

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Майнский многопрофильный лицей»**

ул. Советская дом № 11, р.п. Майна, Майнского района, Ульяновской области, 433130
Телефон: 8 (84244) 2-10-40 Факс: 8 (84244) 2-10-40 E-mail: gdmainalicey2@mail.ru <http://gdmainalicey.ru>
ОКПО: 25389803, ОГРН: 1027300766360 ИНН/КПП: 7309900313/730901001



Обеспечение вариативности направлений психолого-педагогического сопровождения, диверсификации уровней психолого-педагогического сопровождения, вариативности форм психолого-педагогического сопровождения участников образовательного процесса (профилактика, диагностика, консультирование, коррекционная работа, развивающая работа, просвещение, экспертиза).

Программа психолого-педагогического сопровождения учебно-воспитательного процесса в условиях введения ФГОС в МОУ Майнский многопрофильный лицей

Педагог-психолог
Шутова Л.А.

Психолого-педагогическое сопровождение ФГОС

В лицее созданы психолого-педагогические условия для реализации основной образовательной программы основного общего образования. Образовательный процесс осуществляется на основе программ развивающего обучения с учётом индивидуальных особенностей каждого ребёнка, соблюдением комфортного психоэмоционального режима. Активное использование современных педагогических технологий, в том числе информационно - коммуникационных, а также профилактика физических, умственных и психологических перегрузок обучающихся, соблюдение санитарно-гигиенических правил и норм, позволяют педагогам лицея осуществлять образовательную деятельность на оптимальном уровне.

Работа по психолого-педагогическому сопровождению участников образовательного процесса осуществляется педагогом - психологом и педагогами школы. Разработан перспективный план работы психологической службы школы, включающий мероприятия по психолого-педагогическому сопровождению.

Целью деятельности психологической службы является создание эффективной системы психологического сопровождения всех участников образовательного процесса (обучающихся, их родителей и педагогов) на ступени основного общего образования для реализации основной образовательной программы.

Задачи:

- Обеспечение преемственности содержания и форм организации образовательного процесса по отношению к начальной ступени общего образования с учётом специфики возрастного психофизического развития обучающихся, в том числе особенностей перехода из младшего школьного возраста в подростковый;
- Формирование и развитие психолого-педагогической компетентности обучающихся, педагогов и родительской общественности;
- Обеспечение вариативности направлений и форм психолого-педагогического сопровождения участников образовательного процесса, а также диверсификации уровней сопровождения.
- Способствование совершенствованию регулятивных и познавательных учебных действий обучающихся:
- личностные действия - сформированность внутренней позиции школьника, адекватная мотивация учебной деятельности, включая учебные и познавательные мотивы, ориентация на моральные нормы и их выполнение, способность к моральной децентрации.

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Майнский многопрофильный лицей»**

ул. Советская дом № 11, р.п. Майна, Майнского района, Ульяновской области, 433130
Телефон: 8 (84244) 2-10-40 Факс: 8 (84244) 2-10-40 E-mail: gdminalicey2@mail.ru <http://gdminalicey.ru>
ОКПО: 25389803, ОГРН: 1027300766360 ИНН/КПП: 7309900313/730901001



- регулятивные действия - овладение всеми типами учебных действий, включая способность принимать и сохранять учебную цель и задачу, планировать её реализацию, контролировать и оценивать свои действия, вносить соответствующие коррективы и их выполнение;
- познавательные действия - формирование умений пользоваться знаково-символическими средствами, действием моделирования, широким спектром логических действий и операций, включая общие приемы решения задач;
- коммуникативные действия - способность учитывать позиции собеседника, организовать и осуществлять

сотрудничество с учителем и сверстниками, адекватно передавать информацию и отображать предметное содержание. Основные направления психолого-педагогического сопровождения:

- ^ сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся;
- ^ формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни;
- ^ дифференциация и индивидуализация обучения;
- ^ мониторинг возможностей и способностей обучающихся, выявление и поддержка

одаренных детей, детей с ограниченными возможностями здоровья;

^ формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и среде сверстников;

- ^ поддержка детских объединений, ученического самоуправления.

Основные направления психологического сопровождения обучающихся в рамках введения ФГОС.

•Профилактическое направление.

Профилактика - предупреждение возникновения явлений дезадаптации обучающихся, разработка конкретных рекомендаций педагогическим работникам, родителям по оказанию помощи в вопросах воспитания, обучения и развития с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.

Психопрофилактическая работа - обеспечение решения проблем, связанных с обучением, воспитанием, психическим здоровьем детей:

- разработка и осуществление развивающих программ для учащихся с учетом задач каждого возрастного этапа;
- выявление психологических особенностей ребенка, которые в дальнейшем могут обусловить отклонения в интеллектуальном или личностном развитии;
- предупреждение возможных осложнений в связи с переходом учащихся на следующую возрастную ступень.

•Диагностическое направление.

Выявление особенностей психического развития ребенка, наиболее важных особенностей деятельности, сформированности определенных психологических новообразований, соответствия уровня развития умений, знаний, навыков, личностных и межличностных образований возрастным ориентирам и требованиям общества.

Диагностика может быть индивидуальной и групповой.

Этапы индивидуальной диагностики:

- изучение обращения к психологу, поступающего от учителей, родителей, учащихся (определение проблемы, выбор метода исследования);
- формулировка заключения об основных характеристиках изучавшихся компонентов психического развития или формирования личности школьника (постановка

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Майнский многопрофильный лицей»**

ул. Советская дом № 11, р.п. Майна, Майнского района, Ульяновской области, 433130
Телефон: 8 (84244) 2-10-40 Факс: 8 (84244) 2-10-40 E-mail: gdminalicey2@mail.ru <http://gdminalicey.ru>
ОКПО: 25389803, ОГРН: 1027300766360 ИНН/КПП: 7309900313/730901001



психологического диагноза);

- разработка рекомендаций, программы психокоррекционной работы с учащимися, составление долговременного плана развития способностей или других психологических образований.
- *Консультативное направление* (помощь в решении тех проблем, с которыми к психологу обращаются учителя, учащиеся, родители).

Индивидуальное консультирование - оказание помощи и создание условий для развития личности, способности выбирать и действовать по собственному усмотрению, обучатся новому поведению.

Групповое консультирование - информирование всех участников образовательного процесса по вопросам, связанным с особенностями образовательного процесса для данной категории детей с целью создания адаптивной

среды, позволяющей обеспечить полноценную интеграцию и личностную самореализацию в образовательном учреждении.

- *Развивающее направление.*

Развивающая работа (индивидуальная и групповая) - формирование потребности в новом знании, возможности его приобретения и реализации в деятельности и общении.

- *Коррекционное направление.*

Коррекционная работа (индивидуальная и групповая) - организация работы прежде всего с учащимися, имеющими проблемы в обучении, поведении и личностном развитии, выявленные в процессе диагностики.

Направлено на: уменьшения степени выраженности патологии, ее поведенческие последствия; предупреждение появления вторичных отклонений в развитии; обеспечение максимальной реализации реабилитационного потенциала ребенка.

- *Просветительско-образовательное направление.*

Психологическое просвещение и образование - формирование потребности в психологических знаниях, желания использовать их в интересах собственного развития; создание условий для полноценного личностного развития и самоопределения обучающихся, воспитанников на каждом возрастном этапе, а также в своевременном предупреждении возможных нарушений в становлении личности и развитии интеллекта.

Так же приобщение педагогического коллектива, учащихся и родителей к психологической культуре.

- *Профориентационное направление.*

Психолого-педагогическая поддержка делает процесс профессионального самоопределения учащихся последовательным, осознанным и обоснованным; она направлена на самопознание, выявление истинных мотивов их выбора, реальных возможностей и образовательных потребностей. Результатом педагогического руководства профессиональным самоопределением становится готовность к выбору профессии, осмыслению, проектированию вариантов профессиональных жизненных путей.

Формы работы психологического сопровождения лицея в рамках введения ФГОС.

Решение задач психолого-педагогического сопровождения обучающихся не может быть ограничено областью непосредственного взаимодействия психолога с ребенком. Оно требует организации работы с педагогами и родителями как участниками образовательного процесса.

- *Работа с обучающимися*

- Профилактическая работа с учащимися с целью формирования у учащихся знаний,

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Майнский многопрофильный лицей»**

ул. Советская дом № 11, р.п. Майна, Майнского района, Ульяновской области, 433130
Телефон: 8 (84244) 2-10-40 Факс: 8 (84244) 2-10-40 E-mail: gdminalicey2@mail.ru <http://gdminalicey.ru>
ОКПО: 25389803, ОГРН: 1027300766360 ИНН/КПП: 7309900313/730901001



установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья, содействие формированию регулятивных, коммуникативных, познавательных компетентностей.

- Выявление учащихся группы риска (методом мониторинга), сопровождение одаренных учащихся, находящихся под опекой и организация индивидуальной или групповой коррекционно-развивающей работы.
- Проведение тренингов с учащимися по развитию коммуникативных и регулятивных компетентностей, формированию мотивации к учебному процессу.
- Консультирование учащихся (помощь в решении проблем).
- Профориентационная работа. Большое внимание при сопровождении учащихся к социально-профессиональному самоопределению уделяется индивидуальным консультациям по вопросам выбора профиля, с учетом возрастных особенностей учащихся, проведение классных часов «Твоя профессиональная карьера», сопровождение цикла кл.часов «мой выбор» (8 класс), «Основы профессионального самоопределения» (9 классы), проведение групповых занятий по профориентации учащихся (тренинги, деловые игры, профессиональные пробы).
- Сопровождение учащихся в рамках подготовки и сдачи государственной итоговой аттестации.

При систематической работе достигаются цели: самореализации, самоопределения, взаимоотношения, профориентация учащихся среднего звена.

- Работа с педагогами и другими работниками школы.*
- Профилактическая работа с учителями. Существенное место в работе с учителями отводится обучению педагогов установлению психологически грамотной, развивающей системы взаимоотношений со школьниками, основанной на взаимопонимании и взаимном восприятии друг друга. Учителя обучаются навыкам формирования адекватной Я-концепции, эмпатии, разрешения проблем, оказания психологической поддержки в процессе их взаимодействия со школьниками и коллегами.
- Консультирование учителей по вопросам совершенствования учебно—воспитательного процесса (сопровождение индивидуальных образовательных траекторий).

- Проведение семинаров, практических занятий, лекций

Ожидания и достигаемые цели: просветительная работа, информация по вопросам личностного роста. Диагностический материал, создание комфортной психологической атмосферы в педагогическом коллективе.

Индивидуальное проведение диагностических мероприятий. Повышение психологической компетентности и профилактика профессионального выгорания психолого-педагогических кадров

- Работа с родителями.*
- Консультирование родителей по созданию условий, обеспечивающих успешную адаптацию подростков к средней школе, посвященное психологическим особенностям того или иного вида деятельности. Оно может проводиться как в традиционной форме - групповые и индивидуальные консультации, лекции, семинары,- так и в достаточно новых для системы сопровождения формах совместных семинаров-тренингов по развитию навыков общения, сотрудничества, разрешения конфликтов, в которых принимают участие как родители, так и дети.

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Майнский многопрофильный лицей»**

ул. Советская дом № 11, р.п. Майна, Майнского района, Ульяновской области, 433130
Телефон: 8 (84244) 2-10-40 Факс: 8 (84244) 2-10-40 E-mail: gdmainalicey2@mail.ru <http://gdmainalicey.ru>
ОКПО: 25389803, ОГРН: 1027300766360 ИНН/КПП: 7309900313/730901001



- Профилактическая работа с родителями с целью обеспечения родителей знаниями и навыками, способствующими развитию эффективного, развивающего поведения в семье в процессе взаимодействия с детьми. В результате их проведения становится возможным формирование групп лидеров из родителей, в дальнейшем активно участвующих в профилактической деятельности.
- Проведение бесед, лекций, возможность давать рекомендации родителям для успешного воспитания детей учитывая возрастные особенности.
Цикл занятий для обучающихся пятых классов «Развитие сплоченности школьного коллектива»

Актуальность темы.

Вероятно, в любом коллективе возникает вопрос, связанный с групповой сплоченностью. Сплоченность включает в себя общение, единство мнений, убеждений, традиций и т.д. Вопрос этот важен потому, что от уровня развития коллектива класса, степени его сплоченности зависит эффективность работы учащихся класса, а также, психологический комфорт каждого ее члена.

Поскольку одно из составляющих коллективной жизни, предполагает общение, то вначале ответим на вопрос, что подразумевают под этим понятием психологи и философы.

Общение - сложный и весьма многогранный процесс. Этот процесс может выступать в одно и тоже время и как процесс взаимодействия людей, и как информационный процесс, и как отношение людей друг к другу, и как процесс их взаимного переживания и взаимного понимания друг друга.

Такое определение ориентирует на системное понимание сущности общения, его многофункциональность и деятельностьную природу.

Реальность и необходимость общения определена совместной жизнедеятельностью людей. Корни общения мы находим в самой их материальной жизнедеятельности. Чтобы жить, люди вынуждены взаимодействовать. Именно в процессе общения и только через общение может проявиться сущность человека. "Отдельный человек, - писал Л. Фейербах, - как нечто обособленное, не заключает человеческой сущности в себе ни как в существе моральном, ни как в мыслящем. Человеческая сущность налицо только в общении, в единстве человека с человеком, в единстве, опирающемся лишь на реальность различия между Я и Ты".

Реализация функций обучения и воспитания подрастающего поколения происходит также через общение. Субъектами педагогического общения являются учителя, школьники, родители - Взрослые и Дети.

Функции общения

Общение выполняет целый ряд функций в жизни человека:

Социальные функции общения:

- а) организация совместной деятельности
- б) управление поведением и деятельностью
- в) контроль

Психологические функции общения:

- а) функция обеспечения психологического комфорта личности
- б) удовлетворение потребности в общении
- в) функция самоутверждения

Основные мотивы общения

Прежде чем перейти к вопросу о возникновении мотивов общения, необходимо коротко остановиться на том, что такое «мотив» вообще.

Как известно, термин «мотив» толкуется разными психологами весьма неодинаково.

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Майнский многопрофильный лицей»**

ул. Советская дом № 11, р.п. Майна, Майнского района, Ульяновской области, 433130
Телефон: 8 (84244) 2-10-40 Факс: 8 (84244) 2-10-40 E-mail: gdmainalicey2@mail.ru <http://gdmainalicey.ru>
ОКПО: 25389803, ОГРН: 1027300766360 ИНН/КПП: 7309900313/730901001



А. Н. Леонтьев пишет об этом так: «В самом потребностном состоянии субъекта предмет, который способен удовлетворить потребность, жестко не записан. До своего первого удовлетворения потребность «не знает» своего предмета, он еще должен быть обнаружен. Только в результате такого обнаружения потребность приобретает свою предметность, а воспринимаемый (представляемый, мыслимый) предмет - свою побудительную и направляющую деятельность функцию, т. е. становится мотивом».

Таким образом, мотив деятельности совпадает с ее предметом. Следовательно, для каждого участника взаимодействия мотивом общения служит другой человек, его партнер по общению. В случае коммуникации с взрослым мотивом общения, побуждающим ребенка обратиться к взрослому, совершив инициативный акт общения, или ответить ему, совершив реактивное действие, является сам взрослый человек. При коммуникациях со сверстником мотивом общения является другой ребенок.

Мотивы, побуждающие ребенка вступать в общение с взрослыми, связаны с тремя его главными потребностями:

это:

- потребность во впечатлениях,
- потребность в активной деятельности и
- потребность в признании и поддержке.

Общение с взрослым составляет лишь часть более широкого взаимодействия ребенка и взрослого, в основе которого лежат указанные нужды детей.

Ведущие мотивы общения.

Познавательные, деловые и личностные мотивы появляются в период становления коммуникативной деятельности практически одновременно. В реальной жизненной практике ребенка все три группы мотивов сосуществуют и тесно переплетаются между собой. Но в разные периоды детства их относительная роль изменяется: то одни, то другие из них занимают положение ведущих. Причем речь идет не об индивидуальных особенностях взаимоотношения разных мотивов, а об особенностях именно возрастных, типичных для большинства или для многих детей соответствующего возраста. Выдвижение на передний план определенной группы мотивов связано с

изменением содержания общения, а последнее отражает особенности общей жизнедеятельности ребенка: характер его ведущей деятельности, степень самостоятельности.

Как указывают учебники по возрастной психологии, в районе 10-11 лет у школьников меняется ведущий вид деятельности. Если в начальной школе это была учеба, то теперь - общение, общение и еще раз общение. А интерес к учебе уходит на задний план. Значит, самое время помочь в развитии коммуникативных способностей, а также в организации самого общения для того, чтобы общение приносило радость.

Собственно на занятиях по сплочению коллектива и решаются эти задачи.

Мы имеем дело с учебным (школьным коллективом), и важен аспект его деятельности: не только сплоченность, но и вектор ее направленности. Часто класс является сплоченным, но не для реализации учебных целей, а для удовлетворения самых разных внеучебных потребностей. Особенно напряженной становится ситуация тогда, когда сплоченность класса направлена против кого-то из своих членов. Поэтому необходима организация и проведение специальных мероприятий по развитию групповой сплоченности подросткового коллектива с позитивным вектором развития ее направленности.

Стадии развития сплоченности

Известно, что изменение сплоченности отражает специфику групповой динамики. Сплоченность определяется как степень, с которой члены группы хотят оставаться в ней,

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Майнский многопрофильный лицей»

ул. Советская дом № 11, р.п. Майна, Майнского района, Ульяновской области, 433130
Телефон: 8 (84244) 2-10-40 Факс: 8 (84244) 2-10-40 E-mail: gdminalicey2@mail.ru <http://gdminalicey.ru>
ОКПО: 25389803, ОГРН: 1027300766360 ИНН/КПП: 7309900313/730901001



результатирующая сил, удерживающих индивида в группе.

Так, на *первой стадии* развития группы сплоченности как таковой нет, члены коллектива не знакомы или только что познакомились друг с другом. Отсутствие сплоченности отражается в том, что в группе практически нет межличностного общения, цели перед группой ставятся извне и также извне контролируется их выполнение, не

возникает чувства «мы». На этой стадии в школьном коллективе при возникновении каких-то трудностей ученики обращаются за помощью не друг к другу, а к педагогу. Например, если ученик забыл ручку, он сообщает об этом учителю, педагог просит запасную ручку у кого-то из одноклассников и передает ее ученику.

На *второй стадии* в учебном коллективе появляются подгруппы, завязываются неформальные отношения между отдельными учениками. На этом этапе формируется сплоченность, но она не распространяется на группу в целом, а лишь на отдельные ее составные элементы: пары, тройки. Такие подгруппы в школьном классе часто предопределены местом жительства: дети в школу и из школы добираются вместе, обсуждают какие-то темы, завязываются дружеские отношения. На этой стадии появляется чувство «мы», но это чувство включает в себя только сформированные пары и тройки.

На *третьей стадии* в группе актуализируется борьба за лидерство. В классе появляются нормы общения, члены коллектива самостоятельно решают возникающие трудности. Развитие группы на этом этапе может быть драматичным, если не один, а несколько лидеров претендуют на власть. В этом случае класс может расколоться на «группы поддержки» лидеров, между ними чаще всего возникает конфликт. Но даже если лидер один, еще не вся группа объединяется вокруг него. Чувство «мы» включает в себя не только ближайших друзей, но и отдельные группировки.

И, наконец, на *четвертой стадии* развития группы отмечается самая высокая сплоченность, которая проявляется во взаимопомощи, высокой привлекательности группы для ее членов, развитой неформальной структуре. Цели группы интериоризованы школьниками, класс выступает как единое целое. Ученики, говоря «мы», включают в это понятие весь класс, а не отдельную подгруппу.

Таким образом, групповая динамика рассматривается как совокупность динамических процессов, которые происходят в единицу времени и знаменуют собой движение группы от стадии к стадии.

Можно выделить *основные подходы* работы с учащимися, которые позволяют сконцентрироваться на цели занятия (в соответствии с данными подходами осуществлялся подбор упражнений):

- контакт,
- коммуникация,
- кооперация.

Контакт позволяет сократить психологическую дистанцию между учащимися класса, а также создать доверительную атмосферу в классе. Для реализации этого подхода включены упражнения, связанные с непосредственным физическим контактом (например: «Поздороваемся», «Построимся», «Рисунок на спине» и др.), что позволяет развивать отношения внутри класса. Так называемые «отверженные» в упражнениях на отработку контакта получают возможность включаться в общегрупповой процесс.

Коммуникация подразумевает развитие навыков партнерского общения, а также открытое обсуждение проблем класса (организованное и контролируемое ведущим). На осуществление подхода направлены следующие упражнения: «Паровозик», «Поменяйтесь местами», «Рисунок на спине», «Пазлы» и т. д. Помимо формирования навыков партнерского

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Майнский многопрофильный лицей»**

ул. Советская дом № 11, р.п. Майна, Майнского района, Ульяновской области, 433130
Телефон: 8 (84244) 2-10-40 Факс: 8 (84244) 2-10-40 E-mail: gdmainalicey2@mail.ru <http://gdmainalicey.ru>
ОКПО: 25389803, ОГРН: 1027300766360 ИНН/КПП: 7309900313/730901001



общения, упражнения позволяют развивать эмпатию.

Кооперация позволяет ученикам получить навыки работы в команде, достижения групповых целей. Известно, что стремление к достижению общих значимых целей существенно повышает сплоченность класса. Для реализации подхода включены упражнения, направленные на групповое взаимодействие: «Кочки», «Пазлы», «Коллаж» и др., в которых класс достигает успеха только тогда, когда все работают над решением задачи. Упражнения стимулируют лидерские процессы в группе, развивают эмпатию.

Помимо перечисленных групп упражнений, в цикл занятий также включены упражнения на самопознание («Хорошие и плохие поступки», «Прекрасный сад» и подобные). Эти задания позволяют решить две задачи:

Во-первых, ребята заинтересованы в получении информации о себе, и упражнения, таким образом, сохраняют и поддерживают интерес к занятиям.

Во-вторых, включение упражнений на самопознание предполагает самораскрытие, а также получение информации об одноклассниках. «Узнавание» друг друга способствует росту сплоченности в группе за счет «открытия» в неприняемых членах класса позитивных сторон, обнаружения общего с другими одноклассниками.

Цель занятий: повышение сплоченности учащихся класса, развитие коллектива как целостного группового субъекта.

Задачи: развивать следующие умения у учащихся:

- доброжелательность, интерес и умение строить доверительные отношения друг с другом;
- эмоционально сопереживать однокласснику;
- сотрудничать и действовать сообща;
- согласовывать свои действия с другими и совместно решать поставленные задачи;
- разрешать конфликтные ситуации;

Условия, количество и периодичность занятий:

Цикл занятий рассчитан на 5 занятий с периодичностью 1 раз в неделю.

Первые три занятия по 45 минут, последние два - по 1.5 часа.

Занятия проводятся в классе.

Количество участников - весь класс.

Каждое из занятий включает приветствие, разминку, основное упражнение, обсуждение, завершающее упражнение.

Занятие 1

Самоуважение.

- *Знакомство. Установление контакта с детьми.*

Участники подписывают бейджики. Ведущий представляется и говорит несколько слов о том, что будет происходить.

- *Правила работы в группе.*

Затем ведущим устанавливаются определенные правила работы в группе, которые необходимы для того, чтобы все участники чувствовали себя комфортно и безопасно. Правила заранее выписываются на листе ватмана, и после принятия группой, закрепляются на видном месте. В течение всех последующих занятий правила группы находятся там же и напоминаются ведущим в начале занятия.

Список правил:

- Внимательно слушать друг друга.
- Не перебивать говорящего
- Уважать мнение друг друга

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Майнский многопрофильный лицей»**

ул. Советская дом № 11, р.п. Майна, Майнского района, Ульяновской области, 433130
Телефон: 8 (84244) 2-10-40 Факс: 8 (84244) 2-10-40 E-mail: gdminalicey2@mail.ru <http://gdminalicey.ru>
ОКПО: 25389803, ОГРН: 1027300766360 ИНН/КПП: 7309900313/730901001



- Я - высказывание
- Безоценочность суждений
- Активность
- Правило «стоп»
- Конфиденциальность

Каждый из пунктов правил поясняется ведущим.

- Разминка.* Упражнение: «Поменяйтесь местами».

Цель: создание условий для того, чтобы лучше узнать друг друга, понять, как много общего, повысить заинтересованность участников друг другом.

Ученики сидят на стульях в кругу. Ведущий выходит на середину круга и говорит фразу: - «Поменяйтесь местами» те, кто... (умеет жарить яичницу)». В конце называется какой-либо признак или умение. Задача тех, кто обладает данным умением или признаком поменяться местами. Задача ведущего - успеть сесть на любое освободившееся место. Тот, кто не успел сесть, становится новым ведущим.

- Диалог и Мини- лекция.*

Ведущий предлагает каждому участнику подумать минуту и ответить на вопрос - Что такое самоуважение? Все желающие могут высказаться. Затем ведущий подводит итог и рассказывает о том, какое значение имеет самоуважение психологического комфорта человека и от чего зависит самоуважение, о чувствах, таких, как хвастовство, которые маскируют низкую самооценку, о желании быть идеальным человеком и к чему это может привести. Затем предлагает выполнить задание.

- Основное упражнение «Хорошие и плохие поступки».*

Цель: осознание детьми связи между поступками и самоуважением. Выделение самого понятия самоуважение и обнаружение его связи с взаимоуважением.

Учащиеся делят на две команды, случайным образом. Каждой команде выдается лист ватмана, фломастеры или маркеры и бумага А 4. Задача одной команды - написать как можно больше поступков, которые позволяют человеку уважать себя больше. Соответственно задача другой - написать как можно больше поступков, из-за которых уважение человека к себе теряется. По желанию, каждая команда может подкрепить слова рисунками соответствующих поступков.

Обсуждение

Каждая команда представляет свою тему. Далее идет общее обсуждение, в конце ведущий суммирует все сказанное. Очень важно обратить внимание на то, что у каждого есть выбор между теми и другими поступками, но каждый раз, выбирая то или другое поведение, мы приобретаем или теряем уважение к себе.

- Завершающее упражнение «Спасибо!»*

Цель: позволяет задуматься над содержанием и результатом прошедшего занятия, а также завершить его красиво на положительной эмоциональной ноте.

Ученики встают в кружок, и ведущий предлагает каждому мысленно положить на левую руку все, то с чем он пришел сегодня, свой багаж настроения, мыслей, знаний, опыта, а на правую руку - то, что получил на этом занятии нового. Затем, все одновременно сильно хлопают в ладоши и кричат - ДА! или СПАСИБО!

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Майнский многопрофильный лицей»**

ул. Советская дом № 11, р.п. Майна, Майнского района, Ульяновской области, 433130
Телефон: 8 (84244) 2-10-40 Факс: 8 (84244) 2-10-40 E-mail: gdminalicey2@mail.ru <http://gdminalicey.ru>
ОКПО: 25389803, ОГРН: 1027300766360 ИНН/КПП: 7309900313/730901001



Занятие №2 «Прекрасный сад»

•Разминка. Упражнение «Поздороваемся»

Цель: установление контакта между участниками. Рукопожатие - это символический жест открытости и доброй воли. Немаловажно, что при этом происходит контакт глазами - это способствует возникновению близости и позитивной внутренней установки. То, что действие происходит без слов, повышает концентрацию внимания членов группы и придает действию прелесть новизны.

Ведущий предлагает всем поздороваться за руку, но особенным образом.

Здороваться нужно двумя руками с двумя участниками одновременно, при этом отпустить одну руку можно только, когда найдешь того, кто тоже готов поздороваться, т. е. руки не должны оставаться без дела больше секунды. Задача - поздороваться, таким образом, со всеми участниками группы. Во время игры не должно быть разговоров.

•Основное упражнение «Прекрасный сад»

Цель: понять и ощутить себя, быть самим собой, выразить свободно свои мысли и чувства, а также понять уникальность каждого, увидеть место, которое занимаешь в многообразии этого мира и ощутить себя частью этого прекрасного мира.

Ученики сидят в кругу. Ведущий предлагает спокойно посидеть, можно закрыть глаза, и представить себя цветком. Каким бы ты был? Какие листья, стебель, а может быть шипы? Высокий или низкий? Яркий или не очень? А теперь, после того, как все представили это - нарисуйте свой цветок. Всем раздается бумага, фломастеры, мелки.

Дальше участникам предлагается вырезать свой цветок. Затем все садятся в круг. Ведущий расстилает внутри круга полотно любой ткани, желательной однотонной, раздает каждому участнику по булавке. Ткань объявляется поляной сада, которую нужно засадить цветами. Все участники по очереди выходят и прикрепляют свой цветок.

Обсуждение

Предлагается полюбоваться на «прекрасный сад», запечатлеть эту картинку в памяти, чтобы она поделилась своей положительной энергией. Заметить, что хоть и много цветов, но всем хватило места, каждый занял только свое, то, которое выбрал сам. Увидеть, в окружении каких разных, непохожих на цветы растет твой. Но есть и общее - у кого-то окраска, у кого-то размер или форма листьев. И всем без исключения цветам нужно солнце и внимание.

•Завершающее упражнение «Спасибо!»

Цель: позволяет задуматься над содержанием и результатом прошедшего занятия, а также завершить его красиво на положительной эмоциональной ноте.

Ученики встают в кружок, и ведущий предлагает каждому мысленно положить на левую руку все, то с чем он пришел сегодня, свой багаж настроения, мыслей, знаний, опыта, а на правую руку - то, что получил на этом занятии нового. Затем, все одновременно сильно хлопают в ладоши и кричат - ДА! или СПАСИБО!

Занятие 3

Развитие коммуникативных способностей. Невербальное общение.

1.) Разминка. Упражнение «Построимся»

Цель: демонстрация возможности адекватного обмена информацией без использования слов, развитие экспрессии и навыков невербального общения.

Ведущий предлагает поиграть в игру, где основное условие состоит в том, что задание выполняется молча. Разговаривать и переписываться при этом нельзя, можно общаться только с помощью мимики и жестов. «Посмотрим, сможете ли вы понять друг друга без слов?» В первой части упражнения дается задание всем построиться по росту,

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Майнский многопрофильный лицей»**

ул. Советская дом № 11, р.п. Майна, Майнского района, Ульяновской области, 433130
Телефон: 8 (84244) 2-10-40 Факс: 8 (84244) 2-10-40 E-mail: gdminalicey2@mail.ru <http://gdminalicey.ru>
ОКПО: 25389803, ОГРН: 1027300766360 ИНН/КПП: 7309900313/730901001



во второй части задание усложняется - нужно построиться по дате рождения. Во втором варианте по окончании построения учащиеся поочередно озвучивают свои дни рождения, при этом происходит проверка правильности выполнения упражнения

• *Мини-лекция* Осознание невербального языка тела.

Детям объясняют, что часто мимика, поза, жесты, физиологические реакции, манера сидеть, стоять, ходить невольно выражают внутреннее состояние, что невербальные проявления - важнейшие компоненты процесса коммуникации. Осознание собственного физического «Я» помогает лучше понять себя - идентифицировать внутреннее состояние и чувства, легче выражать в физическом действии некоторые эмоции.

Далее объясняется, что такое конгруэнтная коммуникация.

Конгруэнтность, которая подразумевает совпадение внутренних переживаний, их осознания и форм выражения (ощущения + осознание + сообщение), определяет надежность коммуникации, ее четкость и осуществление без защитных механизмов и барьеров. Конгруэнтность - предварительное условие положительного и продуктивного взаимодействия.

Чтобы получить представление о неконгруэнтной коммуникации, участникам предлагается искать несоответствия (различия), разыгрывая сцены: например, произнести слова «Хочу помочь», «Я люблю тебя» с нахмуренным лицом и сжатыми кулаками (несоответствие между вербальным выражением и «языком тела»). Затем объясняют, что неконгруэнтность может быть осознанной или нет. Например, человек в гостях весь вечер скучал, но на прощание, улыбаясь, говорит хозяйке: «Как приятно было провести у вас вечер...» Он сознательно говорит не то, что чувствует, не желая обидеть хозяйку. Другой пример, когда человек, не осознавая собственный гнев и агрессивные тенденции,

говорит вежливо, но его поза и напряженная мимика не соответствуют словам. В этом случае неконгруэнтность бессознательна.

• *Основное упражнение «Рисунок на спине»*

Цель: развитие коммуникативных навыков, ответственности, сплоченности внутри команды. Осознать, насколько важно настроиться на понимание другого человека, а также само желание понять другого. Демонстрация возможности адекватного обмена информацией без использования слов, развитие и навыков невербального общения. Учащиеся делятся произвольно на три команды и строятся в три колонки параллельно. Каждый ученик смотрит при этом в спину своего товарища. Упражнение выполняется без слов. Ведущий рисует какую-нибудь простую картинку и прячет ее. Затем эта же картинка рисуется пальцем на спин каждого последнего члена команд. Задание - почувствовать и передать как можно точнее этот рисунок дальше. В конце, стоящие первыми в командах, рисуют, то, что они почувствовали, на листах бумаги и показывают всем. Ведущий достает свою картинку и сравнивает.

Ученикам предлагается обсудить в командах ошибки и находки, которые были в процессе упражнения. Сделать выводы, затем, с учетом этих выводов повторить упражнение. При этом первые и последние члены команд меняются местами.

Обсуждение

Обсуждение в общем кругу. Что помогало понимать и передавать ощущения? Что чувствовали первые и последние члены команд в первом и во втором случае? Что мешало выполнять упражнение?

• *Завершающее упражнение «Спасибо!»*

Цель: позволяет задуматься над содержанием и результатом прошедшего занятия, а также завершить его красиво на положительной эмоциональной ноте.

Ученики встают в кружок, и ведущий предлагает каждому мысленно положить на левую руку все, то с чем он пришел сегодня, свой багаж настроения, мыслей, знаний, опыта, а

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Майнский многопрофильный лицей»**

ул. Советская дом № 11, р.п. Майна, Майнского района, Ульяновской области, 433130
Телефон: 8 (84244) 2-10-40 Факс: 8 (84244) 2-10-40 E-mail: gdmainalicey2@mail.ru <http://gdmainalicey.ru>
ОКПО: 25389803, ОГРН: 1027300766360 ИНН/КПП: 7309900313/730901001



на правую руку - то, что получил на этом занятии нового. Затем, все одновременно сильно хлопают в ладоши и кричат - ДА! или СПАСИБО!

Занятие 4

Командообразование

1.) Разминка. Упражнение «Найди и коснись»

Цель: развивает сензитивность к окружающим, но при этом активизирует и наблюдательные и аналитические способности.

Ведущий предлагает передвигаться по комнате и касаться руками разных предметов и вещей. Например, найдите и коснитесь чего-либо, холодного, шершавого, вещи, длина которой примерно 30 см, того, что весит полкилограмма и т.п.

•Основные упражнения «Пазлы»

Цель: развитие коммуникативных навыков, сплоченности внутри команды, умение согласовывать свои действия с другими, и решать поставленные задачи

Класс делится произвольно на команды по 5 человек и каждому члену команды выдается по пазлу. (Ведущий заранее разрезает лист бумаги, с какой-нибудь яркой крупной картинкой на части и таким образом получают пазлы для этого упражнения). Задача команды - собрать картинку, как можно быстрее.

Обсуждение

Обсуждение в общем кругу. Каждая команда рассказывает, что помогало или, наоборот, мешало выполнению задания. Далее ведущий предлагает применить полученный опыт из предыдущего упражнения в следующем задании.

•Упражнения «Кочки»

Цель: развитие коммуникативных навыков, сплоченности членов группы; осознание важности этих качеств для эффективной работы класса; развивает умение идти на уступки, сотрудничать и действовать сообща.

Каждому участнику выдается листок бумаги А4. Все собираются на одном конце комнаты и ведущий поясняет, что впереди - болото, листы - это кочки, все участники - лягушки, а ведущие - крокодилы. Задача группы - не потеряв ни одной лягушки, добраться до противоположного конца комнаты. Наступать можно только на кочки. Крокодилы могут топить (забирать) оставленные без присмотра кочки. Наступать можно только на кочки. Если лягушка оступилась, или не все лягушки смогли перебраться на другой берег, потому что не осталось кочек, то выиграли крокодилы, и игра начинается сначала.

Обсуждение

Обсуждение в общем кругу. Ребята рассказывают, что помогало или, наоборот, мешало выполнению задания. Что чувствовали те лягушки, которые шли первыми, а что чувствовали те, кто замыкали цепочку.

•Завершающее упражнение «Шарики»

Цель: сплочение, ломка пространственных барьеров между участниками.

Учащиеся, объединившиеся в тройки, получают задание: сначала как можно быстрее надуть 3 воздушных шарика, а потом добиться, чтобы они лопнули, зажав их между своими телами. При этом нельзя наступать на них, использовать какие-либо острые предметы, ногти, детали одежды.

Обсуждение. Короткий обмен впечатлениями.

Занятие 5

Коллаж на тему «Дружба»

•Разминка. Упражнение «Паровозик»

Цель: развивает контакт между участниками команды, сплочение, доверие.

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Майнский многопрофильный лицей»**

ул. Советская дом № 11, р.п. Майна, Майнского района, Ульяновской области, 433130
Телефон: 8 (84244) 2-10-40 Факс: 8 (84244) 2-10-40 E-mail: gdminalicey2@mail.ru <http://gdminalicey.ru>
ОКПО: 25389803, ОГРН: 1027300766360 ИНН/КПП: 7309900313/730901001



Ведущий предлагает передвигаться по комнате и касаться руками разных предметов и вещей. Например, найдите и коснитесь чего-либо, холодного, шершавого, вещи, длина которой примерно 30 см, того, что весит полкилограмма, слова «Незабудка».

•Основное упражнение Коллаж «Дружба»

Цель: Выражение чувств, расширение представления о себе и окружающих, как о талантливых, уникальных личностях, установление более тесного эмоционального контакта, развитие сплоченности, умение согласовывать свои действия с другими членами команды, а также осмысление и закрепление опыта, полученного в процессе занятий.

Класс делится произвольно на команды по 5 человек и каждой команд выдается лист ватмана. Также выдается пачка журналов, брошюр, открыток, подходящих по тематике. Ведущий объявляет тему занятия и поясняет, что подразумевается под коллажом.

Обсуждение

После того, как команды выполнили свой коллаж, каждая команда представляет его для всех остальных. Ведущий хвалит каждую команду, подводит итог и предлагает объединить все работы, чтобы создать общую картину дружбы класса и стала своего рода талисманом класса.

•Завершение занятия. Общее фото на фоне выполненных работ.