

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«СОШ №3» г. Альметьевска Республики Татарстан

ПРИНЯТО

На заседании Педагогического совета

МБОУ «СОШ №3»

Протокол № 03 от 01.09.2025г.

УТВЕРЖДЕНО

директор МБОУ «СОШ №3»

Л.Г.Гафиятуллина

Введено в действие приказом

№ 311 от 01.09.2025г.



Рабочая программа

психолого-педагогического сопровождения периода адаптации

обучающихся 10 классов

педагога-психолога высшей категории

Гафиятуллиной Майи Габитовны

Альметьевск-2025г.

Пояснительная записка

Проблема адаптации учеников актуальна на всех этапах обучения. Школьная адаптация представляет собой процесс формирования механизма приспособления ребенка к требованиям и условиям обучения.

Большую помощь в приспособлении к новым условиям обучения должна играть и психологическое сопровождение в школе. Переход на новую ступень обучения требует от школьного психолога разработки и применения такой комплексной модели сопровождения, которая могла бы поддержать школьника на новом этапе обучения.

У десятиклассников изменяется социальное окружение (новый состав класса и учителя) и система деятельности (новая учебная ситуация новой ступени образования), поэтому и возникает необходимость адаптации ребенка при переходе из среднего звена в старшее. Ситуация новизны является для любого человека в определенной степени тревожной и тем более для десятиклассника.

Результатом школьной адаптации может стать как адекватный механизм, приводящий к адаптированности, обеспечивающий успешность последующей учебной деятельности, так и неадекватный механизм приспособления ребенка к школе (нарушение учебы и поведения, конфликтные отношения, психогенные заболевания и реакции, повышенный уровень тревожности, искажения в личностном развитии), приводящий к неадаптированности ученика.

О наличии трудностей адаптации могут свидетельствовать следующие признаки:

- усталый, утомленный внешний вид ребенка,
- подавленное настроение,
- нежелание ребенка делиться своими впечатлениями,
- жалобы на события, связанные со школой,
- негативные характеристики в адрес учителей, одноклассников,
- отсутствие близких друзей, частые конфликты в школе,
- фрагментарное усвоение учебного материала,
- резкое снижение успеваемости,
- нерегулярная подготовка к урокам,
- необходимость постоянного контроля со стороны взрослых,
- нарушение дисциплины,
- выполнение общественных поручений без особого желания.

Юноши и девушки переживают эмоциональный дискомфорт, прежде всего из-за неопределенности представлений о требованиях учителей, об особенностях и условиях обучения, о ценностях и нормах поведения в коллективе класса и пр. Это состояние можно назвать состоянием внутренней напряженности, настороженности.

Такое психологическое напряжение, будучи достаточно длительным, может привести к школьной дезадаптации: старшеклассник становится недисциплинированным, невнимательным, безответственным, отстает в учебе, быстро утомляется и просто не хочет идти в школу. Ее виды:

Интеллектуальная - нарушение интеллектуальной деятельности. Отставание в развитии от сверстников.

Поведенческая - несоответствие поведение ребенка правовым и моральным нормам (агрессивность, асоциальное поведение).

Коммуникативная - затруднения в общении со сверстниками и взрослыми.

Соматическая - отклонения в здоровье ребенка.

Эмоциональная - эмоциональные трудности, тревожность, переживания по поводу проблем в школе.

Таким образом, единая задача психологической службы, педагогов и родителей заключается в создании условий для успешного обучения детей. Самое главное - помочь ребенку в период адаптации, обеспечить его дальнейшее развитие, его психологическое благополучие.

Цели и задачи программы.

Цели: предупреждение и преодоление трудностей в учебе учащихся 10 классов, сохранение здоровья и эмоционального благополучия при переходе в 10 класс.

Задачи:

1. Обеспечить ученикам, перешедшим из среднего звена в 10 класс эмоциональный комфорт в новых условиях обучения, помочь принять позицию «ученик-старшеклассник».

2. Помочь учителю найти правильные пути и способы работы с адаптирующимися в новых условиях обучения учениками.

3. Информировать родителей о проблемах адаптации детей и особенностях юношеского возраста. Оказывать психологическую помощь и поддержку.

4. Повышать уровень профессиональной компетентности учителей (психолого-педагогический аспект), педагогической компетентности родителей.

В соответствии с этими задачами выделяются **основные направления** работы по адаптации учащихся к новым этапам школьной жизни:

Психологическая диагностика на этапе адаптации детей направлена, в первую очередь, на изучение степени и особенностей приспособления детей к новой социальной ситуации. Она проводится в начале учебного года наряду с педагогическими наблюдениями.

Консультативная работа с педагогами и родителями. Работа с педагогами проводится в виде семинаров. Семинары для классных руководителей и учителей-предметников знакомят с основными задачами и трудностями периода адаптации, тактикой общения с детьми и формами оказания помощи. Консультирование родителей осуществляется индивидуально или на родительских собраниях.

Профилактическая работа осуществляется психологом и направлена на оказание поддержки каждому ребенку. Наиболее продуктивно и эффективно проходит в форме тренингов.

Коррекционно-развивающая работа проводится с учащимися, испытывающими трудности в школьной адаптации. Такая работа проводится с детьми индивидуально или в микрогруппах, которые формируются на основе сходства проблем, выявленных у детей на этапе диагностики.

Аналитическая работа направлена на осмысление проводимой психологической помощи, деятельности по адаптации детей к новым условиям, оценку эффективности работы и коррекции рабочих планов.

Контингент: программа предназначена для учащихся десятых классов.

Требования к realizатору программы:

Реализация программы рассчитана на специалиста с высшим психологическим образованием, так как в содержание программы включено использование методик, ролевых игр, используется групповая оценка и дискуссия как базовые методы социально-психологических занятий.

Ожидаемые результаты.

1. Сформированность у десятиклассников психологических свойств и умений, необходимых для успешного развития, обучения и общения на соответствующем этапе обучения.

2. Сформированность у педагогов и родителей навыков психологического мониторинга, потребности в рефлексии.

Работа по адаптации рассчитана на один учебный год и осуществляется в три этапа.

Первый этап адаптационного периода старшекласников - начинается со знакомства ребят друг с другом. Для достижения этой цели используется занятия «Будем знакомы!» (приложение 1), который разработан для учащихся десятых классов. Работа по созданию классного коллектива – это работа по созданию сплоченной, развитой в психологическом отношении группы. Такая группа открывает для участников возможности к самосовершенствованию, совершенствованию своих способов общения, также создает благоприятную атмосферу для совместной деятельности по решению задач, лично значимых для участников группы. Членство в группе обеспечивает: эмоциональную поддержку, помощь другим, самовыражение, получение новой информации и приобретение навыков общения. Кроме того, сплоченность коллектива в значительной степени облегчает работу с ним учителей, т.к. повышается общий психологический уровень развития учащихся, повышается эффективность учебной деятельности за счет командного взаимодействия.

Цели данного этапа: создание дружеской атмосферы взаимопомощи, доверия, доброжелательного и открытого общения детей друг с другом в классе, формирование позитивной установки на совместную деятельность и процесс обучения.

Время проведения: предлагаемая форма групповой работы рассчитана на 6 часов (2дня по 3 часа).

В рамках данных занятий используются следующие методы: игровые (ролевые игры), групповая дискуссия, мозговой штурм.

Деловая игра – имитация различных аспектов профессиональной деятельности, социального взаимодействия.

Ролевая игра — это исполнение участниками определенных ролей с целью решения или проработки определенной ситуации.

Групповая дискуссия - совместное обсуждение и анализ проблемной ситуации, вопроса или задачи. Групповая дискуссия может быть структурированной (то есть управляемой тренером с помощью поставленных вопросов или тем для обсуждения) или неструктурированной (ее течение зависит от участников группового обсуждения).

Мозговой штурм - один из наиболее эффективных методов стимулирования творческой активности. Позволяет найти решение сложных проблем путем применения специальных правил — сначала участникам предлагается высказывать как можно больше вариантов и идей, в том числе самых фантастических. Затем из общего числа высказанных идей отбирают наиболее удачные, которые могут быть использованы на практике.

Второй этап – первичная адаптация к новым социальным условиям.

Этот этап самый сложный для учащихся и самый ответственный для взрослых (учителей и родителей). В рамках данного этапа с сентября по январь предполагается:

- Изучение личных дел и проведение анкетирования учащихся и родителей классным руководителем для первичного ознакомления и получения общих сведений об учащихся, их семей.

- Проведение психолого-педагогической диагностики десятиклассников.

Цель данного этапа: определение уровня сформированности классных коллективов и социализации «новых» учащихся в связи с переформированием классов; выявление уровня школьной мотивации, уровня тревожности каждого учащегося.

Для оценки причин дезадаптации десятиклассников к новым условиям обучения и для выявления способов ее преодоления во второй половине ноября – декабре проводится диагностика с помощью опросника С.В. Левченко «Чувства в школе». Повторная диагностика в январе позволяет оценить, насколько активно идет адаптация учащихся к старшей ступени обучения.

При переходе учащихся в старшее звено некоторые из них попадают в «новые» условия учебно-воспитательного процесса: новый коллектив, новые педагоги. В связи с этим очень важен уровень адаптации учащихся в новых условиях и их социализация, а, в целом, уровень сформированности коллективов классов. Нередко у учащихся 10-ых классов наблюдается проблема-снижение уровня успеваемости и, следовательно, познавательной активности. При этом диагностики используются по запросу.

Критерии исследования.

1. Уровень тревожности.
2. Уровень взаимоотношений в классе.
3. Уровень учебной мотивации.

Возможное применение методик исследования: социометрическое исследование, методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению в средних и старших классах школы А.Прихожан, тест школьной тревожности Филлипса

- Проведение консультативной и просветительской работы, направленной на ознакомление взрослых с основными задачами и трудностями периода адаптации, тактикой общения и помощи детям, результатами диагностики.

- Организация методической работы педагогов, направленной на построение учебного процесса в соответствии с индивидуальными особенностями и возможностями учащихся, выявленных в ходе диагностики и наблюдения в первые недели обучения.

- Организация педагогической поддержки учащихся во внеурочное время: классные часы, направленные на выявление учащихся, обладающих лидерской одаренностью и формирование актива класса; учеба актива класса, с целью формирования управленческой культуры; общешкольные мероприятия и т.д.

Подобные мероприятия помогают настроиться на предъявленную школой систему требований, снять чрезмерное психологическое напряжение.

- Аналитическая работа, направленная на осмысление итогов деятельности педагогов, родителей в период адаптации десятиклассников. Проведение педагогических консилиумов по разработке единой системы требований к классам со стороны учителей-предметников: «Вопросы адаптации учащихся 10-х классов к новым условиям».

Третий этап - психолого-педагогическая работа с учащимися, испытывающими особые трудности в период адаптации.

Работа в этом направлении осуществляется в течение второго полугодия и предполагает следующее:

- Социально-психологической адаптированности каждого учащегося; выявления характера и природы синдрома дезадаптации в каждом конкретном случае, определения путей оказания помощи этим учащимся.

Основными способами получения информации на третьем этапе являются:

- экспертные опросы учителей, родителей;
- диагностика неадаптированных учащихся;
- анализ педагогической документации и материалов предыдущих обследований.

Оказание родителям данных учащихся психолого-педагогической помощи в форме индивидуальных консультаций (по их просьбе).

Индивидуальное консультирование учителей по вопросам общения с данными учащимися. Привлечение специалистов разных профилей (медики, логопед и др.)

Организация педагогической помощи учащимся, испытывающим различные трудности в обучении с учетом результатов их психодиагностики; методическая работа педагогов, направленная на анализ содержания и методики преподавания различных предметов. Цель такого анализа – выявить и устранить моменты в учебном процессе, стиле общения с детьми, провоцирующие различные трудности.

Проведение с учащимися, испытывающими особые трудности в адаптации, социально-психологических и педагогических занятий.

Аналитическая работа по результатам.

Приложение 1

ЗАНЯТИЕ 1

Цель: помочь подросткам познакомиться друг с другом поближе, узнать что-то новое о своем однокласснике; подчеркнуть уникальность каждого участника.

Перед тем, как начать занятия, руководителю необходимо выступить с небольшой вступительной речью (чем короче, тем лучше) перед потенциальными участниками. Основные тезисы вступительного слова:

- руководитель должен представиться;
- необходимо особо указать на то, чего не будет на занятиях: «Ни в коем случае не ожидайте, что я буду вас воспитывать или перевоспитывать. Это не моя задача. Не ждите, что я буду учить вас чему-нибудь – я не учитель. Я не собираюсь лечить вас – я не врач»
- затем руководитель вводит понятие испытания. Он говорит: «Я предлагаю вам пройти множество простых и сложных психологических испытаний. Каждый из вас может испытать себя, попробовать сделать что-то необычное, ответить себе на вопросы: «**Какой я?**», «**Что я могу?**», «**Что обо мне могут сказать другие?**», получить обратную связь».

Рассказываем о специфике занятий и обозначаем их цель — дать самому себе (и всем другим тоже) шанс узнать лучше других и определиться, «с кем быть» ближайшие два года.

Постепенно подходим к тому, что всякие игры нуждаются в правилах.

Выработка правил группы производится с помощью мозгового штурма, следует записать все выработанные правила на доске или листе ватмана.

Правила

1. Называть друг друга по имени, обозначенном на «визитке».
2. Уважать говорящего, уметь слушать, иметь право быть услышанным.
3. Говорить о том, что думаешь и чувствуешь здесь и сейчас — по ходу общения в группе.
4. Говорить от своего имени («я считаю...», «я думаю...»).
5. Хранить честь и достоинство участников группы за ее пределами, как и свои собственные.
6. Избегать прямых оценок людей («мне не нравишься ты»), говорить о действии того или иного человека («мне не нравится твой проступок»).
7. Быть открытым в общении.
8. Активно участвовать в происходящем.
9. Контакттировать как можно с большим количеством участников группы.

Первое, что необходимо сделать после того, как руководитель объяснил правила – поздороваться. Поскольку тренинг – это специальным образом организованное общение, то и процедура приветствия здесь необычна.

Упражнение «Приветствие».

Цель: поднять настроение, и настроиться на дальнейшие упражнения.

- «Встаньте, пожалуйста. Сейчас мы с вами здороваемся. Каждый из вас сейчас будет подходить поочередно к любому участнику, и протягивать ему руки открытыми ладонями вверх. Тот, к кому он подошел, должен положить свои ладони сверху. После этого они какое-то время молча смотрят друг другу в глаза. Когда они оба или кто-то один из них решили, что поздоровались – они обнимаются и идут здороваться с другими. Разговаривать при этом нельзя». Не обязательно поздороваться со всеми. Важен сам процесс. Эта процедура заставляет подростков действительно увидеть другого человека, приблизиться к нему, сблизиться с ним.

Упражнение «Знакомство».

Затем начинается процедура знакомства. Здесь тоже нужно уходить от привычных штампов, форм. Я категорически против того, чтобы вешать на себя бейдж с именем. Это отчуждает человека от его имени. Другие люди вместо того, чтобы посмотреть на человека, всмотреться в человека и вспомнить его имя, начинают разглядывать его бирку с именем. Необходимо провести процедуру знакомства таким образом, чтобы организовать внутреннее подспорье для запоминания имен. Работа с именем подразумевает введение имени в группу, организацию запоминания и проверку запоминания, воспроизведение. Процедура представления должна быть максимально театрализована. Чем более артистично, необычно человек представится, тем лучше его запомнят. Для этого можно рассказать историю, связанную со своим именем, загадать загадку, станцевать свое имя, изобразить в статике. Инструкция может быть такой: «Расскажи, покажи что-нибудь такое, чтобы мы запомнили тебя и твое имя. Еще одной из форм знакомства может быть следующая: человек называет свое имя и расшифровывает его. Например, «Света – Серьезная, Веселая, Единственная, Таинственная, Аккуратная».

Далее следует упражнение на проверку запоминания и воспроизведение имен участников группы.

Упражнение «Снежный ком».

Цель: познакомиться и узнать друг друга.

Каждый участник называет свое имя, перед этим назвав имена всех тех, кто уже представился. Таким образом, первый называет только свое имя, второй – имя предыдущего и затем свое, третий – имя первого, затем второго и после этого свое и т.д.

Упражнение «Как и у меня...»

Цель: познакомиться и узнать друг друга, чем они похожи для того, чтобы уже найти приятелей по интересам.

Инструкция: "Возьмите лист бумаги и подпишите сначала на нем заголовок: "Человек, у которого такие же, как и у меня...", а затем в столбик следующее:

1. Рост
2. Цвет глаз
3. Цвет волос
4. Знак зодиака
5. Любимое блюдо
6. Любимый напиток
7. Любимое животное
8. Черта характера - черта гордости
9. Черта характера - предмет стеснения
10. Способ реагирования на опасность
11. Способ знакомства с противоположным полом

Теперь ваша задача в течение пяти минут, гуляя по всему пространству, найти людей, у которых есть то, что мы только что перечислили, и попросить их поставить Вам напротив одинаковой с ними позиции свою роспись. Росписи необходимо получить по всем позициям. По одной и той же позиции можно получить несколько росписей". Обсуждение:

- Какие эмоции испытывали во время упражнения?
- Что нового узнали о других?
- Что интересное узнали?

Упражнение «Постройтесь по росту!»

Цель: преодолеть барьеры в общении между участниками, раскрепостить их.

Ход упражнения: Участники становятся плотным кругом и закрывают глаза. Их задача состоит в том, чтобы построиться в ряд по росту с закрытыми глазами. Когда все участники найдут свое место в строю, надо дать команду открыть глаза и посмотреть, что же получилось. После упражнения можно обсудить, сложно ли было выполнить это задание (как себя чувствовали участники) или нет.

Примечание: Игра имеет несколько вариантов. Можно дать задание построиться по цвету глаз (от самых светлых до самых темных, разумеется, не закрывая глаза), по цвету волос, по теплоте рук и т.д.

Обсуждение:

- Удалось ли группе это сделать?
- Что помогало? Поддерживало?
- Какие эмоции испытывали во время упражнения?

Упражнение «Взаимные презентации».

Цель: сплочение группы, формальное открытие тренинга, самопрезентации участников, получение участниками обратной связи.

Инструкция:

«Сейчас мы разобьемся на пары. Мы с вами будем действовать по алгоритму.

Первый этап работы заключается в том, что каждый самостоятельно рисует свой образ, рассказывает своему партнеру о себе. На выполнение первого этапа у вас 10 минут.

Вторым этапом работы будет представление группе своего партнера. Поэтому постарайтесь получить как можно больше разносторонней информации о своем партнере. Хотелось бы, чтобы вы отразили в самопрезентации следующие самые важные вопросы:

- Какой я по характеру;
- Мои увлечения;
- Что я ценю в самом себе;
- Предмет моей гордости;
- Что я умею делать лучше всего.

После этого организуется работа в парах.

Комментарий 1: Тренер может сам разбить группу на пары, например разбиение «через одного», (человек, сидящий слева от тренера образует пару с человеком, находящимся через одного от него и т.д.) или люди сидящие друг на против друга образуют пару. Тренер может позволить группе самостоятельно разбиться на пары «молчаливый выбор» (все встают со своих мест, молча ходят по комнате и выбирают себе партнера.).

Спустя десять минут ведущий дает дополнительную инструкцию.

«Презентации будут происходить следующим образом: один из членов пары сидит на стуле, второй встает за его спиной, положив первому руки на плечи. Стоящий будет говорить от лица сидящего, называя себя именем своего партнера. Его задача - попытаться войти в роль своего партнера на время презентации, стать им, думать, рассуждать, чувствовать, переживать так, как кажется стоящему, вел и отвечал бы его партнер. В течение одной минуты – строго одной минуты, не больше и не меньше! – стоящий говорит, играя роль сидящего. Сидящий же, все это время молчит и как все остальные слушает. Ровно через минуту я прерву монолог; если кто-то закончит раньше, мы будем молчать, пока не истечет отведенная на выступление минута. Таким образом наша задача – построить свою презентацию так, чтобы она длилась ровно шестьдесят секунд.

После этого любой член группы – и я в том числе – имеет право задать выступающему любые вопросы, на которые тот должен отвечать также от лица сидящего. Понятно, что вы можете и не знать истинного ответа на заданный вопрос, поэтому вам нужно понять, почувствовать, как ответил бы ваш партнер. Кстати, тот, кого презентуют, не может вмешиваться, и вынужден будет молчать»

Комментарий 2. Вопросы, которые задают участники группы и ведущий выступающему, начинаются с обращения к нему по игровому имени человека, которого он презентует, и могут касаться самых разных тем, например:

- Какие качества ты наиболее ценишь в людях?
- Что ты считаешь самым отвратительным?
- Есть ли человек, который оказал сильное влияние на твою жизнь? Кто он?

- Чего бы тебе хотелось добиться в жизни? И т.п.

Упражнение завершается обсуждением чувств и мыслей участников. При этом важно уделить внимание трем аспектам – способности учитывать время при презентации, способности верно и сжато передать полученную информацию от партнера и способность «вчувствоваться» в другого человека настолько, чтобы домыслить недостающую информацию.

Комментарий 3. Вопросы:

-Оцени успешность твоей презентации своего партнера.

-Что ты чувствовал, когда твой партнер не сумел уложиться в отведенное время (замолчал раньше, чем закончилась минута?)

-Удалось ли партнеру верно изложить сведения о тебе?

-Получилось ли у твоего партнера стать твоим двойником?

-Правильно ли он угадал ответы, которые давал от твоего имени?

-Тяжело ли было говорить от имени другого?

Упражнения на интенсивное физическое взаимодействие

Упражнения этого типа помогают решить следующие задачи. Первая. Пристроиться к клиенту в его собственной активности. Подростки в большинстве своем – быстрые, активные, подвижные. Необходимо пристроиться к ним и овладеть ими в их собственной активности. Одновременно и они присматриваются к руководителю – может ли он быть наравне с ними. Принимает ли он их, сознает ли он их равными себе в психологическом смысле. Все это способствует установлению доверительного контакта. Кроме того, нужно укатать группу, чтобы она устала. Чтобы они после этого упражнения сели, глубоко вздохнули и посмотрели друг на друга.

Но, в основном это вспомогательные упражнения. Иногда надо, наоборот, дать возможность подвигаться детям после спокойных, рефлексивно-познавательных, сосредоточенных процедур и упражнений. Это всегда групповые упражнения, в которых задействована вся группа. Руководитель включен наравне со всеми. Эти упражнения можно повторять несколько раз, т.к. они обладают внутренней мотивацией. В этом типе упражнений, также как и в любом другом, есть ядерные и маргинальные. Ядерные упражнения относятся только к одному типу, маргинальные могут относиться к нескольким сразу, т.к. они многофункциональны и решают психологические задачи тренинга из разных типов упражнений.

Упражнение «Меняются местами те, кто...».

Группа, как всегда, сидит на стульях в кружок. Я встаю, убираю подальше свой стул и говорю: «Как вы все видите – я стою. Но я, также как и вы, хочу сидеть. Поэтому я сейчас организую ситуацию таким образом, чтобы у меня появился шанс сесть на чей-нибудь стул. По моей команде и как можно быстрее (чтобы не остаться без стула) меняются местами все те, кто обладает каким-либо свойством, которое я сейчас назову. Например, меняются все те, у кого в одежде есть черны цвет». Свойство каждый раз должно быть новое. Если группа плохо раскачивается (чего практически не бывает), то водящий водит, а свойство называет руководитель. Когда группа разогревается, то речь идет уже о скорости произнесения слов. При этом на ведущем лежит ответственность по технике безопасности (могут ломаться стулья). Поэтому перед занятием необходимо проверить прочность стульев. Это упражнение противопоказано тем, кто плохо себя чувствует. Руководитель обязан предупредить об этом участников. Упражнение нужно включать не встык с представлением, а после упражнений на разминку. Но в первый день одна игра из этого типа упражнений должна быть проиграна. Игра имеет внутреннюю самоподдерживающую мотивацию. Поэтому возникает проблема того, как закончить это упражнение. Для этого можно ввести правила: «Заканчиваем игру, если следующие трое водящих меняются с первого раза. Или если назвали свойство, которое уже было названо».

Игра «Что изменилось?»

Цель: тренировка наблюдательности и памяти, развитие чувства привязанности, возникновение ощущения групповой сплоченности и самоутверждению.

Инструкция. *Встаньте, пожалуйста, в два ряда так, чтобы вы оказались напротив друг друга. Оглядите внимательно с ног до головы того, кто стоит напротив вас, и постарайтесь запечатлеть в памяти все подробности — сделайте как бы мысленную фотографию своего партнера (1 мин). Теперь повернитесь спиной друг к другу. Я прошу каждого изменить что-*

нибудь в своей внешности. Меняйте все, что хотите, — снимите одну сережку, ленточку, наденьте кольцо на другую руку и т.п. (30 сек).

А теперь снова повернитесь и оглядите друг друга. Догадайтесь, что именно стоящий напротив вас партнер изменил в своем внешнем облике.

Вы можете играть в эту игру достаточно часто. В таком случае попробуйте изменять не что угодно, а только специально оговоренные вещи, например выражение лица, позу, частоту дыхания.

Упражнение «Спасибо за прекрасный день»

Это дружеский ритуал завершения занятия. С его помощью развивается важное качество, столь редкое в наш век высоких скоростей, — умение благодарить и выражать дружеские чувства.

Инструкция. Пожалуйста, встаньте в общий круг. Я хочу предложить вам поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет нам выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Игра проходит следующим образом: один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятный день!» Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий ученик, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятный день!» Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний участник, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук. Этим игра и завершается.

Если представится возможность, постарайтесь тоже оказаться в центре круга.

6. Рефлексия занятия.

ЗАНЯТИЕ 2

Цель: оптимизация внутригрупповых взаимоотношений; развитие чувства принадлежности к группе, развитие социальных навыков группового сплочения.

«Баранья голова»

Цель: закрепление знакомства друг с другом.

- Нам предстоит продолжить работу, а потому нужно вспомнить имена друг друга.

Представимся друг другу. Наше представление будет организовано так: первый участник называет свое имя, второй — имя предыдущего и свое, третий — имена двух предыдущих и свое и т.д. Последний, таким образом, должен назвать имена всех членов группы, сидящих перед ним. Эта процедура называется «Баранья голова». Почему? Если вы, называя своих партнеров, забыли чье-то имя, то произносите «баранья голова», конечно, имея в виду себя, а не того, кого забыли. Дополнительное условие — называя имя человека, обязательно посмотреть ему в глаза.

Упражнение «Хор»

Цель: Сплочение, улучшение взаимопонимания участников.

Выбирается водящий, который выходит из комнаты. Остальные вспоминают строчку из стихотворения, или пословицу, или поговорку. Среди участников распределяются слова этой пословицы (поговорки или строчки из стихотворения). Когда водящий возвращается в кабинет, участники дружно хором произносят каждый свое слово из загаданной строчки. Водящий должен отгадать, что загадали участники, с трех попыток.

Упражнение «Туфелька»

Цель: Сплочение, улучшение взаимопонимания участников.

Все разуваются. Обувь перемешивается и раскладывается в разных углах комнаты. Участники берутся за руки. Их задача — обуться, не разрывая рук. Если круг рвется, размыкаются руки, то все начинается сначала.

Упражнение «Слепой и поводырь»

Цель: создание в группе атмосферы взаимного доверия.

Проводить упражнение желательно, начиная со второй встречи, чтобы участники этой процедуры были уже знакомы друг с другом.

Прежде всего, следует позаботиться о том, чтобы в комнате было достаточно препятствий — столов, стульев и т.д.

Инструкция. Разбейтесь на пары. Тот, кто стоит слева, закрывает глаза — он будет «слепым». Второй партнер станет «поводырем». Поводырь берет слепого за руку и медленно ведет его через комнату. У поводыря необычная задача — он отвечает не только за себя самого, но и за партнера, он должен настроиться на это новое состояние. Выберите себе темп таким

образом, чтобы слепой начал чувствовать себя все увереннее. Пожалуйста, не разговаривайте друг с другом, используйте другие способы общения (2–3 мин).

Поменяйтесь ролями.

Можно давать более сложные задачи, например, «слепой» и «поводырь» должны пройти по коридорам того этажа, на котором проводится занятие, подняться на другие этажи, походить там и вернуться.

Для младших подростков иногда появляется необходимость завязать глаза.

По окончании — обсуждение: не было ли участникам страшно, уверенно ли они себя чувствовали, насколько они могли доверять друг другу, насколько принимали на себя ответственность за безопасность другого.

Техника журнального фотоколлажа

Задачи:

- создание ситуации группового сплочения;
- снятие внутреннего напряжения;
- поиск резервов для более эффективной работы над самим собой, выделение причин возможных проблем;
- помощь педагогам в осознании скрытых проблем и резервных возможностей организма;
- осознание собственной ответственности за свои проблемы;
- выработка умения вовремя сбрасывать напряжение, снимать внутренние «зажимы», расслабляться.

Условия проведения: оптимальное число участников — 7–12 человек. Пространство для занятия организуется следующим образом: в центре класса сдвинутые парты, вокруг которых расставлены стулья.

Материалы: для работы потребуются листы плотной бумаги формата А3, цветные или черно-белые вырезки из газет и журналов, клей, ножницы, карандаши, фломастеры.

Инструкция для участников и комментариев

1. Займите место за столом.

2. Создайте с использованием газетных или журнальных вырезок свой портрет. «Заселите» образ эмоциями и чувствами, выберите каждому из них соответствующее место и подходящую деталь. Придумайте название получившейся «картине» и короткий рассказ от имени самого первого изображенного вами чувства или всего изображения.

На все дополнительные вопросы о содержании, деталях, способах создания портрета ведущему надо отвечать: «Как вы считаете нужным».

Во время работы педагогов над созданием своего образа психолог находится рядом. Он должен не мешать работе участников своими замечаниями или комментариями, а стремиться не препятствовать проявлению сильных, в том числе и негативных (если возникнут) эмоций. Не запрещается и самому ведущему создавать свою работу.

Диагностичными являются местоположение создаваемого образа, цветовая гамма, размеры, творческий подход и оригинальность. Как человек услышал инструкцию? Как видит свое пространство? Каковы его притязания? Предметом размышлений для психолога могут стать такие характеристики и признаки, как гамма чувств, красок, общий колорит образа, сравнительная насыщенность в изображении позитивных и негативных эмоций, а также степень преобладания тех или других. В этом же контексте важно оценить работу с позиций трудоемкости. Насколько этот процесс был энергичным? Много ли сил потрачено автором на создание задуманного образа? Полностью ли заполнен лист, или остались пустые места? Что можно сказать о степени интеграции элементов изображения? Как долго длилась работа над каждым из элементов, какие при этом возникали затруднения?

3. Выберите место на стене для своей работы и прикрепите ее.

Эти пункты инструкции содержат элементы социометрии. Следует обратить внимание на то, как ведет себя человек. Какое место он занял для своей работы: центр, сбоку, над всеми, внизу? Насколько бережно он относится к творчеству других участников? Некоторые учителя при выполнении этого задания накладывают свои листы на листки других участников; передвигают, не спросив разрешения и пр. Необходимо понаблюдать за поведением тех, чьи работы оказались сдвинутыми или частично закрытыми. Обижаются ли они, убирают ли работу «обидчика» или ведут себя как-то иначе? Есть ли кто-нибудь, кто расположил свой портрет отдельно от других

участников? Если таковые имеются, то нужно предложить авторам присоединиться ко всем, чтобы не чувствовать себя отвергнутым группой.

4. *Каждый участник говорит, что он видит в образе своего коллеги. Автор портрета записывает по одному ключевому слову фразы.*

5. *Участники рассказывают о сюжете, о своих чувствах во время работы и о том, с какими высказываниями о своем образе они не согласны.*

Это этап вербализации и рефлексивного анализа, так как участники группы поочередно показывают и комментируют продукт своего творчества.

Далее обсуждаются особенности индивидуальной работы и группового взаимодействия. Важно, чтобы каждый не только осознал свои доминирующие эмоции, чувства, переживания, но и попытался предоставить обратную связь другим участникам, проявил эмпатию, оказал психологическую поддержку. Ведь именно в результате сопереживаний, возникающих в общении, постепенно изменяется и обогащается эмоциональный опыт личности.

Как правило, в процессе обсуждения «автопортретов» участники занимаются «терапией»: хвалят работы друг друга, уточняют замысел. Вербализация мыслей, ощущений, чувств, которые возникают в процессе индивидуальной и коллективной работы, придают арт-технике законченность. Человек, объясняя свой рисунок, может словами подправить то, что не удалось изобразить. Ведь так важно, когда тебя понимают! Следует выяснить, что бы он хотел изменить. В результате этой работы психолог видит место каждого участника в общей картине взаимоотношений.

Завершая занятие, стоит подчеркнуть успех всех и каждого. Обратить внимание на то, что из обычных журнальных вырезок получились нарядные, веселые, добрые портреты, которые очень удачно гармонируют друг с другом, как им надежно и уютно вместе.

«Аплодисменты по кругу»

Инструкция:

Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихонько, а затем становятся все сильнее и сильнее.

Ведущий начинает тихонько хлопать в ладоши, глядя и постепенно подходя к одному из участников. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. последнему участнику аплодирует уже вся группа.

Притча

Один православный человек пришел к Илье-пророку. Его волновал вопрос об аде и рае, ведь в соответствии с этим он хотел пройти свой жизненный путь. «Где ад и где рай?» С этими словами он приблизился к пророку, но Илья не ответил.

Он взял спрашивающего за руку и повел через темные Переулки в какой-то дворец. Через железный портал вошли они в большой зал. Там толпилось много людей, бедных и богатых, закутанных в лохмотья и украшенных драгоценными камнями. В центре зала на открытом огне стоял большой горшок с бурлящим супом, который на Востоке называют «аш». По всему помещению распространялся приятный аромат. Вокруг горшка толпились люди с худыми щеками и запавшими глазами, каждый из которых пытался достать себе немного супа. Человек, который пришел с Ильей-пророком, удивился, потому что ложки, которые были у каждого из этих людей, были такого же размера, как и они сами. Только на самом конце ложки были из дерева, а в остальной своей части, в которую поместилось бы столько еды, что могло насытить человека, они были из железа и поэтому раскалялись от горячего супа. С жадностью голодные пытались ложками зачерпнуть себе еды. Но никому это не удавалось. С трудом они вытаскивали свои тяжелые ложки из супа, но так как они были очень длинные, то даже самому сильному не удавалось донести ложку до рта. Самые быстрые обжигали себе руки и лицо или выливали суп на плечи своих соседей. С руганью они кидались друг на друга и дрались теми самыми ложками, с помощью которых могли бы утолить свой голод. Илья-пророк взял своего спутника за руку и сказал: «Это ад».

Они вышли из зала, и адский крик стало не слышно. Пройдя через длинные мрачные коридоры, они оказались еще в одном зале. Здесь тоже было много народу. В середине зала тоже бурлил в котле суп. У каждого из присутствующих в руке была по такой же громадной ложке, как и те, которые Илья и его спутник видели в аду. Но люди здесь были упитанные, и в зале слышен был только легкий, довольный гул голосов и шорох опускаемых в суп ложек. Каждый раз у котла стояло по два человека. Один набирал ложкой суп и кормил другого. Если для кого-то ложка была

слишком тяжелой, то помогали двое других, так что каждый мог спокойно поесть. Как только один утолял голод, подходил следующий. Илья-пророк сказал спутнику: «Это рай!»

«Ад» — это работа рядом друг с другом, но против друг друга; каждый — только за себя самого и против других. «Рай»» напротив, предполагает готовность вступать в позитивные отношения с другими. Обе группы — люди в раю и люди в аду — имеют одинаковые или похожие проблемы. Но где они живут — в раю или в аду, - зависит оттого, как они эти проблемы пытаются решить.

Рай и ад — в нас самих. Мы имеем возможность выбирать. Насколько велик этот шанс выбора, определяется большей частью нашим опытом, тем, как мы научились решать свои проблемы, и нашей готовностью использовать свой опыт.

Рефлексия занятий

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Тема занятия	Кол часов	Дата
1	Занятие 1	3	
2	Занятие 2	3	
Итого		6	

Литература

1. Григорьева Т.Г., Линская Л.В., Усольцева Т.П. Основы конструктивного общения: Методическое пособие для педагогов-психологов. - 2-е изд., испр. И доп. - Новосибирск: Изд-во Новосиб. ун-та, 1999. - 173 с.
2. Пругченков А.С. "Свет мой, зеркальце, скажи...": Методические разработки социально-психологических тренингов. - М.: Новая школа, 1996. - 144 с.
3. Психологическое сопровождение выбора профессии. Научно-методическое пособие. - М.: Московский психолого-социальный институт, Флинта, 1998. - 184 с.
4. Руководство практического психолога: Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте / Под ред. И.В. Дубровиной. - 3-е изд., стереотип. - М.: Издательский центр "Академия", 1998. - 128 с.