Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №2 г. Вяземского
Вяземского муниципального района Хабаровского края

Развивающая психолого-педагогическая программа
«Психология и Я»

для обучающихся шестых классов

Разработана Баравковой М.М.
Педагогом-психологом

2018

г. Вяземский

Содержание

1. Указание вида программы, обоснованного описанием проблемной ситуации, на решение которой она направлена…….....3
2. Описание участников программы…….4
3. Описание целей и задач программы……..4
4. Научные, методологические и методические основания программы…5
5. Обоснование необходимости реализации данной программы для достижения указанных целей и решения поставленных задач.....6
6. Структура и содержание программы……8
7. Описание используемых методик, технологий, инструментария……12
8. Критерии ограничения и противопоказания на участие в Освоении программы……...13
9. Описание способов, которыми обеспечивается гарантия прав участников программы……....14
10. Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы…….14
11. Ресурсы, которые необходимы для эффективной реализации программы……14
12. Сроки и этапы реализации программы……15
13. Ожидаемые результаты реализации программы……16
14. Система организации внутреннего контроля за реализацией программы……...17
15. Критерии оценки достижения планируемых результатов……17
16. Сведения о практической апробации программы на базе образовательного учреждения……18
17. Конспекты тренинговых занятий…….19 - 45

Пояснительная записка

1. **Указание вида программы, обоснованного описанием проблемной ситуации, на решение которой она направлена**

Развивающая психолого-педагогическая программа направлена на развитие межличностных отношений шестиклассников. Актуальность данной темы связана с возрастными особенностями младших подростков. При переходе из начальной школы в среднее звено у ребенка меняется социальная ситуация, происходит смена ведущей деятельности, что приводит к предъявлению новых требований к личности, повышению умственных, эмоциональных и физических нагрузок. Поэтому возрастной период 10-13 лет является переломным этапом в развитии личности, самосознания.

Основной целью российского образования согласно ФГОС основного общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России является социально-педагогическая поддержка становления и развития высоконравственного, ответственного, творческого, инициативного, компетентного гражданина.

Личностные универсальные учебные действия по ФГОС в 5-7 классах:

- Самооценка: оценивать ситуации и поступки (ценностные установки);
- Объяснять смысл своих оценок, мотивов, целей (личностная саморефлексия, способность к саморазвитию, мотивация к познанию, учѐбе);
- Самоопределяться в жизненных ценностях (на словах) и поступать в соответствии с ними, отвечая за свои поступки (личностная позиция, российская и гражданская идентичность).

Решающую роль в формировании личностных УУД младших подростков играет взаимодействие со сверстниками. Подростку свойственно стремиться к общим делам со сверстниками, он хочет жить коллективной жизнью, быть принятым, признанным, уважаемым товарищами. И если он не находит в школе удовлетворяющего его общения, он психологически «покидает» ее, и настоящая его жизнь, его интересы оказываются за ее стенами.

Все чаще СМИ шокирует нас новостями о саморазрушающих, девиантных действиях подростков: готовность к суициду, издевательства над животными и над сверстниками, провокационное и вызывающее поведение.

Наиболее распространенные пути компенсации неудовлетворенности своим положением в системе взаимоотношений в этом возрасте сводятся к стремлению снизить ценность желаемого, к сублимации (замещающей деятельности), фантазии (погружению в мир воображаемых образов), агрессии или ухода (вследствие фрустрации).

В связи с этим важным становится формирование ценностных установок, личностной и групповой идентичности младших подростков.

2. **Описание участников программы.**

Участники программы – младшие подростки, обучающиеся шестого класса.

Физиологические и психологические изменения отражаются на функциональных состояниях подростка. Дети 10-12 часто проявляют повышенную вспыльчивость, обидчивость, прежде всего по отношению ко взрослому. Для поведения нередко характерна демонстративность (Практическая психология образования / Под ред. И.В.Дубровиной. - М., 1997).

Младший подростковый возраст характеризуется изменениями в содержании «Я»: на первое место выходят нравственно-психологические особенности личности, проявляющиеся в отношениях с окружающими, прежде всего со сверстниками. Содержание «Я» становится многозначным и более содержательным.

Изменения социальной ситуации, ведущей деятельности детей данной категории приводит к возрастанию межличностной тревожности, что отражено в исследованиях А.М. Прихожан.

Характеризуя потребностно-мотивационную сферу младших подростков, можно отметить следующие моменты:

1) Появление потребности выйти за рамки школы, приобщиться к жизни и деятельности взрослых;
2) Соответствия поведения подростка прежде всего собственным требованиям и самооценке; требования окружающих людей отходят на второй план;
3) Появление потребности найти и защитить свое место в окружающей социальной среде.

Содержание перечисленных потребностей определяет новый вид деятельности для их реализации - общение.

В 10-11 лет ценностные ориентации начинают складываться в сложную и устойчивую систему, которая определяет мировоззрение ребенка. Главным условием здесь является развитие рефлексивных познавательных способностей.

В младшем подростковом возрасте начинается формирование устойчивых идеалов, на которых ребенок стремится быть похожим. Для младшего подростка он отражает не столько качества личности, сколько типичные обобщенные поступки, в которых эти качества проявляются («всегда помогает»).

Согласно классификации нравственного развития Л. Колберга, дети 10-13 лет, достигают второго уровня – конвенциального. Дети, находящиеся на этом уровне, ориентируется на общепринятые, традиционные принципы и нормы поведения.

3. **Описание целей и задач программы**

Цель программы: развитие межличностных отношений младших подростков.

Задачи:

- Диагностика эмоционального состояния, личностных особенностей, социометрических статусов обучающихся;
- Развитие способности к самоанализу, внимательного отношению друг к другу, формирование осознания уникальности себя и другого;
- Развитие качеств личности, готовой устанавливать и поддерживать отношения;
- Создание условий для развития потенциала класса с применением коуч-технологий;
- Развитие командообразования;
- Обучение способам решения конфликтных ситуаций через основы медиации;
- Профессиональное самоопределение на основе анализа интересов, способностей и достижений/развитие целеполагания.

4. Научные, методологические и методические основания программы

Развивающая программа по психологии «Психология и Я» основного общего образования разработана в соответствии:

- с Законом РФ «Об образовании» от 29 декабря 2012г. №273 ФЗ;
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. N 1897 (Зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 1 февраля 2010 г. регистрационный N 19644);
- на основе программы формирования психологического здоровья школьников «Тропинка к своему Я». Уроки психологии в средней школе (5-6 кл.). Хухлаева О.В. Москва: Генезис, 2012г.

Разработанность проблемы: содержание межличностных отношений является предметом исследования Б.Г. Ананьева, В. Байона, Л.П. Буевой, Л.С. Выготского, К. Левина, А.Н. Леонтьева, Дж. Морено и др.; механизмы межличностных отношений описываются Л.И.Божович, Е.С. Кузьминым, О В.Б. Ольшанским, В.Е. Семеновым, Л.А. Сулеймановой; структурно-динамические аспекты раскрывают В.И. Зацепин, А.В. Киричук, Я.Л. Коломинский, Х.И. Лийметс и др.; эмоциональные аспекты - А. Али-Заде, Г.М. Андреева, Е.В. Андриенко, А.В. Петровский и др.

Для решения поставленных задач используется метод социально-психологического тренинга. Авторские тренинги составлены с учетом основных принципов и структурных элементов. В настоящее время проблема организации социально- психологических тренингов с подростками относится к разряду наиболее актуальных и практически значимых. И это в полной мере отражено в работах таких исследователей как В.К. Бабайцевой, Г.И. Макшанова, С.И. Марасанова, В.В. Петрусинского, В.Г. Пузикова и многих других. Ряд авторов (Л.Ф. Анн, И.В. Вачков, Л.А.Петровская, Ю.В. Тюшев и

другие) отмечают, что тренинговая работа наиболее актуальна в подростковом возрасте, когда обострена потребность в общении, появляется интерес к собственному внутреннему миру, возникает желание понять, лучше узнать себя.

Для развития потенциала класса применяется коуч-техника «Колесо баланса». Технологии коучинга в работе классного руководителя отражены в статье «Использование инструментов коучинга в воспитательной работе класса» Зарембо Н.И. (сертифицированный коуч (Псков, РФ)).

Концепция коучинга, как эффективная, апробированная на практике система развивающего взаимодействия, максимально соответствует концептуальным основам современного образования, обозначенным в нормативно-правовых актах и Федеральным государственным образовательным стандартом.

Коучинг – это технология для раскрытия потенциала личности с целью максимального повышения его эффективности. У него мягкая, не назидательная форма, которая активизирует ресурсы. Наиболее распространенный результат - разработанная стратегия и пошаговый план достижения поставленной цели, алгоритм решения задачи. Основная задача коуча - поддерживать у учащихся уверенность в своих силах, сформировать у них адекватную самооценку.

Опыт использования коучинговых технологий в рамках развития межличностных отношений отражен в статье «Колесо успеха. Коучинг как инструмент развития межличностных отношений младших подростков» Баравковой М.М. (журнал «Школьный психолог, № 5-6, 2018 г.)

Обучение способам решения конфликтных ситуаций проходит с помощью кейс-метода в рамках ознакомления с медиацией на основе методических материалов, опубликованных автором концепции школьных служб примирения - Коноваловым А.Ю.

Программа строится с учетом принципов развивающей работы:

1. Деятельностный принцип;
2. Принцип учета возрастно-психологических и индивидуальных особенностей ребенка;
3. Принцип учета объема и степени разнообразия материала;
4. Принцип учета эмоциональной сложности материала.

5. Обоснование необходимости реализации данной программы для достижения указанных целей и решения поставленных задач

Эффективность программы достигается за счет сочетания психологического воздействия при организации групповых занятий и организации воспитательной деятельности классного руководителя.

На первых занятиях младшие подростки знакомятся с индивидуальными особенностями друг друга, учатся выделять достоинства. Осознание себя и другого как уникальных личностей формируется на основе сказкотерапии,

тренинговых занятий. Проведенные упражнения позволяют обучающимся почувствовать эмоциональный комфорт, принятие в классе.

В ходе тренингового занятия с применением коуч-технологий «Вместе мы можем многое» обучающиеся анализируют качества толерантной личности, формируют список из качеств (8, по числу спиц в «Колесе баланса»), которые требуют дальнейшего развития, предлагают общеклассные мероприятия (по 1 на каждое качество), которые могут этому способствовать. Затем в течение года, совместно с классным руководителем реализуют их. Открытие в себе ценностей и внутренних ресурсов способствуют развитию личности, готовой устанавливать и поддерживать отношения с окружающими. Итоговым продуктом данного модуля является формирование личностной идентичности, ценностных установок.

Кроме того, коучинговая техника «Колесо баланса» применяется с целью создания условий для развития потенциала класса. Тренинг «Самый лучший класс» позволяет обучающимся выявить критерии успешности класса, продумать меры, позволяющие повысить уровень в той или иной сфере. Единые правила поведения, введенные самими подростками, позволяют рационально организовать педагогический процесс согласно возрастным и индивидуальным особенностям обучающихся.

Развитие командообразования происходит за счет создания искусственных ситуаций, требующих решения коллективных задач, проявления сплоченности. Обучающиеся учатся договариваться, распределять роли в группе согласно личностным особенностям, способностям. Специально организованная среда позволяет младшим подросткам конструктивно выражать свои эмоции и мысли. Результатом данного модуля становится развитие групповой идентичности, снижение агрессивных тенденций.

Обучение способам решения конфликтных ситуаций строится на основе знакомства с основами медиации в форме кейс-метода. Шестиклассники получают возможность увидеть ситуацию с разных сторон, определить конструктивные способы поведения в конфликтной ситуации.

Полученные знания о своих индивидуальных особенностях: личностных качествах, интересах, способностях, достижениях и возможностях обучающиеся применяют в рамках профориентации. Главной задачей является анализ обучающимися целей и имеющихся условий для их достижения в школе, районе.

Получив представление о себе, как о уникальной личности, младший подросток имеет возможность увидеть перспективы своего развития в рамках класса и за его пределами. Ощущение принятия, значимости, позволяет почувствовать эмоциональный комфорт в школе, минимизировать проявления отклоняющегося поведения, замещающих реакций. Опыт построения конструктивных межличностных отношений в специально организованной среде шестиклассник может использовать в дальнейшей жизни. Формирование личностной и групповой идентичности является основой для

развития межличностных отношений в младшем подростковом возрасте. Предполагаемые результаты обосновывают необходимость реализации данной программы.

6. Структура и содержание программы

№ п/п	Тема занятия	Содержание занятия	Методы диагностики	Результат
1 модуль – Первичная диагностика				
1.	Диагностика эмоционального состояния, личностных особенностей, социометрических статусов обучающихся	Групповая диагностика	«Социометрия» «Тест Кеттелла» Анкета «Ты и твой класс» Карта наблюдения классного руководителя	Получение первичных данных о личностных особенностях, межличностных отношениях
2.				
2 модуль – «Я и мой внутренний мир» Развитие способности к самоанализу, внимательного отношению друг к другу, формирование осознания уникальности себя и другого.				
3.	Кто я, какой я	Упражнения «Какой Я? Чем Я отличаюсь от других людей?», «Мысленная картинка»	Методика «Цветопись», наблюдение	Создание атмосферы эмоционального комфорта класса, развитие ощущения принятия, снижение тревожности
4.	Тренинг «Какой я, какие мы?»	Упражнения «Письмо с комплиментом», «Древо класса», «сокровищница класса»		
5.	Я нужен	Упражнения: «Найди меня», «Настоящий друг», «Мой портрет в лучах солнца».		
6.	Чувства бывают разные	Знакомство учащихся с психологическими понятиями «чувства», «эмоции», «поведение». Незаконченные предложения. Упражнение «Дорисуй эмоцию».		
7.	Тренинг «А давайте представим?»	Упражнения «Угадай, кто я», «Реклама компании», «Презентация компании»		
8.	Каждый видит мир и чувствует по-своему	Дискуссия «Достоинства и недостатки людей»,		

		Упражнение «Инь и Янь».		
9.	Любой внутренний мир ценен и уникален	Работа со сказкой, рисование своей планеты «Маленький принц».		
10.	Тренинг «Эмблема»	Упражнения «Нить Ариадны», «Эмблема»		
3 модуль – «Ценности и их роль в жизни человека» Развитие качеств личности, готовой устанавливать и поддерживать отношения				
11.	Мои ценности	«Спор ценностей» Работа со сказкой. «Сказка про мячик, который забыл, что он волшебный»	Оценочный лист «Толерантная личность»	Развитие толерантности, формирование личностной идентичности, ценностных установок
12.	Ценности и жизненный путь человека	«Определи ценности», «Переоценка ценностей», Работа со сказкой. «Сказка про еловую шишечку»		
13.	Тренинг «Вместе мы можем многое»	Упражнения «Черты толерантной личности», «Колесо баланса»		
14.	Трудные ситуации могут научить меня	Упражнения «Настроение», «Копилка трудных ситуаций», сказка «О Дрюпе Дрюпкине»		
15.	В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдется	Упражнение «Моя внутренняя сила», работа со сказкой «Сказка о волчишке Джоне»»		
16.	Тренинг «Поделимся добротой»	Упражнения «На что это похоже?», «Создание коллективной картины», «Сочиняем историю»		
4 модуль – «Мы начинаем меняться» Создание условий для развития потенциала класса				
17.	Мы начинаем меняться	Работа со сказкой Е. Яковлевой «Сказка про Тофа»	«Колесо баланса» - - критерии успешности класса с	Единые требования в группе, введенные обучающимися, определяющие
18.	Нужно ли человеку меняться?	Работа со сказкой Г. Кононенко «Я иду к своей звезде»		

19.	Самое главное – захотеть меняться	Упражнения «Вершина желаний», «Рюкзак пожеланий»	выделенными целями	успешность класса
20.	Тренинг «Самый лучший класс»	Упражнения «Презентация», Анализ критериев эффективности класса, конкурс «Самый лучший класс»		
21.				
5 модуль – «Я и ты» Развитие командообразования				
22.	Я и мои друзья	Упражнения «Красивые поступки», «Общая рука», работа со сказкой А. Безотосова «Светлячок»	Диагностика агрессивности (методика Фурманова)	Групповая идентичность, чувство команды, снижение агрессивных тенденций
23.	Я не одинок в этом мире	«Какого человека можно назвать...», Работа со сказкой И. Коротеевой «И однажды утром...»		
24.	Тренинг «Ура, каникулы!»	Упражнения «Ассоциации», «Игра в слова», «картина нашего отдыха»		
25.	Я повзрослел	Работа со сказкой. Лабиринт души (Т. Шмидт) Работа в тетради. «Символ моего Я».		
26.	Конструктивное реагирование на агрессию	«Свет мой зеркальце». «Трудно». «Если я сильный...» Работа с притчей		
27.	Учимся договариваться	«Мои маски». Работа в тетради, «Рисунок маски». Работа с притчей.		
28.	Тренинг «Мы – команда»	Упражнения «Давайте поздороваемся», «Мы – команда», «Встаньте те, кто», «Градусник»		
6 модуль – «Конфликты и их роль в усилении Я» Обучение способам решения конфликтных ситуаций				
29.	Что такое конфликт?	«Стиль входа в конфликт», «Рисунок моего стиля». «Как выглядит человек в конфликте?», «Конфликт — это хорошо или плохо?»	Диагностика способов решения конфликтных ситуаций (тест Томаса)	Формирование конструктивных способов решения конфликтных ситуаций

30.	Конструктивное решение конфликтов	«Как выиграть обоим участникам конфликта?» Работа в тетради. «Разыграем конфликт». «Как оставаться спокойным». Работа со сказкой.		
31.	Тренинг с элементами медиации	Упражнение «Читаем QR-коды», «Ассоциации к слову «общение»», «Кейсы».		
7 модуль – «Профессиональное самоопределение» Профессиональное самоопределение на основе анализа интересов, способностей и достижений/развитие целеполагания				
32.	Источники уверенности в себе	«Копилка источников уверенности». Работа в тетради, «Мои источники уверенности». «Мои ресурсы».	Схема анализа интересов, способностей, целей и достижений, «Колесо баланса» - цели и условия для их достижения	Развитие уверенности в себе, целеполагания, анализ возможностей и условий для успешности в профессии
33.	Я становлюсь увереннее	«Высказывания» Работа со сказкой. «Молодое дерево» (К. Ступницкая)		
34.	Тренинг «Профессиональное самоопределение»	Работа со схемой: «Что мне интересно? Что у меня получается лучше, чем у других? Какой я? Мои достижения за последние полгода?» «Колесо баланса» - «мои цели и условия для их достижения в школе и районе"		
8 модуль – Повторная диагностика Изучение динамики после проведенной развивающей работы				
35.	Диагностика эмоционального состояния, личностных особенностей, социометрических статусов обучающихся	Групповая диагностика	«Социометрия» «Тест Кеттелла» Анкета «Ты и твой класс» Карта наблюдения классного руководителя	Получение данных повторной диагностики личностных особенностей, межличностных отношений
36.				

7. Описание используемых методик, технологий, инструментария

Для оценки промежуточных и итоговых результатов используются методики:

1) «Социометрия». Цель: изучение состояния эмоционально-психологических отношений в детской общности и положения в них каждого ребенка.
2) Личностный опросник Кеттела (детский вариант). Цель: выявление особенностей характера, склонностей и интересов личности.
3) Анкета «Ты и твой класс». Цель: выявление представлений учащихся о своем классе, их оценочных суждений о деятельности и отношениях в классном сообществе.
4) Карта наблюдения классного руководителя за поведенческими особенностями обучающихся. Цель: выявление отклонений от общепринятых норм в поведении учащихся класса.
5) Методика «Цветопись». (Авт. Лутошкин А.Н) Цель: изучение динамических особенностей личностных и групповых эмоциональных состояний, психологического климата коллектива, самочувствия личности в коллективе
6) Шкала агрессивности (Фурманов И.А.). Цель: измерение степени агрессивности и получение информации о частоте проявления прямых форм физической и вербальной агрессии, гнева
7) Опросник «Черты толерантной личности». Цель: самооценка толерантности личности.
8) Опросник «Стиль поведения в конфликте» разработан К. Томасом и предназначен для изучения личностной предрасположенности к конфликтному поведению, выявления определенных стилей разрешения конфликтной ситуации. Методика может использоваться в качестве ориентировочной для изучения адаптационных и коммуникативных особенностей личности, стиля межличностного взаимодействия.

Программа реализуется посредством ряда технологий:

1) Медиа́ция - одна из технологий альтернативного урегулирования споров (англ. Alternative dispute resolution, ADR) с участием третьей нейтральной, беспристрастной, не заинтересованной в данном конфликте стороны — медиатора, который помогает сторонам выработать определённое соглашение по спору, при этом стороны полностью контролируют процесс принятия решения по урегулированию спора и условия его разрешения.

Обучение основам медиации строится с учетом принципов и этапов, рекомендованных А.Ю. Коноваловым – руководителем направления «Школьные службы примирения», автором концепции школьных служб примирения.

2) Социально-психологический тренинг. В широком смысле это практика педагогического воздействия, основанная на активных методах групповой работы. При этом подразумевается использование специфических форм сообщения знаний, обучения навыкам и умениям в сферах общения, деятельности, личностного развития.

3) Коучинговая техника «Колесо баланса». Концепция коучинга, как эффективная, апробированная на практике система развивающего взаимодействия, максимально соответствует концептуальным основам современного образования, обозначенным в нормативно-правовых актах и Федеральным государственным образовательным стандартом.

Коучинг может считаться осуществленным только в том случае, если учащийся приходит к искреннему осознанию необходимости приобретать знания и развивать необходимые навыки для достижения своих личных целей. Задача коуча — помочь ему прийти к этому осознанию. (Парслоу Э., Рэй М.).

8. Критерии ограничения и противопоказания на участие в освоении программы

Критерии ограничения участия в занятиях:

- личный отказ (нежелание) ребенка идти на тренинг;
- отказ родителей или лиц их заменяющих от посещения ребенком тренинга;
- нарушения сенсорных функций (зрения, слуха) и выраженное нарушение интеллектуальных функций.

9. Описание способов, которыми обеспечивается гарантия прав участников программы

В начале проведения занятий участники знакомятся с правилами работы в группе, основанными на принципах: "здесь и сейчас", взаимоуважения, добровольности, конфиденциальности высказываний и др.

Гарантии прав родителей регламентированы Договором между образовательным учреждением и родителями обучающихся на психолого-педагогическое обследование и сопровождение конкретного ребенка в рамках реализуемой программы. Родители имеют право знакомиться с содержанием программы сопровождения. Порядок регламентации и оформления отношений образовательного учреждения и обучающихся, воспитанников и (или) их родителей (законных представителей) предусмотрен Уставом образовательного учреждения.

Права педагога-психолога определены Должностной инструкцией специалиста. «При исполнении профессиональных обязанностей педагогические работники имеют право на свободу выбора и использования методик обучения и воспитания, учебных пособий и материалов, учебников в соответствии с образовательной программой, утвержденной образовательным учреждением, методов оценки знаний обучающихся, воспитанников». (ФЗ «Об образовании»). Помимо этого психолог, проводящий занятия, действует, руководствуясь "Этическим кодексом психолога".

10. Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы (специалистов, детей, родителей, педагогов)

Ответственность педагогов:

- за реализацию программы работы с обучающимися;
- за своевременное и качественное проведение занятий;
- за сохранение жизни и здоровья обучающихся во время образовательного процесса;
- за надлежащее состояние оборудования;

Права педагогов:

- на выбор и использование методики обучения, учебников и методических пособий в соответствии с Федеральным перечнем учебников, учебных пособий и материалов, методов оценки знаний обучающихся;
- защиту своей профессиональной чести и достоинства.

Обязанности педагогов:

- учитывать психофизиологических особенностей обучающихся;
- проводить учебные занятия опираясь на достижения в области педагогической и психологической наук, современных информационных технологий;
- соблюдать права и свободу обучающихся, поддерживать учебную дисциплину, режим посещения занятий;
- осуществлять связь с родителями;
- избегать причинения вреда участникам программы, нести ответственность за все свои действия.

Права учащихся:

- уважение человеческого достоинства;
- гарантированная охрана и укрепление психологического здоровья.

Обязанности учащихся:

- добросовестно посещать занятия;
- уважать честь и достоинство других участников программы.

Ответственность учащихся:

- за посещение развивающих занятий;
- за совершение действий, наносящих психологическую или физическую травму другим участникам программы.

11. Ресурсы, которые необходимы для эффективной реализации программы:

требования к специалистам, реализующим программу;

- высшее психологическое образование;
- владение основами медиации в количестве более 72 часов;
- знание основ коучинга;
- владение ИКТ-технологиями:
- умение создавать и считывать QR-коды (программа QR-Droid);

перечень учебных и методических материалов, необходимых для реализации программы;

- программа формирования психологического здоровья школьников «Тропинка к своему Я». Уроки психологии в средней школе (5-6 кл.). Хухлаева О.В. Москва: Генезис, 2012г;
- методические материалы А.Ю. Коновалова – руководителя направления «Школьные службы примирения» http://www.8-926-145-87-01.ru/
- Грецов А.Г. Тренинг общения для подростков. СПб., 2005
- Парслоу Э., Рэй М. Коучинг в обучении: практические методы и техники. – СПб.: Питер, 2003. – 204 с

требования к материально-технической оснащенности учреждения для реализации программы (помещение, оборудование, инструментарий и т.д.);

- Кабинет, оборудованный учебными партами и стульями, так как многие занятия предполагают письменные упражнения;
- Компьютер;
- Проектор;
- Принтер
- Программа для Android «QR-Droid».

требования к информационной обеспеченности учреждения для реализации программы (библиотека, Интернет и т.д.);

- оформление информационного стенда о возрастных особенностях младших подростков.

12. Сроки и этапы реализации программы

Программа реализуется в течение учебного года.

1 блок – **Диагностический** – включает по 2 занятия первичного обследования особенностей межличностных отношений младших подростков и изучения динамики после проведенной развивающей работы: **сентябрь - май**

2 блок – **Развивающая групповая психологическая работа**: включает 6 модулей – 32 занятия

Название модуля	Цель	Количество занятий	Сроки проведения
«Я и мой внутренний мир»	Развитие способности к самоанализу, внимательного отношению друг к другу, формирование осознания уникальности себя и другого	8	**сентябрь - ноябрь**
«Ценности и их роль в жизни человека»	Развитие качеств личности, готовой устанавливать и	6	**ноябрь - декабрь**

	поддерживать отношения		
«Мы начинаем меняться»	Создание условий для развития потенциала класса	5	**январь - февраль**
«Я и ты»	Развитие командообразования	7	**февраль - апрель**
«Конфликты и их роль в усилении Я»	Обучение способам решения конфликтных ситуаций	3	**апрель**
«Профессиональное самоопределение»	Профессиональное самоопределение на основе анализа интересов, способностей и достижений/развитие целеполагания	3	**апрель - май**

3 блок – **Воспитательная работа, осуществляемая классным руководителем**. Цель: проведение общеклассных мероприятий, направленных на развитие качеств толерантной личности. – **8 часов – ноябрь - май**

13. Ожидаемые результаты реализации программы

Промежуточные результаты:

Название модуля	Планируемый результат
«Я и мой внутренний мир»	Создание атмосферы эмоционального комфорта класса, развитие ощущения принятия, снижение тревожности
«Ценности и их роль в жизни человека»	Развитие толерантности, формирование личностной идентичности, ценностных установок
«Мы начинаем меняться»	Единые требования в группе, введенные обучающимися, определяющие успешность класса
«Я и ты»	Групповая идентичность, чувство команды, снижение агрессивных тенденций

«Конфликты и их роль в усилении Я»	Формирование конструктивных способов решения конфликтных ситуаций
«Профессиональное самоопределение»	Развитие уверенности в себе, целеполагания, анализ возможностей и условий для успешности в профессии

Итоговые результаты:

- Увеличение количества обучающихся со статусом «принятые», уменьшение «непринятых» и «отвергаемых» в классе;
- Увеличение количества обучающихся, занятых во внеучебной деятельности;
- Снижение поведенческих асоциальных проявлений среди младших подростков;
- Снижение эмоционального напряжения, тревожности среди обучающихся.

14. Система организации внутреннего контроля за реализацией программы

Контроль за реализацией программы осуществляют директор образовательного учреждения и заместитель директора по воспитательной работе. Психолого-педагогическая программа утверждается директором образовательного учреждения. По завершении занятий педагог-психолог составляет итоговый отчет, в котором отражает качественные и количественные результаты реализации программы, выявляет проблемы и определяет перспективный план работы с учащимися, исходя из особенностей классного коллектива.

15. Критерии оценки достижения планируемых результатов:

- качественные:
- уменьшение поведенческих отклонений среди младших подростков;
- положительная динамика эмоциональных состояний группы в методике «Цветопись»;
- увеличение количества обучающихся с конструктивными способами решения конфликтов
- количественные:
- увеличение процента обучающихся со статусом «принятые»;
- снижение процента обучающихся со статусом «непринятые» и «отвергаемые»;
- увеличение показателей по фактору С в опроснике Кеттелла – уверенность в себе, спокойствие, стабильность; фактору Q3 -

высокий самоконтроль, хорошее понимание социальных нормативов; снижение уровня Q4 – нервное напряжение;

- увеличение количества обучающихся, занимающихся в кружках, секциях, участвующих в социальных практиках;
- снижение частоты агрессивных проявлений по методике Фурманова;
- увеличение уровня показателей в самооценочном листе «Толерантная личность».

16. Сведения о практической апробации программы на базе образовательного учреждения

Программа апробирована на обучающихся 6 «а» класса МБОУ СОШ № 1 г. Вяземского в количестве 23 человек: 18 мальчиков и 5 девочек. Класс комбинированного типа, в его составе среди детей с нормой психического развития обучаются ребята с задержкой психического развития (4 человека). Программа реализована в течение 2016-2017 учебного года.

Конспекты тренинговых занятий

Тренинг «Какой я? Какие мы?»

Цель: формирование осознания уникальности себя и другого.

Задачи:

- развитие способности к самоанализу;
- развитие внимательного отношению друг к другу;
- Создание атмосферы эмоционального комфорта.

Содержание занятия:

1. **Организационный момент.** Здравствуйте, ребята! Сегодня наше с вами занятие будет проходить в форме – тренинга. Мы помним, что тренинг – это такая форма занятия, которая позволяет нам развивать у себя какие-либо качества. А вот какое качество мы будет развивать у себя, попробуйте догадаться сами!

На доске 4 картинки на общую тему – общение, взаимодействие людей. Правильно! Сегодня мы будет учиться общаться. Как вы думаете, что важно для того, чтобы люди могли общаться, не конфликтуя друг с другом? Важно уметь понять другого человека. А для этого нужно уметь быть внимательными друг к другу, больше узнавать друг друга.

2. Основная часть занятия:

1) **«Письмо с комплиментом»**. Я попрошу вас по очереди записать на доске какое-либо положительное качество человека. Вы также видите у себя на столе одинаковые листочки. Запишите свое слово на этот листочек тоже. Итак, у нас получилось много хороший качеств человека. Ровно столько же, сколько и вас в классе. Отдайте теперь свое письмо – свой листочек своему однокласснику, которому больше всего подходит это качество. Никто не должен остаться без комплимента. Отдавать письмо стоит со словами: «Я хочу отдать это письмо самому.. например, доброму человеку». Молодцы! Очень важно уметь заметить хорошее в другом человеке. А еще важнее уметь говорить об этом своим окружающим.

2) **«Древо класса»**. Посмотрите на доску. Вы видите дерево. Но оно без листочков. Еще у меня есть листочки – ровно по количеству вас. Это дерево – ваш класс. Который растет, развивается, стремится получать новые знания и т.д. И каждый из вас его часть. Я попрошу вас подписать свой листочек. А теперь по парам, как вы сидите, еще раз обсудите, какие вы, что вы любите, чем увлекаетесь, к чему стремитесь. Я даю вам 5 минут. Поменяйтесь листочками с вашим соседом по парте. Опишите на этом листочке своего соседа: какой он, что важно для него, что ему нравится. Когда закончите, прикрепите листок на дерево там, где захотите. Посмотрите, ребята. Как много ярких красивых листов теперь на дереве. И они все разные. Но каждый из них наполнен чем-то своим и является частью этого дерева.

3) **«Сокровищница класса»**. А теперь представьте, что у меня в руках сокровищница вашего класса. То, что отличает его от других. По очереди передавайте его. Подумайте и скажите, что вы можете от себя вложить сюда. Начать можно так: «Я могу вложить, например, свой оптимизм или умение хорошо решать задачи и т.д.» Ребята, очень важно понимать, что у каждого из вас есть свои плюсы, хотя, может быть, кто-то их до конца еще не определил у себя. Каждый из вас – индивидуальность со своими особенностями, способностями, интересами. И вместе вы можете работать как единый механизм, добиваясь высоких целей в учебе, внеучебной деятельности, отводя каждому ту роль, которая у него лучше всего получается.

3. Рефлексия. У вас на столе лежат рисунки, изображающие человека. Представьте, что на данный момент – это вы. Что вам хотелось бы сохранить в себе, а что изменить, для того, чтобы общение в вашем классе было без конфликтов и позволяло вам всегда находиться в хорошем настроении. Пропишите это. Кто хочет озвучить, что у него получилось? С какими мыслями вы уходите?

Тренинг «А давайте представим?»

Цель: развитие взаимодействия в команде.

Задачи:

- развитие навыков самопрезентации;
- развития умения выделять достоинства друг друга;
- развитие способности к самоисследованию.

Содержание занятия:

1. **Организационный момент**. Здравствуйте, ребята! Сегодня у нас с вами необычное занятие. Давайте ненадолго представим, что мы все сотрудники одной очень известной крупной компании. Каждый посетитель, входящий в нее, может видеть на стене стенд, представляющих всех сотрудников. А это отличная возможность реализовать свой потенциал и заключить выгодный контракт. Мы будем учиться выделять хорошее, позитивное у себя и у своих одноклассников.

2. **Основное содержание занятия.**

1) «Угадай, кто я?». Сейчас я раздам вам ваши визитные карточки. Они пока еще пусты. И то, каким содержанием вы их наполните, зависит только от вас. Что у вас хорошо получается? С чем люди могут к вам обратиться? Какие качества у вас развиты лучше всего? Опишите эти особенности на своих визитных карточках. А затем я буду зачитывать их, не называя имен, а группа попробует отгадать, чья визитка у меня в руках. Закрепив все наши карточки на наш импровизированный стенд, мы получим штат креативных, умных, способных и всесторонне развитых коллег.

2) «Реклама компании». Ребята, как вам кажется, проанализировав все наши достоинства, какое направление может быть у нашей компании? Как можно ее назвать? Мы с вами понимаем, что залог успеха любой фирмы – хорошая реклама. Что можно придумать для нашей компании? У нас отлично получилось. Закрепим нашу рекламу на стенде.

3) «Презентация компании». А теперь представьте, что сегодня презентация нашей фирмы. Ведь далеко не все люди обратятся к стенду. Многое они смогут узнать о компании лично от вас. Как мы можем рассказать о ней, чтобы посетителям захотелось с нами сотрудничать? Не мало важно представление о сотрудниках компании. Попробуем кратко представить друг друга так, чтобы у фирмы появилось много заказов от клиентов.

3. Рефлексия. Ребята, я думаю, у нас с вами отлично получилось разыграть ситуацию. В такую компанию, безусловно, бы обратились многие люди. С какими мыслями вы уходите? Чем бы вам хотелось поделиться?

Тренинг «Эмблема»

Цель: формирование осознания себя и другого как уникальных людей.

Задачи:

- развитие у детей интереса к себе, повышение самопринятия;
- самораскрытие учащихся;
- развитие внимания к окружающим людям.

Содержание занятия:

1. Организационный момент. Здравствуйте, ребята! Я очень рада видеть вас! Я уверена, что передо мной дружная группа, что вы все очень разные и интересные. Это занятие позволит вам лучше узнать друг друга.

2. Основное содержание занятия:

1) Знакомство. «Нить Ариадны»

Игра поможет детям поближе познакомиться друг с другом, весело и приятно общаться. Все они почувствуют себя в ходе игры дружнее и сплоченнее. Для игры понадобится лишь клубок ниток и как можно больше действующих лиц.

Ребята, я предлагаю вам сейчас рассказать о себе. Можно говорить о том, что вам нравится, что у вас лучше всего получается – то, что считаете нужным.

Время вашего рассказа – 1 минута. Но делать мы это будем необычным способом. Мы не случайно образовали один большой круг.

Когда первый участник расскажет о себе, он зажимает конец нити в руке и бросает клубок тому, кто сидит напротив него. Если кто-то не хочет ничего рассказывать, он просто берет нить в руку, а клубок перебрасывает следующему. так, клубок побывает у каждого, и у нас получится большая, запутанная паутина. Для того, что ее распутать, нужно будет возвратить клубок тому, от кого он к вам пришел, называя его по имени и пересказывая рассказ о нем.

Ребята, посмотрите, сколько у нас общего! Как вам кажется, чем нам может помочь знание об интересах и увлечениях друг друга? Возможно, это может стать основой какого-то общего дела.

2) «Эмблема». Ребята, я вам предлагаю создать свою эмблему. Сейчас я раздам вам заготовки. Они представляют собой круг, разделенный на 3 части. Для того, чтобы выполнить это упражнение, мы будем задавать себе вопрос: «Что для меня важно и ценно?».

Нам поможет список ценностей. У вас есть по 5 стикеров. Прикрепите их, пожалуйста, рядом с теми ценностями, которые как вам кажется являются самыми важными.

Хорошее образование

Хорошая работа и карьера

Счастливая семья

Слава

Деньги, богатство

Дружба

Достижения в искусстве, музыке, спорте

Уважение и восхищение окружающих

Наука как познание нового

Хорошее здоровье

Уверенность в себе и самоуважение

Хорошая пища

Красивая одежда, ювелирные украшения

Власть или положение

Хороший дом, квартира

Сохранение жизни и природы на Земле

Счастье близких людей

Благополучие государства

Итак, мы с вами видим, что важно в большей или меньшей степени для нашей группы? Что доминирует? Можем ли мы сказать, что ценности группы – это один из элементов личной эмблемы? Ведь каждый из вас оценивает свое поведение исходя из норм, принятых в группе, стремится быть с ней «на одной волне». Есть вещи, уникальные именно для вас, например, какие-то выражения, шутки, которые поймут только ваши одноклассники. Можно попробовать назвать их. В виде какого символа можно изобразить главную ценность группы? Хорошо. тогда пусть каждый из вас изобразит его в одном из секторов эмблемы. Это то, что важно для вашей группы в целом.

Теперь давайте разделимся по 4 человека. Для этого нужно вытянуть цветную фигурку из мешочка. Соответственно, ее цвет определяет группу, в которой вы находитесь. Обратите внимания, в мешочке нет одинаковых фигур. Они все отличаются либо цветом, либо формой. А значит каждая из них уникальна. Каждая группа получит лист для записей. Я дам вам 10 минут, в течение которых нужно будет найти среди вас как можно больше сходств. Определитесь, кто будет записывать. Что у вас получилось? Сколько удалось выделить сходств? Давайте озвучим их? А теперь выберите из списка то, что является самым главным. В виде какого символа это можно изобразить? Это второй элемент эмблемы.

Третий элемент уникален и характеризует лично вас. Для того, чтобы его заполнить, нужно ответить на вопрос: «Что важно и ценно лично для меня?». Можно пользоваться списком ценностей на доске. Подумайте, как можно это изобразить? Что у вас получилось? Ребята, сейчас в классе нет ни одной

одинаковой эмблемы. Все разные и описывают лично вас. Но они все схожи в том, что объединяют в себе ценности вашей группы.

3. **Рефлексия.** У вас на столе лежат стикеры. Я попрошу вас написать на них по одному слово. Это должна быть ассоциация к сегодняшнему занятию. По очереди озвучьте то, что у вас получилось, и прикрепите на доску. Мне было очень интересно на занятии с вами. Вы все такие разные и уникальные. Но я увидела, что передо мной именно группа – ребята, у которых есть общие цели, интересы и масса возможностей. Спасибо за занятие!

Тренинг «Вместе мы можем многое»

Цель: создание условий для развития потенциала учащихся на основе работы с понятием «толерантность».

Задачи:

- Развитие способности к самоанализу;
- Улучшение уровня сплоченности класса.

Содержание занятия:

1. **Организационный момент**. Здравствуйте, ребята! Я очень рада видеть вас! Сегодня у нас с вами необычное занятие. Мы будем знакомиться с понятием «толерантность». Может быть кто-то уже слышал о нем? Как вы его понимаете? Увидим, изменится ли наше представление о нем в конце занятия.
2. **Основное содержание занятия.**

1) **Упражнение «Черты толерантной личности».** Сейчас я раздам вам бланки. Посмотрите, в них перечислены 15 характеристик, которые свойственны толерантной личности. Я попрошу вас в столбике «В» отметить «+» 5 из них, которые вам кажутся наиболее значимыми для того, чтобы поддерживать хорошие отношения с окружающими, не ссориться несмотря на все различия между нами.

№п/п	Черты толерантной личности	Колонка А	Колонка В
1.	Расположенность к другим		
2.	Снисходительность		
3.	Терпение		
4.	Чувство юмора		
5.	Чуткость		
6.	Доверие		
7.	Альтруизм		
8.	Терпимость к различиям		
9.	Умение владеть собой		
10.	Доброжелательность		
11.	Умение не осуждать других		
12.	Гуманизм		
13.	Умение слушать		
14.	Любознательность		
15.	Способность к сопереживанию		

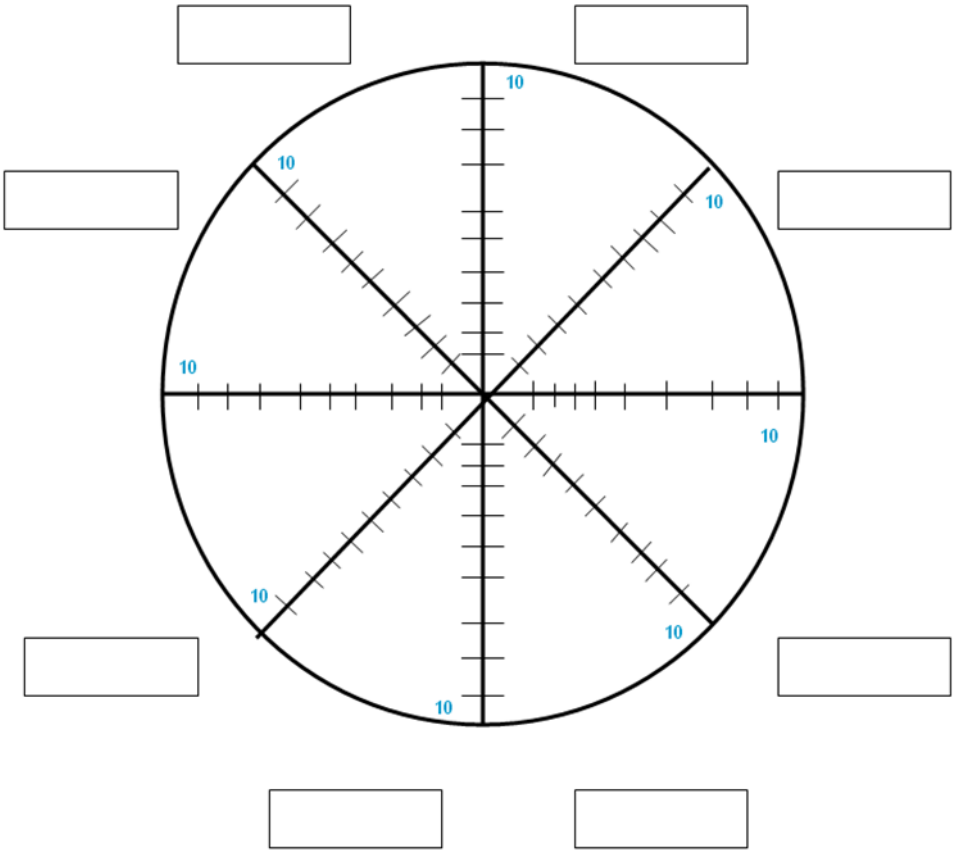
Давайте посмотрим, что у нас получилось? Кто отметил первую характеристику - «расположенность к другим»? Поднимите руки. Кто считает, что невозможно поддерживать добрые и хорошие отношения без «снисходительности»? Кто выделил «терпение»? Для кого значимым оказалось «чувство юмора»? Сколько ребят поставили «+» напротив «чуткости»? Кто считает, что главное – «доверие»? Для кого значимым является «альтруизм»? Кто отметил у себя «терпимость к различиям»? Кто выделил «умение владеть собой»? Кто среди 5 характеристик обозначил «доброжелательность»? А «умение не осуждать других»? Для кого значимым оказался «гуманизм»? Сколько ребят поставили «+» напротив «умения

слушать»? Напротив «любознательности»? И последняя характеристика – «способность к сопереживанию».

Выделим 8 черт, которые стали для вас наиболее значимыми, получили больше «+», чем остальные. А теперь оцените по шкале от 0 до 10 только эти характеристики. Запишите результаты в колонке «А».

2) «Колесо баланса».

Те черты, которые мы с вами выделили, я изобразила в виде спиц колеса. Получается колесо – это идеальная толерантная личность, которая умеет устанавливать и поддерживать отношения со всеми. Каждый из вас оценил у себя уровень этих характеристик. Давайте определим, как черты толерантной личности развиты у нас в группе в общем. Для этого по очереди мы будем называть числа, которые поставили напротив то или иной характеристики, оценивая себя. А затем посчитаем среднее арифметическое.



Ребята, посмотрите, какие качества у нас в группе развиты хорошо? А какие нам следует развивать у себя? Как вам кажется, какие меры/мероприятия в классе помогут в этом? Что мы можем предложить, а затем реализовать?

Давайте зафиксируем на доске. Что каждый из вас мог бы сделать для их реализации?

3. **Рефлексия.** Ребята, можете ли вы теперь сделать вывод о том, что такое «толерантность»? Какое значение она имеет для вашей группы? Какие качества толерантной личности мы будем в себе развивать? Какие способы мы для этого определили? Какую пользу группе принесет такая работа?

Тренинг «Поделимся добротой»

Цель: развитие командообразования в рамках решения совместной задачи.

Задачи:

- Развитие эмпатии;
- Развитие коммуникативных умений.

Содержание занятия:

1. **Организационный момент.** Здравствуйте, ребята! Я очень рада вас видеть! В каком настроении вы пришли на занятие? Давайте по цепочке расскажем об этом? Может ли человек всегда пребывать в хорошем настроении? Как вам кажется, а есть ли люди, которые прямо сейчас грустят? Что обычно помогает нам поднять настроение? Какими способами вы пользуетесь? А может ли добрая, позитивная история или картинка улучшить наше состояние? Я предлагаю сегодня на занятии нам совместно написать такую историю, которая могла бы порадовать некоторых людей в тот момент, когда им грустно. Хочется подумать о чем-то добром, позитивном, хорошем.
2. **Основное содержание занятия.**

1) **«На что это похоже?»** Каждый из нас уникален. И это поможет нам сегодня в написании нашей доброй истории. Я заготовила для вас множество бумажных фигур разного цвета, размера и формы. Сейчас я попрошу каждого из вас выбрать ту из них, которая вам больше подходит, больше нравится. Мы будем выходить по очереди, по

цепочке. Отлично, теперь у каждого есть своя фигура. А что если представить, что все они могут быть составными элементами каких-то предметов? Например, из желтых треугольников можно сделать солнышко, а из синих квадратов реку. Давайте подумаем, какие предметы могут появиться на нашей картине. А может быть ваша фигура станет каким-то отдельным предметом, решать вам. Мы будем высказывать свои предположения по очереди, по цепочке. А в голове у нас постепенно будет создаваться образ, картина. Но не забывайте о том, что мы сегодня решили поделиться своей добротой.

2) **«Создание картины».** Итак, мы с вами обозначили, какие предметы могут появиться на нашей картине. Постепенно мы будем создавать ее. Выходить и клеить будем по очереди. На столе я подготовила для вас нужное количество элементов. Думаю, удобнее будет выходить по трое. Обязательно, включите ту фигуру, которую вы выбрали в нашу картину. Так мы все сможем поделиться тем добрым и позитивным, что у нас есть. Ведь эти элементы символизируют нас. У нас отлично получилось. Я очень довольна результатом. А вы? Какие ассоциации у вас возникают при виде нашей картины?
3) **«Сочиняем историю».** А теперь давайте внимательно посмотрим на картину, которая у нас получилась. По ней можно сочинить отличную историю. Для этого я раздала вам белые полоски бумаги. Сейчас мы по очереди будем придумывать предложения нашей истории. После того, как вы произнесете свое предложение, запишите его на листочке. У нас получилась отличная история, которая, безусловно, сможет поднять настроение в грустные моменты. Давайте закрепим ваши предложения на картине, которая является иллюстрацией к рассказу. У нас получилось очень хорошо. Мы сегодня сделали доброе и полезное дело.

3. **Рефлексия.** Ребята, сегодня вы попробовали себя в роли художников и писателей. Вам понравилась эта роль? Чем полезным вам оказалось сегодняшнее занятие? С каким настроением вы уходите?

Тренинг «Самый лучший класс»

Цель: создание условий для раскрытия потенциала учащихся, необходимого для социального опыта и личностного развития.

Задачи: - развитие навыков анализа критериев успешности класса;

- развитие способности к самоанализу;

- улучшение уровня сплоченности класса;

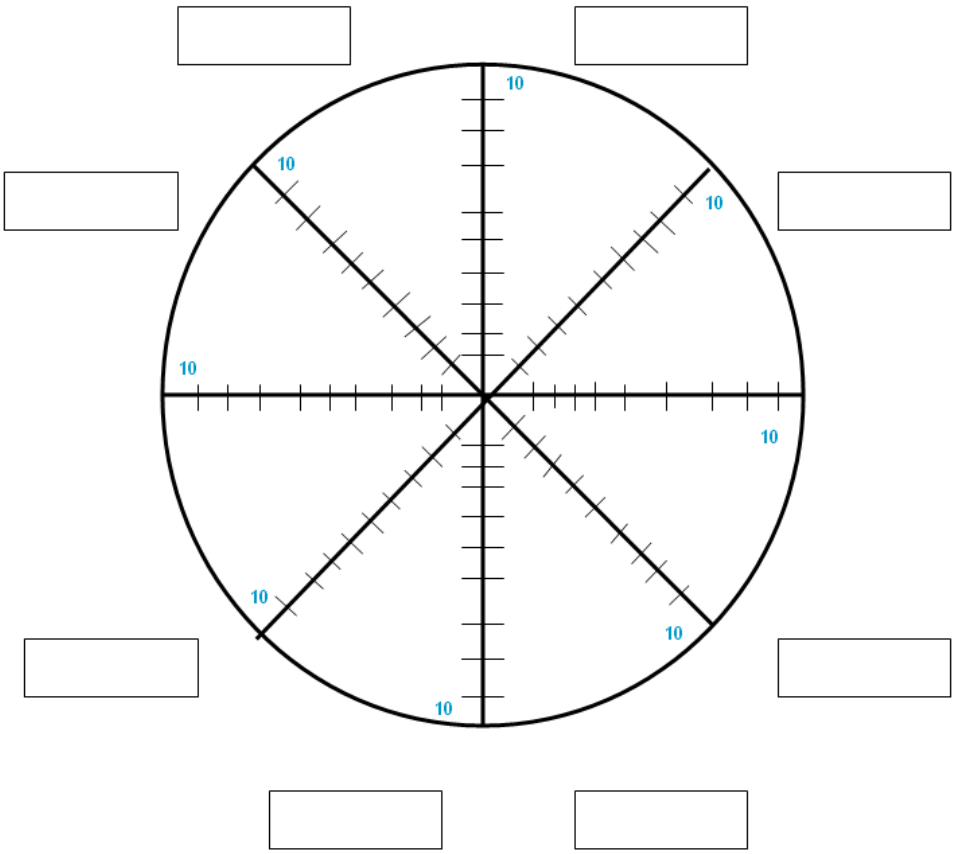
- развитие умения ставить задачи исходя из сложившейся ситуации.

Участники: учащиеся 7 класса.

1 этап – организационный. Здравствуйте, ребята! Мы рады вас видеть сегодня. Нам предстоит интересное и необычное занятие. Представьте, что в нашей школе ожидается проведение конкурса «Самый лучший класс». Мы предлагаем вам попробовать себя в виде жюри. – **2 минуты**

2 этап – «Презентация». Ребята, вы ведь наверняка уже принимали участие во многих конкурсах. И видели, что перед началом жюри всегда представляют. Давайте попробуем представить друг друга? Для этого вам нужно разбиться по парам. Через 3 минуты вам нужно будет представить вашего партнера: назвать его имя и рассказать о его достижениях, положительных качествах. Что мы можем отнести к достижениям? А какие можно назвать качества? Отлично. – **10 минут**

3 этап – Анализ критериев эффективности класса. Итак, мы увидели, что жюри у нас сегодня собралось самое компетентное. Но прежде, чем оценивать, нам нужно разобраться с критериями. Как вам кажется, по каким признакам можно сказать, что тот или иной класс достоин победы в конкурсе «Самый лучший класс»? (строим «Колесо баланса»). Возможные критерии: успеваемость, дисциплина, активность, дежурства, внешний вид (опрятность, соответствие уставу), сплоченность. Хорошо, молодцы. – **5 минут.**



4 этап – Оценка успешности классов. Определение мер по повышению успешности по различным критериям. Мы провели несколько отборочных испытаний, в течении сентября наблюдали и оценивали классы. В итоге в финал вышли 3 класса. Условно назовем их так: 5 «Г», 8 «В» и 9 «Д». (детям раздаются бланки «Колесо баланса» для трех классов)

Попробуем разобраться, кто же из них имеет больше шансов на победу. (каждый отмечает в своем бланке, затем озвучиваем и делаем вывод, какие критерии требуют дальнейшего развития).

В 5 «Г» учится 20 человек. Этот класс стал рекордсменом по количеству пятерок в сентябре. У ребят есть своя форма, директор никогда не делала замечаний им по внешнему виду. Кроме того, в этом классе много ребят приняли участие в школьных олимпиадах. Правда в спортивных мероприятиях они пассивны. На дежурства стабильно опаздывают три учащихся. Их часто ругают также за уход со своего поста. Из-за этого в классе возникают ссоры. В целом, по наблюдениям, эти ребята очень дружные и всегда вместе готовятся ко всем мероприятиям. На уроке большинство

учащихся за поведение получают «4». Оцените, пожалуйста, этот класс по тем критериям, которые мы выявили. Хорошо. Это класс может выиграть? Что нужно сделать учащимся, чтобы получить высокие оценки по всем критериям? Что бы вы посоветовали? Давайте придумаем несколько мер/мероприятий для этого класса.

В 8 «В» 25 ребят. Из них 20 мальчиков и 5 девочек. Мальчики очень любят пошутить на уроке, из-за чего часто возникает шум. 22 ученика в сентябре не получили ни одной тройки, только хорошие оценки. Этим ребятам нравится принимать участие в классных и школьных мероприятиях, они также любят устраивать их сами. К дежурству по школе относятся ответственно. Им никогда не делают замечания. А вот в классе ребята часто оставляют после себя мусор. Классный руководитель часто ругает некоторых мальчиков за то, что они приходят в школу в джинсах. По нашим наблюдениям, это самый сплоченный класс. Как вам кажется, мы можем присудить победу 8 «в»? Какие критерии еще нужно развивать классу? Что мы можем им посоветовать? Давайте придумаем несколько мер/мероприятий для этого класса.

В 9 «Д» учится 23 человека. Они все хорошисты, но иногда у них бывают тройки. Единой формы в этом классе нет, ребята стараются соблюдать устав школы. Но иногда возникают ситуации, когда кто-то одевает модную рубашку или джинсы. Ребята ответственно относятся к дежурству, редко бывают случаи, когда кто-то забывает и приходит не вовремя или надевает голубую рубашку вместо белой. При этом свой класс ребята всегда содержат в чистоте. На уроке слушают учителя, активно отвечают. Иногда все же ряд мальчишек получают замечания в дневник за плохое поведение. Все ребята рады, что учатся именно в этом классе, уважают и поддерживают друг друга. Уважаемое жюри, это класс может быть наши победителем? Что нужно развивать классу? Что нужно для этого сделать? Давайте придумаем несколько мер/мероприятий для этого класса. – **15 минут**.

5 этап – Рефлексия, подведение итогов. Итак, ребята, давайте подсчитаем количество баллов, которое получил каждый из классов. Кто стал победителем

конкурса «Самый лучший класс»? Понравился ли вам такой опыт – быть членом жюри? Сложно ли вам было определить победителя? Легко ли было давать советы? А придумывать конкретные меры? Какими мыслями вы хотели бы поделиться? Какие меры или мероприятия, которые вы предлагали, можно взять для нашего класса? Давайте их зафиксируем. А теперь возьмите стикеры, которые лежат у вас на столах и выберите те меры/мероприятия, которые как вам кажется, можно использовать в нашем классе, закрепите свои стикеры. (Подсчет голосов, вывод). Спасибо всем за работу. Мы будем рады увидеться с вами снова. – **8 минут.**

Тренинг «Ура, каникулы!»

Цель: развитие межличностных отношений.

Задачи: - развитие коммуникативности;

- развитие умения высказать свою точку зрения;
- формирование толерантности к чужой точке зрения;
- формирование чувства команды;
- развитие способности совместного решения задач.

1 этап – организационный. Здравствуйте! Сегодня у нас урок психологии пройдет в форме тренинга. Мы будем учиться договариваться и совместно, всем классом выполнять какую-то задачу. Посмотрите за окно? Холодно, морозно. И хочется поскорее тепла, лета, летних каникул…

2 этап – основная часть.

1) **«Ассоциации»**. А давайте представим, что вам вместе предстоит провести один день летних каникул. Попробуем подобрать ассоциации к этому дню? Выходите по очереди и записывайте свое слово. Отлично. А теперь давайте обобщим то, что получилось. У нас уже словесно «нарисовалась» картинка нашего отдыха.
2) **«Игра в слова».** А теперь нам нужно собрать багаж. Задание следующее. Сейчас мы будет выходить к доске по парам. Одному из вас я дам карточку с написанным словом. Ваша задача будет объяснить его,

избегая однокоренных слов. И если вторым участников, слово угадывается, мы заносим этот предмет в багаж. Затем вы меняетесь ролями.

Слова: лодка, мяч, ласты, зонт, палатка, ланчбокс, рюкзак, спички, консервы, велосипед, шоколад, вода, веревка, карта, компас, бадминтон, плед, картофель, книга, чемодан, шезлонг, крем от загара.

3) **«Коллективная картина».** Итак, мы определились с нашим маршрутом, собрали багаж. А теперь, представьте, что мы прибыли на место. Сейчас вы вместе создадите картину, которая будет изображать его. Для этого – давайте определим, какие предметы будут на нашей картине. Отлично. А теперь каждый предмет мысленно разделите на элементы. Например, море будет состоять из синих ромбов, а солнце из желтых «ладошек». Попробуем решить это вместе. Распределитесь, кто будет рисовать какие элементы. Кто будет их вырезать, а кто наклеивать на ватман. А кто-то в этом время нарисует контур картины.

Итак, у нас получилась отличная картинка. Давайте пофантазируем, как прошел этот день летних каникул, которые вы провели вместе? Хорошо. Я думаю, мы получили много положительных эмоций мысленно погрузившись в летние каникулы. И этот плакат будет вам напоминать об этом.

3 этап – рефлексия. Ребята, с какими мыслями вы уходите с занятия? Как вы думаете, чему мы сегодня научились?

Тренинг «Мы – команда»

Цель: развитие межличностных отношений.

Задачи:

- развитие коммуникативности;
- развитие умения высказать свою точку зрения;
- развитие внимательного отношения друг к другу, умения слышать друг друга;
- формирование чувства команды;

- развитие способности совместного решения задач.

Содержание занятия:

1. **Организационный момент.** Ребята, здравствуйте! Вы видите на столах таблички с названиями групп. Они у нас собраны по вашим интересам. Сегодня у нас необычное занятие. А чем мы будем заниматься, я расскажу позже. Сначала я предлагаю вам поздороваться друг с другом. Но делать мы это будем в непривычной для вас форме.

Упражнение «Давай поздороваемся». Разбейтесь по парам, как сидите. Вы должны поздороваться с вашим соседом одним из трех способов: либо холодно кивнуть, либо дружески пожать руку, либо заключить его в дружеские объятия). Для того, чтобы определить, как вы будете здороваться, каждая пара молча смотрит друг другу в глаза. Были ли у вас несовпадения? Как они были разрешены?

Ребята, вчера я наткнулась на одно интересное объявление. Один очень известный издатель детских книг, руководитель фирмы «добро +» к школьникам, к классам обычных Российских школ. Он уже исчерпал свои идеи для книг, а ни один писатель не хочет с ним сотрудничать. Ведь этот издатель очень капризный. У него всегда много требований. И порой они весьма необычные. Но поработав с вами на беседе, я поняла, что вместе мы сможем справиться с любой задачей.

Я открыла рекомендации к написанию истории. Первая очень простая. История должна рассказывать о том, что такое добро.

Кроме того, история должна быть проиллюстрирована. Но все предметы, которые мы должны изобразить, и их количество зашифрованы. Это математические формулы и английские выражения. Расшифровать их мне помогут «математики» и «любители английского языка».

172+14-185 sweetcake(1 сладкий торт)

35:7+8-11 greenumbrella (2 зеленых зонта)

(98-43):55 softtoy (rabbit) (1 мягкая игрушка – кролик)

6*7+8-43 beautifulflower (7 красивыхцветков)

19x=76 yellowsun(4 раза нужно сказать о солнышке)

34x=102 happyfamily (3 – о счастливой семье)

(73-61)-(32-23) whitedog (3 раза о белой собаке)

(593-457):4 littlegirl (4 – о маленькой девочке)

Еще в этой истории должны быть использованы определенные слова. И здесь не обошлось без капризов издателя. Он зашифровал часть этих слов в виде значков, а часть в виде QR-кодов. Их расшифровкой займутся «самые внимательные» и «расшифровщики QR- кодов».

Буква	**А**	**Б**	**В**	**Г**	**Д**	**Е**	**Ё**	**Ж**	**З**	**И**	**Й**
Номер	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Буква	**К**	**Л**	**М**	**Н**	**О**	**П**	**Р**	**С**	**Т**	**У**	**Ф**
Номер	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
Буква	**Х**	**Ц**	**Ч**	**Ш**	**Щ**	**Ь**	**Ы**	**Ъ**	**Э**	**Ю**	**Я**
Номер	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33

ЗАШИФРОВАННЫЕ СЛОВА:

17 16 14 16 27 28 - помощь

13 6 20 16 - лето

17 18 16 4 21 13 12 1 - прогулка

18 1 5 21 4 1 - радуга

Слова для QR кодов: БРОДЯГА, ГРУСТЬ, ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ, ДОЖДЬ

Мы должны выполнить еще ряд условий. Издатель прислал нам их в виде отдельных слов. Их сбор – задача мыслителей (условия – цель, работа всего класса, умение быстро справиться с задачей).

И последнее. «Художники» должны работать в паре с «любителями английского языка». Те предметы, которые они переведут, вам нужно символично, схематично изобразить. Каждый предмет на отдельном листе.

2. **Основное содержание занятия:**

1) **Работа в группах.** Приступайте, ребята. Итак, у вас на столе карточки с заданиями. На их выполнение у нас 5 минут. Когда закончите, прикрепите свои ответы на доску напротив задания.

Итак, давайте посмотрим, какие слова должны быть в нашей истории и какие предметы в иллюстрациях к ней.

А какие правила мы должны соблюдать? Хорошо. В конце урока мы к ним вернемся.

2) **Сочиняем историю.** Хорошо, ребята, вы молодцы. А теперь приступим к сочинению нашей истории. Мне нужны 2 человека, которые будут следить, чтобы все рекомендованные слова были использованы.

Сочинять сказку будем по цепочке. Работать будем в парах. По 1 предложению от каждой пары. Но помните, что все высказывания должны быть связаны между собой. Один из вас придумывает и произносит предложение. А второй – тут же его фиксирует фломастером на листочке, которые лежат у вас на партах.

3) **Создание иллюстраций.** В группах по 4 человека нарисуйте небольшую иллюстрацию к вашей части истории, используя схемы, предложенные нашими «художниками».
4) **Оформление сказки.** Давайте, ребята, подумаем, как нам расположить все это на ватмане. Сделайте цветным маркером рамочки к вашим предложениям и иллюстрациям и приклейте их на наш ватман, как мы договорились.

У нас осталось самое главное – придумать название к нашей истории. У кого есть идея? Хорошо.

3. **Рефлексия.** Смотрите, ребята, мы с вами решили такую сложную задачу. Как вы думаете, что нам помогло? А почему другие классы справились не все?

Да, мы учитывали интересы и способности каждого и работали вместе. Как вы думаете, зачем издатель придумал такое задание для учеников школ, для классов? Кстати, ваше умение работать в команде может стать началом общего классного дела. Это может быть издание школьной газеты или создание школьного видеоканала, например.

Упражнение «Градусник». Изображен градусник с отметками «температуры» в классе: «дружелюбно», «тепло», «приятно», «ноль», «прохладно», «холодно», «отвратительно». Оцените, пожалуйста, атмосферу нашей работы в классе рядом с той отметкой, которая соответствует вашему самоощущению на занятии.

Вопросы для рефлексии: - что помогает людям эффективно общаться?

- что важно для слаженной работы группы?

- что помогает ребятам написать связанную историю, используя все рекомендации?

Тренинг с элементами медиации

Цель: развитие межличностных отношений, коммуникативных навыков в разрешении спорных/конфликтных ситуаций.

Структура занятия:

1 этап – организационный момент – 2 минуты

Здравствуйте, ребята! Сегодня я предлагаю вам принять участие в тренинге. Это занятие, позволит нам лучше узнать друг друга и попробовать вместе разрешить проблемные ситуации. Надеюсь, вам всем понравится, вы получите много положительных эмоций. Итогом нашего занятия станет фильм, который вы сами и попробуете создать. На занятие я просила вас принести свой смартфон. Все взяли его с собой? Молодцы

2 этап – основная часть – 33 минуты

1) Ребята, сейчас я вас разобью по парам. Недавно мы с вами освоили новую программу для смартфона – QRDroid. Нам это сейчас очень пригодится. Для начала каждая пара получит свой порядковый номер. Теперь, обратите внимание, на стенах этого кабинета спрятаны QR-коды. Вы знаете, как их обнаружить и расшифровать.

Задача каждой пары – найти код со своим порядковым номером и расшифровать его. Действуем по моей команде. Ответом на задание – будет

отгадка к прочитанному заданию. Но не произносите отгадку вслух, пока я не скажу.

Все закончили? Теперь по порядку озвучьте задание и ответ к нему. У всех получился такой ответ? (слово «общение»). Давайте составим на доске полученное слово из букв, лежащих на столе. Один человек будет у нас фотографом. Остальных ребят я попрошу взять по одной букве из этого слова. Думаю, нам нужно заранее договориться, кто за какую букву отвечает. – **5 минут**

2) Ребята, а что такое общение? Как вы понимаете это слово? Какие ассоциации возникают у вас при виде этого слова? Молодцы. – **3 минуты**

3) А вы знаете, какое бывает общение? С помощью слов. Жестов. Ребята, а мы с вами сможем без помощи слов передать какую-то информацию? Например, слова или числа. Давайте попробуем.

Сейчас вы получите карточки с заданиями. Каждый из вас должен будет превратиться в какую-либо букву или число– **5 минут**

4) Ребята, а теперь давайте потренируемся в словесном общении? Я буду читать вам предложения, а вы попробуете найти в нем ошибку и исправить. Молодцы.**– 5 минут**

5) Как вы думаете, зачем мы с вами выполняли предыдущее упражнение? Часто у нас возникают ситуации, когда люди не понимают друг друга. К чему это приводит? А мы с вами умеем разрешать конфликты? Давайте попробуем? Вам нужно будет разбиться на 2 группы. Сейчас я раздам вам карточки с описанными на них конфликтными ситуациями. Мы с вами их разыграем и попробуем разрешить. 2 участника от группы будут «участниками конфликта», задача оставшихся ребят – следить за соблюдением определенных правил:

- участники конфликта должны говорить по очереди;
- не допускать оскорблений;
- внимательно слушать друг друга;
- участники конфликта должны самостоятельно найти решение;

- решение должно удовлетворять обе стороны.

В случае фиксирования нарушений тактично сказать об этом участникам.

Ребята, как вы считаете, у нас получилось разрешить проблемные ситуации? Все участники довольны?**– 15 минут**

Кейсы:

1. Денис сделал модную прическу и пришел в школу. Саша, весельчак, он любил подшучивать над одноклассниками. Новую прическу Дениса он сразу заметил, и решил над ним посмеяться. Класс тоже начал смеяться над Денисом. Он обиделся и ударил Сашу. После чего они весь день не разговаривали друг с другом, а класс разбился на 2 части. 1 поддерживала Сашу, а другая - Дениса.
2. Максим стоял в очереди в столовой. Коля стоял следом за Максимом. Он очень торопился, ведь учитель по математике просила его зайти к ней. Но Максим очень долго выбирал, что ему купить. Тут Коля не выдержал и толкнул его. Завязалась драка. Коля не успел к учителю математики и получил замечание, и оба мальчика так и не успели позавтракать. До конца дня они злились друг на друга.
3. Прозвенел звонок. Ира уже собиралась сесть за свой стул. Но ее сосед по парте – Игорь решил подшутить и отодвинул ее стул. Ира упала и больно ударилась. Вдобавок ко всему, класс начал смеяться над девочкой. Ира оскорбила Игоря и пожаловалась учителю. Мальчик был наказан. Ему было обидно, ведь вчера над ним точно также подшутили, и он не стал никому жаловаться, а просто посмеялся вместе со всеми.
4. Шел урок математики. Ване очень плохо давался этот предмет. Зато у него хорошо получалось изучать новые языки. Учитель математики вызвал Ваню к доске, решать задачу. Кирилл хорошо знал решение, но он специально стал подсказывать Ване не верно. Ваня получил двойку. Ему было очень обидно. Он скинул все школьные принадлежности Кирилла со стола. Любимая линейка Кирилла сломалась. Мальчики поругались.

3 этап – рефлексия – 5 минут

Вам понравилось сегодняшнее занятие? Какое задание больше всего? Что было сложно для вас?

4 этап – просмотр фильма – 5 минут

Ребята, а вы помните, что должно было стать итогом нашей встречи? Правильно, фильм о том, как мы провели это время. Так давайте сейчас посмотрим его.

Тренинг «Профессиональное самоопределение»

Доброе утро, ребята! Сегодня я предлагаю вам интересное занятие, которое позволит вам лучше узнать себя, найти общее с другими ребятами и использовать это для выбора своего дальнейшего пути, своей профессии.

1) **Упражнение-разминка «Встаньте те, кто…»**. Ребята, это упражнение позволит нам лучше узнать друг друга. Слушайте внимательно. – **5 минут**

Встаньте те, кто любит рисовать.

Поднимите руку те, кто любит математику.

Топните ногой те, кто занимается спортом.

Хлопните в ладоши те, кто любит выступать на сцене.

Те, кто любит изучать технику – скажите «Ура».

Кто любит петь – помашите мне ручкой.

Кому нравится читать – потопайте ногами.

Кто любит играть в шахматы – скажите: «Победа за нами»

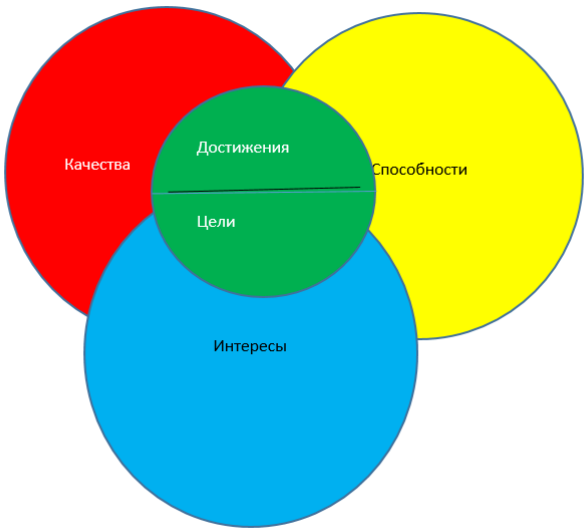
Кому нравится играть в хоккей – поднимите обе руки вверх.

Кому нравится заботиться о домашних животных, должны сказать «Мяу».

Кому нравится мастерить что-то своими руками – поднимите вверх большой палец.

Молодцы! У нас все отлично получилось! Посмотрите, какие мы разные! И сколько у нас было общего при этом!

2) Ребята, я уверена, у вас еще есть интересы и увлечения, о которых мы сейчас не сказали. Давайте исправим это? У каждого из вас есть листочек со схемой, как у меня на ватмане. Это схема-наш помощник. С ее помощью мы определим, что у нас уже есть для получения той или иной профессии, а над чем еще нужно работать. Один из элементов этой системы – наши интересы. Ответьте, пожалуйста, на вопрос: **«Что мне интересно?»**. Запишите свои ответы в схему. Выберите один, который наиболее значим для вас и зафиксируйте его на синем стикере. Это нужно, чтобы мы смогли сделать общую схему. Объединив все наши интересы, способности и достоинства мы сможем сделать вместе одно большое доброе и полезное дело. У каждого из вас будет возможность после занятия посмотреть схему и подумать об этом. Молодцы, вы отлично справились с заданием! – **5 минут**



3) Но ведь не всегда то, что нам интересно, может хорошо у нас получаться. Я предлагаю вам подумать, **что у вас получается лучше, чем у других**. **Похвалите себя**. Запишите свои ответы в схему. Выберите одну способность, которая для вас наиболее значима и запишите ее на желтом стикере. Ребята, пока вы пишите, я зафиксирую на общую схему наши интересы. Передайте,

пожалуйста, свои синие стикеры человеку, занимающему крайнее правое место ряда. Хорошо, молодцы! – **5 минут**

4) Ребята, но ведь и этого недостаточно для того, чтобы быть успешными в той или иной профессии. Будет ли успешен врач, который груб и не умеет общаться с людьми или спасатель, который пасует перед трудностями? Правильно, каждая профессия предполагает набор необходимых качеств. Расскажите мне о себе. Ответьте на вопрос: **«Какой я?»**. Запишите свои ответы в схему. Выберите одно качество, которое являются самым главным вашим достоинством и зафиксируйте на розовом стикере. А я пока закреплю наши способности на общую схему, попробую их сгруппировать. Передайте ваши желтые стикеры. Молодцы! Вы отлично справились! – **5 минут**
5) Итак, попробуем обобщить то, что у нас получилось. чтобы быть успешным в той или иной профессии, нужно выбирать ту, которая соответствует вашим интересам, способностям, а также личностным качествам. Но ведь бывает так, когда у человека все это есть, а он не добивается успеха только потому, что не старается что-то делать для своего развития. Я предлагаю вам подумать и **вспомнить о своих достижениях за последние полгода**. Уверена, вам есть, о чем сказать. Запишите их в своих схемах. Выберите то, которое наиболее ценно для вас и запишите его на зеленом стикере. Я в это время зафиксирую наши достоинства на общую схему. Передайте, пожалуйста, розовые стикеры. У нас отлично все получилось! – **5 минут**
6) В нашей схеме осталось место для будущих побед и достижений, для наших целей на будущее. И самая главная победа – победа над собой. Я раздала вам карточки. Это «Колесо успеха». В нем 4 спицы. Это ровно то количество элементов, которые уже заполнены в нашей схеме: интересы, качества личности, ценности и достижения.

Оцените, пожалуйста, насколько вы удовлетворены уровнем развития этих элементов на данный момент. Поставьте точку на цифре от 1 до 10 на «спице». А теперь соедините получившиеся точки. Скажите, что у вас получилось? Равные ли значения во всех категориях? Какие элементы у вас получили меньшее количество баллов? А какой уровень бы хотелось получить? Что нужно сделать для этого? Опишите это в последнем элементе нашей схемы – цели. У нас получилась отличная схема, в которой отражены все особенности нашей группы. Вы все показали свою яркую индивидуальность. Я благодарю всех участников тренинга и желаю вам всем успехов и отличного настроения. Мне было очень приятно работать с вами. – **5 минут**

Насколько я удовлетворен уровнем моих качеств, интересов, способностей и достижений? (по шкале от 1 до 10)

Насколько я доволен уровнем развития моих качеств? Есть ли необходимость в их развитии?

Насколько я доволен наполненностью, содержательностью своих интересов? Хотелось бы их разнообразить или углубить?

Насколько я удовлетворен уровнем развития своих способностей?

Легко ли мне было вспоминать достижения за последние полгода? Доволен ли я уровнем, количеством своих достижений за это период?

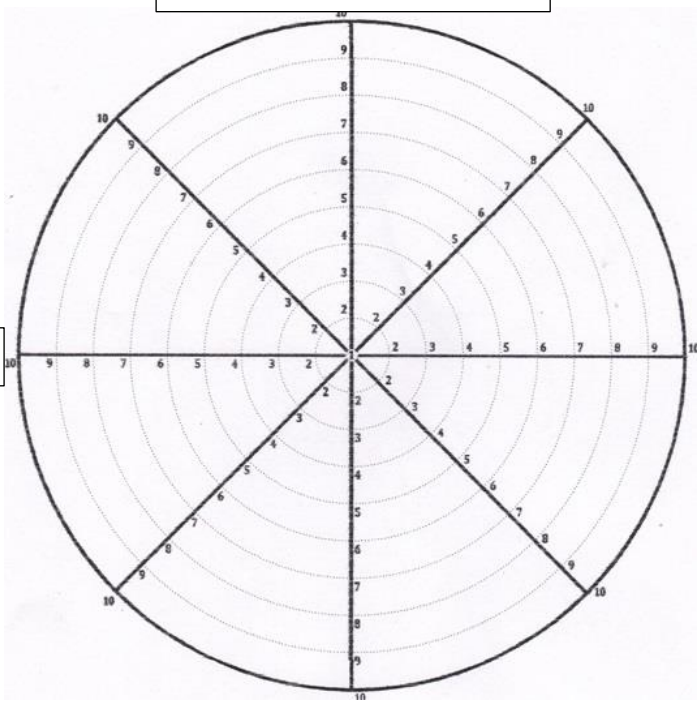
2 - качества

Что если соединить полученные точки?

Какие элементы получили наименьшее количество баллов?

Какой уровень хотелось бы получить?

Что нужно сделать для этого?



1 - интересы

3 - способности

4 - достижения

Мои цели (что мне нужно сделать, чтобы повысить уровень)

Какие условия у меня есть для этого? (ресурсы)