

Методическое пособие для педагогов-психологов, социальных педагогов,
учителей

"СТУПЕНЬКИ МОЕГО Я"

Психолого-педагогический
проект,
направленный на повышение
психологической культуры
подростков в условиях
дополнительного образования



Автор: Пугачева Е.А.
Соавтор: Антюфеева Е.В.

г. Пушкино, 2014г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
1.1. Направленность проекта.....	3
1.2. Новизна проекта.....	3
1.3. Актуальность проекта.....	4
1.4. Педагогическая целесообразность проекта.....	6
1.5. Цель. Задачи проекта.....	8
1.6. Возраст детей, участвующих в реализации проекта.....	8
1.7. Сроки реализации проекта.....	8
1.8. Формы и методы работы.....	9
1.9. Ожидаемы результаты.....	11
1.10. Критерии оценки ожидаемого результата.....	12
1.11. Формы подведения итогов реализации программы.....	14
1.12. Содержание проекта.....	15
1.13. Учебно-тематический план.....	18
2. КОНСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ.....	18
3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	50

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

НАПРАВЛЕННОСТЬ ПРОЕКТА:

– психолого-педагогическая.

НОВИЗНА ПРОЕКТА

Психолого-педагогический проект «Ступеньки моего я» был разработан на базе учреждения дополнительного образования детей. Поводом для создания проекта послужили диагностируемые нами проблемные ситуации: сложности подростков в выражении собственных эмоций, а также в понимании эмоционального состояния окружающих людей, затруднения подростков в общении со сверстниками и взрослыми, недостаточно высокий уровень познавательного интереса. Эти проблемы были выявлены путем анкетирования обучающихся центра, а также в ходе многочисленных запросов и консультаций школьных учителей и родителей.

Таким образом, мы очертили круг подростковых проблем, которые планировалось разрешать путем реализации проекта: 1) проблема регуляции эмоций: низкий уровень просвещенности подростков в вопросе эмоционального развития личности (умение понимать собственные чувства и чувства других людей, а также конструктивно выражать собственные чувства и эмоции); 2) частичное, а порой и полное отсутствие познавательного интереса не позволяет подростку в полной мере усваивать новые знания, «затормаживает» его интеллектуальное развитие; 3) проблема культуры общения и регуляции поведения на уроках и в свободное время не позволяет подросткам строить продуктивное взаимодействие в системах «Ученик-Учитель», «Подросток-Подросток», «Подросток-Родитель», что соответствующим образом сказывается как на учебном процессе, так и на межличностном и внутрисемейном взаимодействии.

Выше описанная проблематика укладывается в современное комплексное понятие «психологическая культура личности», характеристикой которого

является гармоничность построения основных процессов поведения и управления ими. Психологическая культура выражается в достаточно хорошей саморегуляции действий и эмоций, в конструктивности общения, в наличии выраженных процессов самоопределения, познавательного интереса, творчества и саморазвития (по О.И. Моткову). Поскольку вопрос психологической культуры личности с научной точки зрения рассматривается не так давно (А.Г. Асмолов, О.С. Газман, Л.С. Колмогорова, О.И. Мотков и др.), в современной литературе почти не представлены программы практического содержания по данной тематике. Новизна проекта в том, что мы предприняли попытку изменить данную ситуацию и разработать материалы, которые помогут нам и другим педагогам-психологам работать в русле повышения психологической культуры подростков. Кроме этого, говоря о новизне, инновационности, мы можем выделить еще и тот факт, что проект имеет гибкую структуру и позволяет участникам выбрать наиболее удобный график посещения мероприятий: а) в течение всего учебного года в период после школьных занятий; б) в каникулярные периоды в течение учебного года; в) по отдельному расписанию.

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОЕКТА

Исследования психологического состояния детей и подростков в условиях современной школы показывают, что они с раннего возраста страдают от различных неврозов, синдрома усталости и ряда других психосоматических заболеваний, связанных с нервными и психическими перегрузками, не свойственными возрасту. Опыт работы в школе позволяет утверждать, что для учителей средних классов актуальной является проблема регуляции поведения детей, как на уроках, так и в свободное время. Эмоциональная импульсивность, конфликтность, доходящая до агрессии, грубость, вульгарность обращения друг к другу, чрезмерная обидчивость и раздражительность подростков мешает продуктивной обучающей деятельности педагога на уроках. Причины такого поведения кроются в факте

падения уровня общего развития подростков, отсутствии навыков коммуникабельности, эмоциональной саморегуляции и полном отсутствии речевой и поведенческой культуры школьников среднего звена.

Актуальная проблема: отсутствие в рамках современной школы благоприятных условий для формирования позитивной «Я-концепции» и развитие психологической культуры личности современных подростков, и как следствие: низкий уровень эмоционального развития, познавательного интереса, отсутствие навыков межличностного общения (речевой и поведенческой культуры подростков):

- **проблема регуляции эмоций:** низкий уровень просвещенности подростков в вопросе эмоционального развития личности (умение понимать чувства других людей и конструктивно выражать собственные чувства и эмоции);
- **частичное, а порой и полное отсутствие познавательного интереса и творческого подхода к учебному процессу** не позволяет подростку в полной мере усваивать новые знания, «затормаживает» его интеллектуальное развитие;
- проблема культуры общения и регуляции поведения на уроках и в свободное время не позволяет подросткам строить продуктивное взаимодействие в системах «Ученик-Учитель», «Подросток-Подросток», «Подросток-Родитель», что соответствующим образом сказывается как на учебном процессе, так и на межличностном и внутрисемейном взаимодействии.
- Анализируя содержание многочисленных современных программ для школьников средних классов, мы пришли к выводу, что в них недостаточно внимания уделяется вопросам культуры общения и выработке элементарных правил вежливости — повседневному этикету. Очень важно, чтобы подростки осознавали, что правила вежливости — не что-то искусственно выдуманное для усложнения жизни, что культура поведения является неотъемлемой составляющей в системе

межличностного общения и благодаря этому общение становится более человечным. Хорошо понимая, что нормы поведения нужно усваивать с раннего возраста, мы включили в содержание проекта занятия по выработке элементарных правил вежливости, адаптированных конкретно для ребят подросткового возраста.

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ

Центр «Эрудит» в течение нескольких лет проводит исследования, направленные на выявление образовательных потребностей учащихся. За 2010-2014гг. в центре «Эрудит» на 30% увеличилось количество детей, посещающих секции по психологии. Среди основных мотивов выбора данной секции – «желание обсудить и решить свои проблемы со специалистом, так как в школе такой возможности практически нет» (по результатам анкетирования). Однако, если за младших школьников (1-4 класс) зачастую выбор делают родители и берут на себя ответственность за посещение ребенком той или иной секции, а старшие подростки (9-11 класс) приходят на занятия по психологии достаточно осознанно («разобраться в себе», «найти общий язык с родителями и ровесниками», «определиться с профессиональным выбором» и т.п.), то учащиеся средней школы (5-8 класс) представляют собой в этом плане некую «потерянную» группу. Не все подростки 10-14-тилетнего возраста могут осознанно прийти на занятия к психологу: кто-то стесняется, кому-то мешает нерешительность или просто лень. Они еще не в состоянии самостоятельно осознать собственные потребности, объективно взглянуть на свое «Я» и очертить круг своих проблем, которые реально существуют и блокируют их гармоничное личностное развитие. При этом контроль со стороны родителей категорически не приемлется, и любые предложения родителей посещать занятия по психологии чаще всего воспринимаются «в штыки». Все это является следствием общей психологической непросвещенности подрастающего поколения.

Актуальность психолого-педагогического проекта, направленного на повышение психологической культуры подростков, имеет смысл подчеркнуть тем фактом, что психологическая служба школ ограничена во временных возможностях проведения именно практической (развивающей, коррекционной и формирующей) работы с детьми, акцентируясь чаще всего на диагностической и консультативной деятельности. Более того, в последние годы многие школы отказались от ставки психолога. Поэтому практическую функцию психологического сопровождения в рамках школы реализовать крайне сложно. В связи с этим, психологическая игра массового, творческого, соревновательного характера, как увлекательная форма познания себя и окружающих, остается для подростков незнакомой. На психологических занятиях в рамках проекта «Ступеньки моего Я» не ставят оценок, каждый ребенок сможет быть услышанным, почувствовать собственную значимость, принятие группы, познать себя и окружающих.

Поэтому центр «Эрудит» разработал массовую комплексную программу психологического сопровождения подростков под названием «Ступеньки моего Я». Данный психолого-педагогический проект нацелен на повышение психологической культуры.

На психологических занятиях в рамках проекта «Ступеньки моего Я» не ставят оценок, каждый ребенок сможет быть услышанным, почувствовать собственную значимость, принятие группы, что очень важно для формирования позитивного образа «Я».

В процессе реализации программы подросток приобретет уникальную и увлекательную возможность в познании самого себя и других ребят. Это способствует повышению психологической культуры личности подростка, который адекватно оценивает себя, знает о своих внутренних ресурсах, верит в собственные силы и возможности и готов преодолевать школьные и жизненные трудности.

ЦЕЛЬ ПРОЕКТА:

- создание условий (комплекса психолого-педагогических мероприятий), способствующих повышению психологической культуры подростков в условиях дополнительного образования.

ЗАДАЧИ ПРОЕКТА:

- объединение ресурсов школ, психолого-социально-педагогической службы МОУДОД ЦТРГО «Эрудит» и Тольяттинского государственного университета с целью организации наиболее качественной и эффективной деятельности по проекту;
- разработка и апробация программы «Ступеньки моего Я» путем ее реализации в краткосрочном социально-психологическом проекте;
- привлечение к участию в проекте не менее 20 МОУ и 250 школьников г. Тольятти через систему заявок;
- разработка и реализация информационных продуктов для школьников и педагогов, проходящих обучение по проекту (дисков, раздаточного материала – брошюр, рабочих тетрадей и др.);
- разработка и включение в проект системы мониторинга;
- подготовка и проведение городской итоговой психологической игры-путешествия «По ступенькам наших перемен...».

ВОЗРАСТ ДЕТЕЙ, УЧАСТВУЮЩИХ В РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

- подростки в возрасте от 10-11 до 14-15 лет (учащиеся 5 - 8 классов).

СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

- Программа рассчитана на 1 учебный год. Гибкая структура проекта «Ступеньки моего Я» позволяет участникам выбрать наиболее удобный график посещения мероприятий: а) в течение всего учебного года в период после школьных занятий; б) в каникулярные периоды в течение учебного года; в) по отдельному расписанию.

Этапы	Сроки реализации	Содержание деятельности
Подготовительный	Август-сентябрь	<ul style="list-style-type: none"> – Подготовка дидактической и методической базы для проведения программы. – Проведение имиджевых мероприятий, направленных на популяризацию проекта. – Сбор заявок от школ на проведение проекта «Ступеньки моего Я».
	Сентябрь-октябрь	<ul style="list-style-type: none"> – Составление сводного расписания реализации проекта в соответствии с заявками от школ.
Основной	Ноябрь	<ul style="list-style-type: none"> – Реализация программы в школах города.
	Декабрь	<ul style="list-style-type: none"> – Сбор аналитических материалов по итогам реализации программы.
	Январь	
	Февраль	<ul style="list-style-type: none"> – Обработка и анализ результатов.
	Март	
	Апрель	
	Май	<ul style="list-style-type: none"> – Предоставление результатов в школы.
Заключительный	Май-июнь	<ul style="list-style-type: none"> – Обобщение и систематизация результатов реализации проекта в течение учебного года. – Составление аналитического отчета. – Выпуск дидактического и методического пособия по материалам проекта. – Модификация программы в соответствии с полученными в течение года результатами (если возникнет необходимость).

ФОРМЫ И МЕТОДЫ:

Занятия каждого блока включают в себя разнообразные формы и методы работы:

1) традиционные технологии усвоения и закрепления:

- информационная беседа;
- мини-лекция;

2) современные образовательные технологии:

- проблемно-поисковый метод;
- мозговой штурм;
- учебный проект;
- интеллектуальные игры;
- конкурсы и викторины;
- работа с видеопрезентацией по теме;
- командная работа;

3) методы активного психологического обучения:

- психологическая диагностика и самодиагностика;
- психологические игры;
- дискуссия;
- моделирование ситуаций;
- тренинговые упражнения;
- работа с психологическими сказками и притчами.

Нетрадиционная форма проведения занятий, разнообразие содержания, использование большого количества игр, отсутствие напряженности, связанной с боязнью получить плохую отметку, — все это создает у ребят особый положительный эмоциональный фон и желание выполнять предлагаемые задания. На таких занятиях учащиеся не только имеют возможность сидеть свободно, но и достаточно много двигаться, играя в подвижные игры. Игры способствуют снятию напряжения и в то же время дисциплинируют, организуют ребят благодаря необходимости выполнять правила. В играх ребята охотнее выполняют то, что кажется им трудным в жизненных ситуациях, и легче усваивают предлагаемую информацию. Сочетание различных форм обучения способствует тому, что материалы занятий усваиваются намного эффективнее, чем на традиционных занятиях.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

Реализация общих задач:

- апробация психолого-педагогического проекта «Ступеньки моего я»;
- в проекте примут участие не менее 20 МОУ и 250 школьников города;
- разработка и реализация информационных продуктов для школьников, проходящих обучение по проекту (дисков, раздаточного материала – брошюр, рабочих тетрадей и др.);
- разработка и включение в проект системы мониторинга;
- составление рейтинга по школам, принявшим участие в проекте, выделение наиболее активной школы;
- подготовка и проведение городской итоговой психологической игры-путешествия «По ступенькам наших перемен...».

Реализация частных задач:

В процессе обучения по данному проекту школьники будут знать:

- 1) что представляет собой наука «психология» и для чего она нужна;
- 2) что такое эмоции и чувства человека;
- 3) как распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей;
- 4) что такое «способности» человека и как исследовать свои способности и возможности;
- 5) что такое творчество
- 6) что такое культура общения и этикет;
- 7) способы эффективного взаимодействия с окружающими.

Мы рассчитываем, что проект будет способствовать наилучшей адаптации детей в условиях современного учебного процесса, а также содействует развитию общей психологической культуры:

- 1) развитие интеллектуальных и творческих способностей раскрывает учебный потенциал детей, что придает им уверенности в собственных силах;
- 2) содействие эмоциональному раскрепощению детей, умению понимать и описывать собственные чувства и чувства другого, способствует

развитию эмпатии, а значит, и развитию умения конструктивно строить отношения со сверстниками и взрослыми;

3) развитие культуры общения и поведения подростков.

Развитие данных показателей способствует раскрытию внутреннего потенциала личности каждого ребенка и умению пользоваться своими внутренними ресурсами всегда, когда это необходимо.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ОЖИДАЕМОГО РЕЗУЛЬТАТА

Ожидаемый результат	Критерии оценки	Формы и методы контроля
Участие в программе не менее 20 школ города	Соответствие реального количества школ запланированному количеству: а) полное соответствие; б) частичное соответствие: присутствие меньшего количества школ; присутствие большего количества школ.	Учет присутствия школ города (лист регистрации).
Обучение по проекту не менее 250 учащихся МОУ г. Тольятти	Соответствие реального количества учащихся запланированному количеству: а) полное соответствие; б) частичное соответствие: присутствие меньшего количества участников; присутствие большего количества участников.	Учет присутствия учащихся из школ города (лист регистрации).
Получение знаний о психологической науке и осознание значимости этих знаний в жизни	Уровень знаний: высокий уровень знаний; средний уровень знаний; низкий уровень знаний.	Опросник «Что такое «психология»?» <i>Примерные вопросы:</i> Психология – это наука о ... Что изучает психология? Для чего человеку психологические знания?

<p>Формирование у подростков базовых представлений о том, что такое эмоции и чувства, их виды;</p> <p>Развитие эмоциональной регуляции поведения;</p>	<p>Уровень знаний: высокий уровень знаний; средний уровень знаний; низкий уровень знаний.</p> <p>Наличие положительной динамики в сравнении с первоначальным уровнем: 1) высокий уровень психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности; 2) средний уровень; 3) низкий уровень.</p>	<p>Опросник «В мире наших чувств» <i>Примерные опросы:</i> Что такое чувства? Эмоции – это ... Угадай эмоции! (предоставляется наглядный материал: пиктографические картинки с изображением эмоций из методики К. Изарда) Существуют ли только негативные эмоции или только позитивные? (вопрос на размышление) Методика «Оценка психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности (Л.А. Курганский).</p>
<p>Развитие познавательной сферы</p>	<p>Наличие положительной динамики в сравнении с первоначальным уровнем: Высокая лабильность, хорошая способность к обучению. Средняя лабильность. Низкая лабильность, трудности в переобучении. Низкая успешность в любой деятельности.</p> <p>Наличие положительной динамики в сравнении с первоначальным уровнем: высокая активность, задания выполнены верно; средняя активность, частичное выполнение заданий; низкая активность. В основном задания выполнены неверно.</p>	<p>Методика «Интеллектуальная лабильность»</p> <p>Метод наблюдения за мобильностью мышления и качеством выполнения заданий по результатам интеллектуальной игры брейн-ринг «Уникум» и интеллектуально-творческой игры «Зебра».</p>
<p>Содействие процессу развития психологической культуры подростков</p>	<p>Наличие положительной динамики в сравнении с первоначальным уровнем. Оценивание видов культурно-психологического поведения: самопонимания, конструктивности общения, психической саморегуляции, наличия творчества,</p>	<p>Методика «Психологическая культура личности» (Т.А. Огнева, О.И. Мотков)</p>

	<p>самоорганизованности, саморазвития и психологической культуры в целом</p> <p>Уровни развитости качеств психологической культуры:</p> <p>1) высокий;</p> <p>2) псевдовысокий;</p> <p>3) средний;</p> <p>4) низкий.</p>	
Рефлексия	<p>Отслеживание общего впечатления участников о проведении проекта, о специфике организации, о степени удовлетворенности участия в проекте:</p> <p>высокий уровень;</p> <p>средний уровень;</p> <p>низкий уровень.</p>	<p>Анкета</p> <p>Примерные вопросы:</p> <p>1. Мои ожидания от занятия...</p> <p>а) оправдались полностью</p> <p>б) частично оправдались</p> <p>в) не оправдались</p> <p>2. На мероприятии мне было...</p> <p>а) весело</p> <p>б) интересно</p> <p>в) неожиданно</p> <p>г) ново</p> <p>д) оригинально</p> <p>е) скучно</p> <p>ж) однообразно</p> <p>3. Занятие вызвало во мне:</p> <p>а) чувства (какие?)</p> <p>б) мысли (какие?)</p> <p>4. Хочешь ли ты вновь стать участником подобных программ?</p> <p>а) Да</p> <p>б) Нет</p> <p>в) Не знаю</p> <p>5. Твои пожелания и предложения организаторам мероприятия.</p>

ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Проведение итоговой городской психологической игры – путешествия «По ступенькам наших перемен...»:

- подсчет баллов, подведение итогов игры и общих результатов по четырем блокам;
- награждение наиболее активных участников и активных школ;

- сбор отзывов на предмет качественного уровня и степени организации проведенных мероприятий от детей и преподавателей.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа проекта содержит четыре блока развивающих занятий, имеющих общую гибкую структуру, которые могут реализовываться как в каникулярное, так и во внеурочное время в период учебного года.

Название блока	Цели	Содержание
I блок «Путешествие в мир эмоций и чувств» (развитие эмоциональной сферы)	1) формирование у детей базовых представлений о том, что такое эмоции, виды эмоций; 2) развитие эмоциональной регуляции поведения детей; 3) предупреждение и снижение тревожности и страхов; 4) повышение уверенности в себе.	1) информационный блок, работа с видеоматериалами. 2) психологическая диагностика. 3) игра-импровизация «Эмоции сказочных героев». 4) психологическая игра «Театр эмоций». 5) завершение. Рефлексия.
II блок «Хочу все знать!» (развитие познавательной сферы)	1) формирование у детей представлений о том, что такое способности; 2) развитие интереса к познавательной деятельности; 3) развитие памяти, мышления, воображения и речи; 4) развитие творческих способностей детей.	1) информационный блок «Мои силы, мои возможности» (видео-презентация). 2) творческая работа с психологической сказкой «О цветах наших способностей». 3) брейн – ринг «Отгадай-ка!». 4) упражнение «Картинки-загадки». 5) игра-разминка «Кто самый внимательный?» - конкурс «Говорящая вещь» интеллектуально-психологическая игра «ЗЕБРА». б) завершение. Рефлексия.

<p>III блок «Азбука общения и этикета» (развитие поведенческой сферы)</p>	<p>1) дать первоначальное представление о значении общения в жизни человека; 2) развитие способности принимать друг друга; 3) способствовать преодолению барьеров в процессе общения; 4) показ широкого спектра общепринятых форм поведения, которые выступают как давно решенные поведенческие задачи; 5) формирование положительной установки к правилам этикета.</p>	<p>1) информационный блок «Что такое культура общения?» (видеоролик «Правила приветствия»). 2) интерактивная игра «Ярмарка приветствий». 3) видеопрезентация «Школа хороших манер». 4) сюжетно-ролевая игра «Волшебный разговор». 5) завершение. Рефлексия.</p>
<p>IV блок «По ступенькам наших перемен...» (итоговая психологическая игра-путешествие)</p>	<p>1) актуализация у участников приобретенных во время занятий знаний, умений и навыков путем проведения итоговой игры. 2) подведение итогов всех трех блоков; 3) награждение наиболее активных участников и активных школ-участников (сертификаты, диски и печатная продукция по материалам занятий).</p>	<p>1) итоговая психологическая игра – путешествие «По ступенькам наших перемен...». 2) подсчет баллов, подведение итогов игры и общих результатов по четырем блокам. 3) награждение наиболее активных участников и активных школ. Сбор отзывов на предмет качественного уровня и степени организации проведенных мероприятий от детей и преподавателей.</p>

Примерная структура занятия:

1. Приветствие:

- психогимнастические упражнения, направленные на создание благоприятной и доброжелательной обстановки в группе, а также настраивающие подростков на продуктивную работу.

2. Диагностическая часть:

- определение уровня развития у подростков сферы личности, на развитие которой направлено занятие.

3. Информационная часть:

- теоретическое сообщение по теме, которое сопровождается видео-презентацией и другими наглядными материалами.

4. Практическая часть:

- разучивание правил, задания для наблюдений, элементы групповой дискуссии, метод направленного воображения, психологические ролевые игры; элементы арт-терапии - рисуночная, музыкальная, творческое рассказывание; метод модификации поведения - кукольная драматизация, поведенческий тренинг, сказкотерапия.

5. Подведение итогов. Рефлексия. Домашнее задание:

- обобщение полученной информации;
- контроль знаний – мини-олимпиады, анкеты, кроссворды, викторины.

В конце каждого занятия учащиеся получают задания на дом. Нам представляется существенным тот факт, что ребята, получая домашнее задание по соответствующей теме, имеют возможность обсудить это дома с родителями во время полезного общения с близкими, закрепить имеющиеся знания и навыки вне школы, подготовиться к восприятию и обсуждению новой темы.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Тема	Количество часов		
	всего	теория	практика
I блок «Путешествие в мир эмоций и чувств»	4 ч	1 ч	3 ч
II блок «Хочу все знать!»	4 ч	1 ч	3 ч
III блок «Азбука общения и этикета»	4 ч	1 ч	3 ч
IV блок Итоговая игра-путешествие «По ступенькам наших перемен...»	3 ч	0 ч	3 ч

КОНСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ

к психолого-педагогическому проекту «Ступеньки моего Я»

Блок 1. «Путешествие в мир эмоций и чувств»



Цели:

- 1) формирование у детей базовых представлений о том, что такое эмоции, виды эмоций;
- 2) развитие эмоциональной регуляции поведения детей;
- 3) предупреждение и снижение тревожности и страхов;
- 4) повышение уверенности в себе.

Занятие 1. «Что такое эмоции и чувства?»

Цели:

- создать в группе доверительную обстановку, позволяющую подросткам проявлять свои чувства и говорить о них;
- информирование о структуре эмоциональных переживаний.

Ход занятия:

1. **Приветствие.** Знакомство с правилами поведения на занятиях.
2. **Сбор ожиданий от проекта:**

Анкета «Мои ожидания»

- 1) Я заинтересован (а) в занятиях по психологии и различных возможностях саморазвития...
- 2) Я наиболее заинтересован (а) в...
- 3) Я заинтересован(а) в проекте, потому что...
- 4) Самой важной темой для рассмотрения считаю...
- 5) При участии в проекте для меня важно...

3. **Упражнение-схема «Планета чувств»**

Материалы:

- 1) электронная презентация по теме;
- 2) лист ватмана с изображением 4 «материки» (прикрепляется к доске);
- 3) цветные стикеры;
- 4) маркер для ведущего.

Объяснение психолога:

- Когда мы хотим сказать о различных своих переживаниях, мы говорим: «Я чувствую». И мы редко задумываемся, что этим словом выражаем совершенно разные процессы, которые в нас происходят. На самом деле, мы переживаем *ощущения, драйвы, эмоции и чувства*.

Ощущения –

- это то, что мы чувствуем телом. Например: горячо, холодно, колется, щекотно.

Психолог прикрепляет стикеры одного цвета к материку «Ощущения» (3-4 шт.)

Драйвы –

- это такое неудовлетворение, напряжение, которое заставляет нас искать возможности удовлетворить потребность. Например: голод, желание спать, желание двигаться.

Психолог прикрепляет стикеры другого цвета к материку «Драйвы» (3-4 шт.)

Эмоции –

– это то, что мы переживаем душой. Например: радость, страх, гнев.
Психолог прикрепляет стикеры с надписями к соответствующему матерiku.

Чувства –

– это тоже переживания души, но они более сложные, чем простые эмоции. Например, любовь. Когда мы чувствуем, что любим, на самом деле мы переживаем одновременно много эмоций и чувств – и радость, и тревогу, иногда страх. Ревность – тоже сложное чувство. Когда мы ревнуем, мы боимся потерять человека, обижаемся, сердимся. Или враждебность – когда мы чувствуем враждебность, мы часто одновременно переживаем и презрение, и гнев, и даже страх или отвращение. Чувства всегда переплетаются с нашими мыслями.

Психолог прикрепляет стикеры с надписями к соответствующему матерiku.

Какие еще чувства, эмоции, драйвы и ощущения вы можете назвать? Вы называйте, а я буду писать на стикерах и приклеивать к материкам.

Участники называют прямо из круга. Психолог определяет, что названо, и помещает стикер на соответствующий материк.

Примеры заполнения «материков»:

Ощущения	Драйвы	Эмоции	Чувства
Горячо	Голод	Радость	Любовь
Щекотно	Желание спать	Огорчение	Ревность
Холодно	Желание	Удовольствие	Враждебность
Колется	двигаться	Негодование	Ненависть
Болят	Стремление	Тревога	Обожание
Мягко	избегать	Страх	Надежда
Жестко	опасность	Гнев	Обида
Физическое	Стремление	Печаль	Недоверие
наслаждение	избегать	Вина	Доверие
(прохладная вода в жару, приятный запах и пр.)	неприятное, отвратительное	стыд	Счастье
	Стремление выиграть		

Теперь давайте разберемся в некоторых тонкостях.

- Используется метод «Мозговая атака» (дискуссионный метод активного социально-психологического обучения, в основе которого лежит всестороннее глубокое рассмотрение актуальной проблемы путем ее свободного группового обсуждения).
- Вопросы задаются в круг, и после двух-трех ответов (правильных или ошибочных) тренер сообщает правильный ответ.

ВОПРОСЫ для обсуждения:



1) Чем отличается гнев от агрессии?

– Гнев – это эмоция, а агрессия – это действия, наносящие вред кому-либо или чему-либо.

2) Чем отличается радость от удовольствия?

– Радость – это очень активная эмоция или чувство, она тонизирует, сердце бьется сильнее, хочется двигаться, смеяться. А удовольствие – это переживание спокойное, расслабленное.

3) Чем отличается грусть, печаль от тоски или горя?

– Грусть, печаль – это чувства или эмоции тихие, сопровождаются расслаблением. Хотя они и не считаются положительными эмоциями, иногда человек получает удовольствие от грусти. А тоска или горе всегда сопровождаются душевной болью, напряжением, страданием.

4) Чем отличается вина от стыда?

– Вина – это когда мы нарушаем внутренние правила, то есть те, которым мы внутри следуем. Нам могут говорить: «Ты ни в чем не виноват!» А мы все равно чувствуем вину. А стыд – это всегда связано с тем, что подумают о нас другие люди. Мы можем не чувствовать вины, но нам все равно бывает стыдно, если мы знаем, что нарушили правила, которые установили люди. Эти чувства часто переплетаются. Так что трудно их разделить.

4. Завершение занятия. Рефлексия.

Занятие 2. «Как мы выражаем свои эмоции?»



Цели:

- создать в группе доверительную обстановку, позволяющую подросткам проявлять свои чувства и говорить о них;
- создание условий для определения основных способов распознавания эмоций (мимика, пантомимика, интонации);
- формирование у подростков навыка распознавания эмоций другого человека.

Ход занятия:

1. Приветствие.

2. Введение в занятие: обсуждение.

- Как мы можем узнать, какие чувства испытывает человек?

Вывод: по его *жестам, позе, мимике, тону, темпу речи* и т.д.

- Наука, изучающая связь между внешним обликом человека и особенностями его поведения – **физиогномика** (от греч. *physis* – природа, *gnomon* – знающий).

3. Упражнение-схема «Наши помощники в выражении эмоций»

Мимика –

- выразительные движения мышц лица, которые позволяют нам выразить самые разнообразные чувства и настроения.

Нам по музыке задание:

Выразить переживания.

Мы сидим, переживаем,

Всё на лицах отражаем.

(Л. Фадеева)

- Мимика помогает человеку излагать свои мысли полнее, точнее, понятнее для слушателя, передавать настроение, отношение к тому, о чем он говорит. Если человек говорит о радостном, приятном, добром, то и на лице у него будет выражена радость, если он говорит о печальном или дурном, то у него будет и соответствующее выражение лица.

Жесты –

- Обычно в разговоре мы очень редко не сопровождаем слова действиями, в которых главную роль неизменно играют руки. По поведению» рук можно судить о душевном состоянии их владельца и о его умении владеть собой. Иногда жесты не помогают, не уточняют, а просто мешают человеку в речи. Давайте вспомним стихотворение А.Л. Барто «Сильное кино»:

И вот он начал свой рассказ:

Они ползут,

А он им – раз!

Она ползла,

А он как даст ему со зла!

Она им раз!

Они ей раз!

Но тут как раз ее он спас,

Он был с ней заодно.

Ух, сильное кино!

Поза –

- свои чувства мы можем выражать телодвижениями. Поза нередко выдает истинное состояние человека больше, чем выражение его лица. Как мы стоим, как сидим, в какой позе засыпаем – все является источником дополнительной информации.
- Дело в том, что человека с раннего детства обычно учат владеть своим лицом при выражении каких –либо чувств, но не обращают внимания на положение его тела, но именно поза рассказывает нам о настоящих переживаниях людей и истинном отношении их к окружающим.

Вы можете понаблюдать за своими друзьями на уроке. Некоторые сидят, наклонившись слегка вперед, тем самым выражая внимание и сосредоточенность, а другие – облокотились на спинку стула и положили ногу на ногу, всем своим видом показывая, что объяснения учительницы или ответы учеников им неинтересны.

Темп речи –

- может быть очень медленный, немного замедленный, быстрый, очень быстрый. От темпа речи может зависеть то, как тебя будут слушать окружающие.

Тон речи –

- это окраска голоса, с которой произносится высказывание и которая

помогает человеку лучше передать свои мысли и чувства. Тон может даже изменить содержание речи, придать ему противоположный смысл.

Попробуйте, например, произнести слова «да» и «нет» разным тоном (весело, грустно, удивленно, возмущенно, зло) и вы сами почувствуете разницу.

Голос –

- еще один выразитель наших чувств. По громкости речь сильно изменяется: от очень тихой, тихой, тише, чем обычно, до громкой, очень громкой, до крика. Эмоционально-эстетические особенности показывают отношение человека к предмету разговора. Мы всегда безошибочно даем понять собеседнику, приятно или нет нам беседовать о чем-то.

4. а) Упражнение-разминка «Фраза по кругу»

- Психолог предлагает выбрать какую-нибудь простую фразу, например: *«В саду падали яблоки»*. Участники, начиная с первого игрока, произносят фразу по очереди. Каждый участник игры должен произнести фразу с новой интонацией (вопросительной, восклицательной, удивленной, безразличной и т.д.). Если участник не может придумать ничего нового, то он выбывает из игры, и так продолжается, пока не останется несколько (3-4) победителей. Может быть, игра закончится и раньше, если никто из участников не сможет придумать ничего нового.

б) Упражнение «Вокальная мимика»

- Участники получают задание: прочитать любые фразы из газеты, вкладывая в читаемый текст определенный психологический подтекст. Например, надо прочитать текст недоверчиво («брось»), пренебрежительно («какая чепуха!»), с удивлением («да не может быть!»), с восторгом («вот это да!»), с угрозой («ну хорошо же!») и т.д. все остальные стараются угадать состояние человека или его отношение к произносимому тексту, обсуждая успех или неуспех его попыток.
- Ведущий должен на примере конкретных ситуаций, возникающих при выполнении упражнения, подвести участников к пониманию диагностических возможностей интонационных характеристик в плане отражения эмоциональных состояний и межличностных отношений. Обсуждаются роль текста и подтекста, значение и смысл речевого высказывания.

5. Упражнение «Чувство на спине»

- Подростки встают в полукруг. Выбирается ведущий. Психолог крепит карточку с названием какого-либо чувства (список см. ниже) на спину ведущего. Ведущий не видит, что там написано. Психолог поворачивает ведущего спиной ко всем участникам, которые читают про себя это название. Затем ведущий поворачивается к ним лицом, в этот момент

все участники начинают изображать это чувство без звуков, только с помощью мимики, жестов, позы. Ведящий должен угадать, какое чувство было написано у него на спине.

Рекомендуемый список эмоции и чувств, которые можно использовать в упражнении:

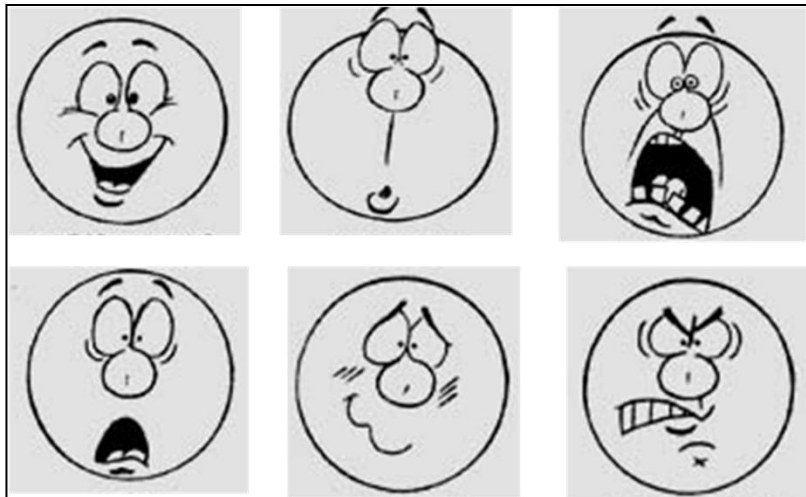
- **Страх**
- **Злость**
- **Волнение**
- **Отвращение**
- **Вина**
- **Обида**
- **Неуверенность**
- **Зависть**
- **Радость**
- **Уверенность**
- **Спокойствие**
- **Любовь**
- **Нежность**
- **Интерес**
- **Дружба**
- **Удивление**
- **Ужас**
- **Смущение**

6. Игра «Угадай эмоцию!»

- Психолог раздает бланки с изображением различных эмоций (см. ниже). Подростки должны написать название всех изображенных эмоциональных состояний. После чего происходит коллективная проверка и обсуждение.

Для проведения этого упражнения можно использовать пиктографические изображения эмоций из методики К. Изарда или аналогичные им. Ниже предложенный материал является достаточно интересным, т.к. черты лица прорисованы крупно и четко, что можно использовать для подробного разбора мимических особенностей различных эмоциональных состояний.

Бланк 1. Виды эмоциональных состояний



**Бланк 2. Виды эмоциональных состояний
(пояснение)**

7. Завершение занятия. Рефлексия.

Занятие 3. «Я чувствую...»



Цели:

- формирование у подростков навыка распознавания эмоций другого человека;
- создание условий для обращения подростков к телесному опыту переживаний эмоций;
- создание условий для осознания подростками амбивалентности эмоций.

Ход занятия:

1. Приветствие.

2. Введение в тему. Обсуждение:

- Как можно узнать, какие эмоции испытываешь ты сам, ведь себя со стороны рассмотреть удастся не всегда?

Вывод: выясняется, что по собственным телесным ощущениям («засосало под ложечкой», «задрожали коленки», «разгорелись уши» и т.д.).

- В качестве иллюстрации можно привести притчу Н. Пезешкяна «Легкое лечение».

3. Упражнение-энергизатор «Театр эмоций» («Живая скульптура»)

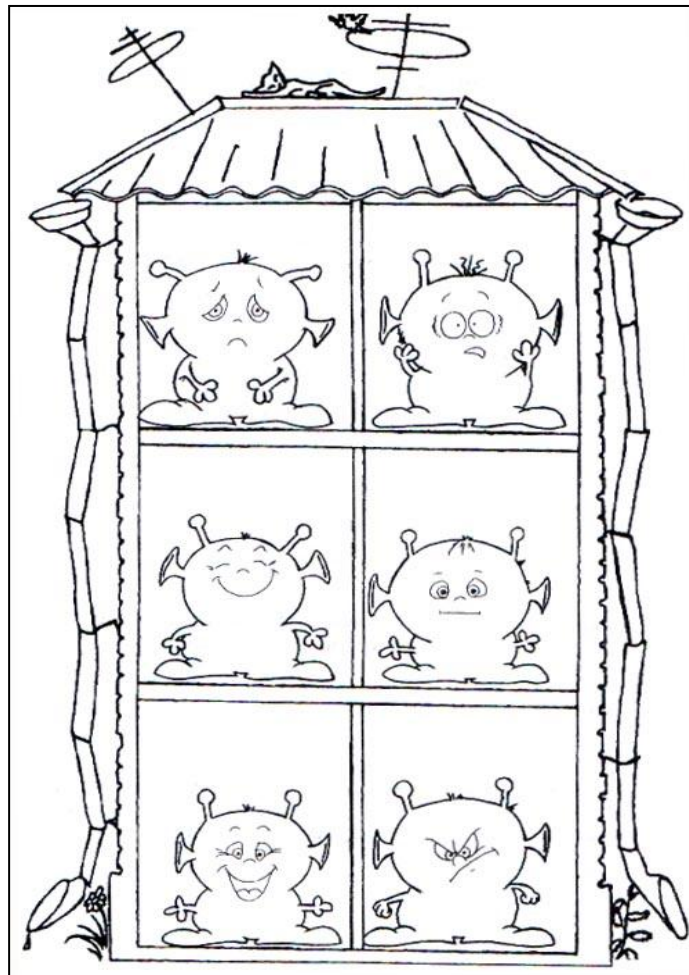
- Подростки делятся на группы от 3 до 5 человек в каждой. Группа вытягивает карточку с «крылатым» выражением, обозначающим эмоциональное состояние. За 5 минут группа готовит немую театральную сценку или неподвижную скульптуру на заданную тему. Далее каждая группа показывает то, что у них получилось, а остальные участники угадывают «крылатое» выражение и эмоциональное состояние, которое оно отображает.

**Рекомендуемые «крылатые»
выражения,
которые можно использовать в
упражнении:**

- Сердце в пятки ушло
- Дыхание перехватило
- Бросило в жар
- Мороз по коже
- Спина взмокла

4. Упражнение «Цвета эмоций»

Инструкция: «Раскрась инопланетянин так, чтобы у каждой эмоции инопланетянина был свой цвет!»



Обсуждение:

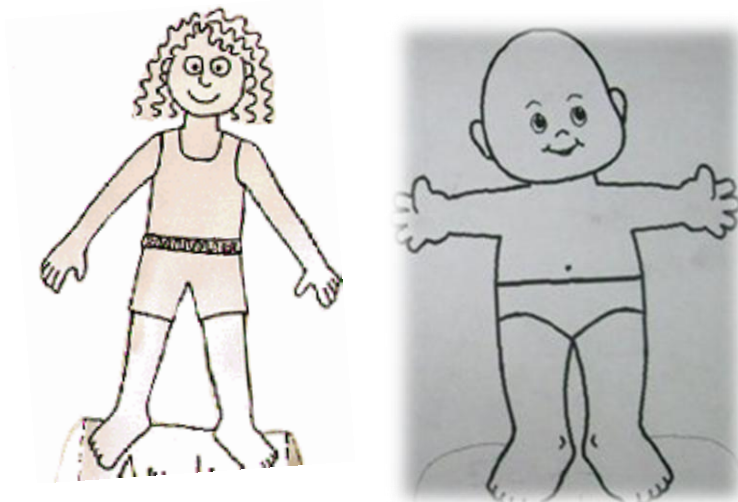
- каждая эмоция имеет свой цвет. Чаще всего люди выбирают одинаковые цвета для той или иной эмоции (например, грусть – синяя, серая, одиночество – фиолетовое, радость – желтая, оранжевая и т.д.).

5. Упражнение «Фантом», или «Где живут эмоции?»

- Подросткам раздается контурное изображение человека (см. ниже, либо подростки могут сами его нарисовать). Психолог предлагает участникам попробовать изобразить в нем собственные состояния: радость, стыд, страх, печаль, удивление и т.д. Для этого нужно подобрать карандаш, цвет которого ассоциируется с той или иной эмоцией, и заштриховать им ее «локализацию».
- После того, как участники локализовали 5-6 эмоций, им предлагается заполнить *таблицу*, «шапка» которой вписывается перед началом упражнения:

Цвет	Эмоция	Словесное описание ощущения

Примеры контурного изображения человека:



6. Упражнение «Музыкальные эмоции»

- Психолог заранее готовит музыкальную подборку. Лучше, если это будет инструментальная, классическая музыка различного эмоционального наполнения.
- Подростки получают бланки с таблицей из трех строк, цветные карандаши. После прослушивания каждой музыкальной композиции (их всего 3) участники пытаются «нарисовать музыку», которую только что услышали. На рисование дается мало времени, столько, чтобы подросток смог прочувствовать эмоции, которые «несет» в себе музыка и успел их изобразить на бумаге.

Бланк к упражнению 6.

Музыкальная композиция №1
Музыкальная композиция №2
Музыкальная композиция №3

7. Завершение занятия. Рефлексия.

Диагностические материалы к I блоку «Путешествие в мир эмоций и чувств»

1. Тест-опросник «Что такое психология?»

~ изучение полученных знаний о психологической науке и осознания значимости этих знаний в жизни.

Примерные вопросы:

- 1) Психология – это наука о...
- 2) Что изучает психология?
- 3) Для чего человеку психологические знания?

Оценка:

- ~ Высокий
- ~ Средний
- ~ Низкий уровень

2. Анкета-рефлексия по итогам I блока:

- 1) На этом занятии я...

- 2) Больше всего мне запомнилось...
- 3) Мне очень понравилось, что на занятии...
- 4) Я бы хотел (а) чтобы при проведении следующих занятий ведущие...
- 5) Думаю, что после занятия изменится...

3. Опросник «В мире наших чувств»

~ изучение уровня сформированности у подростков базовых представлений о том, что такое эмоции и чувства, их виды

Примерные вопросы:

- 1) Что такое чувства?
- 2) Эмоции – это...
- 3) Угадай эмоцию! (см. бланки Занятия 2);
- 4) Существуют ли только негативные эмоции или только позитивные? (вопрос на размышление).

Оценка:

- ~ Высокий
- ~ Средний
- ~ Низкий уровень.

Тема 2.
«ХОЧУ ВСЁ ЗНАТЬ!»
(развитие познавательной сферы)



Цели:

- формирование у подростков представлений о том, что такое способности;
- развитие интереса к познавательной деятельности;
- развитие памяти, мышления, воображения, внимания;
- развитие творческих способностей подростков.

Занятие 1. «Тайны наших способностей»

Цели:

- формирование у обучающихся представлений о том, что такое познавательные процессы;
- создание условий для познания участниками собственного типа мышления путем организации мини-эксперимента.

Ход занятия:

- 1. Приветствие.**
- 2. Введение в тему.**

Информация для психолога (об особенностях развития познавательных способностей подростка):

- Особенности развития познавательных способностей подростка часто служат причиной трудностей в школьном обучении: неуспеваемость, неадекватное поведение. Успешность обучения во многом зависит от мотивации обучения, от того личностного смысла, которое имеет обучение для подростка. Основное условие всякого обучения – наличие стремления к приобретению знаний и изменению себя как обучающегося. Но в реальной школьной жизни приходится сталкиваться с ситуацией, когда подросток не имеет потребности в обучении и даже активно противодействует обучению.
- Именно на этом этапе важно и наиболее целесообразно проводить с учащимися специальные занятия, направленные на развитие и коррекцию недостатков их познавательной сферы. При этом необходимо знать и учитывать возрастные и индивидуальные особенности уровня сформированности познавательных процессов подростка.
- К подросткам необходим особый психодиагностический подход, учитывающий как их детские, так и взрослые черты. По уровню своего интеллектуального развития подростки не намного уступают взрослым людям, поэтому, изучая их познавательные процессы, вполне уже можно применять тесты, предназначенные для взрослых людей, с ограничениями, которые касаются в основном только специальных, научных терминов и понятий.
- Имея в виду то, что подростки – это еще наполовину дети, к ним нужно применять полудетские и полувзрослые формы тестирования. Основной из них должна оставаться игровая форма, а сами тестовые задания должны быть такими, чтобы непосредственно привлекать к себе внимание и вызывать интерес ребенка. Вряд ли подросток с большим желанием и усердием станет работать над тестом, который для него малоинтересен, даже если участие в тестировании мотивированно далеко идущими жизненными интересами.

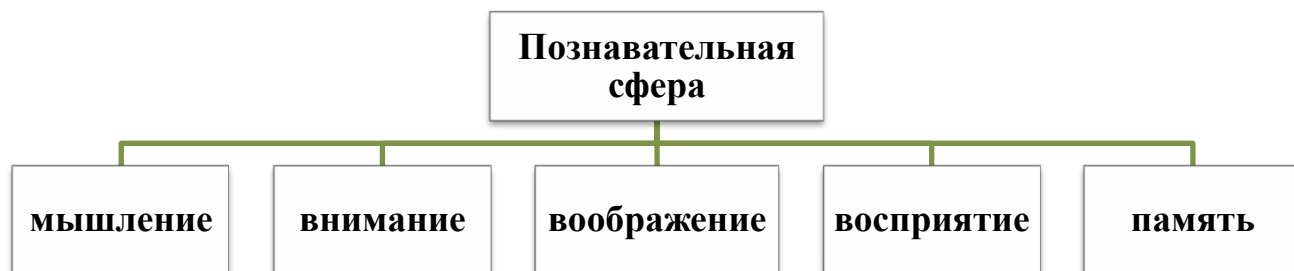
Вполне допустимо, например, дать возможность подростку отойти от точной формулировки инструкции, сопровождающей тестирование, и что-то сделать по-своему, не в ущерб целям тестирования.

Обсуждение:

- Что такое познавательные процессы?

Вывод:

- познавательная сфера человека включает в себя несколько важнейших составляющих:

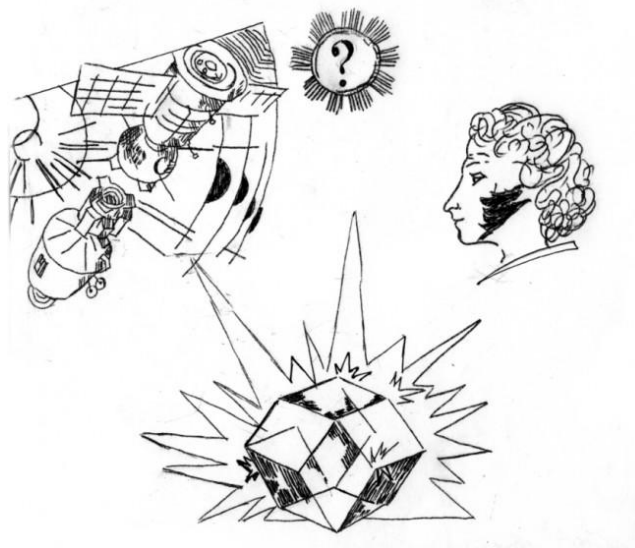


3. Упражнение-схема «Моя сфера познания» (психолог работает на доске)

<p>Восприятие – является чрезвычайно важным познавательным процессом, который тесно связан с памятью: особенности восприятия материала обуславливают и особенности его сохранения.</p>
<p>Внимание – в подростковом возрасте является произвольным и может быть полностью организовано и контролируется самим школьником. Индивидуальные колебания внимания обусловлены индивидуально-психологическими особенностями, а также снижением интереса к учебной деятельности.</p>
<p>Память – ее индивидуальные различия в функционировании относят к числу индивидуальных особенностей подростка. Для успешного обучения школьника способам рационального запоминания, необходимо знать преобладающий тип памяти и индивидуальные особенности запоминания.</p>
<p>Мышление – в подростковом возрасте приобретает самостоятельное значение. По мере развития подростка содержание его мыслительной деятельности изменяется в направлении перехода к мышлению в понятиях, которые более углубленно и всесторонне отражают взаимосвязи между явлениями действительности.</p>
<p>Воображение – способность к построению новых целостных образов. С помощью воображения человек овладевает сферой возможного будущего.</p>

4. Мини-эксперимент «Художник или Мыслитель?»»

Тип мышления зависит от того, какое полушарие головного мозга является для нас ведущим: левое или правое. Сейчас мы попробуем это выяснить.



Инструкция:

- 1) Переплетите несколько раз пальцы рук (сложите руки в «замок»).
- 2) Возьмите карандаш или ручку, на вытянутой руке совместите его (ее) с какой-либо вертикальной линией (дверь, окно). Теперь поочередно закрывайте левый и правый глаз. При закрывании "ведущего" глаза предмет, который вы держите в руке, сместится относительно линии прицеливания.
- 3) Встаньте в позу Наполеона (переплетите руки на крест).
- 4) Попробуйте поаплодировать друг другу (изобразите гром аплодисментов!).

– Ключ:

ПППП - для типа характерен консерватизм, ориентация на общепринятое мнение (на стереотип). Не любит конфликтовать, спорить и ссориться.

ПППЛ - определяющая черта характера данного типа - нерешительность.

ППЛП - для типа характерны кокетство, решительность, чувство юмора, артистизм. При общении с ним необходимы юмор и решительность. Это очень контактный тип характера. У женщин он встречается наиболее часто.

ПЛЛЛ - редкий тип характера. Близок к предыдущему, но мягче. Наблюдается некоторое противоречие между нерешительностью (левое аплодирование) и твердостью характера (правый ведущий глаз).

ПЛПП - тип характера, сочетающий аналитический склад ума и мягкость. Чаще встречается у женщин - тип "деловой" женщины. Медленное привыкание, осторожность, в отношениях терпимость и некоторая холодность.

ПЛЛЛ - слабый и самый редкий тип характера. Обладатели такого характера беззащитны, подвержены различному влиянию. Встречаются, как правило, у женщин.

ЛППП - такое сочетание встречается очень часто. Основная черта - эмоциональность, сочетающаяся с недостаточной настойчивостью. Тип поддается чужому влиянию, и это позволяет приспособливаться к различным условиям жизни. Счастлив в друзьях, легко сходится с людьми.

ЛППЛ - характерны мягкость, наивность. Требуется особого, внимательного отношения к себе - тип "маленькой королевы".

ЛППП - типу присуще дружелюбие и простота, некоторая разбросанность интересов, склонность к самоанализу.

ЛППЛ - в характере типа преобладают простодушие, мягкость доверчивость. Очень редкий тип, практически не встречается у мужчин.

ЛЛПП - эмоциональный, энергичный и решительный тип. Но часто наспех принимает решения, которые приносят серьезные осложнения. Очень важен дополнительный тормозной механизм. Мужчины с таким характером менее эмоциональны.

ЛЛЛЛ - человек с антиконсервативным характером. Способен на старые вещи взглянуть по-новому. Характерны эмоциональность, эгоизм, упрямство, иногда переходящее в замкнутость.

ЛЛЛП - самый сильный тип характера. Его трудно в чем-либо убедить. С трудом меняет свою точку зрения. Но в то же время энергичен, упорно добивается поставленных целей.

ЛЛЛЛ - очень похож на предыдущий тип характера. Та же настойчивость в достижении поставленных целей. Обладатели такого характера - люди устойчивые, переубедить их порой оказывается невозможно. Они склонны к самоанализу, с трудом находят себе новых друзей.

ПЛПП - у типа легкий характер. Счастливо умеет избегать конфликтов, любит путешествовать. Легко находит друзей. Однако часто меняет свои увлечения.

ПЛЛЛ - типу присущи непостоянство и независимость, желание все сделать самому. Способность анализировать помогает успешно решать сложные задачи. Обычно кажется мягким, но становится требовательным и даже жестоким, когда доходит до дела.

Расшифруем тип ведущего полушария:

П (правое), Л (левое), в зависимости от ведущего глаза или руки.

- Правое полушарие – «Художник» (художественный тип мышления: эмоциональность, развитое творческое воображение, склонность к перемене настроения).
- Левое полушарие – «Мыслитель» (логический тип мышления: рациональность, чёткость, логика).

5. Завершение занятия. Рефлексия.

Занятие 2. «Что такое «креативность»?»



Цели:

- формирование у участников представлений о том, что такое «творчество», «креативность»;
- знакомство участников с интересными фактами по теме.

Ход занятия:

1. Приветствие.

- На занятиях по II блоку «Хочу все знать!» мы предлагаем сделать акцент **на развитии креативности**, поскольку овладение данным качеством предполагает развитие всех выше перечисленных познавательных процессов.

2. Работа с притчей «О лавке наших возможностей»



Однажды человек бродил по городу и зашел в торговую лавку. Он долго смотрел на витрину с разнообразными фруктами и овощами. Там были такие плоды, которые он никогда не видел. В лавку приходили люди и выбирали то, что им по душе, но как только они брали в руки фрукты или овощи, те исчезали, оставляя на ладонях крошечные семечки. Удивленный, он решил схитрить и попросил

хозяина лавки:

- Дайте мне, пожалуйста, вон тот фрукт,- сказал он и показал на полку.

Хозяин подал ему фрукт, но как только тот коснулся его ладоней, то исчез, и вместо него на ладонях оказалось семечко.

- Что же это такое? — спросил он.
- На что продавец ответил:
- Мы не торгуем плодами, мы торгуем семенами

~ **Обсуждение: в чем смысл этой притчи для каждого участника?**

3. Упражнение - «мозговая атака»

* Используется метод «Мозговая атака» (дискуссионный метод активного социально-психологического обучения, в основе которого лежит всестороннее глубокое рассмотрение актуальной проблемы путем ее свободного группового обсуждения).

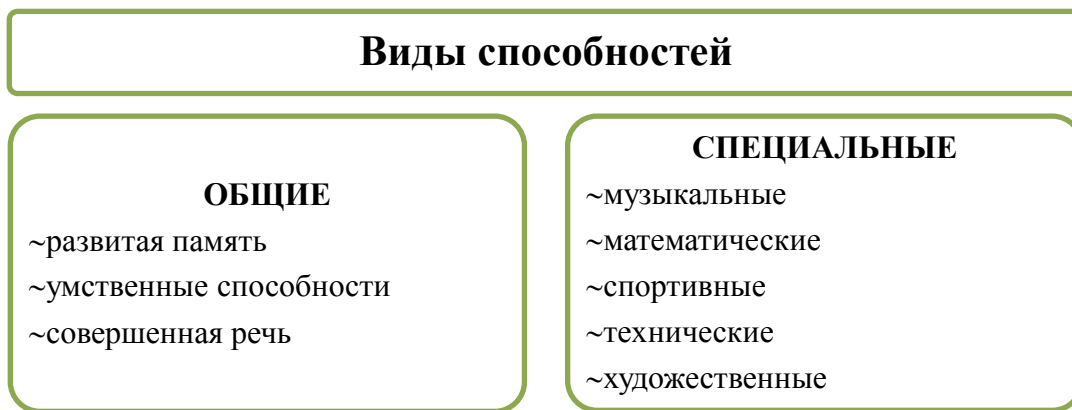
* Вопросы задаются в круг, и после двух-трех ответов (правильных или ошибочных) тренер сообщает правильный ответ.

Вопросы для группового обсуждения:

- 1) Что такое «креативность» (творчество)?
- 2) Что такое способности?
- 3) Способности и знания человека: в чем сходство, а в чём различие?
- 4) Могут ли в позднем (например, в престарелом) возрасте появиться новые виды способностей?

Вывод:

~ **Способности** – это возможности достижения успеха (мастерства) в том или ином деле.



Креативность = это Творчество

- способность находить оригинальные, нестандартные решения поставленных задач;
- умение создавать неожиданные, но меткие образы.

4. «Невероятно, но факт!» - интересные факты о способностях человека.



Моцарт поразил знатоков своим музыкальным талантом, когда ему исполнилось 3 года. В 8 лет он создал свои первые симфонии.



С. Прокофьев выступил в качестве композитора уже в 8 лет.



Н. Винер, основоположник кибернетики, в 14 лет получил ученую степень.



Фарадей изготовил первую электрическую лампочку в 13 лет.

Эдисон начал заниматься изобретательством в 12 лет.

5. Завершение занятия. Рефлексия.

Занятие 3. Интеллектуально-творческая игра «Зебра»



Цели:

- развитие творческих способностей;
- развитие умения работать в команде;
- развитие мобильности.

1. Приветствие. Введение в занятие.

Ход занятия:

Психолог:

- Добрый день! Ребята, сегодня нас ждет интеллектуально-творческая игра «Зебра»! В ней мы предлагаем вам проявить свои способности, развить свой уровень креативности и просто увлекательно провести время!

Инструкция:

- 1) Выберите командира.
- 2) Командир получает задание.
- 3) Команда выполняет задание.
- 4) Презентация выполненного задания.
- 5) Получение нового задания.
- 6) Подсчет баллов.

Задание 1. «Соберите цепочку из скрепок»

- а) Каждой команде выдается 10 канцелярских скрепок. Участникам предлагается за максимально короткое время собрать все скрепки в цепочку. В игре должны участвовать все ребята.
- б) Затем ребятам необходимо разобрать цепочку на отдельные скрепки также быстро и мобильно.

Задание 2. «Придумайте 5 видов товаров в магазин»:

- "Всё для двоечников",
- "Всё для прогульщиков",
- "Всё для неряшливых",

– "Всё для злостных неносильщиков сменной обуви".

Оценивается оригинальность ответов.

Задание 3. «Гимн»

Придумать (можно переделать какую-нибудь песню) и спеть гимн:

- ~ Любителей кефира.
- ~ Любителей чесать затылок.
- ~ Любителей кукурузных палочек.
- ~ Любителей шмыгать носом.

Оценивается оригинальность ответов, массовость презентации ответа.

Задание 4. «Скульптура»

Всей командой необходимо придумать и показать скульптуру на тему:

- ~ Штангист, не успевший вовремя отпрыгнуть от штанги;
- ~ Вратарь, поймавший шайбу зубами;
- ~ Парашютист, забывший за что нужно дернуть;
- ~ Горнолыжник, не убежавший от лавины.

Оценивается оригинальность ответов, массовость презентации ответа, артистичность, творческий подход.

Задание 5. «Сравни картинки!»

Игрокам предстоит найти и перечислить различия между двумя похожими картинками.



Задание 6. «Метафора»

Придумайте слова-метафоры для следующих выражений:

- Вода для корабля то же, что ... для бизнеса.
- Цветок вызывает радость, так же как ... гнев.
- Мой дом - это ...
- Беспокойство - это ...
- Правда - это ...
- Успех - это ...
- Размышление - это ...
- Счастье - это ...
- Жизнь - это ...

Оценивается оригинальность ответов, творческий подход.

Задание 7. «Досочините рассказ»

Каждая команда вытягивает карточку, на которой написано начало и конец рассказа. Участникам необходимо придумать основную часть рассказа.

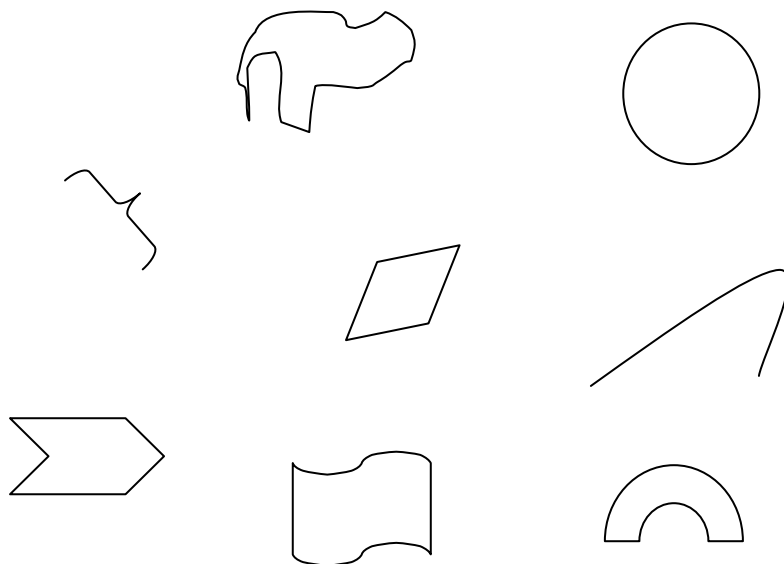
- «Дождь смыл все следы... На кровати лежал отбойный молоток».
- «Костер давно потух... Балкон выкрасили в зеленый цвет».
- «Кактус сбросил колючки... Начиналось лунное затмение».
- «Айсберг возвышался над морем... Мухи попрятались в щели».

Оценивается оригинальность ответов, творческий подход, интересный сюжет.

Задание 8. «Дорисуй фигуры!»

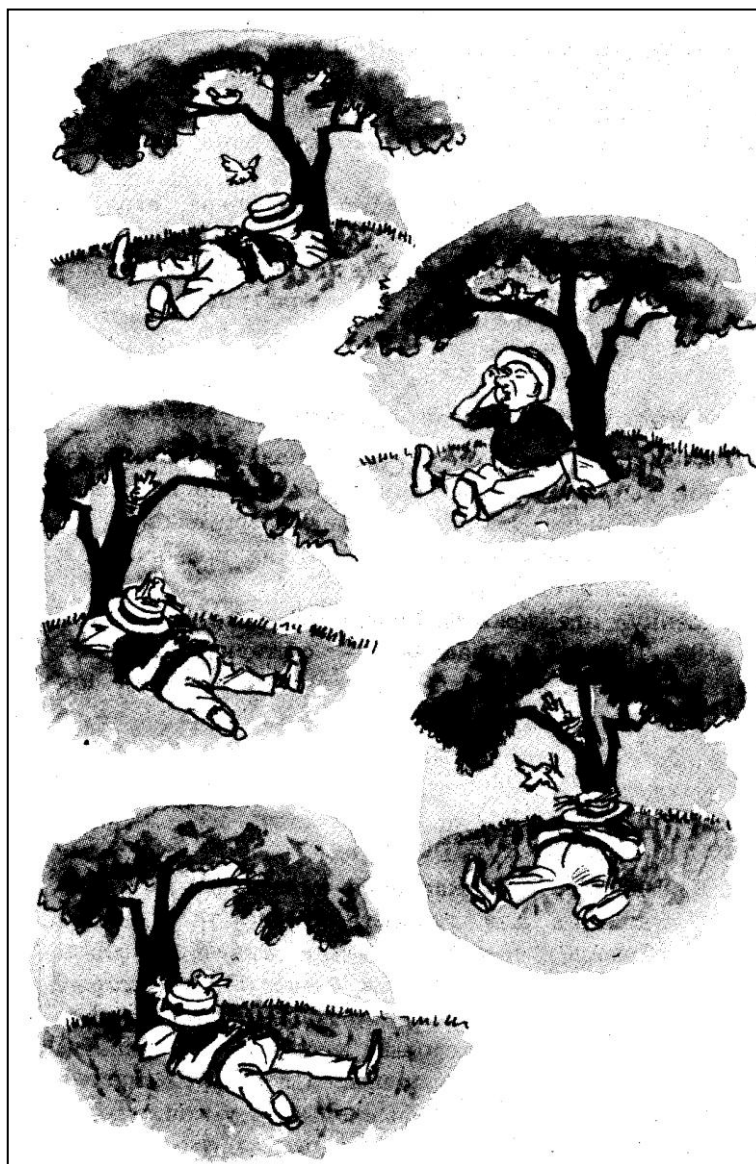
Участникам необходимо дорисовать фигуру в полученных бланках.

Посмотрите на незаконченные рисунки и пофантазируйте, во что бы могли превратиться эти незаконченные рисунки? А потом дорисуйте так, чтобы получился настоящий рисунок (какой-то предмет, животное, растение и другое).



Задание 9. «Составь комикс!»

Предлагаются различные картинки. Задача: составить из них комикс.



Завершение игры. Подсчет баллов. Анализ результатов. Рефлексия.

ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ КО II БЛОКУ «ХОЧУ ВСЕ ЗНАТЬ!»

1. МЕТОДИКА «ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ ЛАБИЛЬНОСТЬ»

Цель: исследование лабильности, то есть способности переключения внимания, умения быстро переходить с решения одних задач на выполнение других, не допуская при этом ошибок.

Анализ результатов:

- ~ Высокая лабильность, хорошая способность к обучению.
- ~ Средняя лабильность.
- ~ Низкая лабильность, трудности в переобучении.
- ~ Низкая успешность в любой деятельности.

2. Анкета по итогам 2 блока:

- 1) *На этом занятии я:*
 - 2) *Больше всего мне запомнилось:*
 - 3) *Мне очень понравилось, что на занятии:*
 - 4) *Считаете ли Вы себя творческим человеком:*
- да
 - нет
 - не знаю

Тема 3. «Азбука общения и этикета»



Задачи:

- 1) дать общее представление о значении общения в жизни человека, о его видах;
- 2) показ широкого спектра общепринятых форм поведения, которые выступают как давно решенные поведенческие задачи;
- 3) развитие конструктивного взаимодействия в процессе общения.

Сценарий деловой игры «Попробуем договориться»

Ход игры: *в России существует небольшой город Газолинск (бывшая деревня Керосиново), рядом с которым расположено крупнейшее месторождение нефти. В городе существует две фирмы, которые продают получившийся бензин за пределы города. Они начали свою работу маленькими компаниями, не мешающими друг другу, но постепенно укрупнились и стали жесткими конкурентами. Каждая из них хочет «поглотить» другую компанию и стать монополистом на рынке.*

I этап «Деление на команды»

Психолог: ведущий предлагает разделить на три команды. Участники вытягивают из пакета синие, зеленые и красные карточки и, соответственно, занимают места за столами.

Каждая группа – это одна из конкурирующих компаний. Внутри каждой группы жеребьевкой распределяют роли. **Роли в команде («синих» и «зеленых»):**

1. генеральный директор
2. заместитель директора
3. финансовый директор
4. юрист
5. пресс-секретарь

После распределения ролей участники придумывают название своей компании, специфику ее работы. Роли в команде («красных»):

1. мэр
2. вице-мэр
3. руководитель департамента экологии
4. руководитель финансово-экономического департамента
5. начальник департамента полиции
6. пресс-секретарь

Через 10 минут представители команд коротко знакомят присутствующих с результатами своей работы.

II. Основной этап «Рекламная акция»:

Психолог: ведущий напоминает компаниям, что их задача – расположить к себе городскую администрацию и привлечь внимание потенциальных потребителей. Для этого им предлагается подготовить и провести рекламную акцию своей продукции. Можно использовать весь набор канцтоваров.

В это время представители администрации должны вспомнить критерии по оцениванию эффективности рекламы. В случае затруднения ведущий предлагает следующий список:

Критерии оценки рекламы:

1. адресат рекламы;
2. привлечение внимания и привлекательность для потенциального покупателя;
3. удачно ли использовался цвет;

4. соответствие сюжета и рекламируемого товара;
5. запоминаемость рекламного слогана;
6. цель рекламодателя (предупреждающая реклама, информация о расширении сферы услуг).

Демонстрация созданной рекламной продукции (плакаты) друг другу и представителям городской администрации. На этом этапе ведущий должен оценить не произошло ли нарушение этических принципов при создании и презентации рекламной продукции (черный пиар, насилие, жестокость и др.) Представители администрации на основании предложенных критериев и выступления психолога оценивают и оглашают результат. Более сильная команда получает 10% прибыли, слабая теряет 10% прибыли, если обе команды выступили слабо – они теряют по 10% прибыли в пользу городского бюджета.

Время на подготовку 15 минут.

III. этап «Переговоры»:

Администрация города приняла решение о сокращении квот на добычу нефти. До этого нефть делилась следующим образом:

45% - получала первая компания

45% - получала вторая компания

10% - поступало в пользу города

Теперь квоты обеих компаний сократятся на 10%. В интересах каждой компании сохранить прежний объем добычи. Если сокращения квот на добычу нефти не удастся предотвратить, обе компании будут вынуждены покупать нефть у других производителей, теряя при этом значительную часть прибыли.

Задание 3

(для «синих» и «зеленых»):

- постараться разрешить проблему: о предотвращении сокращений квот на добычу нефти.

(для «красных»):

- постараться разрешить сложившуюся ситуацию с максимальной для себя пользой (сохранение двух компаний, улучшение экологии, развитие социальной сферы).

Стратегии решения проблемы (для «синих» и «зеленых»):

1. можно попробовать договориться с конкурентами о совместных действиях для оказания давления на городскую администрацию;
2. можно обсудить возможности обеих компаний пойти на затраты по реконструкции очистных сооружений с целью улучшения защиты окружающей среды с тем, чтобы в дальнейшем восстановить прежние квоты;
3. можно добиться у городской администрации льгот для своей компании: сохранить прежние квоты, предложив сделать что-то для города;
4. можно попытаться убедить городских чиновников в необходимости дать своей компании преимущество по сравнению с конкурентом: оставить прежние квоты за счет еще большего сокращения квот для компании-конкурента.

Стратегии решения проблемы (для «красных»):

1. можно разделить свой процент добычи пополам между двумя компаниями, потребовав за это вложений в социальную сферу и экологические проекты;
2. можно отдать свой процент компании, предлагающей наиболее выгодный для администрации вариант;
3. можно отдать часть своих 10% или все 10% компании, имеющей низкий балл за предыдущий конкурс, чтобы сохранить равновесие сил в городе;
4. не отдавать свой процент и, используя противоречие двух компаний, попробовать получить еще больший процент или увеличение социальных вложений.

Участники обсуждают ситуацию в трех командах, обдумывают возможный путь решения проблемы и способы ведения переговоров с «конкурентами».

Далее участники проходят в зал и усаживаются: далее в течение 20 минут участники ведут переговоры, стараясь добиться поставленных целей. На этом этапе ведущий должен следить, чтобы участники не использовали некорректные методы ведения переговоров..

Далее психолог оценивает эффективность стратегии, выбранной каждой командой.

Город	1-я команда	2-я команда
Не отдал 10% никому	Выиграли переговоры +10% прибыли	Проиграли - 10% прибыли
Не отдал 10% никому	Проиграли - 10% прибыли	Выиграли переговоры +10% прибыли
Отдал 10% 1-й команде	Выиграли переговоры + 20% прибыли	Проиграли - 10% прибыли
Отдал 10% 2-й команде	Проиграли - 10% прибыли	Выиграли переговоры + 20% прибыли
Отдал по 5% каждой команде	Выиграли переговоры +15% прибыли	Проиграли переговоры - 5% прибыли
Отдал по 5% каждой команде	Проиграли переговоры - 5% прибыли	Выиграли переговоры +15% прибыли

Анкета по итогам игры.

Фамилия, имя _____ Возраст _____

Инструкция: заверши, пожалуйста, эти предложения так, как считаешь нужным.

1. На этом занятии я _____
2. Больше всего мне запомнилось _____
3. Мне очень понравилось, что на занятии _____
4. Я бы хотел(а) чтобы при проведении следующих занятий ведущие _____
5. Думаю, что после занятия изменится _____
6. Мне больше всего понравилось, что на занятии _____

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алиева М.А., Гришанович Т.В., Лобанова Л.В., Травникова Н.Г., Трошихина Е.Г. Тренинг развития жизненных целей (программа психологического содействия успешной адаптации). / Под ред. Е.Г. Трошихиной. – СПб.: Речь, 2002. – 216 с.
2. Большой психологический словарь / под ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. – 3-е изд., доп. и перераб. – СПб.: ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2006. – 672 с. – (Большая университетская библиотека).
3. Брайерс С., Бэвейсток С. Подростшие ангелы. Как сохранить спокойствие, общаясь с детьми-подростками. – СПб.: Питер, 2009. – 160 с.: ил. – (Серия «Вы и ваш ребенок»).
4. Быков А.К. Методы активного социально-психологического обучения: Учебное пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 160 с. – (Учебное пособие).
5. Вачков И.В. Групповые методы в работе школьного психолога: Учебно-методическое пособие. – 2-е изд., доп. – М.: «Ось-89», 2006. – 224 с. (Практическая психология).
6. Вачков И.В. Психология тренинговой работы: Содержательные, организационные и методические аспекты ведения тренинговой группы / И.В. Вачков. – М.: Эксмо, 2008. – 416 с. – (Образовательный стандарт XXI).
7. Голуб Г.Б., Перельгина Е.А., Чуракова О.В. Основы проектной деятельности: Коммуникативный практикум: Рабочая тетрадь для 5-9 класса / Под ред. проф. Е.Я. Когана. – Самара: Издательство «Учебная литература», Издательский дом «Федоров», 2006. – 64 с.
8. Грецов А.Г. Практическая психология для подростков и родителей. – СПб.: Питер, 2007. – 224 с.: ил.
9. Дубинская В.В., Баскакова З.Л. Мой мир. Курс социально-психологической поддержки учащихся старших классов. / Под ред. Долгополова Н.Б. – М.: МИГИП, 2000. – 72 с.
10. Емельянова Е.В. Психологические проблемы современного подростка и их решение в тренинге. – СПб.: Речь, 2008. – 336 с.
11. Истратова О.Н. Большая книга подросткового психолога / О.Н. Истратова, Т.В. Эксакусто. – Ростов н/Д.: Феникс, 2008. – 636 с.: ил. – (Психологический практикум).
12. Истратова О.Н., Эксакусто Т.В. Справочник психолога средней школы / О.Н. Истратова, Т.В. Эксакусто. – Изд. 5-е. – Ростов н/Д.: Феникс, 2008. – 510 с.: ил. – (Справочник).
13. Кипнис М. 100+2. Психологические этюды, упражнения. Задания. – М.: Ось-89, 2008. – 192 с.
14. Лучшие психологические тесты/Пер. с англ. Е.А. Дружининой. - Харьков, 1994. – 320 с.
15. Матвеев Б.Р. Развитие личности подростка: программа практических занятий. Методическое пособие. – СПб.: Издательство «Речь», 2005. – 176 с.

16. Микляева А.В. Я – подросток. Программа уроков по психологии. – СПб.: Издательство «Речь», 2006. – 336 с.: ил.
17. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками. 2-е изд. / Азарова Т.В., Барчук О.И., Беглова Т.В., Битянова М.Р., Королева Н.Г., Пяткова О.М; под общ.ред. М.Р. Битяновой. – СПб.: Питер, 2009. – 304 с.: ил. – (Серия «Практическая психология»).
18. Психологический комфорт в школе: как его достичь: акции, тренинги, семинары / авт.-сост. Е.П. Картушина, Т.В. Романенко. – Волгоград: Учитель, 2009. – 239 с.
19. Резапкина Г.В. Психология и выбор профессии: программа предпрофильной подготовки. Рабочая тетрадь учащегося. – М.: Генезис, 2008. – 144 с, ил.
20. рогов Е.И. Как стать взрослым. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 384 с.: ил. – (Азбука психологии).
21. Рогов Е.И. Психология общения / Е.И. Рогов. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2007. – 335 с.: ил. – (Азбука психологии).
22. Ромек В.Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. – СПб.: Речь, 2008. – 175 с.
23. Рязанова Д.В. Тренинг с подростками: С чего начать? Пособие для психолога и педагога. – М.: Генезис, 2003. – 138 с.: с илл. – (Психологическая работа с детьми).
24. Савченко М.Ю., Обухова Л.А. Формирование коллектива класса: Сценарии занятий с учащимися. Работа с родителями. Диагностика учащихся. Занятия, тренинги. – 2-е изд. – М.: «5 за знания», 2007. – 256 с. – (Классному руководителю).
25. Скрипюк И.И. 111 баек для тренеров: истории, мифы, сказки, анекдоты. – СПб.: Питер, 2005. – 176 с.: ил. – (Серия «Практическая психология»).
26. Солякин А.В., Богатырева Н.А. Деловое общение: Конспект лекций. – М.: «Приор-издат», 2005. – 144 с.
27. Тюшев Ю.В. Выбор профессии: тренинг для подростков. – СПб.: Питер, 2007. – 160 с.: ил. – (Серия «Практическая психология»).
28. Шевчук Д.А. Деловое общение: учеб. пособие / Д.А. Шевчук. – Ростов н/Д.: Феникс, 2007. – 192 с. – (Среднее профессиональное образование).
29. Широкова И.Б. Тренинг самопознания для подростков. Общение. Память. – М.: Генезис, 2005. – 169 с. – (Психологическая работа с детьми).
30. Шурухт С.М. Подростковый возраст: развитие креативности, самосознания, эмоций, коммуникации и ответственности. – СПб.: Издательство «Речь», 2006. – 112 с.

