

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная  
школа №16 г. Батайск, ул. Октябрьская, 110, тел. 7-44-91

---

# Программа развития ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА «Я выбираю»

составитель: Сердюкова Анна Александровна  
педагог-психолог

2022-2023 уч. год

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебно-тематическое планирование.....	11
3. Методические разработки занятий.....	14
4. Список литературы.....	50
5. Приложения.....	51

## **Программа внеурочной деятельности**

### ***по социальному направлению «Путь к успеху» 5 класс***

Рабочая программа по внеурочной деятельности социального направления «Путь к успеху» для 5 класса, разработана на основе Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ СОШ № 16 2022-2023 уч. год.

Нормативные акты и учебно-методические документы, на основании которых разработана рабочая программа:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 03 августа 2018 г. № 317-ФЗ «О внесении изменений в статьи 11 и 14 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»;
- Областной закон от 14.11.2013 г. № 26-ЗС «Об образовании в Ростовской области»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 г. № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утверждённый приказом Министерством образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. №1897»;
- Приказ Минобрнауки России от 23 июня 2015 г. № 609 «О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утверждённый приказом Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004 г. № 1089»;
- Обновленные государственные образовательные стандарты начального общего, основного общего образования, утверждённые приказами Министерства образования Российской Федерации от 5 июля 2021 г. № 226 и № 227;
- Указ Президента Российской Федерации от 06 декабря 2018 г. № 703 «О внесении изменений в Стратегию государственной национальной политики Российской Федерации на период до 2025 года, утверждённую Указом Президента Российской Федерации от 19 декабря 2012 г. № 1666»;
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;

- «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года», утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 года № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24 ноября 2015 года № 81 «О внесении изменений в СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
- Письмо Департамента общего образования Минобрнауки Российской Федерации от 12.05.2011г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении ФГОС общего образования».
- Устав МБОУ СОШ №16;
- Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ СОШ №16 (утверждена приказом директора от 23.06.22 № 174);
- Учебный план МБОУ СОШ №16 на 2022/2023 учебный год;
- Положение о рабочей программе учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) МБОУ СОШ №16 (утверждено приказом директора от 11.08.2022 г. № 205).

Согласно учебному плану МБОУ СОШ №16 на изучение курса «Путь к успеху» в 5 классе отводится 70 часов, из расчёта 2 часа в неделю (35 недель).

**Актуальность** определяется необходимостью развития у подрастающего поколения навыков самосознания, эмоционального интеллекта, взаимодействию со сверстниками и взрослыми.

**Цель** изучения программы курса «Я выбираю» - решение основных проблем возраста с целью сохранения психологического здоровья детей, а также развитие коммуникативной, познавательной, личностной, духовно-нравственной и эмоциональной сфер ребенка.

**Задачи программы:**

**Обучающие:**

- научить положительному самоотношению и принятию других людей;
- научить рефлексивным умениям;

- формировать потребность в саморазвитии.

**Воспитательные:**

- воспитывать чувства коллективизма, взаимопомощи, ответственности;
- сохранять и поддерживать психологическое здоровье ребенка;
- воспитывать нравственные качества обучающихся.

**Развивающие:**

- создавать условия для развития личности каждого ребёнка;
- развивать положительные эмоции и волевые качества;
- развивать умение осознавать свои чувства, причины поведения, последствия поступков, строить жизненные планы.

Младший подростковый период – важнейший этап жизни человека, время выборов, которые во многом определяют последующую судьбу. Несмотря на разницу социально-культурного окружения, почти все подростки с особой остротой переживают свое взросление, заявляя об этом через агрессию, непослушание, алкоголь, школьные трудности и т.д. Поэтому так важно, чтобы у детей была возможность поговорить о себе, исследовать себя, получить новые знания о себе, научиться контролировать свои эмоции.

Программа психологических занятий для подростков должна обеспечивать с одной стороны формирование их психологического здоровья, с другой стороны - выполнение основных задач развития, а также развитие эмоционального интеллекта.

Эмоциональный интеллект – это способность распознавать свои и чужие эмоции, чувства и переживания. Познание эмоций – важная часть постижения мира. А умение жить с эмоциями в гармонии – ключ к обретению счастья.

Испытывая эмоции, мы развиваемся как интеллектуально, так и творчески, а умение управлять эмоциями позволяет нам выстраивать хорошие отношения с людьми, общаться, дружить и добиваться поставленных целей.

**Направленность:** социально - психологическая.

**Возраст учащихся:** 11-12 лет.

**Сроки реализации** дополнительной общеобразовательной программы: 1 год.

В основе курса лежит системно-деятельностный подход, который предполагает:

- воспитание и развитие качеств личности, отвечающих требованиям информационного общества;
- ориентацию на результаты образования как системообразующий компонент курса, где развитие личности обучающегося на основе усвоения универсальных учебных действий, познания и освоения мира составляет цель и результат образования;
- учет индивидуальных возрастных и интеллектуальных особенностей обучающихся;

- обеспечение преемственности начального общего, основного и среднего (полного) общего образования;
- разнообразие видов деятельности и учет индивидуальных особенностей каждого обучающегося, обеспечивающих рост творческого потенциала, познавательных мотивов, обогащение форм взаимодействия со сверстниками и взрослыми в познавательной деятельности;

#### **Методы и приемы, используемые при изучении программы курса:**

- 1. Интеллектуальные игры** – задания, дающиеся в начале занятия в качестве разогревающих, настраивающих на работу, организующих ее. Такого рода игры являются достаточно безопасными, поэтому позволяют легко и быстро включить в дискуссию даже закрытых подростков. Интеллектуальные задания способствуют расширению лексического запаса учащихся в области психологии, помогают им овладеть необходимыми понятиями.
- 2. Ролевые методы** – предполагают принятие ролей, различных по содержанию и статусу; проигрывание необычных ролей; проигрывание своей роли в гротескном, т.е. усиленном варианте.
- 3. Коммуникативные игры** – игры, направленные на формирование у подростков умения увидеть в другом человеке его достоинства, способствующие углублению осознания сферы общения и обучающие умению сотрудничать.
- 4. Игры**, направленные на развитие вербального и невербального мышления.
- 5. Использование терапевтических метафор** (тематические сказки) с целью поиска и нахождения ресурсов внутри себя.
- 6. Методы формирования «эмоциональной грамотности»** - предполагают обучение распознаванию эмоциональных состояний по мимике, жестам, голосу; умение принимать во внимание чувства другого человека в конфликтных ситуациях.
- 7. Дискуссионные методы** - позволяют реализовать принцип субъект – субъектного взаимодействия, выявлять различные точки зрения на какую-либо проблему.

#### **Формы проведения занятий:**

- индивидуальная работа;
- работа в паре;
- групповая работа;
- коллективная работа.

Содержание программы внеурочного курса «Путь к успеху» предоставляет широкие возможности для изучения собственной личности, для развития творческих и

интеллектуальных способностей, наблюдательности, для коррекции своих эмоциональных состояний.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы.**

Сформулированная цель реализуется через достижение образовательных результатов. Эти результаты структурированы по ключевым задачам общего образования, отражающим индивидуальные, общественные и государственные потребности, и включают в себя предметные, метапредметные и личностные результаты. Особенность курса «Я выбираю» заключается в том, что полученные знания о себе, своих личностных особенностях, а также работа со своим эмоциональным состоянием будут способствовать успешному усвоению школьной программы.

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Обучающийся получит возможность для формирования:

- Внутренней позиции школьника;
- Ответственного отношения к учению;
- Готовности и способности к саморазвитию и самообразованию;
- Целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики;
- Осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- Коммуникативной компетентности в процессе образовательной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

### **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Предметными результатами освоения программы являются следующие знания и умения:

- Знание индивидуальных и эмоциональных особенностей своих собственных и других людей;
- Знание правил работы в тренинговой группе;
- Знание способов разрешения конфликтных ситуаций;
- Умения вести конструктивный диалог;
- Умение определять жизненные цели и задачи.

**Обучающиеся получают возможность научиться:**

- Понимать себя, свои желания, мечты, ценности;
- Вести конструктивную беседу;

- Учитывать мнение других людей при взаимодействии, вставать на сторону собеседника;
- Бесконфликтному поведению со сверстниками и взрослыми людьми.

Текущий контроль усвоения материала осуществляется во время наблюдения за работой детей во время занятия (активность, заинтересованность). В конце учебного года проводится отчетное занятие, на котором учащиеся продемонстрируют полученные навыки и умения, а также выставка тетрадей по саморазвитию.

### **Требования и результаты к уровню подготовки обучающихся.**

#### **Обучающиеся должны знать:**

- Что такое «психология», каково её место в системе наук;
- Об уникальности внутреннего мира каждого;
- О способах ведения конструктивного диалога;
- О мотивах выбора друзей;
- О способах поведения в трудных ситуациях.

#### **Обучающиеся смогут научиться:**

- Анализировать поведение героев притч и сказок, выявлять в них скрытый подтекст;
- Анализировать собственные потребности и цели;
- Анализировать поступки других людей и свои собственные.

### **КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (по социальному направлению, «Путь к успеху») на 2022-2023 учебный год**

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения	
			по плану	по факту
1	Вводное занятие. Зачем человеку занятия психологией?	2	3.09 3.09	
2	Диагностика.	1	10.09	
3	Обсуждение результатов диагностики	1	10.09	
3	Эмоции и чувства	16	17.09 17.09 24.09 24.09	



			1.10 1.10 8.10 8.10 15.10 15.10 22.10 22.10 5.11 5.11 12.11 12.11	
4	Что такое агрессия и как с ней справиться!	4	19.11 19.11 26.11 26.11	
5	Как побороть страх?	4	3.12 3.12 10.12 10.12	
6	Подведение итогов раздела	2	17.12 17.12	
	Осознание собственных недостатков	2	24.12 24.12	
7	Что такое буллинг и как с ним бороться?	2	14.01 14.01	
8	Как сказать нет?	2	21.01 21.01	
9	Уходи, обида, прочь!	2	28.01 28.01	
10	Что такое дружба и сплоченность Что такое дружба и сплоченность?	4	4.02 4.02 11.02 11.02	
11	Кто я, какой я?	2	25.02 25.02	
12	Я и мои способности	2	4.03 4.03	
13	Моё будущее	2	11.03 11.03	
14	Формирование	2	18.03	

	идентичности, расширение сферы самосознания		18.03	
15	Углубление процессов самораскрытия	2	25.03 25.03	
16	Признаки уверенного поведения, способы отказа, противостояния давлению, развитие навыков саморефлексии.	3	8.04 8.04 15.04	
17	Что такое современная семья?	2	15.04 22.04	
18	Единение с семьей	2	22.04 29.04	
19	Принятие социальных ролей	2	29.04 6.05	
20	Семейные ценности	2	6.05 13.05	
21	Осознание своей половой принадлежности	2	13.05 20.05	
22	Выбор партнера, качества будущего избранника	3	20.05 20.05 27.05	
24	Итоговое занятие	2	27.05	
	<b>Итого: 70 часов</b>			

### Учебно-тематическое планирование занятий

№ п/п	Тема занятия	Кол- во часов	Дата проведения	
			по плану	по факту
1	Вводное занятие. Зачем человеку занятия психологией?	2	3.09 3.09	
2	Диагностика.	1	10.09	
3	Обсуждение результатов диагностики	1	10.09	
3	Эмоции и чувства	16	17.09 17.09 24.09 24.09 1.10 1.10 8.10 8.10 15.10 15.10 22.10 22.10 5.11 5.11 12.11 12.11	
4	Что такое агрессия и как с ней справиться!	4	19.11 19.11 26.11 26.11	
5	Как побороть страх?	4	3.12 3.12 10.12 10.12	
6	Подведение итогов раздела	2	17.12 17.12	
	Осознание собственных	2	24.12 24.12	

	недостатков			
7	Что такое буллинг и как с ним бороться?	2	14.01 14.01	
8	Как сказать нет?	2	21.01 21.01	
9	Уходи, обида, прочь!	2	28.01 28.01	
10	Что такое дружба и сплоченность Что такое дружба и сплоченность?	4	4.02 4.02 11.02 11.02	
11	Кто я, какой я?	2	25.02 25.02	
12	Я и мои способности	2	4.03 4.03	
13	Моё будущее	2	11.03 11.03	
14	Формирование идентичности, расширение сферы самосознания	2	18.03 18.03	
15	Углубление процессов самораскрытия	2	25.03 25.03	
16	Признаки уверенного поведения, способы отказа, противостояния давлению, развитие навыков саморефлексии.	3	8.04 8.04 15.04	
17	Что такое современная семья?	2	15.04 22.04	
18	Единение с семьей	2	22.04 29.04	
19	Принятие социальных ролей	2	29.04 6.05	
20	Семейные ценности	2	6.05 13.05	

21	Осознание своей половой принадлежности	2	13.05 20.05	
22	Выбор партнера, качества будущего избранника	3	20.05 27.05	
24	Итоговое занятие	2	27.05	
	<b>Итого: 70 часов</b>			

## Методические разработки занятий

### Раздел 1. Введение в мир психологии (2 часа).

#### 1 час. Вводное занятие.

Психолог показывает детям цветок и спрашивает, как он вырастает и что для этого нужно. Из ответов детей делает вывод, что большой красивый цветок вырастает из маленького семечка. Для того чтобы он вырос большим и красивым, ему необходимы дождик и солнышко. Так же и у людей. Чтобы из мальчика или девочки вырос красивый, умный, счастливый и здоровый взрослый, необходима психология.

Что изучает психология? (*Мысли и чувства людей.*) Для чего это необходимо знать? (*Для того чтобы понимать себя и других людей, уметь жить дружно и весело.*)

#### «Имя превратилось»

Участники представляют себе Страну Имен, в которой все имена превратились в животных (растения). Придумывают, в какое животное (растение) могло бы превратиться их собственное имя.

#### «Ласковое имя»

Ведущий рассказывает о том, что на занятиях психологией дети будут стараться называть друг друга ласково. Предлагает придумать ласковые имена каждому участнику.

#### «Рисунок имени»

Участники представляют, что каждый из них стал известным мореплавателем или врачом, ученым или писателем. И ему уже при жизни решено поставить памятник, на котором должно быть написано имя и нарисованы интересные рисунки. Дети придумывают рисунки к своим именам, описывают их устно, а затем рисуют в альбомах рядом с красиво написанным именем.

#### 2 час. Диагностика уровня школьной тревожности Филлипса (приложение 1).

### Раздел 2. Эмоции и чувства (12 часов).

#### 1 час Какие бывают чувства, эмоции? Что такое фелинг-бокс?

Психолог: Знаете ли вы сколько на свете чувств и эмоций? Может быть 10, 50 или сто (дети делают предположения)? На самом деле их около трехсот! Представляете, как много. Каждая эмоция возникает благодаря чувствам. Какие чувства вы знаете (обоняние, осязание, зрение, вкус, слух)? Давайте придумаем для каждого чувства свой символ. На наших уроках мы изучим основные эмоции и составим для каждой свой фелинг-бокс – это коробка чувств, в которой будут храниться разные вещицы с помощью, которых вы чувствуете те или иные эмоции.

Сегодня мы заполним флилинг-бокс для эмоции радости. Что такое радость для вас (дети отвечают)? Давайте запишем определение. Радость приходит к нам, когда мы занимаемся тем, что нам нравится, когда у нас все получается, когда рядом с нами близкие люди. Радость помогает нам чувствовать, что мы важны и нужны друг другу. Она поддерживает нас в стремлении двигаться к цели.

А теперь нарисуйте 5 значков чувств, придуманных нами (обоняние, осязание, зрение, вкус, слух). Напротив каждого чувства напишите какой запах дарит вам радость, прикосновение к чему доставляет радость, что вы видите и настроение поднимается, какой вкус вас радует, звук чего вас радует. Молодцы ребята, теперь вы знаете, какие вещицы делают вас счастливыми, наша коробка чувств заполнена.

А теперь поиграем. Посмейтесь, как медведь, как кошка, покажите 5 смешных рожиц, изобразите танец веселых пингвинов.

Домашнее задание: нарисуйте портрет радости (Рисуя портрет каждой эмоции, ребенок отделяет ее от себя. Это первый шаг в развитии эмоционального интеллекта).

## **2 час Интерес**

Психолог: Сегодня мы заполним флилинг-бокс для эмоции интерес. Что такое интерес (слушаем ответы детей)? Давайте запишем определение. Интерес – это желание узнать что-то новое, он помогает проживать жизнь как увлекательное приключение, идти вперед и не останавливаться. Давайте заполним наш флилинг-бокс вещицами, которые вызывают интерес (по схеме урока о радости рисуем значки чувств и пишем рядом с ними то, что вызывает в нас интерес).

### **Эмоциональные фанты.**

Дети по очереди вытягивают эмоции и показывают их, остальные пытаются угадать.

### **Активити – команды.**

Популярная настольная игра, вызывающая огромный интерес у подростков. Ребята вытягивают карты со словами и объясняют их своей команде разными способами (жестами и мимикой, рисуют, словами, не называя загаданное и однокоренные).

Домашнее задание: нарисуйте портрет интереса.

## **3 час Страх**

Психолог: Сегодня мы заполним флилинг-бокс для эмоции страх. Что такое страх (слушаем ответы детей)? Давайте запишем определение. Страх возникает перед наступающим бедствием. Страх оберегает от опасности, но если он вызывает тревогу, то нужно научиться его побеждать. Давайте заполним наш флилинг-бокс вещицами, которые вызывают страх (по схеме урока о радости рисуем значки чувств и пишем рядом с ними то, что вызывает в нас страх).

Ну вот мы с вами и напугались. Самое главное – это научиться побеждать страхи. Для этого выберете то, чего боитесь больше всего. Запишите в тетради: я хочу победить страх....

Теперь давайте нарисуем наш страх.

Для победы над страхом нам нужен боевой раскрас! (пальцами черной гуашью на лице дети рисуют друг другу полоски)

Нам потребуется волшебное заклинание, давайте его запишем:

Мы страхам отважно посмотрим в лицо,

Не напугать им нас, храбрых бойцов!

Смелость – всегда, смелость – во всем!

Всякие страхи нам нипочем!

Теперь смотрим на рисунки наших страхов, читаем заклинание и делаем боевой клич индейцев (повторяем 3 раза). Дети, сминяйте ваши рисунки страхов, они нас больше не пугают, их место на мусорке (Дети бросают скомканные рисунки в урну).

Домашнее задание: нарисуйте защитника от страха.

#### **4 час Доверие**

Сегодня мы заполним филлинг-бокс для эмоции доверия. Что такое доверие (слушаем ответы детей)? Давайте запишем определение. Доверие возникает, когда люди открыты и добры друг к другу. Оно помогает дружить, понимать и поддерживать своих близких. Давайте заполним наш филлинг-бокс вещицами, которые вызывают доверие (по схеме урока о радости рисуем значки чувств и пишем рядом с ними то, что вызывает в нас доверие).

#### **Упражнение «Я чувствую глядя тебе в глаза и держа тебя за руки...»**

Продолжая эту фразу, дети в парах смотрят друг другу в глаза и держатся за руки. Затем обсуждаются вопросы: Что было трудно? Что чувствовали во время выполнения упражнения. Желательно, чтобы в некоторых парах сложилось доверие, а в некоторых нет для сравнения ощущений. Дети должны понять, что физический контакт и контакт глазами поддерживает другого человека.

Домашнее задание: нарисуйте портрет доверия.

#### **Упражнение «Падение на доверие»**

Дети делятся на пары. По очереди скрестив руки падают на партнера. Главное довериться, нельзя сгибать ноги, делать шаги, необходимо упасть солдатиком. Цель: научиться доверять.



### **Упражнение «Путаница»**

Цель: Выявление степени групповой сплоченности. Настрой участников на взаимодействие.

Участники встают в круг и протягивают правую руку по направлению к центру круга. По сигналу ведущего каждый участник обязан найти себе “друга по рукопожатию”. Затем все участники вытягивают левую руку и так же находят себе “друга по рукопожатию” (важно чтобы друзья по рукопожатию были разные). И теперь задача участников состоит в том, чтобы распутаться, т.е. снова выстроиться в круг, не разъединяя рук. Задачу можно усложнить тем, что запретить всяческое общение между участниками.

### **5 час Грусть**

Психолог: Сегодня мы заполним филдинг-бокс для эмоции грусти. Что такое грусть (слушаем ответы детей)? Давайте запишем определение. Грусть возникает, когда человек что-то потерял или у него что-то не получается. Грусть помогает понять чему еще можно научиться. Давайте заполним наш филдинг-бокс вещами, которые вызывают грусть (по схеме урока о радости рисуем значки чувств и пишем рядом с ними то, что вызывает в нас грусть).

А теперь давайте каждый из вас придумает 10 способов, как поднять себе настроение и запишет их.

### **Упражнение «ЗАТО»**

Негатив переводим в позитив. Пара детей выходит в центр, один рассказывает грустную ситуацию, а второй говорит: «зато...» придумывая позитивное продолжение, которое поддержит друга в трудную минуту.

### **Упражнение «Аэропорт радости»**

Дети делают из бумаги самолетик. Пишут на них доброе пожелание, которое поднимет настроение, украшают по желанию. Затем все поворачиваются в центр помещения и запускают самолеты. Психолог: «Аэропорт радости открывает свои двери, самолеты на старт, запускаем, каждому достанется частичка хорошего настроения».

### **Упражнение «Прощание улыбкой».**

Весело, широко улыбаемся друг другу по цепочке, а потом все вместе.

Домашнее задание: нарисуйте портрет грусти.

### **6 час Вдохновение**

Психолог: Сегодня мы заполним филдинг-бокс для эмоции вдохновения. Что такое вдохновение (слушаем ответы детей)? Давайте запишем определение. Вдохновение – это возможность видеть и создавать красоту. Давайте заполним наш филдинг-бокс вещами,

которые вызывают вдохновение (по схеме урока о радости рисуем значки чувств и пишем рядом с ними то, что вызывает в нас вдохновение).

Давайте придумаем и нарисуем символ вдохновения, у каждого он будет свой, особенный.

Для вдохновения на хорошие и отличные оценки необходим порядок и красота дома.

Наш внутренний мир отражается в наших комнатах, поэтому

домашнее задание: навести порядок и украсить комнату (рабочее место).

### **7 час Гнев**

Сегодня мы заполним фидлинг-бокс для эмоции гнева. Что такое гнев (слушаем ответы детей)? Давайте запишем определение. Гнев возникает, когда происходит что-то несправедливое. Он дает нам силы бороться с опасностями, отстаивать свои границы.

Давайте заполним наш фидлинг-бокс вещами, которые вызывают гнев (по схеме урока о радости рисуем значки чувств и пишем рядом с ними то, что вызывает в нас гнев).

Наша задача уметь контролировать свой гнев, чувствовать его телом и останавливать.

#### **Дайте волю своим чувствам**

Вспышки гнева и злости - это защитная реакция организма, когда срабатывают наши внутренние предохранители. Таким образом, мы избавляемся от переполняющих нас эмоций и переживаний. Но далеко не все способны на это из-за своих убеждений: одни считают, что открыто выразить злость - это плохо, другие полагают, что так они проявляют свою слабость.

Но наша сила - в признании наших слабостей. Поэтому очень важно позволить себе злиться и испытывать гнев. Вы же не запрещаете себе смеяться? А радость - это такая же естественная эмоция, как и гнев, только без ваших внутренних ограничений. Избавьтесь от убеждений, которые сдерживают проявление вашей истинной природы, и освободитесь от накопившихся эмоций, не осуждая себя.

Если вам нужно выразить свои эмоции на физическом уровне, сделайте это (естественно, не причиняя вреда себе или окружающим). Возьмите подушку и начните боксировать по ней, напишите письмо ненависти и сожгите его, закройте в машине и покричите во все горло.

#### **Не доводите до предела**

Лучший способ совладать с гневом - это заявить об этом тому, кто вас разозлил. Просто скажите: "Ты знаешь, мне не нравится, когда ты так делаешь или когда ты говоришь со мной..." или "Я рассержен на тебя, потому что...". Конечно, далеко не всегда оправданно высказывать все в лицо. Можно обратиться к обидчику через зеркало.

Проиграйте ситуацию, которая вас вывела из себя, и, представив в зеркале того, кто вас

задел, выскажите все, что вы о нем думаете. После того, как ваша злость иссякнет, постарайтесь его искренне понять и простить. Прощение поможет вам полностью освободиться от злости и агрессии.

### **Заведите дневник**

Не замечали ли вы, что часто нас злят похожие ситуации? Заведите дневник и записывайте туда все, что вызвало ваш гнев. Описывайте, что вас разозлило и как вы себя при этом чувствовали. Мир вокруг нас работает как большое зеркало, отражая то, что происходит внутри нас. Нередко случается и так, что мы сами провоцируем определенное поведение людей по отношению к нам.

Не исходит ли от вас что-то, что вызывает в других желание вам досаждать?

Задумайтесь, не отражает ли человек, вызывающий у вас неприятие, то, что есть в вас. Возможно, он делает то, что вы не позволяете себе делать. Оценка происходящего поможет вам найти причину возникающего гнева и изменить собственные убеждения.

### **Научитесь делать паузу**

Бесконтрольный всплеск раздражения и гнева может сильно навредить вам, испортив карьеру или личную жизнь. Плата за минутную слабость бывает неоправданно высокой. Поэтому очень важно научиться справляться с охватившим вас возмущением или злостью.

Самый простой способ справиться с собой - это сделать глубокий вдох и сосчитать до десяти. Если есть возможность, прогуляйтесь. Движение поможет вам справиться с разыгравшимся адреналином.

Когда чувствуете, что едва сдерживаетесь от того, чтобы не наговорить лишнего, мысленно наберите в рот воды. Пусть вам в этом поможет сюжет из сказки о заговоренной воде.

Жили-были старик со старухой. Не проходило и дня, чтобы они не ругались. И хотя оба устали от ссор, остановиться никак не могли. Однажды зашла к ним в дом ворожея и подарила им ведро заговоренной воды: "Если опять на ругань потянет, набери полный рот этой воды, и ссора пройдет". Только она за дверь, как старуха начала старика пилить. А он набрал в рот воды и молчит. Что же теперь, старухе одной воздух сотрясать? - для ссоры нужны двое! Так они и отвыкли от брани.

Избавьтесь от накопившейся агрессии

Следующие техники, позаимствованные из даосского учения Шоу-Дао, помогут Вам избавиться от гнева, беспокойства и внутренних блоков.

**Упражнение "Улыбка Будды"** позволит вам легко приходить в состояние душевного равновесия. Успокойтесь и постарайтесь ни о чем не думать. Полностью расслабьте

мышцы лица и представьте, как они наливаются тяжестью и теплом, а затем, потеряв упругость, как бы "стекают" вниз в приятной истоме. Сосредоточьтесь на уголках ваших губ.

Представьте, как губы начинают слегка раздвигаться в стороны, образуя легкую улыбку. Не прилагайте мышечных усилий. Вы почувствуете, как ваши губы сами растягиваются в едва уловимую улыбку, а во всем теле появится ощущение зарождающейся радости. Старайтесь выполнять это упражнение каждый день, пока состояние "улыбки Будды" не будет для вас привычным.

### **Шаг вперед - зверь, шаг назад - человек**

Данное упражнение особенно полезно застенчивым людям, стесняющимся своего гнева и стыдящимся его проявления. Сделайте шаг вперед, вызывая в себе дикую ярость, ощутите готовность крушить все на своем пути. Затем сделайте шаг назад, выполняя "улыбку Будды" и возвращаясь к состоянию абсолютного спокойствия.

Снова сделайте шаг вперед, перевоплощаясь в разъяренного зверя, и шаг назад, возвращаясь в состояние человека. Шагая вперед, подкрепляйте свою ярость криками, можете ругаться или с силой сжимать челюсти. При шаге назад очень важно поймать момент расслабления, уделяя внимание мышцам.

Это упражнение требует больших эмоциональных затрат. Остановитесь, как только почувствуете усталость. Выполняя его регулярно, вы увидите, что ваши шаги будут все быстрее, и вы научитесь легко переходить от ярости к полному спокойствию.

### **8 час Удивление**

Сегодня мы заполним филинг-бокс для эмоции удивления. Что такое удивление (слушаем ответы детей)? Давайте запишем определение. Удивление появляется во время неожиданной ситуации, а исчезает очень быстро. Удивление означает, что с человеком происходит что-то новое, неизвестное. Давайте заполним наш филинг-бокс вещами, которые вызывают удивление (по схеме урока о радости рисуем значки чувств и пишем рядом с ними то, что вызывает в нас удивление).

### **Упражнение «Мой самый лучший день»**

Дети вспоминают и пишут историю самого интересного и удивительного дня в их жизни. Затем по очереди зачитывают свои истории.

### **9, 10 час Что такое агрессия и как с ней справиться!**

**Дыхательная гимнастика, рисуем агрессию.**

Дотянуться до доски

встать на ноги

сжать кулаки

ударить воображаемый предмет

оттолкнуть воображаемый предмет

обнять соседа

Закройте глаза, почувствуйте энергию агрессии, глубоко вдохните и выдохните.

Представьте, как она выглядит, что делает, как будто вы на прогулке с ней, что она\он вам говорит, а вы ей.

А теперь нарисуйте вашу агрессию пальцами. (психолог тоже рисует)

Затем дети на обратной стороне отвечают на вопросы:

Что тебя привлекает в рисунке?

Есть ли то, что ты хочешь изменить?

Почему использовали эти цвета?

Какие чувства вы испытывали, когда рисовали?

Как рисунок на тебя влияет?

Что она\он любит делать?

Как то, что нарисовано влияет на твою жизнь?

А теперь давайте представим, что вы – это ваша агрессия, давайте подвигаемся, как она.

### **Практика Дональда Виникота.**

Ставим точку черным маркером, делаем глубокий вдох и на выдохе чертим каракули с криком аааа... пока не закончится воздух. Таких точек можете сделать столько, сколько вам захочется. Остановитесь, когда почувствуете облегчение и отсутствие злости. Вся злость должна вылиться на лист. Берем контрастный цвет. Посмотри на каракули и выдели цветом контуры, которые тебе что-то напоминают, найди символы, которые скрываются в каракулях. Можно дорисовать дополнительные линии.

Назови на кого похожи твои символы, давай придумаем им название. Выбери один, который заинтересовал тебя больше всего. Как этот символ отражает твоё состояние сейчас.

Можно делать общий рисунок на большом листе ватмана. Выбрать образ, который поддерживает, который мешает, придумать сказку по ролям.

Заключение. Что было важно для вас, что понравилось, что нет. Что бы вы хотели сказать рисунку, что мне. Давай вырежем образ, который важен для тебя, а тот, что мешает порвем и выбросим.

Заключение. Космическое дыхание – шипим как ракета. Паровозики – делаем чух-чух замедляя и ускоряя темп. Считаю вслух громко, тихо, сменяя ритм, показывая, что ребенок может влиять на своё состояние.

## **Практика Эбру-эко.**

под музыку для йоги, класс покупает 2 литра молока, каждый приносит глубокую тарелку и краски

Закройте глаза, сделайте несколько вдохов и выдохов, прикоснитесь к голове, плечам, рукам, туловищу, погладьте живот, бедра, икры, поздоровайтесь с головой, руками, ногами, животом, осознавайте прикосновение, поблагодарите свое тело за то, что оно есть, оно ваше, оно вам помогает существовать и наслаждаться жизнью.

Выбираем цвета, которые чувствуем, капаем краску в молоко, получившуюся картину обмакиваем листом и она перенесется.

### **11, 12 час Как побороть страх?**

Быть индивидуальностью крайне сложно, потому что комплексы и страхи постоянно навязывают нам жизненные приоритеты. Хорошо, если вся наша жизнь не зависит всецело от этих комплексов, и мы не теряем себя как личность. И ужасно, если у человека вся жизнь подчинена его комплексам и многочисленным страхам.

В основе всех комплексов лежит страх. Страх как эмоция является необходимым компонентом нашей жизни и имеется в сознании человека как сигнал, оповещающий об опасности.

Страх часто воздействует не только на психику, но и на весь организм: человек скованно двигается, у него появляется головокружение и слабость. Страх активизирует работу желез внутренней секреции, и выбросы адреналина в кровь держат человека в состоянии стресса. Ему остается только следовать двум первобытным инстинктам - посмотреть в лицо опасности и напасть первым или сбежать. Какой вариант Вы предпочтете, зависит от Вашей самооценки.

Сегодня всем хочется преуспевать и выигрывать. Но страхи могут стать непреодолимым препятствием на пути к успеху. Как с этим быть? Как победить страхи в жизни и бизнесе?

#### **Проявление страха. В чем причина?**

Одним из наиболее типичных симптомов страха является дрожание всех мышц тела. Такое дрожание особенно заметно у человека на губах. Когда страх перерастает в ужас, мы получаем новую трансформацию эмоционального состояния. Появляются перебои в сердце. Иногда человек теряет сознание, лицо покрывается мертвенной бледностью; дыхание затрудняется и т. д.

Обычно страх появляется на основании жизненного опыта. Малыш не боится высоты и может смело, перегнувшись вниз, прыгнуть с моста. Только испытав боль при различных обстоятельствах, человек начинает бояться того, что ее может причинить.

Различные степени страха у человека обнаруживаются по-разному: ужасом, паникой, боязнью, тревожностью, боязливым ожиданием, запуганностью, забитостью, связанными со страхом чувствами покорности и преданности. Страх способен полностью подчинить себе мышление. Мысль останавливается на одном: найти выход из стрессовой ситуации. Однако страх -реакция пассивно-оборонительная. Первый ответ на препятствие у многих людей - желание сжаться в комок и замереть, - это все варианты страха или пассивно-оборонительного рефлекса. Если Вы хотите добиться успеха в бизнесе, не следует идти у страха на поводу. Есть масса возможностей справиться с этой негативной эмоцией.

#### **Основные разновидности страха:**

- страх поражения;
- страх достижения цели;
- страх изменений;
- страх опасности;
- страх утраты (здоровья, работы, денег, родных, любимых...);
- страх смерти.

Мысли, способствующие нагнетанию страха:

1)сосредоточивание на единственном, чаще всего негативном варианте решения проблемы;

2)мысленный хаос, невозможность сконцентрироваться;

3)мысленный провал в негативное будущее;

4)мир беспощаден, опасен, коварен, мы - жертвы ужасных обстоятельств.

Чем угрожает страх?

1.Манипулирование. Человеком, который боится чего-либо или кого-либо легко управлять.

2.Потеря энергии. Это проявляется различными психосоматическими заболеваниями - такими, как нарушения сна (бессонница, ночные кошмары), снижение потенции, язвенная болезнь, инфаркт миокарда, повышенное артериальное давления, и многие кожные заболевания.

3.Невозможность добиться цели. Страх парализует нашу уверенность в собственных силах, тем самым, воруя нашу удачу.

4.Гипертрофированное чувство самосохранения. Мы вместо преодоления психологических трудностей, начинаем намеренно избегать определенных жизненных обстоятельств, из опасения, что они могут обернуться для нас очередным негативным опытом.

Несколько правил контроля над страхом

- **«Смотреть страху в лицо»**

Человек, который гордится своим бесстрашием, усиливает тяжесть страха. Он не просто боится реальной опасности, но опасается, и показать свой страх. Этих дополнительных источников негатива можно избежать, просто приняв как факт, что Вы чего-то боитесь. Если Вы встревожены, следует подумать о том, «где подложить соломки». Изменение мыслей и поведения в сторону «подстраховки» принесет значительно больше пользы.

- **Переосмысление обстоятельств**

Второе правило представляет собой шанс переосмыслить сложившиеся обстоятельства. Страх - это эмоция, а любая эмоция является раздражителем. Но она проявляется как раздражитель в зависимости от ее восприятия и отношения к ней, - именно ее истолкование отвечает за эмоциональный ответ организма. Например, сотрудник компании, напуганный требованием явиться к начальнику, может избавиться от страха, осознав, что это требование может быть вызвано не неудовольствием, а рабочей необходимостью. Переосмысление дается с трудом, поскольку нуждается в объективном креативном мышлении. Иногда человеку нужна чья-то помощь, чтобы посмотреть на свои обстоятельства с другой точки зрения.

- **Юмор вместо страха**

В случаях, когда ситуация не допускает долговременной переоценки, врожденное чувство юмора может сослужить неоценимую службу. Смех, даже если он кажется неуместным в данный момент, помогает снять эмоциональное напряжение и удерживает людей от чрезмерно серьезного отношения к собственной персоне.

- **Трансформация энергии страха в энергию созидания**

Отличным средством немедленного облегчения тревожного состояния является полезная деятельность. Старые идеи о том, чтобы обежать пол города или порубить дрова, чтобы отвлечься, вполне справедливы с психологической точки зрения.

- **Исправление сложившейся ситуации**

Наилучший способ избавиться от страха заключается в том, чтобы делать именно то, что непосредственно приведет к исправлению пугающей ситуации. Проще атаковать проблему, чем управлять эмоциями, которые она спровоцировала. Например, вместо того, чтобы пытаться контролировать страх потерять работу, следует пытаться стать незаменимым профессионалом. Тогда подобное беспокойство будет лишено оснований.

- **Тренировка умения справляться с проблемами**



Возникающие эмоции зависят от предварительной оценки отношения к любой пугающей ситуации. Хорошо подготовленный студент радуется экзамену как шансу показать свои знания, а неподготовленный студент боится проверки. Чувства человека, его самооценка в очень большой степени зависят от умений поведения в обществе, и их (эти умения) можно развивать и расширять путем развития эмоционального интеллекта.

### **Упражнение: работа со страхом на рациональном уровне сознания**

Запишите в тетради, чего вы боитесь.

Или напишите те слова, фразы, которые по Вашим ощущениям связаны со страхом. Например, «я боюсь получить двойку, меня пугает развод родителей или я опасаясь потерять друзей». Записали?

А далее Вы прослеживаете цепочку потенциальных событий. На втором этапе просчитайте, а каков мыслимый процент неудачи? На третьем этапе, например, фразу «Я боюсь получить двойку» переписываете так «Я готов учиться только на пятерки». Зарядите себя уверенностью. Представьте, будто все неприятности уже позади.

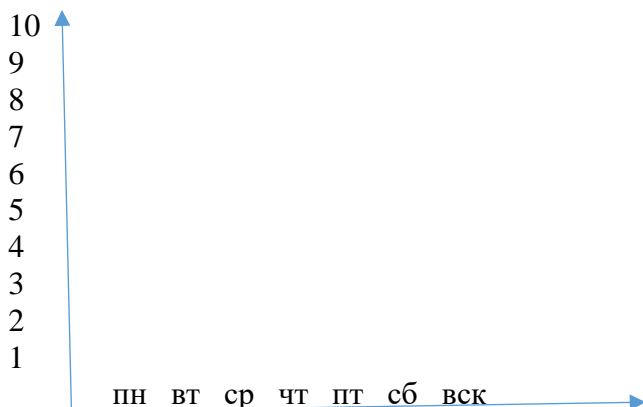
### **13 час Подведение итогов раздела**

**Психолог:** Ну вот, теперь вы много знаете об эмоциях. Надеюсь, вам понравилось. Вы сможете называть эмоции, которые испытываете. А еще – подсказать, какая эмоция пришла к твоему другу.

### **Упражнение «Градусник настроения».**

Знаете ли вы, что настроение можно измерить? Для этого существует специальный градусник. С его помощью можно узнать самому и показать окружающим, как ты себя чувствуешь (Дети рисуют градусник, делают пометки от 0 до +10). Ноль означает, что твое настроение на нуле. +5 – что сейчас лучше посидеть спокойно, а когда градус настроения +10, тебя не удержать: ты двигаешься, веселишься, с радостью учишься чему-то новому. Отметьте уровень вашего настроения в данный момент. Представьте, что он поднимается, а потом опускается. Понаблюдайте, как при этом меняются ваши ощущения. Теперь вы знаете, как поднять настроение, когда хочется веселиться и как успокоиться, чтобы заняться серьезным делом.

Домашнее задание: Попробуйте каждый день в течение недели отмечать точкой на системе координат уровень своего настроения от 0 до 10: 0 – все плохо и ничего не хочется, +5 все как обычно, ровно, +10 – мне супермегагадостно. В конце недели соедини точки линиями и посмотри, как менялось твое настроение.



### Раздел 3. Профилактика противоправных действий

#### 14, 15 час Что такое буллинг и как с ним бороться?

Буллинг - систематическое насилие, унижение, оскорбление, запугивание одних школьников другими. Обратите внимание на следующее:

- 1) основными действующим лицами являются агрессор и жертва;
- 2) буллинг осуществляется преднамеренно, и направлен на нанесение физических и душевных страданий другому человеку;
- 3) буллинг подрывает у пострадавшего уверенность в себе, разрушает здоровье, самоуважение и человеческое достоинство;
- 4) буллинг – это групповой процесс, затрагивающий не только обидчика и пострадавшего, но и свидетелей насилия, весь класс (группу), где оно происходит;
- 5) буллинг никогда не прекращается сам по себе: всегда требуется защита и помощь пострадавшим, инициаторам буллинга (обидчикам) и свидетелям.

Всегда есть наблюдатели, это те, кто знает о травле, но не пресекает ее. Они могут быть на стороне агрессора, боясь самим стать жертвой, а могут сочувствовать жертве, но пассивно наблюдают за всем происходящим. Поэтому чем лучше мы относимся друг к другу, уважаем мнение других, тем меньше вероятности для появления буллинга. Обратите внимание, что обидчик тоже может стать жертвой, если появится более сильный агрессор.

Вопросы для обсуждения: Как вы думаете, кто чаще из ребят становится жертвой? Какие особенности для них характерны?

Молодцы! Давайте сделаем вывод: жертвой травли при стечении определенных обстоятельств может стать практически любой ребенок или подросток. Тем не менее, можно выделить наиболее типичные личностные особенности пострадавших: внешние особенности (полнота, недостатки внешности, непривлекательность, плохая одежда),

дети с низкой успеваемостью, плохим поведением, с заниженной самооценкой, не имеющие друзей в группе и трудности в выстраивании и поддержании близких отношений со сверстниками. Объектами травли также могут стать дети, принадлежащие к этническому, национальному или религиозному меньшинству.

**Упражнение «Чем мы отличаемся друг от друга» - «Чем мы похожи друг на друга».**

А сейчас я предлагаю обратить внимание на то, что мы все разные. Например, у меня и Оксаны волосы разного цвета, Таня и Сережа – разного пола, а Настя и Олег - сегодня одеты в пуловеры разной цветовой гаммы. У нас разные национальности, возраст, пол, вес, цвет глаз и т.п.

Вопросы для обсуждения: Как вы думаете, насколько важно искать различия между людьми? Часто ли вы делаете это в жизни? Приносит ли вам это пользу?

Правильно, лучше мы будем искать то, чем мы друг на друга похожи, какие у нас есть схожие черты, качества. Например, у нас со Светой одинаковые имена. Кто из вас слушает музыку одной группы? Кто ходит в одну секцию, посещает один факультатив или элективный курс? Кто продолжит? (следим затем, чтобы все дети были названы).

А сейчас я предлагаю вам посмотреть на слайд, где представлен характеристики человека, в поведении которого присутствуют:

- оскорбления, насмешки;
- игнорирование (отказ в беседе, в признании);
- негативные стереотипы и предрассудки (составление обобщенного мнения о человеке, принадлежащем к иной культуре, полу, расе, этнической группе, как правило, на основе отрицательных характеристик);
- преследования, запугивания, угрозы.

Вопросы для обсуждения: Кто хочет иметь такого друга, товарища, одноклассника? Почему?

Посмотрите на 3 пункт – стереотипы, т.е. навешивание ярлыков. Давайте поиграем в «Ярлыки».

**Упражнение «Ярлыки».**

Распечатки: «ленивый», «злой», «неудачник», «равнодушный», «бездельник», «балбес», «безответственный», «несерьезный», «драчун», «прогульщик». Раздать участникам случайным образом.

Вопросы для обсуждения: Ребята, нравится ли вам такая наклейка? Почему? Вы хотите от неё избавиться? Почему?

Сейчас вы рвете этот ярлык на мелкие кусочки, выбрасывайте, а я раздаю вам другие наклейки: «умный», «красивый», «талантливый», «отзывчивый», «добросовестный», «сообразительный», «активный», «образованный», «воспитанный», «эрудит».

Вопросы для обсуждения: Что вы чувствовали, как вы себя ощущаете? Существуют ли "наклейки" в реальной жизни? Всегда ли ваше мнение о других людях соответствует реальному?

Вернемся к слайдам. Здесь представлены качества и характеристики другого человека:

1. Готовность принимать мнение другого человека, его верование.
2. Уважение чувства человеческого достоинства.
3. Уважение прав других.
4. Принятие другого таким, какой он есть.
5. Способность поставить себя на место другого.
6. Уважение права быть другим.
7. Признание многообразия людей, мнений, религий и т.д.
8. Признание равенства других.
9. Отказ от насилия и жестокости по отношению друг к другу.

Вопросы для обсуждения: Вам понятны все положения? Кто бы хотел иметь друга, у которого есть данные качества? Хотите учиться вместе с такими одноклассниками? Почему?

А сейчас мы предлагаем вам оценить себя по 5-тибалльной шкале – насколько у вас развиты представленные на бланке качества. Читаете каждое утверждение, ставите 1 балл – у вас неразвита эта черта, 5 – развита по максимуму. У вас на это 5 минут. Оцениваете себя честно. А сейчас внимательно посмотрите – какую черту (черты) в себе вам нужно развивать!

3. Заключительная часть:

И в завершении нашего занятия давайте посмотрим насколько хорошо вы понимаете друг друга без слов. Знаете игру «Камень, ножницы, бумага»? Сейчас на мой счет 1, 2, 3, вы выкидываете одну из трех позиций. Закончим игру, когда у всех будет одинаковая позиция. При этом вы молчите и не договариваетесь.

Рефлексия. Вы получили смайлы. Если вам понравилось занятие, то дорисуйте рот таким образом, чтобы получился улыбающийся смайл, если понравилось наполовину, то начертите вместо рта горизонтальную черту, если вам совсем не понравилось – сделайте смайла грустным.

**16, 17 час Как сказать нет!**

## **Мифы о курении - для детей и подростков**

Сколько бы ни говорилось о вреде курения, какой бы ликбез ни проводился в отношении табака, армия курильщиков продолжает верить одним и тем же байкам и мифам о курении, словно все предупреждения об опасности курения – просто пустая болтовня. Давайте рассмотрим самые необычные мифы о пользе и вреде табакокурения.

### **Миф первый: Не так страшен чёрт, как его малюют**

Ага... Не так страшен чёрт, как его трезубец! Большинство курильщиков свято верят в то, что курение, на самом деле, вовсе не так опасно для жизни и здоровья, как об этом пишут. А все эти рассказы – лишь истерия рекламного характера. Просто шикарный миф о курении, но реальность подсказывает совсем другое.

*На самом деле:* Любому государству, в целом, выгоднее иметь курящее население, так как к наступлению пенсионного возраста большая часть курильщиков или умирает или ей остаётся жить не так уж и много. А вот некурящий человек вполне способен прекрасно дожить до сотни лет и на протяжении десятилетий опустошать государственную казну в виде пенсий, пособий и всяких гарантий.

Тем не менее, понимая, что курение УБИВАЕТ и приводит не только к вымиранию, но и к деградации населения, правительства многих стран начали бороться за здоровье населения, посчитав, что от здорового человека пользы всё-таки больше, чем от больного. А курильщик всегда умирает на 25-35 лет раньше и на протяжении всей жизни болеет чаще и тяжелее своих некурящих коллег.

### **Миф второй: Это модно и стильно**

Многие уверены, что курение – это модно, круто и стильно. Девушки и женщины курят, пытаясь походить на бизнес-леди или женщину-вамп. Юноши и мужчины курят, считая, что сигарета в зубах делает их более мужественными в глазах слабого пола и подчёркивает их крутость. В некоторых случаях курение воспринимается элементом высокого стиля. Обычно это относится к курению трубки, сигар или элитных сигарет.

*На самом деле:* Курение действительно уже давно возведено в ранг моды. Тем не менее, сейчас, даже в нашей стране, именно некурящие люди позиционируются как люди успешные и современные, а курение уже открыто сравнивается с обычной наркоманией. Однако последствия такой моды, крутости и стиля – жёлтые или гнилые и кривые зубы, часто вываливающиеся уже в 25-30 лет, ранее старение кожи, землистый или коричневый цвет лица, гнилостный запах изо рта, не забиваемый ничем... В общем, это сродни моде жить на помойке и мыться два раза в жизни – при рождении и смерти.

### **Миф третий: Курение – отличное средство для похудения**

*Суть:* курящие меньше едят, а табак сжигает больше углеводов и жиров.

*На самом деле:* Низкий аппетит курильщика связан с расстройством пищеварительной системы. Именно из-за этого многие бросающие курильщики частенько набирают вес. Но, как правило, набирают они всего 5-7 кг, а через полгода вес вновь приходит в норму. Уж лучше быть здоровым и есть столько, сколько требуется организму, а не травить его и держать на постоянном голодном пайке.

#### **Миф четвёртый: Курение помогает лучше думать**

Мол, не зря же вся интеллектуальная братия курит! Особенно всякие учёные, писатели и врачи...

*На самом деле:* На самом деле, курение снижает память и приводит к своего рода отупению. А «интеллектуалы» курят из-за пресловутой моды и, реже, для того, чтобы, наоборот, слегка отключить мозг.

#### **Миф пятый: Курение успокаивает**

Курение позволяет расслабиться и снять стресс.

*На самом деле:* Курение, действительно, позволяет снять стресс... на 3-4 минуты. Впрочем, иногда этого достаточно, чтобы не наломать дров. Однако расслабиться с помощью курева не получится, так как вам потребуются всё большие дозы, а их последствия — усиливающиеся головные боли и кашель — никак не способствуют покою.

Но давайте чуточку подробнее.

Итак. Если покрутить этот «миф» с двух сторон, психологии и физиологии, имеем следующее:

#### **Психология**

1. Получение желаемой дозы. Получил и успокоился.
2. Дыхание успокаивает. Глубокое тем более. Курильщик подышал и успокоился.

#### **Физиология**

За счет воздействия никотина на мозг, идет выброс нейромедиаторов (я упрощаю механизм их действия):

1. Дофамин – нейромедиатор вызывающий удовольствие.
2. ГАМК(Гаммааминомасляная кислота) – нейромедиатор благодаря которому мы успокаиваемся.
3. Серотонин – нейромедиатор хорошего настроения, счастья.

То есть при курении, мы успокаиваемся и на физиологическом уровне тоже.

Тогда в чем же затык? Конечно же в долгосрочной перспективе. Со временем, из-за физиологической и психической перестройки организма курильщика, уровень стрессоустойчивости снижается.

Мы привыкаем успокаиваться с помощью сигареты, не прикладывая других усилий. Организм так же привыкает к определенной дозе никотина. В мозгу образуется огромное кол-во никотиновых рецепторов требующих дозы. И чтобы их «накормить», требуется никотин. Другие способы помогают не так хорошо.

Как итог, курение в долгосрочной перспективе нифига не успокаивает. А только усугубляет ситуацию. Но в краткосрочной, помогает только в путь.

А как вы считаете? Курение успокаивает или нет?

#### **Миф шестой: Лёгкие сигареты безопасней обычных**

Дескать, из-за того, что в лёгких сигаретах меньше смол и никотина.

*На самом деле:* Вовсе нет. Легкие сигареты – это рекламная ловушка табачных компаний. Содержание некоторых веществ в этих сигаретах, действительно, иногда бывает меньше, но, как правило, в таких сигаретах делают простой перфорированный фильтр. Это приводит к тому, что большинство курильщиков просто начинают курить чаще. Так-же не стоит забывать, что легкими сигаретами обычно сильнее затягиваются, что приводит к более глубокому проникновению продуктов горения в организм курильщика.

#### **Миф седьмой: Курение безопасно для окружающих**

Потому что в выдыхаемом дыме никотина уже нет.

*На самом деле:* Никотин в выдыхаемом дыме частично остаётся, но опасен не он, а 400 канцерогенных веществ, радиоактивные изотопы и угарный газ. Пассивное курение ещё никто не отменял. Особенно опасно пассивное курение для детей и женщин. Никогда не курите при них.

#### **Миф восьмой: Курение – не причина раковых и сердечнососудистых заболеваний**

Потому что раком скорее заболеешь из-за общей экологической обстановки. Или же рак – геннопредрасположенная болезнь.

*На самом деле:* 94-98% больных раком, туберкулёзом и заболеваниями сердца – постоянные курильщики, а из некурящего остатка, 72-76% — пассивные курильщики.

#### **Миф девятый: Курение не влияет на продолжительность жизни**

Потому что полным полно курильщиков, которым на момент смерти перевалило за 80.

*На самом деле:* Таких курильщиков-долгожителей очень и очень мало. А из современных молодых курильщиков почти никто не доживёт и до семидесяти. Средний возраст курильщика составляет 54 года. И большая часть курильщиков умирает из-за болезней сердца или рака.

#### **Миф десятый: Курение сигары безопасней курения трубки ли сигареты**

Потому что дым сигары не втягивают в лёгкие.

*На самом деле:* Курение сигары снижает риск заболевания раком лёгких на 50-60%. Но зато увеличивает риск возникновения рака гортани, горла и полости рта в 3-4 раза, не говоря уже о том, что нагрузка на пищеварительную и сердечнососудистую системы не становится меньше.

Курение очень опасно для жизни. Мало того, что пристрастившись к курению, вы становитесь самым настоящим наркоманом со всеми вытекающими последствиями, так вы ещё и уничтожаете здоровье своих детей и супругов. Не говоря уже о том, что вы убиваете себя за собственные деньги. Если уж так хочется свести счёты с жизнью, то есть куда более дешёвые способы. А если вы просто хотите получить удовольствие, то помните, что удовольствие от курения – самая обычная форма садомазохизма.

### **Миф одиннадцатый: Курильщики не набирают вес**

Как и большинство мифов про курение – этот очень странен. Прежде всего, своими психологическими защитами.

Статистически, у курильщиков вес выше, чем у некурящих. В связи с тем, что курильщики чаще питаются "мусорной" едой, переедают, употребляют алкоголь и тд. Нам не хватает энергии, и мы пытаемся всячески восполнить её другими способами. В большинстве случаев - разрушающими нас.

Но при этом, мы боимся бросать еще и потому, что не хотим набирать вес.

Выглядит это так:

*Я лучше буду давиться сигарета и находиться в относительно комфортном состоянии, чем немного поправлюсь, и потом сброшу. Во главу угла ставится сиюминутное «удовольствие». Возможные неудобства пугают. Переждать несколько месяцев, а потом привести себя в порядок? Неее, это не для меня.*

Пусть при этом мы будем здоровы. Будем заниматься спортом. Будем любить свое тело, себя. И конечно же будет больше самоуважения. Вместо привычного способа убежать от этого с помощью сигареты.

### **Миф двенадцатый. Электронные сигареты безопасны.**

Электронные сигареты действительно выглядят безопаснее, чем обычный табак. Да и многие парильщики отмечают улучшение здоровья после перехода на них.

По-настоящему долгосрочных исследований пока нет. При этом уже было выявлено ускоренное развитие хронической обструктивной болезни легких. Что будет дальше, пока неизвестно.

Как только в производство ЭС зашли табачные компании, начались массовые публикации о якобы безопасности парения. Если посмотреть на историю табакокурения,



тоже самое было и десятки лет назад. Когда курение рекомендовали чуть ли не для улучшения здоровья. Стоит ли после этого верить подобным публикациям?

Иллюзия безопасности усиливает психологическую зависимость. Ведь с электронной сигаретой не нужно беспокоиться о здоровье ( а это основная мотивация бросающих). Всегда можно сорваться, ведь это «безопасно». Да и бросать тоже не зачем. Сбылась давняя мечта большинства курильщиков - курить без вреда для здоровья.

Резюмируя, могу сказать, что ни о какой безопасности электронных сигарет пока речи идти не может. Возможно, они потенциально менее опасны, чем обычный табак. Возможно. Но вред, в итоге, они оказывают значительно больший. Хотя бы тем, что дают иллюзию безопасности.

К слову, пробовали бросать с помощью ЭС? Получилось?

### **Миф тринадцатый: Курение помогает сосредоточиться**

Спешу обрадовать, действительно помогает. Но только отчасти. Физиологически, за счёт поступления никотина, действительно происходит своеобразная встряска. В ответ организм вырабатывает норадреналин, который действует как стимулятор. И именно он определяет уровень бодрствования головного мозга, обеспечивает концентрацию внимания и энергию.

Норадреналин также влияет на организм в целом. Он повышает артериальное давление, увеличивает частоту сердечных сокращений и дыхания, что способствует рабочей мобилизации организма. Именно поэтому курильщики считают, что сигареты позволяют им лучше сосредоточиться, стать более работоспособными. Психологически - речь идёт о привычном ритуале, сформированном в том числе за счёт действия норадреналина.

Но всё вышесказанное верно только в краткосрочной перспективе. За счёт негативного влияния курения на организм концентрация внимания падает, уровень энергии и работоспособность - тоже.

Человеку становится объективно хуже. Но он этого не видит, потому что привык к такому. И повышение уровня энергии до условной нормы некурящего человека, курильщиком воспринимается как всплеск энергии.

### **Акция «Легкие курильщика»**

3 учащих надувают шары, пока один из них не лопнет. Потом происходит обсуждение, было ли сложно, как напряглись легкие, тяжело ли было дышать. Показываем фото здоровых легких и легких курильщика, сравниваем, делаем анализ. Вывод: курящий человек никогда не сможет быстро надуть шар, его легкие в постоянном напряжении.

Вешаем фото легких курильщика на круг для игры в дартс, закидываем их дротиками, в знак борьбы с курением.

### **18 час Уходи обида прочь!**

#### **Ритуал приветствия «Передай улыбку».**

(Дети стоят в круге. По часовой стрелки, начиная с ведущего, по очереди поворачивают голову к стоящему рядом и улыбаются.)

#### **Мини-викторина «Угадай эмоции».**

- Отгадайте, о какой эмоции идёт речь?

Как грустно мне что-то сегодня,

На улице дождик идет.

Мелодия песни далеко

О чем-то печальном поет...

Грущу в наслажденье привольно.

Меня вам никак не понять.

Нет настроенья сегодня,

И капает дождик опять. (Лариса Касимова)

- Это грусть.

От злости не видишь неба,

Злость застилает глаза,

Не надо воды и хлеба,

Найти б побольней слова...

И сон убежал твой напрочь,

Злость не даёт уснуть

И думаешь думу на ночь,

Ну как бы больней кольнуть.

- Это злость.

Я ушёл в свою обиду

И сказал, что я не выйду.

Вот не выйду никогда!

Буду жить в ней все года!

И в обиде я не видел

Ни цветочка, ни куста...

И в обиде я обидел

И щеночка, и кота... (Эмма Машковская)

- Это обида.

- Хороши ли такие эмоции как грусть, злость?
- А именно они часто являются спутниками обиды. Значит, мы должны уметь справляться с такими негативными эмоциями. И сегодняшнее занятие поможет нам в этом.
- Когда вы обижаетесь? Вспомните случаи, когда вы обижались. На кого?
- Так, что же такое обида?
- Обида – несправедливо причиненное огорчение, оскорбление. Обида – острая боль. Обида – горечь, направленная внутрь человека.
- Можно ли разделить обиды на справедливые и несправедливые?
- Как мы реагируем на обиду?

### **Работа с памяткой «Уходи, обида, прочь!»**

(Каждому ребенку раздаются памятки “Уходи, обида, прочь!”)

- Прочтём памятку.

### **Памятка “Уходи, обида, прочь!”**

- Отойти от обидчиков и быстро походить, пробежаться, попрыгать на одной ноге, размяться на спортивных снарядах.
- Умыть лицо, руки, шею холодной водой.
- Не обращать внимания на глупого дразнилку, ведь умный ребенок такого бы не сказал.
- Зимой выйти на улицу и побросать снежки.
- Если рядом есть деревья, - прислониться к дереву позвоночником, лицом или ладонями. Какое дерево для этого лучше? Определить «свое» дерево можно в прохладное время года. Поздней осенью, ранней весной поднесите раскрытые ладони к дереву на расстоянии 3-5 см. Если почувствуете тепло, это дерево – ваш друг. Чаще всего это береза, дуб, каштан, тополь.
- Если есть талисман, можно пошептать с ним.

Памятки клеиваются в тетрадь.

### **Упражнение «Лопни шар».**

- Надуйте воздушный шарик и напишите маркером на нем свою обиду. А теперь лопните шар!
- Нет шарика – нет обиды!
- Вот таким «салютом» в честь нашей победы над обидой мы заканчиваем наше занятие!

### **Заключительная часть**

#### **Итог занятия.**

- Человек, не умеющий прощать, разрушает себя изнутри. Обиды копить бессмысленно. Их можно мысленно пускать на ветер, по воде и представлять, как она исчезает.

### **Ритуал прощания «Уходи, обида, прочь!»**

Все участники встают в круг, держатся за руки и хором говорят: «Уходи, обида, прочь! Я себе смогу помочь!».

### **17, 18 час Что такое дружба и сплоченность**

#### **Упражнение «Доброе животное».**

Участники встают в круг и берутся за руки. Учитель тихим голосом говорит: «Мы - одно большое доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит!» Все прислушиваются к своему дыханию, дыханию соседей. «А теперь слушаем вместе!»

Вдох – все делают шаг вперед, выдох – шаг назад. «Так не только дышит животное, так же ровно бьется его большое доброе сердце. Стук – шаг вперед, стук – шаг назад и т.д.»

#### **Упражнение «Секрет крепкой дружбы на ладошке».**

Дети обводят свою ладошку, на каждом пальчике пишут секрет крепкой дружбы. Украшают по желанию. Затем группа обсуждает, получившиеся секреты.

#### **Упражнение «Крестики-нолики»**

Материалы: плакат с нарисованным полем 6 на 6 клеток, маркеры, 2 листа бумаги с аналогичными полями, ручки. Исходное положение: группа разбивается на две части, на стене висит плакат с игровым полем, группы договариваются о том, кто из них крестик, а кто нолик (возможен розыгрыш знаков)

Задание: задача каждой группы – набрать 3 балла. Один балл присваивается группе в том случае, если по вертикали или по горизонтали она поставят 5 своих знаков, не обязательно подряд.

Условия:

- В течении 3 минут группы продумывают тактику игры.
- По одному представителю каждой команды выходят к плакату с полем и начинают игру.
- В это время группа не может подсказывать своим представителем.
- Группы ходят по очереди.

Максимальное число баллов, которое могут набрать группы – по 3 балла, но только в том случае, если они не будут мешать друг другу, а будут ставить свои знаки каждая на своей стороне поля.

#### **Упражнение «Реклама»**

Двое ребят выходят за дверь или отходят в сторону, но так чтобы ничего не слышать. Им дают одинаковый предмет (например, ручка). Они должны его прорекламирровать или составить увлекательный рассказ об этом предмете. Остальные игроки, оставшиеся в

комнате, получают инструктаж о том, что первого вошедшего все внимательно слушают, а после его выступления аплодируют. Второго не слушают, переговариваются, мимикой и жестами показывая, что им не интересно. После обоих выступлений вошедшему игроку предлагают ответить на вопросы:

1. Вам было приятно выступать перед ребятами?
2. Какие чувства вы испытывали, когда выступали?

Вывод: Каждому бывает неприятно, когда его не слушают.

Педагогам. Желательно попросить поучаствовать в упражнении того человека, который не умеет слушать других и поставить его на место второго человека. Он через себя прочувствует, что же такое не слушать других.

### **Упражнение «Посланники»**

Из числа игроков выбираются 2-3 человека, которым необходимо узнать все о жителях внеземной цивилизации (это остальные игроки). Для этого «посланникам» нужно придумать 7-10 вопросов, на которые жители смогли бы отвечать только «да» или «нет». На составление вопросов им отводится три минуты (они для этого отходят в сторону или за дверь). В это время всем остальным даётся инструкция о том, что они представители внеземных цивилизаций. И на все вопросы «посланников» имеют право отвечать только «да» или «нет». Ответ на вопрос зависит от того, улыбается ли человек в тот момент, когда задает вопрос. Если улыбается, то все жители внеземной цивилизации хором отвечают «да», если не улыбается – «нет». После окончания игры «посланникам» задаются вопросы:

1. Много ли информации они получили от местных жителей?
2. Поняли ли вы, в каких случаях жители отвечали «да» и «нет».

Вывод: Дружелюбие и улыбка помогает нам в общении с людьми.

### **Упражнение «Телепатия»**

Ведущий говорит: « Сейчас мы поиграем в игру «Телепатия», в ходе которой я научу читать мысли. Только для этого мне необходимы добровольцы (3-5 человек), желающие, чтоб их мысли были прочитаны. Но только я буду учить читать мысли по поводу ваших любимых блюд». Добровольцы выходят за дверь, где им ведущий сообщает, что каждому из них необходимо вспомнить его любимое блюдо. Желательно, чтоб блюда не повторялись.

Пока добровольцы договариваются за дверью по поводу блюд, ведущий сообщает всем остальным игрокам секрет «телепатии». Он заключается в том, что доброволец входит и

сообщает своё любимое блюдо на ухо ведущему. После чего ведущий начинает перечислять различные блюда. А игроки после каждого блюда говорят: «Нет!» до тех пор, пока не услышат любое кушанье из картошки (пирожки с картошкой, картофель фри, картофельная запеканка и т.п.) Следующее кушанье и есть любимое блюдо добровольца. Например, доброволец Миша загадал « жареная картошка». Ведущий перечисляет: "Миша любит плов?" Все играющие хором говорят: «Нет!». « Миша любит вермишель с грибами?» Все: «Нет!». « Миша любит вареники с картошкой?» Все: «Нет!» « Миша любит жареную картошку? Все: «Да!» Потому что знаком для положительного ответа стали «вареники с картошкой». Задача добровольцев понять принцип угадывания мыслей.

Добровольцы могут входить в комнату по одному, а могут и все вместе. Но при этом ждать своей очереди «чтения мыслей».

«Телепатировать» можно не только мысли о любимых блюдах, но и о подарках на день рождения, о любимых животных и т.п. Только договоритесь после, какого слова будет загаданная мысль.

#### **Упражнение «Найди признак».**

Водящий уходит за дверь, все остальные делятся на 2-3 команды по какому-либо признаку – по причёскам, по деталям одежды и т.п. Например, в одной команде игроки с часами, в другой – без. Когда команды разделились, водящий заходит. Он должен догадаться, по какому признаку они разделены. Можно водить вдвоём или втроём. Каждый должен проявить максимум наблюдательности.

#### **Упражнение «Сплетня».**

Выбирается 3-4 человека, которые уходят за дверь. Им предстоит, заходя в кабинет, передавать информацию друг другу. Ведущий первому участнику читает текст 1 раз. Затем в комнату заходит следующий участник, которому первый рассказывает всё что запомнил. Второй участник передаёт полученную информацию третьему и т.д. После выполнения этого задания последним участником ведущий зачитывает первоначальный текст. А потом спрашивает: «Ребята! Вам эта игра, что-то напоминает?» Ответы ребят. Ведущий: «Вот именно так распространяются сплетни. Поэтому прежде чем передавать полученную информацию, убедитесь, что вы её поняли правильно. А то вы станете разносчиками сплетен». Примерный текст: В одной из московских квартир обитал дрессированный шимпанзе Иннокентий, одетый в желтую майку, синие шорты и красную кепку. Однажды через форточку в квартиру влез вор и стал открывать ящики шкафа, в надежде найти какие-либо ценные вещи. И тут из-за угла высунулось дуло

ружья и появился козырёк кепки, а за ним и появился сам шимпанзе с оружием в руках. Вор от неожиданности выронил из рук ящик и всё содержимое с грохотом высыпалось на пол. Не понимая, как поступит животное дальше, вор моментально вытащил сотовый телефон, набрал номер милиции. Ровно через 20 минут появились сотрудники милиции. Они выменяли у шимпанзе ружьё на банан, а вора забрали в отделение.

#### **Раздел 4. Я и мое будущее.**

##### **19 час Кто я, какой я?**

###### **«Меня зовут»**

Напиши свое имя сверху вниз. Затем для каждой буквы своего имени вспомни и запиши талант или качество, которым ты обладаешь. Можно предложить детям воспользоваться алфавитом качеств (Приложение 3).

###### **«Мой мир прекрасен, потому что...»**

Дети рисуют в тетрадах 9 планет разного размера – это их мир, затем в каждой планете необходимо написать, что они любят, что для них важно. В зависимости от уровня важности они выбирают размер планеты, раскрашивают и украшают мир по желанию.

###### **«Дерево любви»**

Дети рисуют большое дерево, вместо плодов на котором растут сердца. В каждом сердечке ребенку необходимо написать то, за что он может себя похвалить, что ему нравится в себе. Психологу необходимо подбадривать ребят, говорить им, что они точно делают много хорошего. Минимум 5 сердечек должны быть нарисованы и заполнены.

##### **20 час Я и мои способности**

тест «Способности школьника» (приложение 2)

###### **«Цветок Счастья»**

Дети рисуют большой цветок с лепестками, стебельком, корешками. Затем заполняют его записями по инструкции: лепестки – это хорошие качества, которыми ты обладаешь, напиши в каждом лепестке по одному качеству, корни дают цветку силу, поэтому напиши рядом с каждым корешком имя человека, который тебя поддерживает или важен для тебя, дождик питает цветок, дорисуй вокруг большие капли и напиши в них свои любимые занятия.

##### **21 час Цветонастроение**

Цель: анализ внутреннего состояния через образы

Инструкция: закройте глаза, сосредоточьтесь на своем состоянии, и представьте каким цветом было бы ваше настроение сейчас.

## **Развитие внутренних критериев самооценки, формирование позитивного самовосприятия и самоотношения**

### **«10 ответов на вопрос «Кто Я?»»**

Цель: повышение уровня саморефлексии

«Я – реальный, Я – идеальный, Я – глазами других людей»

Цель: способствовать формированию адекватной самооценки

В трех колонках ребенок описывает присущие ему качества характера, желаемые и пытается представить как его оценили бы другие люди.

### **«Декларация самооценки»**

Цель: Осознание собственной индивидуальности.

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.

### **«Антикварный магазин» (работа с образами)**

Цель: формирование позитивного самовосприятия, через расширение представления о себе

Инструкция: «Ты находишься в старинной лавке, где каждый предмет уникален, неповторим. Выбери для себя образ предмета, которым мог бы быть ты, нарисуй его, опиши его качества, придумай историю его жизни (прошлое, возможное будущее)».

## **22 час Формирование идентичности, расширение сферы самосознания**

### **Упражнение «Моя Вселенная»**

Цель: раскрытие сильных сторон, осознание своей уникальности

Каждый участник рисует на листе бумаги солнце и в центре солнечного круга пишет крупную букву «Я». Затем от этого «Я» - центра своей вселенной – надо прочертить линии к звездам и планетам (нарисовать их):



- Мое любимое занятие
- Мой любимый цвет
- Мое любимое животное
- Мой лучший друг
- Мой любимый звук
- Мой любимый запах
- Моя любимая игра
- Моя любимая одежда
- Моя любимая музыка
- Мое любимое время года
- Что я больше всего на свете люблю делать
- Мой любимый певец или группа
- Мои любимые герои
- Я чувствую у себя способности к
- Человек, которым я восхищаюсь больше всего на свете
- Лучше всего я умею
- Я знаю, что смогу
- Я уверен в себе, потому что и т.д.

Ваша звездная карта показывает, что у каждого много возможностей, каждый из нас уникален, но есть и то, что нас объединяет. Поэтому мы нужны друг другу, и каждый человек может добиться в жизни успеха и сделать так, чтобы другим людям рядом с ним было веселее и радостнее жить.

### **23 час Упражнение «Китайская рулетка»**

Цель: углубление процессов самораскрытия

Ребенку предлагается закончить предложения

Если бы я был одеждой, то хотел бы быть...	...не хотел бы быть...
Если бы я был животным, то хотел бы быть...	...не хотел бы быть...
Если бы я был машиной, то хотел бы быть...	...не хотел бы быть...
Если бы я был напитком, то хотел бы быть...	...не хотел бы быть...
Если бы я был писателем, то хотел бы быть...	...не хотел бы быть...
Если бы я был цветком, то хотел бы быть...	...не хотел бы быть...

Если бы я был игрушкой, то хотел бы быть...	...не хотел бы быть...
Если бы я был киногероем, то хотел бы быть...	...не хотел бы быть...
Если бы я был взрослым, то хотел бы быть...	...не хотел бы

### 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 рожицы, 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 недостигаемой 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.)

### **Упражнение «Розовый куст»**

Представьте себе розовый куст с большим количеством цветов, нераспустившихся бутонов... теперь переведите свое внимание на один из бутонов. Он еще совсем закрыт, окружен зеленой чашечкой, которая очень медленно начинает раскрываться. Лепестки также медленно разворачиваются, пока не превращается в полностью раскрывшийся цветок. Постарайтесь почувствовать, как пахнет эта роза, ощутите ее аромат. Теперь представьте, как на розу упал луч солнца, он дает ей свое тепло и свет. Представьте себе, что вы стали этой розой и наслаждайтесь солнечными лучами, освещающими вас, свежим воздухом, внутренней свободой...

### **24, 25 час Признаки уверенного поведения**

Цель: ознакомление с признаками и способами поведения, характерными для уверенного человека, показать необходимость формирования определенных жизненных навыков.

Инструкция: «Давай сейчас вместе подумаем, по каким признакам мы можем отличить уверенного в себе человека от неуверенного? Как он выглядит? Как и что он говорит?»

Если ребенок затрудняется, необходимо подчеркнуть следующие признаки уверенного в себе человека:

- спокоен и доброжелателен,
- смотрит в глаза,
- вежлив, но настойчив,
- не спешит, когда принимает решение,
- в споре говорит о поступках других, а не оценивает их,
- легко говорит о себе, не боится раскрыть свои чувства и мотивы поступков
- не проявляет враждебности или агрессии,
- адекватно воспринимает критику, потому что для него главный судья он сам,

- называет истинные причины своего поведения или просьбы, так как считает их важными.

Можно продолжить обсуждение беседой на тему «Последствия неуверенности в себе».

### **Способы отказа, противостояния давлению**

Цель: знакомство с понятием давления на личность, видами давления, показать взаимосвязь навыков сопротивления давлению с признаками уверенного человека.

Виды давления: лесть, шантаж, уговоры, угроза, запугивание, насмешка, похвала, подкуп, подчеркнутое внимание, призыв «делай как мы», обман.

Рассуждение на тему: «Какие черты личности помогают противостоять давлению со стороны другого человека (группы)?». Рассмотрение вымышленных и реальных ситуаций, где необходимо применить навыки отказа и противостояния давлению.

Некоторые способы отказа:

- выбрать союзника
- сменить тему
- «как-нибудь в другой раз...»
- «задавить интеллектом»
- отвечать твердое «нет»
- обходить стороной людей и компанию, которая может оказать нежелательное давление, воздействие.

### **Развитие навыков саморефлексии**

Совместные с психологом размышления ребенка на темы: «Успех в жизни для меня – это...»

«Как человеку нужно жить, чтобы быть счастливым?»

«Чувствовать себя счастливым/несчастливым хорошо, потому что...»

Все виды обратной связи: устное высказывание «Сегодня я узнал...», «Для меня стало открытием...» и т.д.

Цель: осознание новой информации, закрепление полученных знаний.

Письменное выражение мыслей и чувств (дневниковые записи, заметки об успехах и трудностях)

Цель: организация процесса самопознания ребенка, тренировка словесного выражения внутренних состояний.

### **Раздел 6 Я и моя семья**

**26, 27 час**

## **Упражнение «Метафора-ассоциация с семьей»**

Дети в кругу по очереди отвечают на вопросы:

На что или на кого похожа ваша семья?

Что скажут о вашей семье домашние растения?

Что скажут о вашей семье домашние питомцы, любимые игрушки?

## **Теория «Типология семей»**

### **По количеству брачных партнеров:**

1) моногамная семья – один муж и одна жена;

2) полигамная семья:

а) полиандрия – многомужество;

б) полигиния – многоженство.

### **По количеству поколений:**

1) простая (нуклеарная) семья – состоит из представителей только двух поколений (родители и дети);

2) сложная (расширенную) семья – состоит из представителей не менее трех поколений (прародители, родители, дети).

### **По целям и характеру партнерских отношений:**

1) **традиционная семья** – характеризуется отсутствием осознанности отношений, отсутствием развития, творчества, свободы, привязанности к быту, наличием собственнических инстинктов. Основной целью такой семьи является продолжение рода, сохранение стабильности, желание не выделяться;

2) **зависимая семья** – также характеризуется отсутствием осознанности отношений, отсутствием развития, привязанностью к быту, любовной иллюзией, наличием всевозможных комплексов, зависимостей, патологических привязанностей и т. д. Основной целью такой семьи является удовлетворение психологических потребностей, избегание страха одиночества, ответственности;

3) **партнерская семья** – характеризуется осознанностью, развитием, ответственностью, участием в делах семьи обоими всеми членами, стремление к открытости, к договору по спорным вопросам, гибкости отношений, взаимопомощи и т. д. Основной целью такой семьи является саморазвитие, самореализация через семью, помощь в развитии партнеру.

### **По критерию гармоничности:**

1) **гармоничная семья** – характеризуется открытостью, творческим ростом и личностным развитием всех ее членов, теплыми эмоциональными отношениями между родителями и детьми;

### **2) дисгармонические психологические типы семей:**

а) «внешне спокойная семья» – характеризуется внешней уравновешенностью, за которой скрывается накопленная годами неудовлетворенность, преобладанием чувства ответственности над искренностью чувств;

б) «вулканическая семья» – характеризуются неуравновешенностью отношений: скандалы и

разводы чередуются с признаниями вечной любви и объединением. Отношения открыты, спонтанность и эмоциональная неуравновешенность доминируют над чувством ответственности. Ребенок в такой семье живет как на пороховой бочке, даже когда все хорошо, он чувствует опасность, что приводит к невротизации;

в) «семья-санаторий» – характеризуется в повышенной тревожности за жизнь или здоровье одного из членов семьи, которая проявляется в ограничении обязанностей «драгоценного» члена семьи и увеличении обязанностей у остальных. Подобная забота приобретает форму культа. Приводит к физической и нервной перегрузке, неврозам;

г) «семья-крепость» – характеризуется внешней стабильностью, сплоченностью, против некой опасности, исходящей извне. Создается иллюзия полного взаимопонимания, выраженное «мы-чувство», за которой скрывается душевная пустота или нарушение сексуальных отношений. Жизнь семьи жестко регламентируется и подчиняется определенным целям;

д) «демонстративная семья, семья-театр» – характеризуется разыгрыванием друг перед другом спектакля, который призван сохранять видимость благополучия и поддерживать необходимую близкую дистанцию;

е) «семья – третий лишний» – характеризуется концентрацией внимания друг на друге, при игнорировании или скрытом неприятии ребенка;

ж) «семья с кумиром» – характеризуется гиперопекой ребенка, которая скрепляет супружеские отношения. Забота о ребенке превращается в единственную силу, способную удержать родителей друг с другом;

з) «семья-маскарад» – характеризуется несогласованностью жизненных целей и планов супругов непоследовательным воспитанием, нездоровой конкуренцией.

**Практика: составление типологии своей семьи по пройденному материалу.**

#### **Практика «Река жизни»**

В произвольной форме дети рисуют реку, на одной стороне их семья, на другой предки. После того, как дети закончат рисунок, необходимо обсудить связь, которая есть между поколениями, затем психолог предлагает дорисовать символ межпоколенческой связи. На обратной стороне листа дети записывают 3 самые важные вещи, которые есть на рисунке.

**Прощание:** Придумать общее движение, которое отражает состояние класса.

#### **28 час Упражнение «Семейные истории»**

Каждый участник делит чистый лист А4 на 2 половины. С одной стороны дети рисуют счастливое семейное воспоминание, с другой несчастливое. Оба события, нарисованные на одном листе, подчеркивают то, что и позитивные, и негативные явления происходят внутри одной единицы- семьи. Когда группа закончит рисовать, каждый участник по кругу демонстрирует группе свой рисунок и комментирует изображенные события.

## **29 час Упражнение «Поиграем в семью»**

Класс делится на семьи. Семьи располагаются за столами в различных частях комнаты. Задача участников – определить состав семьи, распределить возраст членов семьи, семейные роли. Каждый обдумывает, чем он занимается, где работает, чем увлекается, какую носит одежду, что ест на завтрак и т.д. Члены семьи решают, как проходят их будни и выходные дни, где и как они проводят свой отпуск, как распределяют семейные обязанности, какие у них отношения в семье, есть ли глава семьи или у них равноправие. Подгруппа придумывает отличительные черты семьи, которые отражаются в фамилии. Семья создает свой герб, выбирает девиз семьи, фамильную реликвию или историю, семейную тайну, которую они не хотели бы рассказывать окружающим.

Все соображения записываются и рисуются на листах.

После выполнения заданий подгруппы по очереди представляют свои семьи. Остальные могут задавать вопросы после выступления.

Важно отметить какой состав семей выбирают участники. Психологу необходимо предложить решить семье какую-нибудь проблему (сын не поступил, отец потерял работу, жена завела любовника, дед запил, дочь забеременела, банкротство).

## **30 час Теория «Семейные ценности»**

Напишите на листочках какие семейные ценности есть в вашей семье.

А теперь давайте рассмотрим семейные ценности, которые необходимы для гармоничных семейных отношений:

- Принадлежность – каждый должен думать, что его любят.
- Гибкость – лояльность семьи к ошибкам.
- Уважение – бережность.
- Прощение.
- Честность.
- Щедрость в проявлениях друг к другу.
- Связь друг с другом, даже на расстоянии.
- Ответственность.
- Традиции.
- Безобидное чувство юмора.

### **Практика: «Моя семья – дом» (Сальвадор Милохин)**

Нарисуйте дом, который отражает вашу семью. Кто есть кто в этом доме (кто комната, крыша, стена и т.д.). Определите места в этом доме для семейных ценностей и тайн. Можно выполнить рисунок в виде планировки.

В процессе работы психолог может спрашивать: подумайте, что окружает дом, у кого ключ, где хранятся реликвии.

Затем группа делится на пары. Один из пары играет роль путника, который увидел дом. Спутник рассказывает свое первое впечатление от дома, на что он обратил внимание,

хочется ли ему зайти внутрь или пройти мимо, какие чувства он испытывает.

Путник спрашивает у хозяина дома:

Есть ли место в доме для гостей?

Есть ли кто-то в этом доме кроме хозяина.

Какие есть ассоциации с домом?

Что с ним было раньше, что сейчас, какие изменения?

Есть ли зоны куда нельзя заходить?

Характер дома, атмосфера.

Дает ли ощущение отдыха

Свои варианты

Прощание:

Массаж – дети стоят в кругу спиной друг к другу и делают движения( гладим спинку, полосочки, бьем кулачками, щипаем, мнем, в конце обнимаемся).

## **Раздел 6. Полоролевая идентификация**

### **31 час Осознание своей половой принадлежности**

#### **Упражнение «Что такое мальчик, что такое девочка?»**

Дети делятся на группы мальчиков и девочек. Девочки создают коллаж на тему «Что такое девочка?», мальчики наоборот. Необходимо применить максимум фантазии, использовать ткань, газеты, журналы, пуговицы, бусины и т.д. После создания коллажа девочки рассказывают мальчикам, а мальчики – девочкам о своих работах. Можно использовать книги о физическом развитии разных полов.

#### **Упражнение «Два мира»**

Класс делится на 2 группы - мужскую и женскую. Подгруппы встают друг напротив друга и по очереди говорят:

Мне нравится быть женщиной (мужчиной), потому что..

Мне хочется быть мужчиной (женщиной), потому что...

Мне трудно быть мужчиной (женщиной), потому что...

Я горжусь тем, что я мужчина (женщина), потому что...

Я завидую мужчинам (женщинам), потому что...

Мне не нравится в мужчинах (женщинах)...

Хорошо быть мужчиной (женщиной), потому что...

Плохо быть мужчиной (женщиной), потому что...

### **32 час Выбор партнера, качества будущего избранника**

#### **Упражнение «Доска объявлений»**

Для этого упражнения подбираются анкеты с сайта знакомств. Эти анкеты рассматриваются вместе с группой, обсуждаются качества, которые упоминаются в них.

Какие анкеты понравились? Какие качества для вас являются важными, какие внешние данные? Какие бы свои качества вы бы упомянули в анкете, как ценные. Подростки



тренируются в составлении объявлений о знакомстве. Проводится обсуждение объявлений.

### Упражнение «Ищу друга»

Все составленные объявления вывешиваются на доску анонимно. Все выбирают себе партнера. Какие-то объявления станут лидерами. Чем привлекло объявление, почему на некоторые было мало откликов? Что значит для вас хороший друг, партнер?

### 33 час Упражнение «Должен или выбираю»

«Мы часто слышим от других людей слово «должен». Настолько часто, что оно звучит внутри нас, заставляя подчиняться. Нами могут руководить люди, ситуации, а также собственные моральные установки. Очень часто какая-то часть личности сопротивляется этому «должен», но человек подчиняется подавляя ее. Он говорит себе «Я должен быть гордым» - и не позволяет себе простить друга, мучаясь при этом, или: «Я должен поддерживать их. Я должен быть заботливым» - и заботиться о людях, предпочитающих жить за чужой счет. Если человек руководствуется в основном «долженностями» - это значит, что настоящий хозяин положения не он сам, а какие-то посторонние авторитеты. Эти авторитетные «должен» могут совсем не соответствовать конкретной ситуации. Если вы считаете, что непременно должны быть на вечерней тусовке во дворе, среди сверстников, вами руководит тусовка. Если вы идете в школу только потому, что должны туда ходить, вами руководит школа. И в том и в другом случае решение принимаете не вы, а кто-то другой.

Всякий раз, когда человек действительно должен что-то сделать, он может превратить это в «хочу». Замените утверждения, вынуждающие вас на что-либо, на утверждения, содержащие личный выбор.

<b>Я должен</b>	<b>Я хочу</b>
Мать разозлиться, если я не пойду с ней	Я хочу доставить радость матери, пойдя с ней
Я должна выгладить белье на всю семью	Я выглажу белье, чтобы моя семья была опрятно одета
Я должен работать в саду	Это прекрасный способ почувствовать себя взрослым
...	

**34, 35 час Итоговое занятие.** Игры и упражнения по выбору. Диагностика эмоционально волевой сферы.

### Список литературы

1. Вальдес Одриосола, М. С. Арт-терапия в работе с подростками. Психотерапевтические виды художественной деятельности : методическое пособие / М. С. Вальдес Одриосола. – Москва : ГИЦ, Владос, 2005.
2. Ворожцова, О. А. Музыка и игра в детской психотерапии. Музыкальная арт-терапия для детей / О. А. Ворожцова. – Москва : Изд-во Института психотерапии, 2004.
3. Джинотт, Х. Дж. Групповая психотерапия с детьми. Теория и практика игровой терапии / Х. Дж. Джинотт. - Москва, 2001.
4. Крюкова С. В. Удивляюсь, злюсь, боюсь... Программы эмоционального развития личности ребенка / С. В. Крюкова, Н. П. Слободяник. - Москва. - 2002.
5. Малкина-Пых, И. Г. Возрастные кризисы: Справочник практического психолога / И. Г. Малкина-Пых. – Москва : Эксмо, 2004.
6. Оклендер, В. Окна в мир ребенка : Руководство по детской психотерапии / В. Оклендер – Москва : Независимая фирма «Класс», 2003.
7. Минухин, С. Техники семейной терапии / Сальвадор Минухин, Чарльз Фишман. – Москва : Независимая фирма класс, 1998.
8. Смид, Р. Групповая работа с детьми и подростками / Р. Смид. - Москва, 1999.
9. Шиманская, В. Где живут эмоции? Практические задания для развития эмоционального интеллекта / В. Шиманская – Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2019.
10. Шиманский, Г. Монсики. Что такое эмоции и как с ними дружить / Г. Шиманский, В. А. Шиманская..– Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2017.
11. Шоттенлоэр, Г. Рисунок и образ в гештальттерапии / Г. Шоттенлоэр. – Санкт-Петербург : Издательство Пирожкова, 2001.
12. Шутценбергер, А. Синдром предков: Трансгенерационные связи, семейные тайны, синдром годовщины, передача травм и практическое использование геносоциограммы / А. Шутценбергер. – Москва : Изд-во Института психотерапии, 2005.
13. Шутценбергер, А. Психогенеалогия: Как излечить семейные раны и обрести себя / А. Шутценбергер. – Москва : Изд-во Института психотерапии, 2010

**Бланк для ответов по опроснику Филлипса**

Дата обследования  
 Фамилия, имя, отчество (символ, код)  
 Пол: М Ж  
 Возраст  
 Класс, учебная группа

«Ребята, сейчас Вам будет предложен опросник, который состоит из вопросов о том, как Вы себя чувствуете в школе. Старайтесь отвечать искренне и правдиво, здесь нет верных или неверных, хороших или плохих ответов. Над вопросами долго не задумывайтесь.

Читайте по очереди утверждения опросника. Если вы в общем согласны с ними, то **непосредственно на Бланке** обведите кружком номер утверждения. Если вы в общем не согласны – зачеркните этот же номер **в Бланке**.».

1. Трудно ли тебе держаться на одном уровне со всем классом?
2. Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько ты знаешь материал?
3. Трудно ли тебе работать в классе так, как этого хочет учитель?
4. Снится ли тебе временами, что учитель в ярости от того, что ты не знаешь урок?
5. Случалось ли, что кто-нибудь из твоего класса бил или ударял тебя?
6. Часто ли тебе хочется, чтобы учитель не торопился при объяснении нового материала, пока ты не поймешь, что он говорит?
7. Сильно ли ты волнуешься при ответе или выполнении задания?
8. Случается ли с тобой, что ты боишься высказываться на уроке, потому что боишься сделать глупую ошибку?
9. Дрожат ли у тебя колени, когда тебя вызывают отвечать?
10. Часто ли твои одноклассники смеются над тобой, когда вы играете в разные игры?
11. Случается ли, что тебе ставят более низкую оценку, чем ты ожидал?
12. Волнует ли тебя вопрос о том, не оставят ли тебя на второй год?
13. Стараешься ли ты избегать игр, в которых делается выбор, потому что тебя, как правило, не выбирают?
14. Бывает ли временами, что ты весь дрожишь, когда тебя вызывают отвечать?
15. Часто ли у тебя возникает ощущение, что никто из этих одноклассников не хочет делать то, что хочешь ты?
16. Сильно ли ты волнуешься перед тем, как начать выполнять задание?
17. Трудно ли тебе получать такие отметки, каких ждут от тебя родители?
18. Боишься ли ты временами, что тебе станет дурно в классе?

19. Будут ли твои одноклассники смеяться над тобой, если ты сделаешь ошибку при ответе?
20. Похож ли ты на своих одноклассников?
21. Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился?
22. Когда ты работаешь в классе, уверен ли ты в том, что все хорошо запомнишь?
23. Снится ли тебе иногда, что ты в школе и не можешь ответить на вопрос учителя?
24. Верно ли, что большинство ребят относится к тебе дружески?
25. Работаешь ли ты более усердно, если знаешь, что результаты твоей работы будут сравниваться в классе с результатами твоих одноклассников?
26. Часто ли ты мечтаешь о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?
27. Боишься ли ты временами вступать в спор?
28. Чувствуешь ли ты, что твое сердце начинает сильно биться, когда учитель говорит, что собирается проверить твою готовность к уроку?
29. Когда ты получаешь хорошие отметки, думает ли кто-нибудь из твоих друзей, что ты хочешь выслужиться?
30. Хорошо ли ты себя чувствуешь с теми из твоих одноклассников, к которым ребята относятся с особым вниманием?
31. Бывает ли, что некоторые ребята в классе говорят что-то, что тебя задевает?
32. Как ты думаешь, теряют ли расположение учителя те из учеников, которые не справляются с учебной работой?
33. Похоже ли на то, что большинство твоих одноклассников не обращают на тебя внимание?
34. Часто ли ты боишься выглядеть нелепо?
35. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя?
36. Помогает ли твоя мама в организации школьных вечеров, как некоторые мамы твоих одноклассников?
37. Волновало ли тебя когда-нибудь, что думают о тебе окружающие?
38. Надеешься ли ты в будущем учиться лучше, чем раньше?
39. Считаешь ли ты, что одеваешься в школу также хорошо, как и твои одноклассники?
40. Часто ли ты задумываешься, отвечая на уроке, что думают о тебе в это время другие?
41. Обладают ли способные ученики какими-то особыми правами, которых нет у других ребят в классе?
42. Злятся ли некоторые из твоих одноклассников, когда тебе удается быть лучше их?
43. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся одноклассники?
44. Хорошо ли ты себя чувствуешь, когда остаешься один на один с учителем?
45. Высмеивают ли временами твои одноклассники твою внешность и поведение?
46. Думаешь ли ты, что беспокоишься о своих школьных делах больше, чем другие ребята?
47. Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься?

48. Когда вечером ты лежишь в постели, думаешь ли ты временами с беспокойством о том, что будет завтра в школе?
49. Работая над трудным заданием, чувствуешь ли ты порой, что совершенно забыл вещи, которые хорошо знал раньше?
50. Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты работаешь над заданием?
51. Чувствуешь ли ты, что начинаешь нервничать, когда учитель говорит, что собирается дать классу задание?
52. Пугает ли тебя проверка твоих знаний в школе?
53. Когда учитель говорит, что собирается дать классу задание, чувствуешь ли ты страх, что не справишься ним?
54. Снилось ли тебе временами, что твои одноклассники могут сделать то, что не можешь ты?
55. Когда учитель объясняет материал, кажется ли тебе, что твои одноклассники понимают его лучше, чем ты?
56. Беспокоишься ли ты по дороге в школу, что учитель может дать классу проверочную работу?
57. Когда ты выполняешь задание, чувствуешь ли ты обычно, что делаешь это плохо?
58. Дрожит ли слегка твоя рука, когда учитель просит тебя сделать задание на доске перед всем классом?

## ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ТЕСТ «СПОСОБНОСТИ ШКОЛЬНИКА»

*Опрашиваемым школьникам выдаются разграфленные контрольные листы с номерами вопросов, рядом с которыми школьнику нужно вписать знак «+», если ответ положительный, и знак «-» при отрицательном ответе. Содержание вопросов зачитывается педагогом.*

Контрольный лист								
1	2	3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	32	33	34	35	36
37	38	39	40	41	42	43	44	45

### Содержание вопросов

– ***Верно ли, что в детстве вы очень любили:***

1. Подолгу играть в подвижные игры?
2. Придумывать игры и верховодить в них?
3. Играть в шашки, шахматы?
4. Ломать игрушки, чтобы посмотреть, что внутри?
5. Читать стихи или петь песни?
6. Разговаривать с незнакомыми или задавать вопросы?
7. Слушать музыку и ритмично танцевать под нее?
8. Рисовать или наблюдать, как рисуют другие?
9. Слушать или сочинять сказки или истории?

– ***Нравится ли вам сейчас:***

10. Заниматься на уроках физкультуры или в спортшколе, секции?
11. Добровольно брать на себя обязанности организатора дела?
12. Помогать ребятам решать математические задачи?
13. Читать об известных открытиях и изобретениях?
14. Участвовать в художественной самодеятельности?
15. Помогать другим людям разбираться в их проблемах?
16. Читать или узнавать что-то новое об искусстве?
17. Заниматься в изостудии, изокружке?
18. Писать сочинения на свободную тему?

– ***Получаете ли вы особое удовольствие:***

19. От участия и борьбы в спортивных соревнованиях?
20. От своего умения расставить людей, распределить работу?
21. От решения трудных математических задач?
22. От исправления бытовых электро- или радиоприборов?
23. От игры на сцене?
24. От общения с людьми?
25. От знакомств с новыми музыкальными инструментами, музыкальными произведениями?

26. От посещения художественной выставки?
27. От пересказа какого-то события, прочитанного или увиденного?
- **Часто ли вас тянет:**
28. К длительным физическим упражнениям?
29. К делам в группе, требующим твоей инициативы или настойчивости?
30. К разгадыванию математических шарад?
31. К изготовлению каких-нибудь изделий (моделей)?
32. Участвовать в постановке спектакля?
33. Помочь людям, посочувствовать им?
34. Поиграть на музыкальном инструменте?
35. Порисовать красками или карандашами?
36. Писать стихи, прозу или просто вести дневник?
- **Любите ли вы долгое время:**
37. Заниматься спортом или физическим трудом?
38. Энергично работать вместе с другими?
39. Заниматься черчением или шахматной комбинацией?
40. Копаться в механизмах, приборах?
41. Заботиться о младших, слабых или больных людях?
42. Думать над судьбами людей, героев понравившихся книг?
43. Исполнять музыкальные пьесы?
44. Рисовать, лепить, фантазируя при этом?
45. Готовиться к докладу, сообщению, сочинению?
- Каждый столбец (см. контрольный лист) по вертикали характеризует одно из направлений в развитии способностей личности:
- I – физические (спортивные) (1, 10, 19, 28, 37);
- II – организаторские (2, 11, 20, 29, 38);
- III – математические (3, 12, 21, 30, 39);
- IV – конструкторско-технические (4, 13, 22, 31, 40);
- V – эмоционально-изобразительные (артистические) (5, 14, 23, 32, 41);
- VI – коммуникативные (6, 15, 24, 33, 42);
- VII – музыкальные (7, 16, 25, 34, 43);
- VIII – художественно-изобразительные (8, 17, 26, 35, 44);
- IX – филологические (9, 18, 27, 36, 45).
- При обработке данных подсчитывается сумма положительных ответов по каждому столбцу.

### Алфавит человеческих качеств.

А • авантюрный • авторитарный • авторитетный • агрессивный • адаптивный • адекватный • азартный • аккуратный • активный • алчный • альтруистичный • амбивалентный • амбициозный • аморальный • анархичный • антигуманный • апатичный • аполитичный • аристократичный • артистичный • асертивный (уверенное поведение, адекватная оценка обстановки и своих действий) • аскетичный • асоциальный • аутентичный (осознающий свои переживания и чувства)

Б • баламут • балованный • банальный • бдительный • безалаберный • безапелляционный • безбашенный • безбожный • безбоязненный • безвкусный • безвозмездный • безвольный • безвредный • безгласный • безграмотный • безграничный • безгрешный • бездарный • бездейственный • бездумный • бездеятельный • бездуховный • бездушный • безжалостный • беззаботный • беззаветный • беззащитный • беззлобный • безличный • безмерный • безмолвный • безмятежный • безнравственный • безответственный • безобидный • безобразный • безоглядный • безответный • безотговорочный • безотказный • безошибочный • безразличный • безрассудный • безропотный • безудержный • безукоризненный • безумный • безупречный • безучастный • безынициативный • безнадежный • бережливый • бережный • бескомпромиссный • бесконтактный • бесконфликтный • бескорыстный • беспамятный • беспардонный • беспечный • бесподобный • беспокойный • беспомощный • беспорочный • беспорядочный • беспощадный • беспредельный • беспрекословный • беспримерный • беспринципный • беспристрастный • беспритязательный • беспробудный • беспросыпный • беспутный • бессердечный • бессильный • бесславный • бессловесный • бессмысленный • бессовестный • бессодержательный • бесстыдный • бесталанный • бестактный • бестолковый • бестрепетный • бесстрастный • бесстрашный • бесхарактерный • бесхитростный • бесхозяйственный • бесхребетный • бесцветный • бесцельный • бесценный • бесцеремонный • бесчеловечный • бесчестный • бесчинный • бесчувственный • бесшабашный • бешеный • благовоспитанный • благоговейный • благодарный • благодетельный • благодушный • благожелательный • благонадежный • благонамеренный • благоднравный • благообразный • благопристойный • благоразумный • благородный • благосклонный • благостный • благочестивый • блаженный • блистательный • блудный • богатый • богобоязненный • богомольный • бодрый • бойкий • болтливый • боязливый • брезгливый • brutальный • брюзгливый • буйный • бурный • быстрый

В • важный • валяжный • вдохновенный • вдохновляющий • вдумчивый • ведомый • вежливый • великодушный • величественный • верный • вероломный • весёлый • ветреный • взбалмошный • вздорный • взрывной • взыскательный • видный • виртуозный • внимательный • внушаемый • властный • властолюбивый • влюбчивый • возбудимый • возвышенный • воздержанный • возмутительный • воинственный • волевой • вольный • воодушевлённый • воспитанный • восприимчивый • ворчливый • восторженный • впечатлительный • враждебный • вредный • всепрощающий • всесторонний • всеядный • вспыльчивый • вульгарный • въедливый • выдержанный • выносливый • выразительный •



высокомерный • высоконравственный • высокообразованный • высокоодарённый • вычурный • вышколенный • вялый

Г • гадкий • галантный • гармоничный • гениальный • героический • гибкий • гиперсоциальный • глобальный • глубинный • глубокомысленный • глумливый • глупый • гневливый • гнетущий • гнусный • гомеричный • гостеприимный • гордый • грамотный • грациозный • грешный • громогласный • грубый • грустный • грозный • гуманный

Д • дальновидный • двоедушный • двойственный • двуликий • двуличный • девственный • деградирующий • деловой • деликатный • дельный • демократичный • демонстративный • депрессивный • деспотичный • дерзкий • дерзновенный • деятельный • дивный • динамичный • дипломатичный • дисциплинированный • доблестный • добродетельный • добродушный • добронравный • доброжелательный • добропорядочный • добросердечный • добросовестный • добрый • доверчивый • догадливый • догматичный • докучный • домовитый • достойный • достопочтенный • доступный • дотошный • драматизирующий • драматичный • дружелюбный • дружный • дурной • духовный • душевный • душа компании

Е • елейный • ершистый • естественный • ехидный

Ж • жадный • жалкий • жалостливый • железный • жеманный • женоненавистник • женственный • жертвенный • жесткий • жестокий • жестокосердный • жёлчный • жизнелюбивый • жизнедеятельный • жизнерадостный • жизнестойкий

З • забавный • забияка • заботливый • забубённый • забулдыжный • забывчивый • завистливый • зависимый • заводной • загадочный • загнанный • задиристый • задорный • задумчивый • задушевный • зажигательный • зажавшийся • закадычный • закалённый • закрытый • залихватский • заметный • замечательный • замкнутый • занимательный • заносчивый • занудный • занятный • занятой • запасливый • запойный • запуганный • заслуженный • застенчивый • затейливый • затравленный • заурядный • зашоренный • зверский • здравомыслящий • зелёный • злобный • зловерный • зложелательный • злой • злокозненный • злонамеренный • злонравный • злопамятный • злопыхательский • злорадный • злостный • злосчастный • злоязычный • зрелый

И • игривый • идеальный • идейный • избалованный • избирательный • изворотливый • извращённый • издевающийся • издёрганный • изнеженный • изобретательный • изощренный • изумительный • изысканный • импозантный • импровизирующий • импульсивный • индифферентный • инертный • инициативный • интеллектуальный • интеллигентный • интенсивный • интересный • интуитивный • инфантильный • ироничный • искренний • искусный • искушённый • исключительный • искрометный • исполнительный • испорченный • исправный • испытанный • иступленный • истеричный

К • каверзный • капризный • каменный • квалифицированный • кичливый • классный • коварный • коллективный • колкий • кокетливый • конкретный • конкурентоспособный • консервативный • конструктивный • контактный • конченный • конфликтный • конформист • комичный • компанейский • компетентный • коммуникабельный • копеечный • корректный • корыстный • косноязычный • косный • крамольный •

красноречивый • краткий • креативный • криводушный • критичный • кровожадный • кроткий • культурный

Л • ладный • лаконичный • ласковый • легкий • легковесный • легковерный • легкомысленный • лживый • лидирующий • лиричный • лихой • лицемерный • ленивый • ловкий • логичный • лояльный • лукавый • льстивый • любвеобильный • любезный • любознательный • любопытный • любящий

М • маловерный • малограмотный • малодоступный • малодушный • малозаметный • малокультурный • малообразованный • малообщительный • малоопытный • манерный • маниакальный • манипулятивный • масштабный • медленный • медлительный • меланхоличный • мелочный • меркантильный • мечтательный • мешкотный • мизантроп (человеконенавистник) • милovidный • милосердный • милостивый • мимикрирующий (приспособленец) • мирный • миролюбивый • мнительный • многогранный • многогрешный • многодумный • многоликий • многоопытный • многослойный • многострадальный • мобильный • могущественный • молниеносный • молчаливый • моральный • мотивированный • мощный • мрачный • мстительный • мужененавистник • мужественный • мудрёный • мудрый • музыкальный • мягкий • мягкосердечный • мятежный

Н • наблюдательный • набожный • навязчивый • наёмный • наивный • наигранный • наглый • надёжный • надменный • напористый • напыщенный • нарциссический • насмешливый • настойчивый • настороженный • настоящий • настырный • насупленный • нахальный • находчивый • нахрапистый • начальственный • начитанный • неадекватный • неаккуратный • неактивный • неблагодарный • неблагожелательный • неблагопристойный • неблагоразумный • неблагородный • неблагосклонный • небрежный • неважный • невежа • невежественный • невезучий • неверный • невзыскательный • невидный • невинный • невнимательный • невоздержанный • невозмутимый • невоспитанный • невосприимчивый • невраждебный • невротичный • невыдержанный • невыразительный • негодный • негостеприимный • неграмотный • недалёковидный • недееспособный • неделикатный • недисциплинированный • недоброжелательный • недобросовестный • недоброхотный • недоверчивый • недовольный • недостойный • недоступный • недреманный • недружелюбный • недюжинный • нежизнеспособный • нежный • независимый • незаметный • незатейливый • незаурядный • неземной • незлобный • незлопамятный • незначительный • неизвестный • неизменный • неинтеллигентный • неисполнительный • неиспорченный • неисправный • неистовый • некоммуникабельный • некомпетентный • неконтактный • некорректный • некультурный • неладный • нелицемерный • нелицеприятный • неловкий • нелогичный • нелояльный • нелюбезный • нелюдимый • немилосердный • немилостивый • немногословный • немзыкальный • ненаглядный • ненадёжный • ненасытный • необразованный • необстрелянный • необузданный • необученный • необщительный • необыкновенный • необычный • необязательный • неоднозначный • неодоухотворённый • неопасный • неопределенный • неопытный • неорганизованный • неординарный • неосмотрительный • неосновательный • неосторожный • неотвязный • неотзывчивый • неотёсанный • неотступный • непедagogичный • неповинный • неповоротливый • неповторимый • неподатливый • неподготовленный • неподдельный •

неподкупный • непокорный • неполитичный • непорочный • непорядочный • непосвящённый • непоследовательный • непослушный • непосредственный • непостоянный • непочтительный • неправедный • неправильный • непрактичный • непредубеждённый • непредупредительный • непредусмотрительный • непреклонный • непривлекательный • непривычный • непризнанный • неприкаянный • неприличный • неприметный • непримечательный • непринужденный • неприспособленный • непристойный • неприступный • неpritворный • неpritязательный • неприхотливый • неприязненный • неприятный • непробудный • непроворный • непрогибаемый • непродажный • непродуктивный • непроницательный • непросвещённый • непутевый • непутный • неработоспособный • неравнодушный • нерадивый • нерадостный • неразборчивый • неразлучный • неразумный • нерешительный • нервный • нервозный • неряшливый • нестигаемый • неговорчивый • • нескромный • несломимый • несносный • несобранный • несоциализированный • нестандартный • нестойкий • непоседливый • непредсказуемый • неговорчивый • несдержанный • несчастный • нетерпеливый • нетривиальный • неумный • нечистоплотный • нечуткий • неубедительный • неуверенный • неугомонный • неуживчивый • неуклюжий • неукротимый • неуловимый • неунывающий • неуравновешенный • неусидчивый • неустойчивый • неуступчивый • неутомимый • новатор • нонконформист • нравственный • норовистый • нудный

О • обаятельный • обидчивый • образованный • обходительный • общительный • объективный • обыденный • обязательный • ограниченный • одаренный • одноликий • одержимый • одиозный • одухотворенный • озабоченный • озадаченный • озорной • озлобленный • окрыленный • опрометчивый • опрятный • оптимистичный • опытный • организованный • органичный • оригинальный • осведомленный • осмотрительный • основательный • осознанный • остервенелый • осторожный • остроумный • отважный • отвергнутый • ответственный • отзывчивый • откровенный • открытый • отменный • отходчивый • очаровательный • отчаянный • оцепенелый

П • пассивный • пафосный • педантичный • патетичный • перфекционист (стремящийся к совершенству) • пессимистичный • переменчивый • плаксивый • побуждающий • поверхностный • подавляющий • подвижный • поддельный • подлый • подозрительный • подстрекательный • подхалимный • позитивный • познающий • показной • покинутый • покладистый • покорный • помогающий • понимающий • порядочный • последовательный • посредственный • постоянный • потрясающий • похотливый • пошлый • поэтичный • правдивый • правдолюб • праведный • прагматичный • практичный • преданный • предприимчивый • предупредительный • предусмотрительный • презрительный • пренебрежительный • претенциозный • привередливый • приветливый • придиричивый • прижимистый • приземленный • примерный • примитивный • принципиальный • притупленный • притягательный • проактивный • проворный • продуктивный • прозорливый • проницательный • простодушный • простой • противоречивый • прямой • прямодушный • прямолинейный • притворный • приятный • проворный • пугливый • пунктуальный • пылкий • пустомеля

Р • равнодушный • радостный • радушный • развратный • развязный • раздражительный • разочаровывающий • размеренный • разносторонний • разумный • ранимый • раскованный • распушенный • рассеянный • рассудительный • расторопный •

расточительный • расчетливый • реалистичный • ревнивый • резвый • резкий • результативный • рациональный • религиозный • респектабельный • решительный • ригидный (оцепенелый, противоположность импульсивности) • рисковый • робкий • ровный • романтический

С • самобытный • самовлюблённый • самовнушаемый • самодисциплинированный • самодовольный • самодостаточный • самозабвенный • самоироничный • самокритичный • самонадеянный • самоотверженный • самостоятельный • самоуверенный • саркастичный • сварливый • сведущий • светлый • свирепый • свободный • свободолюбивый • своевольный • своенравный • сдержанный • себялюбивый • сексуальный • sentimentalный • сердечный • сердобольный • серьёзный • сильный • сияющий • скептический • склочный • скользкий • скромный • скрытный • скрупулёзный • скупой • скучный • слабовольный • слабонервный • слабый • славный • сладострастный • словоохотливый • смекалистый • смелый • смешливый • смиренный • смутьян • смысленный • снисходительный • сноровистый • собранный • совершенный • совестливый • соглашающийся • содержательный • созидательный • сомневающийся • сообразительный • соперничающий • сосредоточенный • состоявшийся • сострадательный • социализированный • сочувствующий • спесивый • специфичный • спокойный • спонтанный • справедливый • сребролюбивый • среброненавистный • старательный • статный • степенной • стеснительный • стержовный • стойкий • странствующий • страстный • стремительный • стрессоустойчивый • строгий • строптивый • стыдливый • стяжательный • суеверный • суетливый • сумасбродный • суровый • счастливый

Т • талантливый • тактичный • твердолюбый • твердый • творческий • темпераментный • терпеливый • терпимый • тихий • тихоня • толерантный • толковый • толстокожий • тонкий • трагичный • транжиристый • требовательный • тревожный • трепетный • трусливый • трудолюбивый • тунеядец • тщеславный • тягостный • тяжелый

У • убежденный • уважительный • уверенный • увертливый • увлекающийся • угодливый • угрюмый • удачливый • удручающий • удовлетворенный • уживчивый • улучшающий • умелый • умеренный • умный • унижающий • униженный • уклончивый • улыбчивый • умиротворенный • уникальный • упорный • упрямый • усердный • усидчивый • услужливый • успешный • устойчивый • утонченный • уступчивый • уравновешенный • ухватистый • участливый • учтивый • ушлый • уязвимый

Ф • фамильярный • фанатичный • фантазер • фартовый • фаталист (верящий в судьбу, в предопределенность) • фееричный • филантроп • философствующий • флегматичный Х • хамоватый • хандрящий • ханжа • харизматичный • хвастливый • хваткий • хитроумный • хитрый • хладнокровный • хлебосольный • хлопотливый • хмурый • хозяйственный • холеричный • хорохористый • хороший • хохмач • храбрый • хрупкий

Ц • цветущий • целеустремлённый • целомудренный • целостный • цельный • цепкий • циничный

Ч • чванливый • человеческий • человеконенавистный • честный • честолюбивый • черствый • чёткий • чистоплотный • чистосердечный • чопорный • чувственный • чувствительный • чудаковатый • чудовищный • чуткий

Ш • шаловливый • шальной • шебутной • шелковый • широкий • шкодливый • шумный • шустрый • шуточный

Щ • щедрый • щепетильный

Э • эгоистичный • эгоцентричный • экономный • экспрессивный • экстравагантный • экстраординарный • эксцентричный • эластичный • элегантный • эмоциональный • эмпатичный (сопереживающий) • энергичный • энтузиаст • эпатажный • эрудированный • эстет • эффективный • эффектный

Ю • юморной • юркий • юродивый

Я • язвительный • яркий • яростный • ярый • ясный ...