

Рабочая программа
системы развивающего курса в рамках
внеурочной деятельности с учащимися 5-классов
«Мотивация путь к успеху»

Составитель: педагог-психолог ГБОУ СОШ №4 г.о. Чапаевск
Вдовина М.Е.

Пояснительная записка.

Одной из причин снижения качества образования в школе является нарушение развития эмоционально-волевой сферы обучающихся, которое приводит к снижению темпов познавательного развития. Недостаточность произвольного контроля и регуляции сочетаются с недостаточным развитием мотивационной сферы и общей психической незрелостью, что оказывает негативное влияние на учебную деятельность, способствуя, возникновению низкой учебной мотивации обучающихся.

Современные психологические исследования констатируют, что ученик не хочет учиться. Повышение требований к уровню общего образования, снижение уровня учебной мотивации, незаинтересованность родителей в результатах обучения своих детей обострили проблему школьной неуспеваемости. Количество обучающихся, которые по различным причинам оказываются не в состоянии за отведённое время и в необходимом объёме усвоить учебную программу, увеличивается. Неуспеваемость, возникающая на начальном этапе обучения, создаёт трудности для нормального развития ребёнка, так как, не овладев основными умственными операциями, обучающиеся не справляются с возрастающим объёмом знаний в средних классах и на последующих этапах «выпадают» из процесса обучения. При работе со слабоуспевающими школьниками необходимо создать систему деятельности всех участников образовательного процесса, направленную на решение данной проблемы. В работе с обучающимися, испытывающими трудности в обучении, важно найти такие пути, которые способствовали бы повышению их учебной мотивации.

В данных условиях назрела необходимость поиска принципиально новых методов и форм для работы с детьми. Идея формирования и внедрения развивающе-коррекционного курса в образовательной организации с обучающимися с низкой мотивацией с целью повышения качества образования является основополагающей.

Цель: развитие учебной мотивации у младших подростков с помощью создания социально-психологических условий для выработки самими школьниками эффективного стиля познавательной учебной деятельности.

Задачи:

- сформировать у подростков необходимую позитивную мотивацию;
- сформировать у школьников необходимые и доступные им на данном этапе развития навыки самоанализа и саморефлексии;
- дать учащимся возможность познать свои сильные стороны и научиться опираться на них в процессе учебных занятий;
- предоставить подросткам возможность познать слабые стороны своей познавательной деятельности и дать представления о способах их развития или приспособления к ним (компенсация другими возможностями).

Возраст участников: 11-12 лет, учащиеся 5-ых классов.

Оптимальное количество участников: группа 10-12 человек.

Условия реализации программы

Программа реализуется с помощью подгрупповых занятий и состоит из 15 занятий, длительностью 1 ч 40 минут каждое. Занятие проводится 1 раз в неделю.

Срок реализации программы – 15 недель.

Занятия проходят по следующей схеме:

1. Приветствие
2. Разминка
3. Основная часть (включая рефлекссию предыдущего занятия)
4. Рефлексия по итогам занятия.

Во время проведения упражнений необходимо позаботиться о безопасности участников, учитывать их личностные и поведенческие особенности.

Форма организации занятий носит практико-ориентированный характер: психологические игры, упражнения, ролевые игры, разбор ситуации по серии картинок, составление «Сказок», арт-терапевтические техники, телесно-ориентированные техники.

Содержание программы

Тематический план					
№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		всего	практика	теория	
Модуль: развитие эмоционально-волевой сферы					
1	Эмоции и чувства	1,5 часа	75 мин	15 мин	Рефлексия
2	Мир вокруг	1 час 40 минут	1 часа	40 минут	Рефлексия, наблюдение
3	Мир эмоций	1 час 40 минут	1 часа	40 минут	Рефлексия, наблюдение
4	Мир общения (часть 1)	1 час 40 минут	1 часа	40 минут	Рефлексия, наблюдение
5	Мир общения (часть 2)	1 час 40 минут	1 часа	40 минут	Рефлексия, наблюдение
6	Мой мир в будущем	1 час 40 минут	1 часа 10мин	30 минут	Рефлексия, наблюдение
Модуль: создание ситуации успеха					
7	«Я и другие»	1,5 часа	75 мин	15 мин	Рефлексия
8	«Мы такие интересные»	1 час 40 минут	1 часа	40 минут	Рефлексия, наблюдение
9	«Познаем себя»	1 час 40 минут	1 часа	40 минут	Рефлексия, наблюдение
10	«Я и учёба»	1 час 40 минут	1 часа	40 минут	Рефлексия, наблюдение
11	«Будь внимателен!»	1 час 40 минут	1 часа	40 минут	Рефлексия, наблюдение
Модуль: формирование учебной мотивации					
12	«Самоорганизация»	1 час 40 минут	1 часа	40 минут	Рефлексия, наблюдение
13	Потребности и мотивы	1 час 40 минут	1 часа	40 минут	Рефлексия, наблюдение
14	Мои ресурсы	1 час 40 минут	1 часа	40 минут	Рефлексия, наблюдение
15	Мотивация к успеху	1,5 часа	75 мин	15 мин	Рефлексия, наблюдение

Содержание учебно-тематического плана.

Тема № 1 «Эмоции и чувства»

Теория (15 мин). Знакомство с эмоциями и чувствами. Определение собственной эмоциональной наблюдательности. Понять, что эмоции всегда имеют свое выражение в языке тела и научиться распознавать эмоции по мимике. Научиться понимать, как эмоции связаны с разными событиями в жизни. Расширение словаря эмоций. Воспоминание эмоционально окрашенных ситуаций из своего прошлого.

Практика (75 мин). Разминка «Движение – эмоция». Упражнение «Такие разные чувства». Игра «Кто больше назовет эмоций». Визуальный тест «Распознай чувство». Упражнение «Мое настроение».

Тема 2. Мир вокруг

Практика (1 час): Приветствие «Цвет настроения». Упражнение «Паутина». Упражнение «Я глазами других». Упражнение «Мир без правил». Завершение «Цвет настроения».

Теория (40 минут): Влияние окружающих на самооценку. Значение норм и правил в жизни общества.

Тема 3. Мир эмоций

Практика (1 час): Приветствие «Прогноз погоды». Упражнение «Угадай эмоцию». Упражнение «Мои чувства». Упражнение «Злость». Завершение «Прогноз погоды».

Теория (40 минут): Способы управления эмоциями. Потребности и эмоции. Способы удовлетворения потребностей.

Тема 4. Мир общения (часть 1)

Практика (1 час): Приветствие «Поздоровайся без слов». Упражнение «Найди пару». Упражнение «Совместные действия». Игра «Папуасы». Упражнение «Учусь общаться». Завершение «Скульптура настроения».

Теория (40 минут): Правила установления контакта. Правила ведения беседы.

Тема 5. Мир общения (часть 2)

Практика (1 час): Приветствие «Комплимент». Упражнение «Постройтесь по ...». Мозговой штурм «Что мешает сказать «нет»». Упражнение «Давление». Упражнение «Я говорю «нет»». Завершение «Комплимент».

Теория (40 минут): Способы позитивного общения.

Тема 6. Мой мир в будущем

Практика (1 час 10 мин): Приветствие «Поздоровайтесь частью тела». Игра «Поменяйтесь местами». Упражнение «Лотерея». Упражнение «Линия жизни». Упражнение «Пожелания на память».

Теория (30 минут): Психологическая совместимость. Отношения между членами семьи.

Тема 7. Я и другие

Практика (75 минут): Приветствие «Комплимент». Упражнение «Интервью», Упражнение «Плот», упражнение «Сильные стороны», упражнение «Я сегодня».

Теория (15 минут): Понятие самосознания, понимание влияния окружающих на самооценку и мироощущение.

Тема 8. Мы такие интересные.

Практика (1 час): Приветствие «Давай здороваемся», упражнение «Я сегодня утром...», Мозговой штурм «Если сегодня не нужно идти в школу...», Упражнение «Что важно для меня?»

Теория (40 минут): Роль эмоций в отношении с окружающими. Выстраивание доверительных отношений.

Тема 9. Познаем себя.

Практика (1 час): Приветствие «Комплименты», упражнение «О себе», упражнение «Продолжи фразу». Проективная игра «Я - настоящий. Я - супер».

Теория (40 минут): Определение своих сильных стороны, способностей личности, определение ценностей.

Тема 10. Я и учёба.

Практика (1 час): Упражнение «Ласковое имя», упражнение «Незаконченное предложение». Мини-лекция «Как организовать свои занятия». Рисунок «Мое настроение в школе», рефлексия.

Теория (40 минут): Ценность образования, оценки как способ информирования учащихся об их достижениях.

Тема 11. Будь внимателен!

Практика (1 час): Упражнение «Приветствие». Упражнение «Эксперимент». Игровая методика «Расстановка чисел». Упражнение «Не повторяйтесь!». Игра «Два дела одновременно». Рефлексия.

Теория (40 минут): Мини-лекция «Самоорганизация внимания»

Тема 12. Самоорганизация

Практика (1 час): Упражнение «Привет и комплимент в подарок», Кинезиологическое упражнение. Упражнение: «Настоящий ученик – это...». Упражнение «Ищу друга» (единомышленника). Рефлексия.

Теория (40 минут): Мини-лекция «Как организовать свои занятия». Общие правила организации рабочего места.

Тема 13. Потребности и мотивы

Практика (1 час): Упражнение «Я тебе желаю». Игра «Поменяйтесь местами». Разбор ситуации «Что мной движет?». Упражнение «Два города». Рефлексия «Я тебе желаю».

Теория (40 минут): Потребности и мотивы. Роль мотивационно-потребностной сферы.

Тема 14. Мои ресурсы

Практика (1 час): Приветствие «Передай движение», притча «Ворона и Павлин» Н. Пезешкеяна, рефлексия, упражнение «Никто не знает», упражнение «Мое качество», упражнение «Город уверенности».

Теория (40 минут): Понятие уверенное поведение, собственные силы. Способы преодоления трудных ситуаций.

Тема 15. Мотивация к успеху

Практика (75 минут): Приветствие « Мои чувства», упражнение «Первое впечатление», «Мои учебные мотивы», упражнение «Круг уверенности», упражнение «Лестница», упражнение «Источник энергии».

Теория (20 минут): Понятие мотивации, виды мотивации. виды мотивации человека, преграды мешающие достичь результата. Способы достижения ситуации успеха.

Организационно –педагогические условия реализации Программы.

Материально – технические условия реализации Программы

<i>№п/п</i>	<i>Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения</i>	<i>Количество</i>
1. Характеристика помещения		
	Отдельное помещение для размещения группы участников в количестве от 10-15 человек, площадью не менее 25 кв.м.	1
2. Оборудование помещения		
	Стулья	10-15
	Стулья	4 - 6
3. Технические средства		
	Ноутбук	1
4. Канцелярские принадлежности		

Бумага, ручки, фломастеры, флипчат, карандаши, самоклеющийся блок, бейджи, краски	
---	--

Учебно-методическое и информационное обеспечение Программы:

№п/п	Наименование использованных методических материалов и источников
1.	Перечень методических материалов <ol style="list-style-type: none"> 1. Аверин В.А. Психология детей и подростков - СПб.: Изд-во Михайлова В.А., 2007 - 379 с. 2. Авидон И. Сто разминок, которые украсят ваш тренинг/ И. Авидон, О. Гончукова . – СПб.: Речь, 2010. – 256 с. – ISBN 5-9268-0500-7 3. Алешина, А. В. Эмоциональный интеллект для достижения успеха / А. В. Алешина, С.Т. Шабанов. – Санкт-Петербург : Речь, 2012. – 336 с. 4. Изард К.Э. Психология эмоций - СПб.: Изд-во «Питер», 2008. - 464 с. 5. Инновационные возрастные программы социальной реабилитации, направленные на формирование мотивационно-ценностных устремлений детей и подростков разных возрастных групп. ФГУ «Центральный научно-исследовательский институт организации и информатики» Москва, 2010 г. 6. Додонов, Б. И. Эмоция как ценность. – Москва : Сфера, 2010. – 272 с 7. Лебединский В.В. Эмоциональные нарушения в детском возрасте и их коррекция. - М.: МГУ, 2007 - 197 с. 8. Лютова, Е. К. Тренинг общения с ребенком / Е. К. Лютова, Г. Б. Моница - Санкт-Петербург : Речь, 2012. – 176 с. 9. Мазепина Т.Б. Развитие навыков общения ребенка в играх, тренингах, тестах. Ростов н/Д., 2002. 10. Рогов Е.И. Эмоции и воля. - М.: ВЛАДОС, 2001. - 240 с.
2.	Интернет-ресурсы <ol style="list-style-type: none"> 1. https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2015/11/02/programma-mir-chuvstv-i-emotsiy 2. http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/9723/2/Reshetnikov2.pdf 3. http://gouschool2.ucoz.ru/programma_razv-ehmoc.intell..docx 4. http://sota-school.ru/docs/ 5. style.rbc.ru/5a816a779a79473088fa4bb3 6. https://sad1mosty.schools.by/pages/kartoteka-ritualov-nachala-i-okonchaniya-zanjatij 7. https://imc72.ru/content/07082018/15.pdf

Приложение

Конспекты (сценарий) занятий

Тема 1. Эмоции и чувства

План занятия

Блок	Содержание	Время (минут)	Оборудование
Приветствие	1. Представление педагога	5	Бумага, булавки, карандаши, фломастеры, флипчарт.
	Знакомство. Сбор ожиданий	10	
	Введение правил работы в группе	5	
	Обсуждение «Что такое эмоция?»		
Теория	Эмоции и чувства	15	
Разминка	2. Игра «Движения - эмоция»	10	
Основная часть	3. Упражнение «Такие разные чувства».	10	Бумага, ручки, карандаши, раздаточный материал
	4. Визуальный тест «Распознай чувство»	15	
	5. Упражнение «Мое настроение»	10	
Завершение	6. Рефлексия	10	
	<i>Итого</i>	1,5 часа	

Содержание занятия

1. **Представление** программы, рассказ о специалисте, работающем в программе. **Знакомство. Сбор ожиданий. Правила работы в группе. Обсуждение «Что такое эмоция?»**

2. **Игра «Движения - эмоция».**

Цель: формировать умение определять свои чувства и эмоции, эмоциональное состояние других людей. Раскрепощение и сплочение группы учащихся.

Описание

Участники встают в круг, каждый по очереди делает шаг вперед и произносит свое имя и делает какое-нибудь движение, дающее ему возможность выразить себя и свою эмоцию. Группа хором повторяет имя и движение.

3. **Упражнение «Такие разные чувства».**

Цель: формировать умение определять свои чувства и эмоции, эмоциональное состояние других людей. Раскрепощение и сплочение группы учащихся.

Описание

Участники стоят в кругу и, перебрасывая мяч, называют любое чувство или эмоцию. Правила таковы: нельзя повторяться, если не можешь назвать чувство выходишь за круг. А на доске записываются все названные чувства.

4. Визуальный тест «Распознай чувство»

Цель: сформировать умения определять эмоциональное состояние человека.

Описание

Ведущий предлагает участникам рассмотреть сюжетные картинки. Необходимо угадать, какое чувство испытывает человек, изображенный на картинке.

5. Упражнение «Мое настроение».

Цель: формировать умение определять свои чувства и эмоции, эмоциональное состояние других людей. Диагностировать эмоциональное состояние участников группы.

Описание

Участникам предлагается выбрать картинку, отражающую его настроение. Предлагается составить общий коллаж группы из картинок.

6.Рефлексия группы.

Участникам предлагается ответить на вопросы:

-Что понравилось на занятии?

-Что не понравилось?

Конспекты (сценарий) занятий
Тема 2. МИР ВОКРУГ

План занятия

Блок	Содержание	Время (минут)	Оборудование
Приветствие	1. Приветствие «Цвет настроения»	10	Цветные карточки
Теория	Влияние окружающих на самооценку. Значение норм и правил.	40	Бумага, ручки, флипчарт, маркеры
Разминка	2. Упражнение «Паутина»	10	Клубок ниток
Основная часть	3. Упражнение «Я глазами других» 4. Упражнение «Мир без правил»	15 15	Бумага, ручки, флипчарт, маркеры
Завершение	5. Завершение «Цвет настроения»	10	Цветные карточки
	Итого	1 ч 40 м	

Содержание занятия

1. Приветствие «Цвет настроения»

Цель: диагностика эмоционального состояния, рефлексия предыдущего занятия.

Описание

Каждый по очереди здоровается, делится тем, что осталось с предыдущего занятия, а также обозначает свое внутреннее состояние определенным цветом и определенным цветом обозначает, каким он видит окружающее пространство.

2. Упражнение «Паутина»

Цель: разогрев, настрой на совместную деятельность.

Описание

У тренера в руках клубок ниток, который он кидает любому участнику, при этом называя то, что ему нравится в окружающих людях и то, что он не любит в окружающих, оставляя конец нитки у себя. Следующий участник называет то, что он любит и не любит в окружающих, и кидает клубок следующему участнику и т.д., пока клубок не побывает в руках у каждого. После этого клубок нужно смотать обратно, перекидывая его в обратном порядке, при этом повторяя слова участника, которому кидаешь клубок.

3. Упражнение «Я глазами других»

Цель: развитие самосознания, понимание влияния окружающих на самооценку и мироощущение.

Описание

Тренер предлагает участникам вспомнить того человека, который их не любит и назвать те качества, черты личности, который данный человек им

приписывает. Тренер в свою очередь выписывает их на лист флипчарта в колонку со знаком «-». Затем участникам предлагается вспомнить человека, который хорошо к ним относится, и назвать те качества, которым их характеризует данный человек. Тренер выписывает эти качества на лист флипчарта в колонку со знаком «+» (в некоторых случаях возможно так же «-»). После этого происходит обсуждение:

- Когда мы совершаем какой-нибудь противоправный поступок, что могут подумать окружающие?

- Что хочется сделать, когда люди думают о вас плохо/хорошо?

Тренер должен обосновать участникам влияние мнения окружающих на формирование самооценки.

Если группа хорошо подготовлена можно провести данное упражнение предложив участникам сложить лист формата А4 пополам и нарисовать карандашами на одной половине негативный образ глазами других, а на другой позитивный.

4. Упражнение «Мир без правил»

Цель: осознание роли правил и законов в жизни общества, осознание ответственности за свои поступки перед другими.

Описание

Часть 1. Тренер предлагает участникам разбиться на группы по 3-4 человека в каждой. Каждая группа должна представить мир, в котором не существует правил и законов: можно делать все что захочется, вести себя как угодно. Участники каждой группы должны придумать несколько утверждений, начинающихся словами «*В мире без правил я могу ...*». Каждая группа зачитывает то, что у них получилось, тренер выписывает основные утверждения на лист флипчарта. Затем происходит обсуждение: что произойдет, если правил и законов не будет существовать вообще.

Часть 2. Участники разыгрывают 2-3 сценки, изображающие мир, в котором нет правил и законов.

Тренер подводит итоги, обосновывает значение норм и правил в жизни общества.

5. Завершение «Цвет настроения»

Цель: диагностика эмоционального состояния, подведение итогов занятия.

Описание

Каждый участник дает обратную связь по итогам занятия, называет цвет своего настроения и цвет окружающего пространства.

Конспекты (сценарий) занятий
ТЕМА 3. МИР ЭМОЦИЙ

План занятия

Блок	Содержание	Время (минут)	Оборудование
Приветствие	1. Приветствие «Прогноз погоды»	10	
Теория	Эмоции и потребности. Способы управления	40	Флипчарт, маркеры
Разминка	2. Игра «Угадай эмоцию»	10	Карточки с названием эмоций
Основная часть	3. Беседа с элементами дискуссии «Мои чувства»	15	Флипчарт, маркеры, глина или пластилин
	4. Упражнение «Злость»	15	
Завершение	5. Завершение «Прогноз погоды»	10	
	Итого	1ч 40м	

Содержание занятия

1. Приветствие «Прогноз погоды»

Цель: диагностика эмоционального состояния, рефлексия предыдущего занятия.

Описание

Каждый по очереди здоровается, делится тем, что осталось с предыдущего занятия, рассказывает о своем настроении как ведущий прогноза погоды (например, «чувствую себя дождливо», «переменная облачность, местами осадки» и т.п.).

2. Игра «Угадай эмоцию»

Цель: развитие эмоциональной сферы, настрой на совместную деятельность.

Оборудование - карточки с названиями эмоций.

Описание

Участники встают в круг, повернувшись в одном направлении (каждый участник становится лицом к спине следующего участника). Тренер показывает одному участнику карточку с названием какой-либо эмоции, тот в свою очередь изображает эту эмоцию для соседа справа, который передает эмоцию дальше по кругу. Последний должен угадать, какую эмоцию ему передали, и так несколько раз. Потом происходит обсуждение.

3. Беседа с элементами дискуссии «Мои чувства»

Цель : осознание роли эмоций в отношениях с окружающими.

Описание

Часть 1. Участники называют чувства, которые они знают. Все названные чувства выписываются на флипчарт в две колонки: «+» и «-». Затем происходит обсуждение. Задача ведущего показать для чего нужны

«отрицательные» эмоции (в том числе рассказать о конструктивной и деструктивной агрессии), как положительные эмоции могут оказывать влияние на самочувствие и состояние человека, в каких ситуациях не стоит поддаваться эмоциям. Важно сделать акцент на то, что не бывает “плохих” и “хороших” эмоций, бывают конструктивные и деструктивные способы выражения эмоций.

Часть 2. Тренер предлагает участникам вспомнить (и описать) ситуацию, в которой они совершали неодобряемый поступок и ответить на следующие вопросы:

- Что они чувствовали в тот момент?
- Легко ли им контролировать свои эмоции?
- Что чувствовали после того, как поступок уже был совершен?
- Что чувствовали окружающие?

4. Упражнение «Злость»

Цель: обучение способам безопасного отреагирования агрессии и способам релаксации.

Описание

Часть 1. Тренер предлагает участникам представить человека, который вызывает у них сильную злость и мысленно сделать с этим человеком все, что хочется (накричать, обзвать, побить и т.п.). После этого происходит обсуждение:

- Что чувствовали во время упражнения?
- Что вы мысленно делали?
- Как менялись чувства во время упражнения?

Часть 2. Участники должны вылепить свою злость из глины или пластилина, после чего происходит обсуждение:

- На что похожа ваша злость?
- Что чувствовали во время упражнения?
- Что чувствуете сейчас?

5. Завершение «Прогноз погоды»

Цель : подведение итогов, диагностика эмоционального состояния

Оборудование – флипчарт, маркеры.

Описание

Каждый участник по очереди дает обратную связь о занятии, рассказывает о своем настроении как о прогнозе погоды в сравнение с началом занятия.

План занятия

Блок	Содержание	Время (минут)	Оборудование
Приветствие	1. Приветствие «Поздоровайся без слов»	5	Мяч
Теория	Правила установления контактов и общения	40	Флипчарт, маркеры
Разминка	2. Упражнение «Найди пару»	10	Парные карточки с названиями животных
Основная часть	3. Упражнение «Совместные действия»	10	Флипчарт, маркеры
	4. Игра «Папуасы»	15	
	5. Упражнение «Учусь общаться»	15	
Завершение	6. Завершение «Скульптура настроения»	5	
	Итого	1ч 40 м	

Содержание занятия

1. Приветствие «Поздоровайся без слов»

Цель: настрой на совместную деятельность, развитие невербальной коммуникации.

Описание

Тренер предлагает участникам поздороваться с другими без слов, используя только мимику и жесты. После этого происходит обсуждение.

2. Упражнение «Найди пару»

Цель: разогрев группы, тренировка навыков невербальной коммуникации.

Описание

Тренер раздает участникам карточки с названиями животных, при этом каждая карточка имеет пару. Участники не должны говорить никому, карточка с названием какого животного им досталась. По сигналу тренера каждый участник начинает искать свою пару. Нельзя при этом ничего говорить, можно только изображать животное. После того как каждый найдет свою пару участники по очереди говорят, кого они изображали.

3. Упражнение «Совместные действия»

Цель: развитие навыков согласованного невербального взаимодействия с другим человеком.

Описание

Участники работают в парах. Тренер дает им задание, изображать совместную деятельность по команде, при этом разговаривать нельзя. На каждый вид деятельности дается 2 минуты. Виды деятельности, которые можно

изобразить: распиливание дров, перетаскивание тяжелого предмета, перетягивание каната и т.д. Потом происходит обсуждение.

4. Игра «Папуасы»

Цель : осознание своей тактики общения с окружающими.

Описание

Из группы выбирается несколько участников (примерно 4-я часть), которые должны сыграть роль «папуасов». Остальные должны сыграть роль «путешественников». Задача путешественников разгадать тайну языка папуасов. Для этого они могут задавать любые наводящие вопросы, на которые племя имеет право отвечать только «да» или «нет». До начала игры тренер должен дать инструкцию папуасам так, чтобы другие не слышали: если человек, который задает вопрос улыбается, то ему нужно отвечать «да», если человек задает вопрос без улыбки – ему нужно отвечать «нет».

5. Упражнение «Учусь общаться»

Цель: обучение техникам установления контакта и навыкам активного слушания.

Описание

Часть 1. Тренер предлагает участникам вспомнить, в каких случаях им приятно общаться с собеседником (например, их внимательно слушают, задают вопросы), а в каких, наоборот, нет (например, их перебивают, обесценивают и т.д.). Тренер выписывает все на флипчарт в колонки «+» и «-». При необходимости дополняет и корректирует участников.

Часть 2. Участники отрабатывают технику общения в парах в течение 10 минут, после чего происходит обсуждение.

6. Завершение «Скульптура настроения»

Цель : получение невербальной обратной связи.

Описание

Каждый участник передает с помощью мимики и жестов скульптуру своего настроения.

ТЕМА 5. МИР ОБЩЕНИЯ (ЧАСТЬ 2)

План занятия

Блок	Содержание	Время (минут)	Оборудование
Приветствие	1. Приветствие «Комплимент»	5	
Теория	Способы позитивного общения	40	Флипчарт, маркеры
Разминка	2. Упражнение «Постройтесь по ...»	10	
Основная часть	3. Мозговой штурм «Что мешает сказать «нет»	15	Флипчарт, маркеры
	4. Упражнение «Давление»	15	
	5. Упражнение «Я говорю «нет»	10	
Завершение	6. Завершение «Комплимент»	5	
	Итого	1ч 40м	

Содержание занятия

1. Приветствие «Комплимент»

Цель: настрой на совместную деятельность, создание доверительной обстановки.

Описание

Участники должны поздороваться друг с другом, сказав при этом каждому по комплименту.

2. Упражнение «Постройтесь по ...»

Цель : настрой на работу, развитие навыков невербального общения.

Описание

Участники должны построиться по определенному признаку, при этом, не разговаривая друг с другом: построиться по росту, по цвету волос (от самых светлых к самым темным), по цвету глаз и т.д.

3. Мозговой штурм «Что мешает сказать «нет»

Цель: осознание внутренней мотивации совершения рискованных поступков.

Описание

Тренер предлагает участникам вспомнить, какие рискованные поступки они совершали, поддавшись влиянию сверстников и ответить на следующие вопросы:

- Какие аргументы приводили в пользу совершения этих действий?
- Какие последствия правонарушений были?
- Что помешало ответить отказом?
- Какую потребность пытались удовлетворить?
- Каким способом эту потребность можно удовлетворить иначе?

4. Упражнение «Давление»

Цель : осознание ситуации давления на телесном уровне.

Описание

Тренер предлагает участникам вспомнить ситуацию, когда их уговаривали сделать то, что они делать не хотели и ответить на вопросы:

- Какие ощущения появились в теле?
- Что захотелось сделать в момент уговоров?

Под конец упражнения участники должны «стряхнуть» с себя ощущения давления (сильно потрясти руками, выдохнуть) и поделиться впечатлениями.

5. Упражнение «Я говорю «нет»

Цель : обучение способам противостояния групповому давлению.

Описание

Часть 1. Тренер вместе с участниками обсуждает способы противостояния давлению со стороны сверстников. Основные способы выписываются на флипчарт .

Часть 2. Каждый участник по очереди выходит в центр круга. Задача группы уговорить участника совершить какой-нибудь поступок (например, попробовать наркотик, спрятать у себя дома какую-нибудь вещь и т.п.), задача участника отказать, используя способы противостояния давлению. Вопросы для обсуждения:

- Что чувствовали во время уговоров?
- Какой прием работал лучше всего?

6. Завершение «Комплимент»

Цель: подведение итогов, получение обратной связи.

Описание

Каждый участник по очереди дает обратную связь о занятии и делает комплимент самому себя, сказав, что ему сегодня лучше всего удалось.

Конспекты (сценарий) занятий
ТЕМА 6. МОЙ МИР В БУДУЩЕМ

План занятия

Блок	Содержание	Время (минут)	Оборудование
Приветствие	1. Приветствие «Поздоровайтесь частью тела»	5	
Теория	Отношения между членами семьи.	30	Флипчарт, маркеры
Разминка	2. Игра «Поменяйтесь местами»	5	
Основная часть	3. Упражнение «Лотерея»	15	Бумага формата А8, бумага формата А4, ручки
	4. Упражнение «Линия жизни»	25	
Завершение	5. Упражнение «Пожелания на память»	20	Бумага формата А4, фотографии участников, цветные фломастеры.
	Итого	1ч 40 м	

Содержание занятия

1. Приветствие «Поздоровайтесь частью тела»

Цель : настрой на совместную работу, повышение настроения.

Описание

Тренер дает задание участникам: поздороваться с соседом справа используя какую-нибудь часть тела, например, поздороваться коленями, поздороваться спинами и т.п.

2. Игра «Поменяйтесь местами»

Цель : разогрев, осознание общности и уникальности каждого.

Описание

Один из участников становится в центр круга, при этом его стул убирается. Тот, кто стоит в круге, дает команду остальным участникам: «Поменяйтесь местами те, кто ...». Далее называет какой-либо признак, например: «любит лето», «умеет играть на музыкальном инструменте», «надел что-нибудь зеленое сегодня» и т.п. Пока участники меняются местами, ведущий старается занять любой освободившийся стул, а тот, кто не успел сесть, становится ведущим.

3. Упражнение «Лотерея»

Цель : понимание важности осознанного выбора жизненных приоритетов.

Описание

Вначале упражнения тренер инициирует дискуссию о том, что важнее в будущем: получать большие деньги или заниматься любимым делом. Потом раздает каждому участнику по листочку бумаги, на котором они должны написать профессию, которая им очень нравится. Листы с профессиями участники складывают напололам и возвращают тренеру. После этого каждый участник должен наугад вытащить листок (можно сложить их в шапку или пакет), назвать профессию, которая там написана, и ответить на вопрос:

- Хотел бы заниматься этой деятельностью? Почему?

4. Упражнение «Линия жизни»

Цель: формулирование жизненных целей, обучение навыкам первичного планирования.

Описание

Часть 1. Каждый участник должен провести на бумаге линию, при этом начало линии - момент рождения, конец линии – окончание жизненного пути (приблизительно 100 лет). На этой линии необходимо отметить значком тот отрезок времени, где подросток находится в данный момент. До этого периода (слева от значка) необходимо отметить наиболее важные события, которые повлияли на участника (положительные – сверху линии, отрицательные снизу). После этого проходит обсуждение в группе.

Часть 2. Участники должны подумать о том, какой бы цели они хотели достичь в ближайший год. Участники со схожими целями объединяются в группы по 3-4 человека. Задача в каждой группе подумать и ответить на вопросы:

- Какие конкретные шаги они должны предпринять в течение года, чтобы достичь своей цели?

- Какие у каждого есть ресурсы (внутренние качества и внешняя поддержка), которые они могут использовать для достижения цели?

- Какие угрозы (внутренние качества и внешние обстоятельства) будут мешать достичь цели и как их можно нейтрализовать?

После этого проходит обсуждение в группе.

Часть 3. Тренер подводит участников к мысли о важности постановки конкретных целей, предлагает им подумать о том, какие цели можно ставить на более длительный период.

5. Упражнение «Пожелания на память»

Цель – получение положительной обратной связи участниками друг от друга, подведение итогов.

Описание

Для этого упражнения тренер использует фотографии, которые участники принесли после первого занятия. Каждую фотографию нужно наклеить в центр белого листа и вернуть владельцу. Участники пишут фломастерами на листах друг друга рядом с фотографией то, что им понравилось в этом человеке и пожелания на будущее. В результате у всех должны остаться листы с пожеланиями от каждого участника. После этого участники собираются в круг, дают обратную связь по итогам занятий, тренер рассказывает притчу, подводит итоги.

Притча о двух волках

Когда-то давно старый индеец открыл своему внуку одну жизненную истину.

- В каждом человеке идет борьба, очень похожая на борьбу двух волков. Один волк представляет зло - зависть, ревность, эгоизм, амбиции, ложь... Другой волк представляет добро - мир, любовь, надежду, истину, доброту, верность...

Маленький индеец, тронутый до глубины души словами деда, на несколько мгновений задумался, а потом спросил:

- А какой волк в конце побеждает?

Старый индеец едва заметно улыбнулся и ответил:

- Всегда побеждает тот волк, которого ты кормишь.

Конспекты (сценарий) занятий
ТЕМА 7. Я И ДРУГИЕ

План занятия

Блок	Содержание	Время (минут)	Оборудование
Приветствие	1.Приветствие «Комплимент»	5	
Теория	Самосознание. Влияние окружающих на самооценку.	15	
Разминка	2.Упражнение «Интервью»	5	
Основная часть	3. Упражнение «Плот»	10	Бумага формата А8, бумага формата А4, ручки, коврик.
	4. Упражнение «Сильные стороны»	25	
Завершение	5. Упражнение «Я сегодня...»	25	Бумага формата А4,карандаши, цветные фломастеры.
	Итого	1ч 40м	

Содержание занятия

1. Приветствие «Комплимент»

Цель: настрой на совместную деятельность, создание доверительной обстановки.

Описание

Участники должны поздороваться друг с другом, сказав при этом каждому по комплименту.

2.Упражнение «Интервью»

Цель: развитие умения слушать партнера и совершенствовать коммуникативные навыки, сокращение коммуникативной дистанции между участниками тренинга.

Описание

Участники разбиваются на пары и в течение 10 минут беседуют со своим партнером, пытаясь узнать о нем как можно больше. Затем каждый готовит краткое представление своего собеседника. Главная задача – подчеркнуть его индивидуальность, непохожесть на других. После чего участники по очереди представляют друг друга.

3. Упражнение «Плот»

Цель : сплочение детского коллектива, формировать умение позитивного общения.

Описание

Все игроки должны поместиться на плоту, чтоб никто не наступал мимо коврика.

После того, как все успешно уместились, плот уменьшается на четверть.

И надо снова всем поместиться - и никого не уронить.

В итоге многим приходится стоять уже на одной ноге, и держаться друг за друга.

4. Упражнение «Сильные стороны»

Цель : определение каждым участником собственных сильных сторон.

Описание

Каждый из участников тренинга должен рассказать о своих сильных сторонах — о том, что он любит, ценит, принимает в себе, что даёт ему чувство внутренней свободы и уверенности. Важно также отметить те качества, которые импонируют, но не свойственны вам, а вы хотите выработать их в себе.

Слушатели могут только уточнять детали или просить разъяснений, но не имеют право высказываться.

5. Завершение

Упражнение «Я сегодня»

Цель – научить детей определять свои эмоции и эмоции других людей.

Описание

Дети стоят в кругу. Ведущий первым выходит в круг и произносит фразу: «А я сегодня вот такой (ая)!» Сопровождает ее каким – либо действием и мимикой, «отражающими» его настроение (например, ведущая улыбнулась и развела руки в стороны). Все дети повторяют это движение и мимику, произнося: «Дарья Александровна сегодня ВОТ ТАКАЯ!» Затем в круг выходит следующий ребенок и показывает, какой он сегодня.

Конспекты (сценарий) занятий
ТЕМА 8. МЫ ТАКИЕ ИНТЕРЕСНЫЕ

План занятия

Блок	Содержание	Время (минут)	Оборудование
Приветствие	1.Приветствие «Давайте здороваемся»	5	
Теория	Роль эмоций в отношениях с окружающими. Выстраивание доверительных отношений.	40	
Разминка	2.Упражнение « Я сегодня утром...»	5	
Основная часть	3. Мозговой штурм «Если сегодня не нужно идти в школу...»	15 20	Бумага формата А8, бумага формата А4, ручки
Завершение	4. Упражнение «Что важно для меня?» Рефлексия	15	Бумага формата А4, карандаши, цветные фломастеры.
	Итого	1ч 40 м	

Содержание занятия.

1. Приветствие

Упражнение «Давайте здороваемся»

Цель: создание непринужденно, доброжелательной атмосферы в группе.

Описание

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

2.Упражнение «Я сегодня утром...»

Описание:

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

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

3. Мозговой штурм «Если сегодня не нужно идти в школу...»

Цель: формирование положительной школьной мотивации.

Описание:

Участникам предлагается для обсуждения не совсем обычная ситуация - что случится, если не ходить в школу. Каждый высказывает свое мнение. Выслушиваются все суждения, ведущий отмечает самые оригинальные версии. Обсуждение: Какова же роль знаний в жизни человека?

4. Упражнение «Что важно для меня?»

Описание

Ребятам необходимо представить, что они с родителями надолго уезжают, чтобы провести каникулы на необитаемом острове. Родители предлагают детям взять с собой чемодан и упаковать в него ровно три вещи, самые важные для них. Что вы выберете? Названия этих вещей напишите на листе бумаги (5 минут). Далее ребятам необходимо прочесть список и рассказать, почему они выбрали именно эти три вещи.

Обсуждение

— Кто-нибудь выбрал то же, что и ты?

— Чьи записи тебя удивили?

— Есть ли на свете такие вещи, которые интересны и важны большинству из нас?

— Какой предмет из тех, которые кому-нибудь захотелось взять с собой, был, на твой

взгляд, самым необычным?

— О ком ты узнал что-нибудь новое?

Рефлексия занятия

Конспекты (сценарий) занятий

ТЕМА 9. ПОЗНАЕМ СЕБЯ

План занятия

Блок	Содержание	Время (минут)	Оборудование
Приветствие	1.Приветствие. Упражнение «Комплимент»	5	
Теория	Сильные стороны, личностные способности, ценности	40	
Разминка	2.Упражнение « О себе...»	5	Мяч
Основная часть	3. Упражнение «Продолжи фразу»	15 15	Бумага, ручки.
Завершение	4. Проективная игра "Я — настоящий. Я — супер" Рефлексия	20	Бумага формата А4, цветные фломастеры.
	Итого	1ч 40 м	

Содержание занятия.

1. Приветствие

Упражнение «Комплимент»

Цель: настрой на совместную деятельность, создание доверительной обстановки.

Описание

Участники должны поздороваться друг с другом, сказав при этом каждому по комплименту.

2. Упражнение « О себе...»

Цель: сформировать умение самопознания, самоанализа.

Описание

Дети задают друг другу вопросы. Вопросы могут быть самыми разными - об увлечениях, семье, о том, что делал сегодня. Получивший мяч дает ответ на вопрос, затем кидает мяч другому участнику со своим вопросом.

3. Упражнение «Продолжи фразу»

Цель: формировать представление о своих сильных и слабых, мотивацию улучшать свои качества.

Описание

Необходимо продолжить письменно три предложения:

1. Я думаю, что я...;
2. Другие считают, что я...;
3. Мне хочется быть...

Для каждого предложения подберите от 5 до 10 определений из списка на плакате. Количество совпадений подсчитывается, на доске отмечается, как много общего между учащимися.

4. Проективная игра "Я — настоящий. Я — супер"

Цель: формирование положительной самооценки, положительного самовосприятия.

Описание

Нарисовать себя реального (настоящего) на одном листе бумаги и себя идеального – супер - на другом. Подписать.

Рефлексия занятия

Конспекты (сценарий) занятий

ТЕМА 10. Я И УЧЕБА

План занятия

Блок	Содержание	Время (минут)	Оборудование
Приветствие	1.Приветствие. Упражнение «Ласковое имя»	10	
Теория	Ценность образования.	40	
Разминка	2.Методика «Незаконченные предложения»	15	Бумага формата А8, бумага формата А4, ручки
Основная часть	3.Упражнение «Мои школьные дела»	20	Бумага формата А8, бумага формата А4, ручки
Завершение	4. Рисунок «Мое настроение в школе»	15	Бумага формата А4,цветные фломастеры.
	Итого	1ч 40м	

Содержание занятия.

1.Приветствие

Упражнение «Ласковое имя»

Цель: создание благоприятной, комфортной обстановке в коллективе учащихся.

Описание

Дети стоят в кругу. Прошу вспомнить, как их ласково называют дома. Затем предлагается бросать друг другу мяч. Ребенок, к которому попадает мяч, называет свое ласковое имя. После того как все назовут свои имена, мяч бросается в обратном направлении. При этом нужно вспомнить и назвать ласковое имя того, кому бросаешь мяч.

2. Методика «Незаконченные предложения».

Цель: диагностика преобладающих мотивов в учении подростков.

Описание

Ведущий предлагает воспитанникам написать начало каждого предложения и самостоятельно его закончить.

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

3. Упражнение «Мои школьные дела»

Цель: сформировать умение распределять учебные дела, применять волевые усилия, организовывать режим дня.

Описание

Участники записывают на листке дела связанные с учебной деятельностью, домашние дела, дела связанные с дополнительным образованием. Затем составляют расписание на день, распределяя свои дела в течении дня, фиксируя время на их выполнение. После этого происходит обсуждение. Что необходимо сделать, чтобы выполнить запланированное?

4. Рисунок «Мое настроение в школе»

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

Описание

Ведущий предлагает подросткам вспомнить в каком настроении они чаще прибывают, находясь в школе, на уроках. Затем ведущий просит ребят изобразить свое состояние на альбомном листе с помощью цветных карандашей. После того как подростки справились с заданием, ведущий предлагает желающим рассказать о своем рисунке, поделиться своими чувствами, переживаниями.

Рефлексия занятия.

Конспекты (сценарий) занятий

ТЕМА 11. БУДЬ ВНИМАТЕЛЕН!

План занятия

Блок	Содержание	Время (минут)	Оборудование
Приветствие	1. Упражнение «Приветствие»	5	
Теория	Самоорганизация внимания	40	
Разминка	2. Упражнение «Эксперимент»	10	Карточки
Основная часть	3. Упражнение «Расстановка чисел»	15	Бумага формата А8, бумага формата А4, ручки
	4. Упражнение «Не повторяйтесь!»	15	
Завершение	5. Упражнение «Два дела одновременно». Рефлексия	15	Бумага формата А4, песочные часы, маятник, сюжетные картинки
	Итого	1 ч 40м	

Содержание занятия.

1. Упражнение «Приветствие»

Цель- создание благоприятной атмосферы среди участников, способствовать преодолению барьеров в общении.

Описание

Все члены группы должны подойти друг к другу (каждый к каждому), поздороваться по особенному (Не повторяясь, и не повторяя друг друга. Например: пожать друг другу локти, хлопнуть ладошкой о ладошку, поклониться и расшаркаться ножками, стукнуться пятками ног и т.п.) и сказать друг другу слова приветствия.

Комментарий: Данное упражнение, предполагающее тактильный контакт (рукопожатие), выполняет функцию разминки и способствует преодолению барьеров в общении.

2. Упражнение «Эксперимент».

Цель: активизация внимания подростков.

Описание

Каждому участнику раздаются карточки, на которых написаны тексты с хаотичным на первый взгляд набором букв, и дается задание - за 30 секунд прочитать три последних отрывка:

о ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗАЛОБХВАТИМОЮШЕЮ

о НоКАКТеперьВеРнутьсяНАЭстАКАДУКаКПЕРЕ

о НестиЭТоГоСтраАшНОНаПУгаННОГоРеБЕНКаВБеЗОПаСНОемЕсТО;

о наК ОнецП ОСЛЫШАЛ Ся Топ ОтБеГ УщиХ ног

Обсуждение: С какими трудностями вы столкнулись при выполнении задания, и что помогло вам справиться с ним?

3. Игровая методика «Расстановка чисел».

Цель: оценка произвольного внимания подростков.

Описание

Ведущий предлагает подросткам в течение двух минут расставить в клетках нижнего квадрата бланка числа в возрастающем порядке, которые расположены случайно в верхнем квадрате. Числа надо располагать построчно. Средняя норма - 22 числа.

16 37 98 29 54

80 92 46 59 35

43 21 8 40 2

65 84 99 7 77

13 67 60 34 18

Обсуждение результатов теста.

4. Упражнение «Не повторяйтесь!»

Цель: развитие внимательности, расширение словарного запаса.

Описание

Игра проходит по кругу. Участники по кругу высказываются на одну и ту же тему, не повторяясь. Тема может быть любой: погода, описание предмета, человека и многое другое. Нарушивший запрет или не сумевший высказаться выходит из игры. Побеждает тот, кто говорил последним.

5. Игра «Два дела одновременно».

Цель: развитие внимания сразу к нескольким объектам.

Описание

Участники игры разбиваются на 2 команды. Ведущий с помощью песочных часов устанавливает время и приводит в движение. За маятником он показывает 3 репродукции: одну за другой. Задача участников - посчитать число колебаний маятника и пересказать содержание репродукций. Затем у трех человек из каждой команды спрашивают, сколько раз качнулся маятник. Одного из каждой команды просят рассказать содержание показанных репродукций. Побеждает та команда, участники которой дали более правильные и точные ответы.

Рефлексия. Какие упражнения понравились больше всего? С какими трудностями пришлось столкнуться при выполнении задания? Что вы собираетесь делать, чтобы и дальше самостоятельно развивать свое внимание?

Конспекты (сценарий) занятий

ТЕМА 12. «САМООРГАНИЗАЦИЯ»

План занятия

Блок	Содержание	Время (минут)	Оборудование
Приветствие	1. Упражнение «Привет и комплимент в подарок»	5	
Теория	Общие правила организации рабочего места. Самоорганизация	40	Бумага формата А4, цветные фломастеры.
Разминка	2. Кинезиологическое упражнение	5	
Основная часть	3. Упражнение: «Настоящий	15 50	Бумага формата А8, бумага

	ученик – это...»		формата А4, ручки
Завершение	4. Игра «Два дела одновременно». Рефлексия	25	Бумага формата А4, цветные фломастеры.
	Итого	100	

Содержание занятия.

1. Упражнение «Привет и комплимент в подарок»

Цель: снятие напряжения, сплочение группы, поддержание доброжелательной атмосферы.

Описание

Как только зазвучит музыка, вы будите передвигаться по аудитории, подходить друг к другу, устанавливать контакт глаз, здороваться, дарить комплементы, записывая их на листе тому, кому они адресованы. После выполнения упражнения каждый зачитывает все подаренные ему комплименты.

Вопросы для обсуждения: изменилось ли ваше самочувствие? Если «да», то как? Как вы думаете, почему изменилось ваше настроение?

2. Кинезиологическое упражнение

Цель: стимуляция познавательных способностей.

Описание

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

3. Упражнение: «Настоящий ученик – это...»

Цель- формирования положительного образа учащегося

Описание

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

Задача каждой группы – отметить в списке те качества, которые обязательно должны быть у настоящего гимназиста. Списки у всех групп одинаковые, но выбирают они нередко

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

4. Упражнение «Ищу друга» (единомышленника)

Цель – сформировать положительное отношение к себе, повышение уверенности.

Описание

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

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

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

Рефлексия

Конспекты (сценарий) занятий

ТЕМА 13. «Потребности и мотивы»

План занятия

Блок	Содержание	Время (минут)	Оборудование
Приветствие	1. Упражнение «Я желаю тебе»	5	Мяч
Теория	Потребности и мотивы	40	
Разминка	2. Игра «Поменяйтесь местами»	5	
Основная часть	3. Разбор ситуации «Что мной движет?»	15	Бумага формата А8, бумага формата А4, ручки
	4. Упражнение «Два города».	15	
Завершение	5. Рефлексия «Я желаю тебе»	20	Бумага формата А3, фотографии участников, цветные фломастеры.
	Итого	1 ч 40 м	

Содержание занятия.

1. Упражнение «Я желаю тебе»

Цель: создание дружеской атмосферы взаимопомощи, доверия, доброжелательного и открытого общения детей друг с другом. Положительно настроиться на занятие.

Описание

Дети озвучивают пожелания друг другу на занятие, при этом двигаются по кругу, передавая мяч.

2. Игра «Поменяйтесь местами»

Цель: снятие напряжения, сплочение группы.

Описание

Участникам предлагается встать и поменяться местами в соответствии с правилами известной игры «Поменяйтесь местами те, кто...» по какому-либо признаку.

«Поменяйтесь местами те, кто ... ». Все сидят по кругу. Ведущий (без стула, в центре круга), например, говорит: Поменяйтесь местами те, кто:

любит болтать по телефону;

кто любит красный цвет;

кто любит мороженое;

у кого есть дома собака (кошка);

кто любит ходить в кино.

кто любит петь;

кто любит танцевать;

кто первый раз участвует в тренинге;

любит ли читать фэнтези;

любит ли смотреть телесериалы;

любимый вид спорта (волейбол, баскетбол).

3. Разбор ситуации «Что мной движет?»

Цель: разобраться в личных мотивах связанных с обучением в школе, позитивный настрой на получение знаний.

Описание

Ведущий задаёт каждому участнику 3 вопроса: что тобой движет? Куда уходит энергия? Каких результатов ты хочешь достичь?

Ответы участников не обсуждаются группой или ведущим.

4. Упражнение «Два города».

Цель: развитие концентрации внимания, эмоционально-волевой сферы, умение работать в команде.

Описание

Выбираем два города (можете предложить любые, даже выдуманные названия городов)

Педагог рукой показывает на одного участника, потом на второго, затем на третьего и так далее.

Тот игрок, на которого педагог показывает рукой первым, проговаривает название первого города, второй игрок – название второго города, а третий свое имя. И так продолжается.

Педагог показывает на одного из участников. Задача участников сохранить последовательность произношения Город 1- Город 2 – Имя. Играют так до тех пор, пока все не поймут правила игры. Теперь кто ошибается, вылетает из игры. Педагог может провоцировать учеников на ошибку.

5. Упражнение «Я желаю тебе»

Цель: создание дружеской атмосферы взаимопомощи, доверия, доброжелательного и открытого общения детей друг с другом.

Описание

Дети благодарят друг друга за занятие и высказывают пожелание на будущее, при этом двигаются по кругу, передавая мяч.

Конспекты (сценарий) занятий

ТЕМА 14. «Мои ресурсы»

План занятия

Блок	Содержание	Время (минут)	Оборудование
Приветствие	1. Приветствие «Передай движение»	5	
Теория	Уверенное поведение. Способы преодоления трудных ситуаций	40	
Разминка	2. Притча «Ворона и Павлин» Н. Пезешкеяна	10	
Основная часть	3. Упражнение «Никто не знает», 4. Упражнение упражнение «Мое качество»	15 15	Бумага формата А8, бумага формата А4, ручки. Мяч.
Завершение	5. Упражнение «Город уверенности».	15	Бумага формата А3, цветные фломастеры.
	Итого	1ч 40м	

Содержание занятия.

1. Приветствие. Упражнение «Передай движение»

Цель: создание дружеской атмосферы взаимопомощи, доверия, доброжелательного и открытого общения детей друг с другом. Повышение самооценки, формирование уверенного поведения.

Описание

Одному из участников предлагается придумать любое движение и передать его другому человеку с помощью жестов и мимики и так по кругу.

Вопросы для обсуждения:

Легко ли вам было выполнять упражнение?

Трудно было отгадать движение, которое вам показывали?

Считаете ли вы, что вас пытались запутать специально?

Думаете ли вы, что кто-то неправильно показывал задуманное движение?

Часто ли вам в жизни приходится общаться не вербально?

2. Притча «Ворона и Павлин» Н. Пезешкеяна

Цель: активизация личностных ресурсов, развитие навыков саморефлексии, формирование уверенного поведения.

Описание

«В парке дворца на ветку апельсинового дерева села черная ворона. По ухоженному газону гордо шествовал павлин. Ворона прокаркала: «Как вообще можно позволять такой странной птице входить в этот парк. Он выступает так важно, что можно подумать – это сам султан, а при этом у него невероятно некрасивые ноги. А его перья, посмотрите, что за жуткий голубой цвет! Такой я бы никогда не надела. Он тянет за собой хвост, как будто он – лиса». Ворона прекратила делать замечания и выжидательно замолчала. Павлин некоторое время ничего не говорил, а затем начал, грустно улыбаясь: «Я думаю, твои слова не соответствуют действительности. То, что ты видишь во мне плохого, основывается на неправильном понимании. Ты говоришь, я важничаю, потому, что я прямо держу свою голову, так что перья на плечах топорщатся, и на шею появляется второй подбородок. В действительности я совсем не важничаю. Я знаю свои недостатки, и я знаю, что мои ноги покрыты сморщенной кожей. Это меня сильно огорчает, поэтому я и держу голову так высоко, чтобы не видеть своих ужасных ног. Ты видишь только мои недостатки, а на мои достоинства и мою красоту закрываешь глаза. Ты не задумывалась над этим? То, что ты называешь ужасным, людям очень нравится во мне».

Вопросы для обсуждения: «На чьей позиции находишься ты?», «А какая позиция была бы более эффективной?». Назовите свои «положительные» и «отрицательные стороны».

3. Упражнение «Никто не знает»

Цель: активизация процесса самопознания.

Описание

Участники сидят в кругу. У психолога в руках мяч.

– Сейчас мы будем бросать друг другу этот мяч и тот, у кого окажется мяч, завершает фразу «Никто из вас не знает, что я (или у меня)...»

Будьте внимательны и сделайте так, чтобы каждый принял участие в выполнении задания. У каждого мяч должен побывать много раз.

4. Упражнение «Мое качество»

Цель: развитие навыков сотрудничества, обучение умению выражать свои мысли.

Описание

Сядьте, пожалуйста, все в круг. Нам нужно будет по кругу передавать мяч тому, кто сидит справа, при этом называя своё имя и качество характера. Например: Люся — весёлая. Следующий участник повторяет то, что сказал ему передающий мяч, и называет своё имя и качество, и так по кругу. Всем понятно? Начинаем игру.

5. Упражнение «Город уверенности»

Цель: содействовать тому, что бы подросток в любых ситуациях чувствовал уверенность в себе.

Описание

Ведущий предлагает всем вместе написать рассказ о городе, в котором собрались и живут самые неуверенные люди из всех живущих на Земле. Кто-то будет первым и скажет одну - две фразы, с которых начнется рассказ.

Далее участники, двигаясь по кругу, по часовой стрелке, по очереди будут продолжать повествование, говорить свои предложения.

Конспекты (сценарий) занятий

ТЕМА 15. «Мотивация путь к успеху»

План занятия

Блок	Содержание	Время (минут)	Оборудование
------	------------	---------------	--------------

Приветствие	1. Приветствие «Мои чувства»	10	
Теория	Мотивация. Виды мотивации	15	
Разминка	2. Упражнение «Первое впечатление»	15	
Основная часть	3. Упражнение «Мои учебные мотивы» 4. Упражнение «Лестница»	20 20	Бумага формата А8, бумага формата А4, ручки
Завершение	5. Упражнение «Источник энергии»	20	Музыкальное сопровождение
	Итого	1ч 40 м	

Содержание занятия.

1. Приветствие « Мои чувства»

Цель упражнения: осознание своего настроения, формирование навыков саморефлексии.

Описание

Участники делятся чувствами и своим настроением друг с другом по кругу, используя при этом карточки с цветами.

2. Упражнение «Первое впечатление»

Цель: формирование позитивной самооценки, самовосприятия

Описание

Учащиеся вспоминают, когда вы впервые увидели своего соседа слева, вспоминают первое впечатление о нем, передают об этом другим участникам. (по кругу, передавая мяч говорящему).

Рефлексия: какие трудности вызвало это упражнение?

3. Упражнение «Мои учебные мотивы»

Цель: диагностика преобладающих мотивов в учении.

Описание

Ведущий предлагает воспитанникам написать начало каждого предложения и самостоятельно его закончить.

-В свободное время я занимаюсь...

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

4. Упражнение «Лесница»

Цель: постановка цели, активизация ресурсов для ее достижения, формирование навыков планирования

Описание

Каждый участник изображает лестницу, на самой высокой ступени изображают свою цель на ближайший год, а далее продумывают какие необходимо совершить действия для её достижения. Обсуждаем с учащимися правила постановки цели, лестница должна иметь не более 5-ти ступеней.

5. Упражнение «Источник энергии» (Релаксация)

Цель: снятие психоэмоционального напряжения, активизация личностных ресурсов

Описание

Вообразите успех, к которому вы стремитесь как источник энергии.

Сконцентрируйтесь на составляющих успеха. Вообразите, как составляющие успех, объединяясь в одно целое, в сильнейшую энергию согревают вас.

Пытайтесь вообразить, как эта энергия влияет на ваш мозг, стимулируя его нервные клетки.

Вдыхайте, воспринимайте эту энергию. Вообразите, как легкие, приятные волны энергии накатываются на вас, пробуждая вашу активность.

Поместите источник энергии с правой стороны (а потом с левой). Почувствуйте влияние энергии на правое полушарие вашего мозга.

Вообразите источник энергии перед собой. Почувствуйте, как энергия влияет на мозг сверху, как энергия легко, непринужденно входит в ваш мозг.

Теперь вообразите, что этой позитивной энергии у вас так много, что вы хотите поделиться ею с окружающими (не со всеми, конечно). Вообразите, как вы направляете эту энергию определенному человеку, которого хотели бы замотивировать на достижение успеха.

Очень часто на пути к достижению успеха стоят преграды. Давайте с вами разберёмся что это может быть?

1. Страх совершить ошибку. (Мы боимся явить на свет результат, над которым будут хихикать окружающие и будут публично его осуждать, Мы тревожимся, что наши действия не поймут. Именно из-за страха мы пытаемся подстелить потолок соломки. Мы пытаемся просчитать все существующие варианты, боимся ошибиться вместо того, чтобы

действовать и предпринимать шаги к успеху).

2. **Дополнительные условия.** (Что мешает нам идти к успеху? Поиск оправданий для своей лени и нерешительности, сооружая дополнительные условия для личного успеха. Например: * Если бы у меня был папа финансовый воротила...., * Если бы я был(а) немножечко красивее...., *Если бы я учился (ась) в другой школе.... И т.д.

3. **Назад в прошлое.** (Что ещё мешает нам идти вперёд к победе? Это возврат в прошлое, смакование какими то пережитыми неудачами, пускание «слёз» из-за каждого промаха.