|  |
| --- |
| **ППМС центр Пензенской области****Отдел организационно-методического сопровождения, проектирования и мониторинга профилактической деятельности в образовательных организациях****Базовый психолого-педагогический кабинет****Вадинского района****Программа для младших подростков «В ладу с собой»**Составил: педагог-психологБППК Вадинского районаЛисков С.А. **2020 г.** |

**Пояснительная записка**

В современном мире успешность самореализации человека, его достижения во многом зависят от эмоциональной составляющей, умения общаться с разными людьми. Переживания тревоги, стресса, неуверенности не способствуют формированию необходимых стратегий успешного взаимодействия с окружающим.

Младше подростковый период совпадает с предкритической фазой развития ребёнка - переходу к кризису подросткового возраста, который характеризуется началом перехода от детства к взрослости. Под влиянием различных неблагоприятных факторов у подростков легко возникают нарушения адаптации, что может стать пусковым механизмом различных негативных процессов психики.

Эмоциональное неблагополучие, переживаемое подростками, оказывает отрицательное влияние на их самооценку, самочувствие, а также на личностное развитие. Высокий уровень тревожности лежит в основе адаптационных нарушений. Наиболее информативным, прогностический значимым показателем в этом плане является характеристика уровня тревожности. Переживание высокой тревожности является субъективным проявлением неблагополучия личности.

**Актуальность** тренингов программы определена эмпирическими данными о повышение уровня тревожности младших подростков, в период перехода из начальной школы в среднюю. Общей динамикой обращений со стороны педагогов, родителей и самих подростков, связанных с повышенной тревожностью, страхами, напряжённостью, агрессивностью, неуверенностью, замкнутостью, трудностями в общении с взрослыми и сверстниками.

Многие подростки испытывают тревогу в ситуациях, связанных с самовыражением, при необходимости высказать и доказать свою точку зрения, представить свои достижения. С такими ситуациями ученик встречается ежедневно, и отсутствие необходимых коммуникативных навыков провоцирует состояние постоянного эмоционального напряжения и тревоги.

Программ «В ладу с собой» предназначена для групповых занятии с младшими подростками с **целью** снижения личностной и ситуативной тревожности, через развитие положительных личностных качеств и коммуникативных навыков ребенка.

В ходе достижения цели решаются **задачи:**

1.Развитие навыков уверенного поведения в отношениях с окружающими;

2.Осознание индивидуального стиля преодоления тревожных, кризисных ситуаций;

3.Формирование эмоциональной устойчивости, толерантности к стрессу в ситуациях оценки окружающими;

4.Развитие коммуникативную компетентность (устанавливать контакт, вести продуктивный диалог, конструктивно понимать и интерпретировать воспринятое);

5.Способствовать формированию адекватной «Я-концепции» и самооценки;

6.Формирование механизмов саморегуляции и самоорганизации (обучить планировать, контролировать, оценивать и прогнозировать свою деятельность, оценивать собственные возможности и способности, регулировать свои эмоциональные состояния);

7.Развитие способности к рефлексии, направленной на осознание своих мотив и потребностей.

Программа предназначена для работы с детьми с повышенным уровнем тревожности, рассчитана на 24 часа, длительность занятий 2 академический час в неделю. Количество учащихся в группе 6-14 человек. Занятия с группой учащихся проводятся 1-2 раз в неделю.

**Учебно – тематический план программы «В ладу с собой»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Количество часов** |
| 1. | Вводное занятие: «Давайте познакомимся» | 2 |
| 2. | Как жить дружно | 2 |
| 3. | Я и мой мир | 2 |
| 4. | Мои эмоции | 2 |
| 5. | Умею управлять своими эмоциями | 2 |
| 6. | Мое настроение. Выражение чувств и эмоций | 2 |
| 7. | Нравится, не нравится | 2 |
| 8. | Противостояние групповому давлению | 2 |
| 9. | Позитивное самовосприятие | 2 |
| 10. | Доверие: понимание себя и другого | 2 |
| 11. | Свобода внутреннего мира | 2 |
| 12. | Итоговое: «Закрепление положительных изменений» | 2 |

**Содержание занятий**

**Занятие № 1 Вводное занятие «Давайте познакомимся»**

***Цель:*** Знакомство, диагностика ожиданий группы в отношении тренинга, создание положительного эмоционального фона, сплочение группы, выработка правил поведения на занятиях.

**Необходимые материалы:** цветные карандаши, фломастеры, ручки, заготовки кружочков из цветного картона по количеству участников, пластилин, влажные салфетки для рук, мяч.

**Ход занятия**

**1.Упражнение «Имя-прилагательное»**

Инструкция: каждый участник в кругу называет имя и добавляет одно прилагательное, характеризующее его.

**2.Упражнение «Я - хороший»**

Инструкция: Участники встают в круг и по очереди выходят и произносят фразу: «Я - …(имя), я – хороший/ая!»

**3.Упражнение активатор «Рыба плывёт-плывёт»**

Ведущий начинает, и вся группа делает те же движения в одном ритме: хлопок руками по коленям, хлопок в ладоши, щелчок пальцами двух рук. Затем подключаем текст, который передаётся по кругу:

1-й участник - одна (две, три…) рыба

2-й участник - два (четыре, шесть…) глаза

3-й участник - один (два, три…) хвост

4- й участник - плывет-плывет (повторяется столько раз, сколько рыб находится в игре).

***Выработка правил группы***

Инструкция: проведение мозгового штурма, обсуждение предложенных вариантов, принятие правил каждым участником.

**4.Упражнение «Меняются местами те…»**

Инструкция: Все участники сидят на стульях, кроме ведущего, который стоит и говорит фразу: «Меняются местами те, … кто в брюках». Те, кто в брюках должны поменяться местами с другими участниками. Ведущий в это время занимает свободное место. Тот, человек, который не встает – становится ведущим автоматически.

**5.Упражнение «Скульптуры»**

Инструкция: Я хочу предложить вам игру, правила которой не так-то просто объяснить. Зато я могу показать вам, как в неё играют. Возьмите, пожалуйста, каждый по спичке… Один из вас начинает игру, он кладёт спичку посередине класса на пол, второй кладёт свою спичку рядом с предыдущей так, чтобы они соприкасались друг с другом. Третья спичка должна касаться одной из ранее положенных. Игра так и продолжается, пока не будут выложены на пол все спички. Может у вас появится желание выложить из спичек какую-нибудь фигуру.

Большое спасибо, вы мне очень помогли. Теперь мне гораздо проще объяснить вам суть игры. Сейчас уберём спички в сторону, а вместо них нужно будет использовать самих себя. Вам нужно будет выложить на полу подобную скульптуру из своих тел, при чем каждый должен касаться хотя бы одного члена группы. Решите сами, куда вам ложиться и как расположить в пространстве свои руки и ноги.

Когда все дети расположатся полу, нужно перейти к самой сложной части упражнения.

Теперь, пожалуйста, постарайтесь, как можно точнее запомнить эту картину, четко зафиксируйте в памяти, в каком месте вы лежали, кто и в какой позе лежал рядом с вами. Для этого у вас есть ещё одна минута… А теперь встаньте, пожалуйста, пройдитесь по классу и снова займите то же самое положение, в котором вы находились только что.

**6.Упражнение «Смайлик»**

Ведущий рассказывает ребятам о том, что человек постоянно пребывает в определённом эмоциональном состоянии. Эмоции влияют на наши мысли и действия. Любое наше суждение об окружающем мире насыщенно эмоциями и чувствами. Понимать себя – значит уметь разбираться в тех эмоциональных состояниях, которые мы переживаем, и уметь влиять на них.

Ведущий предлагает ребятам поразмышлять об эмоциях. Где и какие (в школе, дома и др.) эмоции мы переживаем? Как они влияют на состояние учебных дел, отношения с окружающими людьми?

Далее ребятам предлагается прислушаться к себе, проявить фантазию и создать эмоцию-смайлик, используя цветные кружочки и пластилин.

**6.** **Ритуал завершения занятия** (ассимиляция опыта, выход из занятия). Обсуждение итогов. Вырабатывается ритуал завершения занятий, включающий элементы рефлексии.

**Занятие № 2. «Как жить дружно»**

***Цель*:** Создание положительного эмоционального настроения и атмосферы «безопасности» в группе, сплочение группы, снижение эмоционального напряжения.

**Необходимые материалы:** мяч, бланки «Мои цели» по количеству участников.

**Ход занятия**

**1.Упражнение «Встреча»**

Инструкция: группа в достаточно быстром темпе движется по комнате, избегая столкновений, касаний, взглядов. Затем продолжаем движение встречаясь глазами с каждым кто проходит рядом с нами. Добавляем рукопожатие. Далее касаемся каждого встречного той частью тела, которую называет ведущий (Локоть! Плечо! Колено! Спина, колено, ладонь, лоб!)

**2.Упражнение «Упрямая сороконожка»**

Инструкция: участники берутся за руки, создав круг спинами внутрь. Основные правила: нельзя разговаривать, нельзя расцеплять рук. Каждый участник для себя любое место в пределах комнаты, куда бы он хотел добраться, и по команде пытается попасть в выбранное место не разрывая круга. После того как все игроки побывали на своих местах тренеру сообщается о выполнении группового задания. После обсуждения предлагается повторить задание, но уже с разрешением выработать групповую стратегию. Сравниваем время выполнения упражнения. Обсуждение возможных стратегий достижения цели.

**3.Упражнение «Присоединение»**

Инструкция: участники встают парами или тройками, держась за руки, соединив носки (в паре) или внешнюю поверхность стоп (если более 2 человек), им необходимо согласованно, синхронно сесть, встать, не расцепляя рук. Затем упражнение выполняется всей группой в одном кругу.

**4.Упражнение «Групповая поддержка»** Поддерживание падающего человека, стоящего в центре круга с закрытыми глазами, всеми участниками с помощью ладоней.

**5. Упражнение «Игра с мячом»**

Ведущий предлагает ребятам, передавая мяч друг другу по кругу, продолжить фразу: «Я хочу, чтобы в пятом классе я …». Ответы могут быть самыми разными. После выполнения упражнения детям раздаются бланки «Мои цели». Ребятам предлагается написать на своём листочке четыре главных желания или цели («Я хочу…»), учитывая свои возможности. Бланки остаются у ребят. В ходе работы по мере Достижения целей, каждый раскрашивает радугу, изображённую на бланке.

**6. Упражнение «Растём»**

Участники в кругу. Исходное положение, сидя на корточках, голову нагнуть к коленям, обхватив их руками. Ведущий: «Представьте себе, что вы маленький росток, только что показавшийся из земли. Вы растете, постепенно распрямляясь, раскрываясь и устремляясь вверх. Я буду помогать вам расти, считая до пяти. Постарайтесь равномерно распределить стадии роста». Усложняя в будущем упражнение, ведущий может увеличить продолжительность «роста» до 10-20 «стадий».

**7. Упражнение «Прикоснись к своим соседям»**

По команде ведущего нужно быстро успеть обеими руками прикоснуться к тем или иным деталям одежды у соседей слева и справа (пуговица, подошва кроссовок, часы и т.п.)

**8. Ритуал завершения занятия.**

**Занятие № 3 «Я и мой мир»**

***Цель:*** Актуализировать знания учащихся об эмоциях, развивать эмоциональное восприятие учащихся, расширять представление о мимических выражениях эмоционального состояния, формирование позитивной самооценки, осознание значимости своей личности в социуме.

**Необходимые материалы:** камень, обыкновенная бельевая верёвка, листы бумаги по количеству учащихся, клубок шерстяных ниток.

**Ход занятия**

**1.Упражнение «Встаньте те, кто…»**

Ведущий произносит фразу «Встаньте те, кто…» и называет какое-нибудь качество. Все, кто считает, что у него есть это качество, встают и хором говорят: «Желаем всем хорошего настроения».

**2.Упражнение «Угадай кто!»** (каждый пишет 3 собственные характеристики, группа угадывает, к кому они относятся).

**3. Упражнение «Привычка»**

Ведущий: «Перед вами лист бумаги. Необходимо перегнуть его в нескольких местах, сильно заглаживая линии сгиба. Разверните лист. Попытайтесь сложить его еще раз, но используя уже другие линии сгиба». После выполнения упражнения происходит обсуждение полученного результата и подведение к основному выводу.

- Легко ли было сгибать лист в первый раз, когда лист бумаги был еще чист? (да, легко)

- Легко ли было сгибать лист потом? (нет, сделать это уже гораздо сложнее).

Вывод, к которому должны прийти ребята в результате рефлексии упражнения, что вся наша жизнь - это совокупность различных привычек, которые человек приобретает в течение всей жизни (привычки - это линии сгиба на листе бумаги). И очень хорошо, если эти привычки, так глубоко вошедшие в нашу жизнь, будут положительными, которые будут только помогать человеку после того, как они сформируются и укрепятся в сознании и действиях человека, тогда плохим, отрицательным привычкам будет невозможно (или трудно) изменить их, «сбить» вас с правильного пути, воздействие отрицательных привычек будет минимальным. В этом мы убедились, выполняя упражнение «Привычка».

**4. Упражнение Проективная методика «Дерево»**

Примите удобную позу, закройте глаза представьте как вы сажаете семечко. Затем это семечко поливают, его прогревает солнышко и оно вырастает в деревце. Представьте, что это деревце – это вы. Посмотрите какие у вас ствол, ветви. Обратите внимание на то, что находится на ваших веточках – листочки, плоды или цветочки. Посмотрите на то, что происходит вокруг…Кто вокруг вас?…Какая погода? Какое время года? Обратите внимание, как люди, глядя на вас восхищаются красотой ваших веточек и листочков…Попробуйте осознать свою значимость в том месте, в котором вы находитесь.

Нарисуйте то дерево, которое вы увидели и то, что находится вокруг. Наблюдайте за изменениями в вашем теле.

Рефлексия. Подведение итогов упражнения.

**5. Упражнение «Камень и верёвка»**

Ребята размещаются по кругу. Педагог показывает камень и спрашивает: «Что у меня в руках?». Даёт каждому игроку подержать его в руках, акцентируя внимание не только на его весе, форме, поверхности, но и на твёрдости. Педагог: «Камень очень твёрдый!». «Сейчас мы все попробуем сжать свои кулаки так, чтобы они стали похожи на камень. Посмотрите, как это делаю я?». «А теперь вы сожмите свои кулаки так, чтобы они стали похожи на камень. Я буду проверять, насколько твёрды ваши кулаки!»

«Молодцы, ребята! Разожмите свои кулаки! Посмотрите, у меня в руках верёвка. Возьмите её, пощупайте, покрутите её, сверните, сожмите… Какая она? Правильно, мягкая, гибкая, податливая. А теперь – посмотрите, мои руки станут точно такими, как верёвка!». Расслабьте свои руки так, чтобы они напоминали плети, стали мягкими, гибкими, податливыми».

«Молодцы! А теперь по моей команде, вы будете превращаться то в камень, то в верёвку!».

Итак, слушайте команду:

- Камень!

- Верёвка!

- Камень!

- Верёвка!

 «Молодцы! А теперь попробуем не только руки, но и все мышцы своего тела напрячь так, чтобы тело стало «каменным».

Итак, слушайте команду:

- Камень!

- Верёвка!

- Камень!

- Верёвка!

**6. Упражнение «Планирование и режим»**

Ведущий предлагает ребятам на листах бумаги написать свой режим дня. На втором листе ребята пишут план на день (какие дела вы сегодня запланировали, перечислите). Затем ведущий предлагает соотнести планы на день с режимом дня и определить время каждого дела. Получается? Всё успеваем? Обсуждение результатов (важно соблюдать режим дня, планирование помогает избежать лишней суеты, спешки и т.п.)

**7. Упражнение «Тёплый клубочек»**

Ребята по кругу передают клубочек друг другу и желают чего-нибудь доброго и хорошего.

**8. Ритуал завершения занятия.**

**Занятие № 4 «Мои эмоции».**

***Цель*:** Стабилизация психоэмоционального состояния, проработка негативных переживаний. Обучение умению свободно, не боясь, высказывать свои мысли; развивать способности сопереживать другим.

**Необходимые материалы:** карандаши, фломастеры, краски, кисти, бумага А4,кинетический песок разного цвета, формочки для песка, текст «Истории про альпинистов».

**Ход занятия**

**1.Упражнение Приветствие «Импульс»**

По кругу передается импульс от ведущего в виде легкого пожатия руки.

Обсуждение: темы занятия, негативных состояний, их видов, важности работы с этими ощущениями.

**2.Упражнение «Негативное чувство»**

Лежа на спине, в расслабленном состоянии, с закрытыми глазами, каждый участник определяет актуальное для него негативное переживание, его форму, цвет, место в теле. Рисунок негативного ощущения.

**3. Упражнение «Антистрессики»**

Ведущий предлагает ребятам с помощью песка и формочек создать позитивные образы «антистрессики», которые бы вызывали положительные эмоции, помогали справиться с плохим настроением. По желанию участников их «антстрессики» фотографируются.

**4. Упражнение «История про альпинистов»**

Ведущий рассказывает детям историю про альпинистов.

*Однажды группа друзей собралась в свой отпуск пойти на Эверест. Эверест – это высокая гора, залезть на которую, как известно, очень тяжело. И вот шли они по горным хребтам и ущельям, долго шли. Но, проходя рядом с глубоким обрывом, один молодой человек вдруг отступился, вскрикнул и упал бы в обрыв, если бы не удержался за край пропасти. Друзья услышали еле слышный крик о помощи и помогли своему товарищу. Молодой человек поблагодарил ребят и спросил: «Как же вы услышали меня, ведь это почти невозможно было сделать?» «Да, действительно, тебя было почти не слышно, но мы твои друзья. Тем более в горах надо всегда держать ухо востро».*

Вопросы учащимся:

- Как вы думаете, почему туристы всё-таки услышали зов о помощи своего товарища?

- Значит, действительно нужно слышать других?

- Зачем нам нужно слушать и слышать других?

- Скажите, вам интересно слушать, когда говорят другие?

- Хочется ли нам это делать? А вот мы и проверим, умеете ли вы слушать других.

**5. Упражнение «Слушаем-повторяем»**

Ведущий задаёт какой-нибудь вопрос, предупреждая, что спросит только трёх человек. А задача детей – выслушать вопрос, не кричать с места, поднять руку и запомнить ответ ученика.

**6. Ритуал завершения занятия.**

**Занятие №5. Умею управлять своими эмоциями**

***Цель:*** Закрепление навыков саморегуляции умения выражать эмоции адекватно ситуации. Обучение продуктивным копинг-стратегиям.

**Необходимые материалы:** цветные карточки-стикеры, цветные карандаши, краски, кисти, бумага.

**Ход занятия**

**1.Упражнение «Воздух-желе-камень»**

Инструкция: попеременное напряжение, расслабление всего тела. По команде «воздух!» участники пытаются «сделать» свое тело максимально легким, парящим. По команде «желе!» представляют себя в виде колышущегося на тарелке желе. Команда «камень!» требует застыть, напрягая всё тело. Команды сменяют друг друга, ведущий контролирует правильность выполнения.

**2. Упражнение «Цвет моего настроения»**

**Ребята выбирают цвет, соответствующий настроению (цветные карточки-стикеры) и прикрепляют карточку на ватман, помещённый на доске (стене). Получается цветная радуга настроения.**

**- На наше настроение влияют эмоции. «Эмоции – это выражение нашего отношения (чувства) к происходящему вокруг нас или внутри нас».**

**- Если эмоций много или они «сильные», то получается целый ливень разных переживаний. Положительные эмоции можно сравнить с тёплым летним дождиком, с лучами солнца, а если мы испытываем сильные отрицательные эмоции, представляете, какой холодный дождь будет. Приятные ощущения он вызовет?**

**- Какие эмоции могут испортить нам настроение и сделать его «дождливым»?**

**3.Упражнение «Башни» (2 команды)**

Инструкция: задача каждой команды построить башню из бумаги (газет) за определенное время - 10 минут. В процессе выполнения упражнения выявляются стратегии поведения каждого участника. Обсуждение, анализ поведения каждого из участников.

**4.Упражнение «Сказка о короле и его слугах-чувствах».**

Ребята слушают сказку, отвечают на вопросы для обсуждения, рисуют иллюстрации к сказке.

# *Сказка о Короле и его слугах-чувствах*

Знаешь ли ты, что не далеко-далеко, а совсем близко к нам, есть волшебная страна? Она находится внутри нас. Мудрецы называют ее Внутренним Миром. Так вот, правит этой страной – Король. У него есть множество слуг, но среди них есть особые слуги – их называют чувствами. Ты, конечно, знаешь имена некоторых из них. Это – Радость, Удовольствие, Интерес, Злость, Страх и Обида. У каждого слуги-чувства есть свой дом, и они приходят к своему Королю по первому его требованию.

Давай представим себе, что происходит с Королем, когда у нему приходит слуга по имени Радость. Конечно, Король радуется, устраивает пир, танцы… Но, как ты думаешь, что будет, если слуга по имени Радость надолго задержится у своего повелителя? Ты совершенно прав: Король устанет, государственная казна опустеет, а важные дела окажутся не сделанными. А представь себе, что будет с Королем и его подданными, если слуги по имени Злость или Страх надолго задержатся у него? Конечно, приятного мало. Поэтому все слуги-чувства обладают удивительным волшебным качеством – МЕРОЙ. Благодаря тому, что каждый слуга ЗНАЕТ МЕРУ, он приходит, когда это необходимо Королю, и уходит вовремя. И все так и было бы хорошо и гладко в этой волшебной стране, если б однажды не случилась одна история…

Все началось с того, что несколько придворных Короля стали говорить: “Зачем нам эти противные Злость, Страх, Обида? Когда они приходят, мы ссоримся, деремся, нам очень неприятно. Давайте подговорим Короля, чтобы он выгнал этих слуг из страны!»

Король был мудр и останавливал своих придворных. Но, если о нас «за глаза» говорят плохо, перешептываются и перемигиваются за нашей спиной, мы это почувствуем? Конечно! Нам будет приятно или неприятно? Конечно, неприятно! А когда нам неприятно, мы какие дела будем делать быстрее: хорошие и плохие? Многие люди, когда о них плохо говорят, обижаются и совершают не очень хорошие поступки. Так случилось и в этой истории…

Так вот, темной ночью, на краю леса собрались слуги по имени Обида, Злость и Страх. Обида, обиженно поджав губы, рассказывала о том, что их хотят выгнать из страны. «Им, видите ли, без нас лучше живется! Мы им, видите ли, совсем не нужны!» – фыркала Обида, а слуга по имени Злость сжимал кулаки. «Мы им покажем, что мы можем! Вот посадим Короля в темницу, да будем править страной, вот они у нас попляшут!» Недолго думая, заговорщики пробрались во дворец, схватили спящего Короля, и бросили его в темницу.

Когда на следующее утро придворные, по своему обыкновению, собрались в тронном зале, они замерли в ужасе и изумлении. На королевском троне сидел слуга по имени Страх. Он пытался одеть на свою голову корону, но она была волшебной, и сползала. Тогда слуга по имени Злость со злостью кинул ее под трон.

Как ты думаешь, каков был первый указ нового правителя? Да, было решено объявить войну соседнему государству. Кроме того, отныне каждому жителю королевства надлежало доносить на своих соседей, решать все споры с помощью кулаков, пугать друг друга всевозможными неприятностями. Представляешь, какая жизнь настала в стране, тем более, что слуги по имени Радость, Удовольствие и Интерес были из нее изгнаны?

Конечно, страна разрушалась, все ее жители ходили голодные, ободранные и побитые друг другом. Вот, что может произойти со страной, если у власти оказались не законный Король, а Обида, Злость и Страх, забывшие о Мере!..

Волшебники говорят, что то же самое происходит и у человека внутри, если он постоянно со всеми ссорится, дерется, обижается…

Но мы позабыли об изгнанниках, слугах Короля – Радости, Удовольствии, Интересе. Конечно, их сердца не могли вынести такого страшного зрелища. Они вспомнили, что далеко-далеко, за горами, за лесами, живет волшебница по имени Любовь. Ох, и нелегок же был путь к волшебнице! Сколько испытаний пришлось выдержать верным слугам Короля. И сразиться с ужасными людоедами, и гигантскими муравьями, пройти через Черный лес… Но они дошли до царства Любви. Умывшись из колодца, они почувствовали невероятный прилив сил. Сомнений не было – они ощущали Любовь.

Волшебница дала путешественникам сосуд с Любовью, чтобы они отнесли его своему повелителю. Ведь в этом было спасение их страны. Путь назад был уже не таким тяжелым. Тем более, что верных слуг Короля окрыляла Любовь.

Вот мы с тобой и узнали, что самое главное во внутренней сказочной стране - Любовь. Давай приложим руку к сердцу: ведь именно там, согласно древним легендам, живет Любовь. Она позволяет заботиться о себе и близких людях, помогает создавать хорошее настроение, дает силы на свершение добрых дел, учит прощать тех, кто нас обидел… Чувствуешь тепло? И я чувствую. Это значит, что Любви в наших сердцах много-много. Мы можем ее дарить друг другу и нашим близким, слушая свое сердце…

А теперь послушай, что было дальше.

Конечно, путь домой легче, чем из дома. Тем более, если несешь сосуд с Любовью! Итак, слуги по имени Радость, Удовольствие и Интерес добрались до своей страны, нашли темницу и освободили Короля. Только повелитель пригубил из сосуда с Любовью, как к нему вернулись силы, уверенность, мужество и мудрость. Гордой поступью он отправился в тронный зал.

Как только самозванцы - слуги по имени Обида, Злость и Страх увидели Короля, они затрепетали и бросились на колени. А придворные зашипели: «Вот, Ваше Величество, мы же говорили Вам, надо было избавиться от этих слуг, и ничего бы не было!»

Но Король остановил их: «Дело не в моих слугах, дело в дурных мыслях и разговорах! Я даю им три дня сроку, пусть они сами решат: покинуть ли нашу страну, или найти в ней себе достойное применение».

Так сказал великодушный Король. Как ты думаешь, правильно ли он поступил?

И вот, через три дня слуги по имени Злость, Обида и Страх пришли к Королю и сказали:

* Ваше Величество, простите нас! Мы просим прощения у всех жителей королевства! Мы вспомнили о Мере, и поняли наше назначение в стране. Позвольте нам построить свои дома НА ГРАНИЦЕ государства.
* Почему же на границе? – удивился Король.
* Я, Ваше Величество, - сказал слуга по имени Страх, - самый чуткий, самый осторожный, я далеко чувствую опасность, и смогу Вас вовремя предупредить о ней. Вы будете иметь время на то, чтобы достойно встретить неприятность, или предотвратить ее.
* Я, Ваше Величество, - сказал слуга по имени Злость, - придам Вам силы для борьбы с врагом, и помогу быстро наказать обидчика. Но теперь я уже не переусердствую, буду помнить о Мере.
* А я, Ваше Величество, - сказал слуга по имени Обида, - всегда был чуток к дурным мыслям и разговорам. Поэтому я буду охранять Ваше королевское достоинство, и предотвращать недостойные разговоры и действия.

Вот так закончилась эта история. Сосуд с Любовью установили на самом красивом месте, в центре дворцовой площади. К нему мог легко подойти каждый, как только чувствовал себя раздраженным, злым или беспокойным. Ведь Любовь приносила покой в души жителей. Так, слуги по имени Злость, Страх и Обида охраняли страну, а Любовь согревала ее. Все жили долго и счастливо.

Подведение итогов. «Я узнал…Я понял…»

**5. Ритуал завершения занятия.**

**Занятие №6. Мое настроение. Выражение чувств и эмоций.**

***Цель*:** снятие эмоционального и физического напряжения через медитацию и работу с образами. Обсуждение возможных форм выражения своих эмоций и чувств.

**Необходимые материалы:** карандаши, фломастеры, карточки с изображением эмоциональных состояний, заготовки футболок из бумаги, предметы для украшения, клей, скотч, оборудование для воспроизводства музыки.

**Ход занятия**

**1. Упражнение «Встаньте те, кто …»**

Ведущий произносит фразу «Встаньте те, кто…» и называет какое-нибудь качество. Все, кто считает, что у него есть это качество, встают и хором говорят: «Желаем всем хорошего настроения».

**2. Упражнение «Покажи эмоцию»**

Ведущий показывает карточку с изображением эмоционального состояния, ребята с помощью мимики, пантомимики показывают эмоцию.

**4. Упражнение «Футболка с надписью»**

Ведущий раздаёт каждому заготовку футболки из бумаги, задача участников украсить футболку каким-либо логотипом, надписью, рисунком, который имел бы смысловое наполнение, связанное с нашими эмоциями, чувствами, настроением («позитивная» футболка, футболка, помогающая справится с волнением, футболка с девизом и т.п.). После каждый участник представляет свою футболку, «примеряя» её. Затем футболки собираются и вывешиваются на стену или доску, участники делятся впечатлениями, высказывают мнения.

**5.Упражнение «Хождение по радуге»**

Принять удобное положение. Напрячь все мышцы тела и расслабить их. Ощущение тяжести, теплоты и расслабленности поочередно начиная с мышц лица, шеи, плеч, рук, груди, живота, ног).

Представьте летний солнечный день. Только что прошел дождь. Пахнет свежестью. На голубом небе вы видите большую, яркую радугу. Я приглашаю вас в путешествие по ней.

Итак, мы шагаем в красное пространство и каждая клеточка вашего тела наполняется красным цветом. Вы ощущаете запах его, вы чувствуете плотность этого цвета. Что хочется делать вашему телу? Как много места занимает данная палитра? Что вы чувствуете находясь в красной части радуги?

Подобные вопросы задаются, проходя по оранжевому, желтому, зеленому, голубому, синему, фиолетовому и белому цвету.

Для выхода из медитации: делаем глубокий вдох – выдох, пошевелим пальчиками рук и ног, потянемся.

Шеринг по поводу ощущений, открытий, образов, переживаний…Смысл данного упражнения.

**6. Упражнение «Это здорово!»**

Участники стоят в кругу. Один из них выходит в середину и говорит о каком-либо своём умении, положительном качестве или таланте (я хорошо танцую, умею быстро читать и т.п.). В ответ на каждое высказывание все те, кто стоит в кругу, должны хором ответить: «Это здорово!» и одновременно вверх поднять большой палец. Желательно, чтобы в центре круга побывали все участники.

**7. Ритуал завершения занятия.**

**Занятие №7 «Нравится, не нравится»**

**Цель:** оценить свои позитивные и негативные чувства, полу­чить знания о чувствах. Развитие навыков: самопонимания, способности определять свои чувства и чувства других, умение понимать их.

**Необходимые материалы:** ручки, цветные карандаши, краски, кисти, бумага А4.

**Ход занятия**

**1.Упражнение «Я люблю…»**

Например: «Здравствуйте, меня зовут Коля, я люблю играть в футбол».

**2. Упражнение «Что такое?»**

В группе обсудите, что такое «любовь» и «ненависть» (нравится — не нравится). Почему одни люди предпочитают то, что другие ненавидят. Почему мы такие разные в наших привязан­ностях? Хорошо ли когда люди совершенно различны?

Ученики индивидуально на листочках пишут три вещи, которые они не любят делать, три — которые любят. Чуть ниже пишут причины, по которым они испытывают эти чувства.

Группы по 3-4 человек. Сравнивают написанное и выбирают одинаковые пункты (например, спортивные игры, которые они любят, или TV-программы, которые им не нравятся). Определяют причины, по которым они не любят это. Имеются ли общие темы? (имеется в виду желание делать свободно те вещи, которые другие люди никогда не сделают).

Объедините малые группы в большие (обычно 2 группы). Предложите определить общие темы.

Всей группой определите общие темы (например, о компьютерных играх или о взаимоотношениях людей).

**3. Упражнение. Дискуссия:** «Как поступить, если ты невзлюбил кого-либо или что-либо?»

Какая связь между нравится - не нравится? Умение сказать «нет» даже значимому человеку, если вы чего-то не желаете, сложно ли это.

**4. Упражнение «Рисунок Страха»**

Каждый пытается представить и нарисовать свой страх или что-то тревожащее (это может быть место, вещь). Затем идёт обсуждение рисунка, в ходе которого подростку необходимо осуществить выбор действия по преодолению этого страха.

Примечание: Проследите, чтобы преодоление страха было прорисовано каждым подростком.

**5. Упражнение «Ящик с проблемами»**

Написать письмо, в котором ребенок рассказывает о своей проблеме. Когда все участники напишут письма, их надо собрать и положить в специальный ящик.

Примечание. Один из вариантов выполнения данного задания – работа в парах. Не каждый участник способен выполнить это упражнение самостоятельно.

Работа в группах по 4 человека, каждая наугад выбирает 4 «проблемы». Дети играют в «редактора журнала», которому необходимо разрешить каждую проблему.

Примечание. Подчеркните, что ответы должны быть полезными и конструктивными, и нельзя забывать главное правило — не критиковать! В некоторых случаях дети могут дать только сочувственный ответ, так как не способны дать конструктивный.

### 6.Упражнение «Ладошка» Каждый обводит на листе бумаги контур ладони. В центре пишет свое имя, в каждом пальце, что нравится в себе самом. Затем лист передают соседу справа. Он в течение 30 секунд пишет на листе что-то, что нравится в человеке, хозяине ладони. Так через весь круг. Хозяину возвращается листок.

### Еще раз подчеркните, что писать надо то, что нравится.

**7. Ритуал завершения занятия.**

**Занятие № 8 «Противостояние групповому давлению».**

***Цель*:** Формирование навыков противостояния групповому давлению. Развитие навыков самовыражения и конструктивного поведения в сложной ситуации.

**Необходимые материалы:** заготовки для масок, материалы для украшения масок, клей, два мяча, оборудование для воспроизводства музыки.

**Ход занятия**

**1. Упражнение «Я сегодня обрадовался встрече с …»**

Ведущий обращает внимание на выражение глаз собравшихся детей, на особенности взгляда каждого и, не глядя на адресатов, говорит: «Я сегодня обрадовался встрече с одним человеком, у которого ясные, лучистые глаза…», или: «… у которого глаза печальные, взор потуплен, но, когда он посмотрел на меня, в глазах была доброта и доверие» … Дети должны догадаться, о ком идёт речь.

**2. Упражнение «Лиса и кролик»**

Группа встает в круг. Используется два мяча: один («кролик») передается по кругу, второй («лиса») пытается догнать «кролика» и может перекидываться.

**3.Упражнение «Мозговой штурм: виды группового давления»**

 Каждый из участников по очереди убеждает партнёра выполнить одно простое действие. Задача другого – отказать.

Обсуждение: Получилось ли убедить? В какой роли выступать сложнее? Какие способы отказа были использованы?

**4.Упражнение «Групповое давление»**

Доброволец испытывает на себе давление группы (группа в его отсутствие придумывает задание и старается убедить его выполнить, используя различные методы давления). Обсуждение, выводы.

**5. Упражнение «Маска»**

На доску вывешивается плакат с позитивными качествами.

«Активность, артистичность, бескорыстие, благородство, великодушие, воля, доброжелательность, дружелюбие, жизнелюбие, заботливость, интеллигентность, искренность, любознательность, мудрость, оптимизм, остроумие, отважность, отзывчивость, правдивость, приветливость, решительность, романтичность, собранность, способность придумывать, трудолюбие, терпимость, тактичность, точность, улыбчивость, умение быть благодарным, умение понимать, умение слушать, упорство, уступчивость, честность, щедрость».

Подростки по очереди читают качества, объясняя группе смысл. Вместе с ведущим рассуждают о том, какие качества помогут избежать одиночества, стать увереннее, добрее и т.п.

Ведущий предлагает разделиться на пары, взять одну из заготовок маски, выбрать качество, которое оба подростка считают важным и необходимым и «выражают» его в маске, совместно украсив её. По завершению каждая пара представляет свою маску и качество, которое оно выражает и «делится» им с другими «это качество важное, у нас оно есть, и мы делимся с вами, пусть у кого тоже есть – прибавиться, а кого нет – добавиться!»

**6. Упражнение «Магнетические руки»**

Ведущий спрашивает у ребят, видели ли они, как дирижёр руководит оркестром, тренер футбольной команды напутствует игроков, балетмейстер учит танцоров. Все они при этом используют руки, показывая, что нужно сделать. Эти руки обладают магнетической силой. Выбирается один из подростков, он выходит вперёд и показывает жестами как должны двигаться участники группы (наклоны, приседания, взмахи руками, ногами, шаги в разные направления и т. п.) Потом этот ребёнок руководит группой с помощью рук (под музыку). Группа пытается синхронно следовать его указаниям (1-2 минуты). «Дирижер» показывает руками, что упражнение закончилось, и благодарит группу за участие. После этого выходит другой ребёнок и упражнение повторяется.

**7.Упражнение «Шарики».**

Группа встает вкруг необходимо поддерживать в воздухе 2-3 шарика, ударами любых частей тела. Затем участники берутся за руки и их задача поддерживать в воздухе один шарик, используя только сцепленные руки.

**8. Ритуал завершения занятия.**

**Занятие № 9 «Позитивное самовосприятие».**

***Цель*:** Формирование адекватной самооценки, позитивного самовосприятия. Обобщение сформированных адекватных способов общения, деятельности, поведения.

**Необходимые материалы:** изображение дерева (формат А3), листья (стикеры) из цветной бумаги, ручки, клубок шерстяных ниток.

**Ход занятия**

**1.Упражнение «Приветствие».** «Я тебя вижу и хочу тебе сказать» (безоценочное высказывание о другом участнике).

**2.Упражнение «Вальс дружбы»**

Учащиеся разделяются на пары. Они становятся лицом друг к другу, соединяются лбами, между ними зажимается тетрадка, или какой-нибудь другой предмет. Руки за спиной. Звучит музыка. Дети должны танцевать в таком положении, не роняя предмета. Пара, которая не удержит его, выбывает из игры. Побеждают самые стойкие.

**3.Упражнение «Зеркало»**

Выражения для размышления:

- Если Я – это Я, то Ты – это Ты.

- Если Ты – это Ты, то и Я – это Я.

- Но если Я – не Я, то и Ты – не Ты.

- Ведь если Ты – не Ты, то и Я – не Я.

Обсуждение.

**4.Упражнение «Декларация самооценки»**

Инструкция: Я – это Я, такой как я никогда не было и не будет. Есть люди чем-то похожие на меня, но в точности, такой как я нет. Мне принадлежит мое тело и все, что оно делает. Мне принадлежит мой голос: тихий или громкий, нежный или резкий. Мне принадлежат мои глаза и все образы, которые они могут увидеть. Это все принадлежит мне, потому что я одна выбрала это. Поскольку я выбрала это оно истинно. Это достаточное основание для того, чтобы полюбить себя, заинтересоваться собой. Теперь, когда я подружилась с собой, я могу набраться терпения и мужества, чтобы узнавать себя все глубже и глубже. Конечно, во мне есть нечто, что вызывает недоумение, но теперь, когда я не боюсь посмотреть в себя, я могу сделать так, чтобы все во мне способствовало достижению моих целей, чтобы полезного во мне становилась все больше и больше. Я могу видеть, слышать думать, действовать, значит, во мне есть все, чтобы жить. Чтобы вносить гармонию в мир людей и вещей вокруг меня. Я – это я и я – это здорово.

**5. Упражнение «Дерево силы»**

Ведущий говорит о том, что доброе слово, поддержка в трудную минуту могут здорово помочь тому, кто столкнулся с какой-то проблемой, трудностью, находится в унии и переживает. Ведущий предлагает, используя свои знания, написать на листике дерева совет-поддержку, совет-пожелание для «Дерева Силы». Если кому-то понадобится поддержка в трудной ситуации, то он может, в том числе, воспользоваться «Деревом Силы» - найти тот листочек со словами, которые помогут, приободрят.

Ребята пишут советы, пожелания, утверждения, комплименты и прикрепляют их к дереву (изображение дерева прикреплено на стене или доске) – наполняют Силой добрых слов.

**6. Упражнение «Приветствие в зеркале»**

Участники по кругу приветствуют группу словами и жестами. Все остальные представляют себя зеркалами, которые отражают увиденное и изображают его.

**7. Упражнение «Тёплый клубочек»**

Ребята по кругу передают клубочек друг другу и желают чего-нибудь доброго и хорошего.

**8. Ритуал завершения занятия.**

**Занятие №10 «Доверие: понимание себя и другого».**

***Цель*:** Развитие коммуникативных навыков, обучение навыкам эмпатийного взаимодействия, основанного на доверии. Формирование положительной стратегии взаимодействия, закрепление коммуникативных навыков учащихся.

**Необходимые материалы:** наборы для цветика-семицветика по количеству участников, клей, влажные салфетки, оборудование для воспроизводства музыки.

**Ход занятия**

**1.Упражнение «Приветствие»**

По кругу: каждому участнику называют его положительные качества. В парах: руками поздороваться – подраться – помириться. Определение степени готовности к взаимодействию.

**2.Упражнение «Слепой и поводырь»**

Инструкция: команда делится на пары, один «слепой», второй «поводырь». Задача «поводырь» провести «слепого» через препятствия в тренинговом пространстве. Затем происходит смена ролей. Обсуждение: в какой роли вам было легче/труднее?

**3. Упражнение «Пять слов о себе»**

Участники разбиваются на подгруппы по пять человек (произвольно или по игровому заданию ведущего).

Каждый из вас должен обвести свою руку на листе бумаги, чтобы получилась ваша нарисованная ладошка. Напишите на ладошке своё имя. Потом передайте листок соседу справа, а сами получите рисунок ладошки от соседа слева. На одном из «пальчиков» полученного рисунка напишите, пожалуйста, какое-нибудь привлекательное качество этого человека, на ваш взгляд (можно использовать доброжелательные пожелания). Например, «Ты такой чуткий и отзывчивый», «Желаю тебе удачи». Так ладошки передаются по кругу, и каждый пишет своё. Пока ладошка не вернётся к своему владельцу.

**4. Упражнение «Цветик-семицветик секретов общения»**

Ведущий вместе с подростками вспоминает секреты, которые узнали во время занятий. Из «сундучка с секретами» ведущий достаёт и прикрепляет на доску секреты общения:

-Уметь ценить своё здоровье и управлять своими привычками;

-Уметь отстаивать свои права и выполнять обязанности;

-Уметь слушать других;

-Уметь управлять своими эмоциями;

-Уметь выражать свои чувства;

-Уметь верить в себя;

-Знать и пользоваться «волшебными словами общения.

Далее ведущий предлагает каждому взять набор для изготовления цветика-семицветика и написать на каждом лепестке те секреты, о которых участник может сказать «да, умею (знаю, пользуюсь, делаю)». Можно воспользоваться секретами из сундучка, можно написать что-то своё, свой секрет общения.

По завершению работы ребята представляют свои работы, дают необходимый комментарий. Работы вывешиваются на доску (или раскладываются на столе). Каждый участник получает к своему цветику-семицветику сундучок с секретами (сундучок может быть оформлен рисунком, папкой, какой-то поделкой – на усмотрение ведущего).

**5.Упражнение. «Проведение энергии»**

Каждый участник дарит соседу слева что-либо приятное «Я тебе дарю…».

**6. Ритуал завершения занятия.**

**Занятие №11 «Свобода внутреннего мира»**

***Цель*:** Обучение навыкам снятия психоэмоционального напряжения, актуализация внутренних ресурсов, воплощение мечты в цель.

**Необходимые материалы:** цветные карандаши, фломастеры, ручки, краски, влажные салфетки для рук, бумага А4.

**Ход занятия**

**1.Упражнение «Приветствие. Цветонастроение»**

Каждый участник называет цвет своего настроения.

**2.Упражнение «Горная вершина»**

Сядьте удобно. Глубоко вдохнули, выдохнули, закрыли гла­за. Осмотрели себя спокойно изнутри: удобно ли положение головы? Удобна ли посадка? Опущены ли плечи? Насколько удобно положение рук и ног? Дыхание ровное, спокойное. Сер­дце бьется четко, ритмично...

Вообразите, что вы стоите у подножия огромной горы. Со всех сторон вас окружают каменные исполины. Может быть, это Па­мир, Тибет или Гималаи. Где-то в вышине, теряясь в облаках, плывут ледяные вершины гор. Как прекрасно должно быть там, наверху! Вам хотелось бы оказаться там. И вам не нужно доби­раться до вершин, карабкаясь по труднодоступной и опасной крутизне, потому что вы... можете летать. Посмотрите вверх: на фоне неба четко виден темный движущийся крестик. Это орел, парящий над скалами... Мгновение — и вы сами становитесь этим орлом. Расправив свои могучие крылья, вы легко ловите упругие потоки воздуха и свободно скользите в них... Вы видите рваные, клочковатые облака, плывущие под вами... Далеко вни­зу — игрушечные рощицы, крошечные дома в долинах, мини­атюрные человечки... Ваш зоркий глаз способен различить са­мые мелкие детали развернувшейся перед вами картины.

Вглядитесь в нее. Рассмотрите подробней...

Вы слышите негромкий свист ветра и резкие крики проле­тающих мимо мелких птиц. Вы чувствуете прохладу и нежную упругость воздуха, который держит вас в вышине. Какое чу­десное ощущение свободного полета, независимости и силы! Насладитесь им...

Вам не составляет труда достигнуть любой самой высокой и не доступной для других вершины. Выберите себе удобный участок и спуститесь на него, чтобы оттуда, с недосягаемой высоты, посмотреть на то, что осталось там, далеко, у подножия гор... Какими мелкими и незначительными видятся отсюда волновавшие вас проблемы! Оцените, стоят ли они усилий и переживаний, испытанных вами! Спокойствие, даруемое высотой и силой, наделяет вас беспристрастностью и способностью вникать в суть вещей, понимать и замечать то, что было недоступно там, в суете. Отсюда, с высоты, вам легко увидеть способы решения мучавших вас вопросов... С поразительной ясностью осознаются нужные шаги и правильные поступки...

Взлетите снова и снова испытайте изумительное чувство полета. Пусть оно надолго запомнится вам... А теперь вновь перенеситесь в себя, стоящего у подножия горы... Помашите рукой на прощание парящему в небе орлу, который сделал доступным для вас новое восприятие мира... Поблагодарите его...

Вы снова здесь, в этой комнате. Вы вернулись сюда после своего удивительного путешествия...

(В процессе получения обратной связи ведущий просит обра­тить внимание учеников на чувства, которые они ощутили во время полета, о мыслях во время него и т.д.)

**3.Упражнение «Коллаж».**

Выделяем отличительные черты цели:

* зависит только от меня;
* глагол пишется в настоящем времени;
* конкретная цель;
* достижимая;
* определена во времени (кратко-, средне-, долгосрочная);
* все слова и выражения использовать в позитивной форме;
* никому не приносит вреда.

Процесс составления группой коллажей.

Объясняем расположение листа: лист расположен горизонтально – человек ориентируется на процесс; лист расположен вертикально - человек ориентируется на результат.

Содержание центра листа раскрывает присутствие участника в настоящем времени, самую главную ценность на данный момент. Все образы, расположенные слева – знаки из прошлого; справа – из будущего. Картинки, находящиеся внизу указывают на ресурсы, являющиеся опорой и поддержкой в жизни участника. Верхняя часть коллажа говорит о наличии мечты, желаний и фантазий.

Пустые, незаполненные ничем места на коллаже говорят о личностных, неосознанных, нераскрытых способностях и возможностях.

Обсуждение. Интерпретация. Выводы.

**4.Упражнение «Рисунок своего состояния»**

 Закрепление положительных ощущений, завершение процесса через рисунок.

**5. Ритуал завершения занятия.**

**Занятие №12 Итоговое занятие:** «Закрепление положительных изменений»

***Цель*:** Формирование положительного настроя, через создание позитивной картины мира. Закрепление уровня сплочения и доверия в группе видимым результатом.

**Необходимые материалы:** отрезок бумажных обоев, цветные карандаши, краски, кисти, бумага.

**Ход занятия**

**1.Упражнение «Приветствие»**

«Это плохо, но зато…»

**2.Упражнение «Социальный рисунок»**

На отрезке бумажных обоев группа совместно создает рисунок, каждый участник получает свободу самовыражения, при этом учитывает идеи и желания остальных.

Обсуждение.

**3.Упражнение «Завершение работы»**

Подведение итогов курса занятий, результаты работы, впечатления участников («Больше всего мне запомнилось…»).

**4.Ритуал завершения занятия.**

**Список литературы**

1.Асмолов А.Г. Формирование универсальных учебных действий в основной школе: от действия к мысли. Система заданий. – М.: Просвещение, 2010 - 264 с.

2.Битянова, М. Р. Организация психологической работы в школе. – М.: Совершенство, 1998. – 298 с.

3.Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте / – М.: Педагогика, 1968. - 296 с.

4.Буренкова Н.В. Коммуникативные действия на уроках русского языка. // Начальная школа плюс ДО и ПОСЛЕ. – 2013. - №3

**5.Васильев Н.Н. Тренинг преодоления конфликтов.** – **Спб.: Речь, 2008. - 174 с.**

6.Горбушина, О. П. Психологический тренинг. – СПб.: Питер, 2008. – 176 с. 7.Дубровина, И.В., Данилова, Е.Е., Прихожан, А.М. Психология./ Под ред. И. В. Дубровиной. – М.: Просвещение, 1999. - 464 с.

8.Зинкевич-Евстигнеева, Т. Д. Игры в сказкотерапии [Текст] / Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева, Т. М. Грабенко. – СПб.: Речь, 2011. - 208 с.

9.Зинкевич-Евстигнеева, Т. Д. Практикум по сказкотерапии [Текст] / Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева. – СПб.: Речь, 2012. - 320 с.

10.Коломинский, Я.Л. Социальная психология школьного класса: научно-метод. Пособие для педагогов и психологов / Я.Л. Коломинский. – Минск: ООО «ФУА информ», 2003 - 312 с.

11.Лидерс А.Г. Психологический тренинг с подростками: Учеб. пособие для студ. Высш. Учеб. заведений. – 2-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. - 256 с.

12.Левашова, С. А. Психолог и подросток: коммуникативно-двигательный тренинг. – Ярославль: Академия развития, 2006. - 160 с.

13.Микляева А. В., Румянцева П. В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция. – СПб.: Речь, 2006. - 248 с.

14.Раттер М. Помощь трудным детям. / Раттер Р. – М.: Просвещение, 1987.- 325 с.

15.Реан А. А., Коломинский Я.Л. Социальная педагогическая психология. – СПб.: Питер, 1999. - 228 с.

16.Ромек В.Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. – Спб.: речь, 2005. - 175 с.

17.Рыбалко Е. Ф. Возрастная и дифференциальная психология: Учеб. пособие. - Л.: Издательство Ленинградского ун-та; 1990. - 295 с.

18.Семёнова, Е. М. Тренинг эмоциональной устойчивости. – М.: Изд-во института психотерапии, 2005. - 256 с.

19.Самоукина Н.В. Игры в школе и дома: Психотехнические упражнения и коррекционные программы. – М.: Новая школа, 1993. - 144 с.

20.Фельдштейн Д. И. Особенности личностного развития подростка в условиях социально-экономического кризиса / Мир психологии и психология в мире. Научно-методический журнал, № 2. – 1994. - 107 с.

21.Фопель, К. Чтобы дети были счастливы: психологические игры и упражнения для детей школьного возраста. – М.: Генезис, 2005. - 255 с.

22.Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (5-6 классы). – М.: Генезис, 2006. - 167 с.

23.Шевандрин Н.И. Социальная психология в образовании: Учеб. пособие. Ч.1. Концептуальные и прикладные основы социальной психологии. – М.: ВЛАДОС, 1995. - 554 с.

23.Шибутани Т. Социальная психология. – М.: АСТ; Ростов н/Д: Феникс, 1999. - 539 с.

24.Юрчук В.В. Современный словарь по психологии. – М.: Элайда, 2002. - 438 с.

25.Ясюкова, Л. А. Прогноз и профилактика проблем обучения в 3 - 6 классах. – СПб.: ГП «ИМАТОН», 2001. - 192 с.

26.Ясюкова, Л. А. Психологическая профилактика проблем в обучении и развитии школьников. – СПб.: Речь, 2003. - 384 с.

*Приложение*

**Материалы к занятиям**

ДОГОВОР о выполнении ПРАВИЛ

Наши правила

1. Чтобы было интересно, необходимо быть активным, правдивым, не перебивать говорящих.

2. Запрещаются оскорбления, упрёки, обвинения.

3. Что происходит на занятиях, - для всех, кроме нас, СЕКРЕТ.

4. Выполняем задания добросовестно.

5. Обращаем внимание на каждого участника группы и поддерживаем его положительные качества.

*Подписи участников*

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Пример заготовки

Лепестки

**Карточки «Эмоции»**



