепого». Все происходит молча. Затем проходит обсуждение.

### 4. «Знакомство руками»

Участники работают по двое, причем каждая пара отдельно от остальных. Ведущий предлагает участникам взять себе в пару человека, которого он меньше всего, как ему кажется, чувствует и понимает.

Затем в каждой паре участники садятся друг против друга, так, чтобы можно было взять друг друга за руки. Они закрывают глаза. Их задача: с закрытыми глазами, обязательно молча, встретиться друг с другом руками: «познакомиться», потом «поссориться», затем «помириться» и «попрощаться».

После пяти – семи минут такого общения все снова садятся в круг и обсуждают полученный опыт.

### 5. «Два лика»

Участникам группы предлагают сделать два портрета. Один из них показывает каковы мы на самом деле. Другой портрет демонстрирует, какими мы кажемся другим людям. Портреты выполняются на основе заготовок. Затем участники группы дают пояснения к своим рисункам. Ведущий задает вопросы.

### 6. «Атомы и молекулы»

Участники закрывают глаза и изображают атомы, которые в беспорядке двигаются по комнате, молча. По количеству хлопков ведущего участники стараются сцепиться с другими «атомами» в молекулу, при этом что-то говорить и открывать глаза не нужно. В «молекуле» должно быть столько «атомов», сколько прозвучит хлопков. По команде: «Расцепиться!», участники вновь продолжают движение в виде «атомов» до следующих хлопков.

### 7. «Путанка» (простая)

Ведущий предлагает участникам стать тесным кругом и повернуться правым боком к центру круга (обязательное условие – в группе должно быть четное число участников); закрыть глаза и по команде всем одновременно протянуть правую руку к центру, стараясь схватить чью-нибудь руку. Ведущий просит участников не открывая глаз, убедиться, что в каждой руке только одна рука, а если это не так – например, за одну схватились несколько рук, или чья-то рука осталась одна, то необходимо это исправить. Затем ведущий предлагает всем открыть глаза и распутаться, в результате клубок распадается на отдельные пары.

#### 8. «Путанка» (сложная)

В начале игры участники выбирают водящего. Он выходит из помещения, а остальные игроки встают в круг, берутся за руки и начинают запутываться (можно проходить под руками, переступать через руки, поворачиваться, но, ни в коем случае, не расцепляться). Затем приглашают водящего, и он распутывает образовавшийся клубок. После окончания игры участникам предлагается оговорить ощущения, возникающие у них в ходе игры.

#### 9. «Путанка-змея»

В начале игры ведущий выясняет у игроков, кто хочет быть водящим. Затем водящего просят покинуть помещение, а остальные должны будут изображать змею, которая свернулась в клубок, при этом надо договориться, кто будет «головой», а кто «хвостом» змеи. Все берутся за руки, не сцепляются только «голова» и «хвост». Ведущий предлагает «голове» запутать змею, но рук не размыкать. «Голова» проходит под руками или перешагивает через руки, ведя за собой всю цепочку. Когда все запутались, «голова» и «хвост» прячут свободные руки, но сцеплять их не надо. Затем приглашают водящего, и он распутывает змею.

#### 10. «Дракон ловит свой хвост»

Все играющие становятся друг за другом в одну линию и держат друг друга за талию. Ведущий говорит: «Сейчас мы все будем изображать дракона, который ловит свой хвост. Тот, кто стоит первым – это «голова», все остальные – «туловище». Когда я дам команду, «голова» будет ловить «хвост», а мы все побежим за «головой», держа друг друга очень крепко и, стараясь не расцепиться». Когда «голова» поймает «хвост», или, если «туловище» разорвется, тогда «головой» становится другой участник, и все повторяется. Игра продолжается до тех пор, пока все желающие не побывали «головой».

#### 11. «Тюремщики и заключенные»

Группа делится на две части. Половина участников садится на стулья, расставленные по кругу. Это заключенные, их задача состоит в том, чтобы убежать от тюремщиков. Остальные члены группы встают позади стульев – это охрана. Один из участников игры стоит за пустым стулом. Он должен незаметно подмигнуть кому-то из сидящих и переманить его на свой стул. Если его подмигивание заметит тюремщик, он быстро кладет руки на плечи того, кого пытаются переманить и, таким образом, задерживает его. Если переманивание удалось, водить начинает хозяин пустого стула. Через три минуты после начала игры роли меняются. После окончания игры участникам предлагается поделиться, какая роль им понравилась больше и почему, как повлияла игра на взаимоотношения внутри группы.

#### 12. «Рисуем вдвоем»

Группа разбивается на пары и, используя два карандаша и лист бумаги, каждая пара делает рисунок. Необходимо стараться рисовать одновременно параллельными линиями. О содержании рисунка заранее договариваться нельзя. Секрет этого упражнения состоит в том, что кто-то из пары должен взять на себя роль ведущего, тогда другому участнику для эффективного выполнения упражнения в паре приходится согласиться с ролью ведомого. После выполнения упражнения организуется обратная связь. Особое внимание нужно уделить случаям:

- Когда пара задание не выполнила (вместо одного рисунка с двойным контуром получилось практически два разных рисунка);
- Когда рисунок выполнен на основе синхронной работы участников и имеет четкий двойной контур;
- Когда какая-то часть рисунка выполнена согласованно, а остальные части вразнобой;
- Когда в рисунке присутствует четкий двойной контур, но в одной части взаимодействие не было согласованным, и из-за этого рисунок оказался испорченным.

#### 13. «Подарок»

Все участники стоят лицом в круг. Ведущий говорит: «Сейчас пусть каждый придумает подарок для своего соседа, у нас есть для этого несколько минут. Потом тот, кто захочет быть

первым, без слов вручает свой подарок соседу слева. При этом надо так показать подарок движениями рук, головы и тела, чтобы все могли догадаться, что это такое. Потом второй вручит подарок своему соседу, тот – следующему, и так, пока все не получат подарки». Когда последний подарок вручен, ведущий просит каждого участника сказать, что он получил, а того, кто вручал подарок, - что он дарил.

#### 14. «Встанем на газету»

Игра проводится только в группах с четным количеством детей и направлена на сокращение дистанции между детьми посредством тесного физического контакта.

Ведущий делит группу на две части так, чтобы в каждую половину попало примерно равное количество мелких и крупных детей, и кладет на пол подальше друг от друга две газеты в полный разворот. Задача каждой команды – встать всем вместе на газету, заняв на ней как можно меньше места. Когда играющие выполняют задание, ведущий отрывает незанятые куски газеты. Затем оставшиеся куски сравниваются, и команда, у которой газета меньше (то есть участники уместились на меньшей площади) считается выигравшей.

#### 15. «Разговор через стекло»

Целью игры является тренировка умения использовать невербальные средства общения.

Все сидят полукругом или в один ряд, как зрители; пары показывают свой «разговор через стекло» как на сцене, на фоне стены. Ведущий предлагает разбиться на пары. Участники выбирают себе в пару того человека, которого они знают пока меньше, чем других. Каждый должен представить себе, что он сидит один дома и не может выйти (болеет или мама не разрешила). Ему скучно. И вдруг он видит в окне дома напротив лицо своего приятеля. Он хочет ему позвонить, но телефон занят. Задача – передать сообщение без слов, и вообще без звуков, только с помощью жестов и мимики.

Когда первый из пары закончит свое сообщение, ведущий спрашивает у второго, что ему передали, а потом – у первого, что он хотел сказать. Затем второй передает свое сообщение, а первый говорит, что он понял. Ведущий уточняет у второго, что он передавал. Игра продолжается, пока все пары не побывают на «сцене».

#### 16. «Пум-пум»

Игра направлена на развитие социальной сенситивности.

Ведущий говорит: Сейчас я мысленно разделю вас на две части по какому-то признаку. В первую часть входят те, у кого этот признак есть, а во вторую – те, у кого этот признак отсутствует. Я назову этот признак «пум-пум». Таким образом, вы увидите, у кого есть этот признак, а у кого – нет. Ваша задача – догадаться, какой это признак».

#### 17. «Комплимент»

Упражнение проводится для закрепления положительных эмоций. Ведущий предлагает: «Давайте говорить друг другу комплименты. И сделаем это так: тот, кто захочет начать, назовет, по имени своего соседа слева и скажет: «Мне нравится, что ты...», и так по кругу, пока каждый не получит комплимент от соседа».

#### 18. «Неудобная ситуация»

Игра развивает коммуникативные качества, способствует лучшей социальной адаптации участников, обучает основным правилам межперсонального общения, а также помогает развитию находчивости и умению находить выход из трудных ситуаций, не теряя чувство собственного достоинства.

Участники договариваются о теме ситуации, о правилах игры, определяют роли, затем придумывают психологически сложную ситуацию. Например, участник условно находится на вокзале без копейки денег, не имея знакомых в этом городе: его цель – найти средства к существованию, понимающих людей; либо какая-то другая ситуация. Ситуация разыгрывается по ролям, участники стараются найти правильный выход из нее соответственно своим ролям.

#### 19. «Контакт»

Участникам группы надо разделить по парам. В каждой паре оба партнера по очереди должны завершить фразу: «Здравствуй, мне очень нравится...» 10-15 минут диады играют самостоятельно. Необходимо каждому партнеру попытаться представить, как его видит другой и

стать временно этим «другим», т.е. идентифицироваться с партнером. Затем проводится обсуждение содержания диалогов в группе. О чем чаще всего участники говорили друг другу, вспоминали, начиная беседу? Кроме того, обязательно надо выяснить впечатления, которые сложились у участников от одной и той же фразы, но услышанной от различных людей и с разной интонацией.

#### 20. «Выход из контакта»

Ситуация: Вы встретили не очень близкого знакомого, который заводит с Вами разговор: расспрашивает о делах семьи, проявляет назойливость. Вы вступаете в разговор. Однако, взглянув на часы, понимаете, что Вам нужно идти. Вам надо достойно выйти из контакта.

#### 21. «Интонации»

В ходе упражнения всем участникам предлагается произносить фразу «Иван Иванович пришел» с разными интонациями (например, с удивлением, с радостью, с грустью, с ненавистью, со злостью, с сочувствием и т.д.).

#### 22. «Кто лишний»

В центре помещения расставляются в круг стулья по количеству на один меньше, чем участников. Участники встают вокруг стульев и по сигналу начинают двигаться (ходить, бегать) до тех пор, пока ведущий не подаст сигнал «Стоп». Тогда участники должны занять свободные стулья. Тот, кто остался без стула – выбывает. После этого лишний стул убирают, и игра продолжается. И так до тех пор, пока не останется один участник. Он и будет победителем.

#### 23. «Гомеостат на пальцах»

На счет «три» участники должны выбросить какое-то количество пальцев одной руки. После первого раза у каждого участника будет разное количество пальцев. Нужно молча посмотреть друг на друга, увидеть, у кого сколько выброшено пальцев, а затем повторить попытку, поставив такую задачу: у всех должно оказаться выброшенными одинаковое количество пальцев. Делается несколько попыток, потом результат обсуждается: кто какую стратегию и тактику использовал, кто на кого ориентировался, кто упорствовал?

#### 24. «Метафора на себя»

Участникам предлагается дать какой-то развернутый образ, метафору, отражающую их «сущность», то, как они себя понимают и чувствуют.

#### 25. Мостик

Участникам группы предлагается разбиться на пары и представить себе следующую ситуацию. У нас есть мостик (полоска бумаги или коврик длиной около двух метров и шириной в 20 см) через пропасть. Двое встречаются посередине мостика и пытаются разминуться. Задача каждого состоит в том, чтобы благополучно перейти на другую сторону пропасти. В ходе выполнения упражнения ведущий наблюдает и анализирует стратегию каждого члена группы. После завершения упражнения в ходе обсуждения группа вырабатывает общую стратегию – стратегию сотрудничества, направленную на достижение успеха без ущерба другому, на пользу каждому.

#### 26. «Варежка»

Все участники команды разбиваются на пары. Каждая диада получает картонные шаблоны в форме левой и правой варежек и три разноцветных фломастера. За 4 минуты участники должны раскрасить варежки так, чтобы в каждой паре они были одинаковыми. При анализе результатов учитывается наличие узоров, цветовое решение, красота и аккуратность исполнения и т.д. Затем обсуждается стратегия поведения участников в паре: было ли предварительное обсуждение, был ли лидер, что получилось, что не получилось, что участники чувствовали в процессе работы.

#### 27. «Встаньте в круг»

По сигналу ведущего игроки должны закрыть глаза и начать хаотично двигаться, стараясь не сталкиваться друг с другом, и жужжа, как пчелы, собирающие мед. Через некоторое время ведущий хлопает в ладоши, и играющие должны мгновенно замолкнуть и замереть на месте. Два хлопка – не открывая глаз и ни к кому не прикасаясь руками, играющие в полной тишине пробуют выстроиться в круг. Очень важно почувствовать окружающих людей.

Когда все заняли подходящие с их точки зрения места, ведущий просит открыть глаза и посмотреть, что получилось. В группах, где участники умеют работать согласованно, доверяют

друг другу, построить круг удастся довольно быстро. Если же группу постигла неудача, можно обсудить, почему это произошло, как вели себя разные играющие (не называя конкретных имен).

Игру можно повторить несколько раз.

#### 28. «Поменяйтесь местами...»

Эта игра позволит немного подвигаться, поднять настроение, а также узнать друг о друге дополнительную информацию.

Убирается один стул, и водящий, стараясь занять освободившееся место, предлагает поменяться местами тем, кто: носит брюки, любит яблоки, умеет играть на гитаре и т.п. Когда правила игры становятся понятны, условия перемены мест усложняются. Теперь вопросы должны касаться особенностей профессиональной деятельности участников, образования, специфики работы с детьми, мотивов участия в тренинге и многого другого.

После подвижного упражнения можно спросить желающих, во-первых, кто, что о ком запомнил, а во-вторых, кто хотел бы, чтобы рассказали другие, что о нем запомнили. Таким образом, участники меняются местами, а затем четверо сидящих рядом становятся членами одной малой группы.

#### 29. «Ладони – колени»

Сидя в кругу, положите ладони на колени соседей: правую – на левое колено соседа слева, левую – на правое колено соседа справа. Играющие передают хлопок от колена к колену (для этого надо внимательно следить за тем, чья рука лежит на следующем колене по кругу, и не перепутать очередность своего хлопка).

Когда устоится ритм хлопков, можно усложнить упражнение – два хлопка по одному колену будут обозначать движение в обратную сторону, то есть теперь играющим нужно следить и за тем, чья рука хлопает по колену, и за направлением движения хлопков.

#### 30. «Оживи сфинкса»

Участники становятся (или садятся) лицом друг к другу. Задача первого – как можно дольше продержаться на реснице спичку. Задача второго – держа руки на коленях (не делая резких движений и не крича), своими речами смутить «сфинкса», чтоб он быстрее уронил спичку. Потом участники меняются местами. От частого проведения конкурс становится только интереснее. Пока «опытный сфинкс» держит спичку, «опытный смутитель» наговорит такого!!!

#### 31. «Четыре стихии»

Участники сидят на стуле по кругу, по команде ведущего выполняют определенное движение руками. По команде:

- «Земля» - опускают руки вниз;
- «Вода» - вытягивают руки вперед;
- «Воздух» - поднимают руки вверх;
- «Огонь» - вращают руками.

#### 32. «Разгоняем паровоз»

По кругу по два хлопка в ладоши. Задача – постепенно уменьшать интервал между хлопками до команды ведущего, затем – обратный процесс.

#### 33. «Ну-ка, отгадай!»

Участники делятся на две группы. Первая группа втайне от второй задумывает какой-либо предмет. Вторая группа должна отгадать предмет, задавая вопросы. На эти вопросы первая группа имеет право отвечать только «Да» и «Нет». Вопросы задают по очереди каждый член группы, ответы даются также по очереди каждым из участников второй группы. После угадывания предмета группы меняются ролями.

При необходимости ведущий может подсказывать вопросы, отражающие синтеза и классификации («оно живое?», «это животное? и т.п.»).

#### 34. «Колпак»

«Колпак мой треугольный, треугольный мой колпак. А если не треугольный, то это не мой колпак».

Все поют песню несколько раз, каждый раз прибавляют обозначение слова жестом. Последнее исполнение песни состоит практически из жестов. Разрядка, смех, ощущение цельности группы. Хорошо проводить во время заключительных занятий.

### 35. «Торт ВРЕМЯ»

Каждый участник рисует круг на листе бумаги – торт «Время». Затем отметить на этом торте, сколько времени он тратит на различные дела, и изобразить это так, чтобы можно было увидеть, как проходит его обычный день.

### 36. «33»

Участники группы начинают счет с «1», а когда на участника выпадает число с цифрой «3» или кратное 3, то он должен хлопнуть в ладоши. Тот, кто ошибся, выходит из игры. Игра должна проходить в быстром темпе.

### 37. «Запретный плод»

Ведущий говорит примерно следующее: «У каждого в жизни есть какой-то запретный плод, иногда их несколько. Это то, что мы очень хотим сделать, иметь, но не решаемся или даже делаем, но при этом явственно ощущаем запретность этого. Давайте попробуем показать друг другу, как мы обходимся со своими запретными плодами».

Ведущий кладет на середину группового круга какую-нибудь вещь – авторучку, спичечный коробок, конфету или яблоко, то есть то, что окажется под руками.

«Пусть это и будет «запретным плодом», - продолжает ведущий. Давайте попробуем показать наше отношение к нему и наши действия с помощью пантомимы. Естественно, каждый будет иметь в виду что-то свое. Пусть это будет что-то личное: отношения с мальчиками или девочками, какая-то запретное желание... Давайте я начну».

Ведущий задает язык пантомимической метафоры. Он сам при этом «подставляется», лично приоткрываясь перед группой, что очень часто снимает хотя бы часть защитных реакций, связанных с риском самораскрытия.

После выполнения упражнения участники могут погадать: «Кто какой «запретный плод» имел в виду?».

Обычно в процессе обсуждения участники начинают открыто говорить о своих желаниях - «запретных плодах». Язык тела помогает начать открываться на языке чувств, говорить о своих чувствах.

**Отзыв родителей (педагогов)  
о результатах групповой работы**

ФИО родителя (педагога) \_\_\_\_\_

Причина обращения \_\_\_\_\_

Изменилось ли поведение ребёнка?

Дома: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

В школе: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Как изменились Ваши отношения с ребёнком? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Как изменились его отношения:

Со сверстниками? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Со взрослыми? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Как изменилась его успеваемость и отношение к учёбе? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Удовлетворены ли Вы результатами работы? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Ваши пожелания относительно дальнейшей работы с психологом: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_