

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Самарской области
Кинельское управление министерства образования и науки
Самарской области
ГБОУ СОШ с. Георгиевка

РАССМОТРЕНО

на заседании МО
"Психолого-
педагогическое"
Руководитель МО
Колесник С.Н.
Протокол №1
от 25.08.25г.

ПРОВЕРЕНО

заместитель директора
по УВР
Климова Е.Ф.
от 28.08.25г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ СОШ
с.Георгиевка
Шафигулина О.С.
№ 90-ОД от 29.08.25г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Умей вести за собой»
для обучающихся 5-9 классов

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность и назначение программы. Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, ориентирована на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся и направлена на достижение планируемых результатов освоения программы основного общего образования с учетом выбора участниками образовательных отношений курсов внеурочной деятельности. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всем пространстве школьного образования: не только на уроке, но за его пределами.

Психосоциальное развитие детей и подростков направлено на становление личности и формирование социальных навыков. В результате формируется индивидуальный стиль поведения и эмоционального реагирования, то есть того, как человек воспринимает социальную действительность и реагирует на нее. Конечной целью этого развития является социально-психологическая компетентность личности.

Социально-психологическая компетентность – это способность эффективно взаимодействовать с окружающими его людьми в системе межличностных отношений. В ее структуру входит умение ориентироваться в социальных ситуациях, правильно определять личностные особенности и эмоциональные состояния других людей, выбирать адекватные способы обращения с ними и реализовать эти способы в процессе взаимодействия. Особую роль здесь играет умение поставить себя на место другого (эмпатия). Подросток должен уметь общаться с самыми разными категориями людей, быть способным работать в команде, заинтересовывать и мотивировать других. Данная проблема и обусловила актуальность разработки программы по развитию социальных навыков и активной жизненной позиции у подростков.

Подростковый возраст как переходный от детства к зрелости всегда считался критическим. Он является самым острым и самым длительным. В течение этого периода происходит ломка и перестройка большинства прежних отношений подростка к окружающему его миру и собственной личности, формируется та жизненная позиция, с которой подросток начинает самостоятельную жизнь.

Стремление к самоопределению у подростков обусловлено необходимостью становления своего места в обществе, определения своего назначения в жизни.

Отсутствие адекватных форм общения и моделей социального поведения приводят к недостаточной подготовленности к дальнейшим жизненным ситуациям. Последствия этих нарушений сказываются и во взрослой жизни, в трудностях адаптации к новым условиям и отношениям. В силу неправильно формирующегося опыта общения дети зачастую занимают по отношению к другим людям агрессивно-негативную позицию. Неадекватные аффективные реакции (драчливость, конфликтность, агрессия, грубость) выступают защитной реакцией на неудовлетворенность жизненно важных потребностей, позволяющей ребёнку не снижать оценку своих возможностей.

Социально-психологическое обучение должно учитывать возрастные особенности развития ребенка и проводиться комплексно по всем трем направлениям: эмоциональному, развитию Я-концепции и самосознания, поведенческому. Для подросткового возраста актуальны задачи: осознание Я-концепции и типичных стереотипов поведения; формирование приемов эмоциональной саморегуляции; освоение навыков уверенного поведения, социального взаимодействия, поведения в условиях межличностных конфликтов; профилактика зависимого поведения.

Обновленный ФГОС основного общего образования ориентирует современную школу на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся. Эта задача решается в том числе и посредством введения курсов внеурочной деятельности. Одним из актуальных из них может стать курс, связанный с овладением социальными компетенциями.

Сегодня умение общаться, сохраняя хорошие отношения с другими людьми,

становится все более важным. К сожалению, многие дети в семье так и не приобретают этого важнейшего социального навыка, но педагоги и психологи могут научить детей решать конфликты, слушать и понимать других, уважать чужое мнение и не в последнюю очередь – следовать социальным нормам и правилам.

Современное устройство общества дает детям, подросткам и взрослым больше возможностей выбора, что усложняет взаимоотношения, требует учета множества нюансов и аспектов взаимодействия. Если раньше считалось важным сформировать у школьников корректное поведение, то большое разнообразие социальных контактов и ситуаций взаимодействия современного человека делает невозможным научить ребенка «поступать правильно» и требует развития социальной компетентности.

При этом все больше и больше детей страдают от одиночества и изоляции. Грубое поведение детей часто повторяет увиденное на телевизионном экране или усвоенное из компьютерной игры. Для многих детей все труднее становится нормально взаимодействовать с окружающими. Они не понимают и не учитывают индивидуальных особенностей других людей, все меньше говорят о действительно существенных и важных для них проблемах, обмениваясь лишь формальными и поверхностными замечаниями. Им с трудом удается внимательно слушать других. Поэтому важно усиливать психологические связи между детьми, развивать их способность устанавливать и поддерживать контакты.

Целью курса является формирование социально компетентного поведения у подростков, умений самостоятельного ведения за собой, развитие социальных навыков и активной жизненной позиции.

Программа «Умей вести за собой» направлена на развитие эмоционального и социального интеллекта; повышение уверенности в себе и своих силах; совершенствование коммуникативных навыков и умения договариваться; формирование навыков саморегуляции и самоконтроля; поддержку творческого подхода к решению повседневных задач; формированию у учащихся представлений о роли лидера в учебной и общественной жизни, развитие лидерских качеств.

В ходе занятий формируется умение лучше разбираться в себе и в окружающих людях, навыки конструктивного общения уверенного поведения, способность работать в команде и совместно принимать решения.

Программа внеурочной деятельности разработана в соответствии с обновленными ФГОС основного общего образования, ориентирована на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся и направлена на достижение планируемых результатов освоения программы основного общего образования с учетом выбора участниками образовательных отношений учебных курсов внеурочной деятельности.

Программа разработана таким образом, чтобы ее реализация позволяла:

- обеспечить единство обязательных требований ФГОС к результатам освоения программ основного общего образования;
- расширить возможности индивидуального развития обучающихся;
- учитывать в работе школьную программу воспитания, то есть соединить учебную и воспитательную деятельность;
- сочетать индивидуальную и совместную работу обучающихся на основе осознания ими личной ответственности и объективной оценки личного вклада каждого в решение общих задач.

Варианты реализации программы и формы проведения занятий. Программа может быть реализована в работе со школьниками 5-9 классов, а также в разновозрастных группах подростков. Содержание занятий и их сложность (задания, упражнения, игры) определяется возрастом школьников.

Программа курса рассчитана на 34 часа, в рамках которых предусмотрены такие формы проведения занятий как беседы, обсуждения, дискуссии, мозговые штурмы, решения кейсов, упражнения на отработку организаторских навыков, коммуникативные и деловые игры, самостоятельная работа школьников, консультации. Кроме того, формы занятий

предполагают сочетание индивидуальной и групповой работы школьников, предоставляют им возможность проявить и развить свою самостоятельность.

Программа может реализовываться с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения в дистанционно-очной форме.

Взаимосвязь с программой воспитания. Программа курса внеурочной деятельности разработана с учетом рекомендаций примерной программы воспитания. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать ее не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие ребенка. Это проявляется:

- в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших свое отражение и конкретизацию в примерной программе воспитания;
- в возможности комплектования разновозрастных групп для организации социально-значимой совместной деятельности школьников, воспитательное значение которых отмечается в примерной программе воспитания;
- в высокой степени самостоятельности школьников в совместной социально-значимой деятельности, что является важным компонентом воспитания ответственного гражданина своей страны;
- в ориентации школьников на подчеркиваемую программой воспитания социальную значимость реализуемой ими деятельности;
- в интерактивных формах занятий для школьников, обеспечивающих большую их вовлеченность в совместную с педагогом и другими детьми деятельность и возможность образования на ее основе детско-взрослых общностей, ключевое значение которых для воспитания подчеркивается примерной программой воспитания.

Особенности работы педагога по программе. На каждом этапе своей работы школьник вправе рассчитывать на помощь педагога. А педагог должен быть готов такую помощь оказать. Делать это нужно крайне деликатно: не подменяя своим трудом труд ребенка, не лишая его самостоятельности, не гонясь за результатом ради результата.

Данный курс носит практико-ориентированный и личностно-ориентированный характер. Обсуждение большинства тем с обучающимися ведется на основе их личного опыта, их особенностей. Педагогу очень важно учитывать личностные особенности, внимательно относиться к индивидуальности каждого обучающегося. В том случае, если возникает риск психологической травматизации, конфликта, неготовности обучающегося к рефлексии следует изменить подход к обсуждению темы, сделать его более абстрактным и не оказывать давления на обучающегося. То же самое в полной мере относится ко всем практическим упражнениям, используемым в курсе.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Занятия в рамках программы направлены на обеспечение достижений школьниками следующих личностных, метапредметных и предметных образовательных результатов.

Личностные результаты:

В сфере гражданского воспитания: готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей; неприятие любых форм экстремизма, дискриминации; понимание роли различных социальных институтов в жизни человека; представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе; готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении;

В сфере патриотического воспитания: осознание российской гражданской

идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к исследованию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России, к истории и современному состоянию российских гуманитарных наук;

В сфере духовно-нравственного воспитания: ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора, возникающих в процессе реализации проектов или исследований, осознание важности морально-этических принципов в деятельности исследователя; готовность в процессе работы над проектом или исследованием оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков; свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства;

В сфере физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья, способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; умение принимать себя и других, не осуждая; умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием; сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

В сфере трудового воспитания: осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

В сфере экологического воспитания: ориентация на применение знаний из гуманитарных наук для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды.

В сфере адаптации к изменяющимся условиям социальной и природной среды: освоение социального опыта, основных социальных ролей, соответствующих ведущей деятельности возраста, норм и правил общественного поведения, форм социальной жизни в группах и сообществах, включая семью, группы, сформированные по профессиональной деятельности, а также в рамках социального взаимодействия с людьми из другой культурной среды; способность действовать в условиях неопределенности, повышать уровень своей компетентности через практическую деятельность, в том числе умение учиться у других людей, осознавать в совместной деятельности новые знания, навыки и компетенции из опыта других; навык выявления и связывания образов, способность формирования новых знаний, в том числе способность формулировать свои идеи, понятия, гипотезы об объектах и явлениях, в том числе ранее не известных, осознавать дефициты собственных знаний и компетентностей, планировать свое развитие; умение оценивать свои действия с учетом влияния на окружающую среду, достижений целей и преодоления вызовов, возможных глобальных последствий.

Метапредметные результаты:

В сфере овладения универсальными учебными познавательными действиями: выявлять и характеризовать существенные признаки объектов (явлений); устанавливать существенный признак классификации, основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа; выявлять дефициты информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи; выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов; делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях; самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи; формулировать вопросы, фиксирующие разрыв между реальным и желательным состоянием ситуации, объекта, самостоятельно устанавливать искомое и данное; формировать гипотезу об истинности собственных суждений и суждений других, аргументировать свою позицию, мнение; прогнозировать возможное дальнейшее

развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, выдвигать предположения об их развитии в новых условиях и контекстах; применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учетом задачи; выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления; находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках.

В сфере овладения универсальными учебными коммуникативными действиями: воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения; выражать себя (свою точку зрения) в устных и письменных текстах; распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, знать и распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты, вести переговоры; понимать намерения других, проявлять уважительное отношение к собеседнику и в корректной форме формулировать свои возражения; в ходе диалога и (или) дискуссии задавать вопросы по существу обсуждаемой темы и высказывать идеи, нацеленные на решение задачи и поддержание благожелательности общения; сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций; публично представлять результаты выполненного опыта (эксперимента, исследования, проекта); самостоятельно выбирать формат выступления с учетом задач презентации и особенностей аудитории и в соответствии с ним составлять устные и письменные тексты с использованием иллюстративных материалов; понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной задачи; принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы; уметь обобщать мнения нескольких людей, проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться, планировать организацию совместной работы, определять свою роль (с учетом предпочтений и возможностей всех участников взаимодействия), распределять задачи между членами команды, участвовать в групповых формах работы (обсуждения, обмен мнений, «мозговые штурмы» и иные); выполнять свою часть работы, достигать качественного результата по своему направлению и координировать свои действия с другими членами команды; оценивать качество своего вклада в общий продукт по критериям, самостоятельно сформулированным участниками взаимодействия; сравнивать результаты с исходной задачей и вклад каждого члена команды в достижение результатов, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчета перед группой.

В сфере овладения универсальными учебными регулятивными действиями: выявлять проблемы для решения в жизненных и учебных ситуациях; ориентироваться в различных подходах принятия решений (индивидуальное, принятие решения в группе, принятие решений группой); самостоятельно составлять алгоритм решения задачи (или его часть), выбирать способ решения учебной задачи с учетом имеющихся ресурсов и собственных возможностей, аргументировать предлагаемые варианты решений; составлять план действий (план реализации намеченного алгоритма решения), корректировать предложенный алгоритм с учетом получения новых знаний об изучаемом объекте; делать выбор и брать ответственность за решение; владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии; давать адекватную оценку ситуации и предлагать план ее изменения; учитывать контекст и предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, адаптировать решение к меняющимся обстоятельствам; объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретенному опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации, вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей; оценивать соответствие результата цели и условиям; различать, называть и

управлять собственными эмоциями и эмоциями других; выявлять и анализировать причины эмоций; ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого, регулировать способ выражения эмоций; осознанно относиться к другому человеку, его мнению; признавать свое право на ошибку и такое же право другого; принимать себя и других, не осуждая;

Предметные результаты освоения программы основного общего образования представлены с учетом специфики содержания гуманитарных предметных областей.

Русский язык: извлечение информации из различных источников, ее осмысление и оперирование ею, свободное пользование лингвистическими словарями, справочной литературой, в том числе информационно-справочными системами в электронной форме; осуществление выбора языковых средств для создания устного или письменного высказывания в соответствии с коммуникативным замыслом; обогащение словарного запаса, расширение объема используемых в речи грамматических языковых средств для свободного выражения мыслей и чувств в соответствии с ситуацией и сферой общения: осознанное расширение своей речевой практики; овладение основными нормами современного русского литературного языка.

Обществознание: освоение и применение системы знаний о социальных свойствах человека, особенностях его взаимодействия с другими людьми; характерных чертах общества; содержании и значении социальных норм, регулирующих общественные отношения, включая правовые нормы; умение классифицировать по разным признакам (в том числе устанавливать существенный признак классификации) социальные объекты, явления, процессы, относящиеся к различным сферам общественной жизни, их существенные признаки, элементы и основные функции; умение сравнивать (в том числе устанавливать основания для сравнения) деятельность людей, социальные объекты, явления, процессы в различных сферах общественной жизни, их элементы и основные функции; умение устанавливать и объяснять взаимосвязи социальных объектов, явлений, процессов в различных сферах общественной жизни, их элементов и основных функций, включая взаимодействия общества и природы, человека и общества, сфер общественной жизни, гражданина и государства; связи политических потрясений и социально-экономических кризисов в государстве; умение использовать полученные знания для объяснения сущности, взаимосвязей явлений, процессов социальной действительности; овладение смысловым чтением текстов обществоведческой тематики, позволяющим воспринимать, понимать и интерпретировать смысл текстов разных типов, жанров, назначений в целях решения различных исследовательских или проектных задач; овладение приемами поиска и извлечения социальной информации (текстовой, графической, аудиовизуальной) по теме проекта или исследования из различных адаптированных источников и публикаций средств массовой информации с соблюдением правил информационной безопасности при работе в сети Интернет; умение анализировать, обобщать, систематизировать, конкретизировать и критически оценивать социальную информацию, включая экономико-статистическую, из адаптированных источников и публикаций СМИ, соотносить ее с собственными знаниями о моральном и правовом регулировании поведения человека, личным социальным опытом; используя обществоведческие знания, формулировать выводы, подкрепляя их аргументами; приобретение опыта использования полученных знаний в практической проектной деятельности.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 5 КЛАСС

Раздел 1. Введение в курс и знакомство (2 ч)

Установление контакта с детьми, выявление уровня сплоченности группы. Упражнение «Приветствие». Типы приветствий. Варианты рукопожатий. Необычное приветствие в парах. Знакомство в группе по кругу. Рассказы детей о себе. Введение правил. Правило добровольности. Правило конфиденциальности. Правило уважения друг к другу.

Примеры правил. Обсуждение правил. Традиции группы. Окраска настроения. Ритуал завершения занятия. Подведение итогов занятия.

Шеринг, рефлексия прошедшего с последнего занятия. Повтор правил поведения в группе. Упражнение «Что я люблю делать». Обсуждение результатов упражнения. Упражнение «Мы чем-то похожи». Упражнение «Распускающийся бутон» (К.Фопель). Обсуждение результатов упражнений. Ритуал окончания занятий: «Окраска настроения». Подведение итогов занятия.

Раздел 2. Я и мои эмоции (10 ч)

Понятия поведения, мыслей, эмоций и различий в их выражении; выражение своих чувств и эмоций (вербально и невербально); распознавание чувств других людей. Чувства еще называют «эмоциями». Чувства — это то, как мы переживаем разные события. «Ощущение» чувств в теле. Ярость, страх или счастье. Составляющие чувства: в теле, в голове. Многоликость чувств.

Умение выражать свою радость; знакомство с различной степенью интенсивности радости; актуализация знаний о способах создания хорошего настроения. Изображение радости лицом и телом. Радость как эмоциональное состояние, которое возникает, когда все в нашей жизни ладится, наши желания выполняются. Радость и гордость. Чувства, сопутствующие радости. Удовольствие, восторг, ликование. Как доставить чувство радости другому. Как распознать чувство радости у другого. Внешние признаки чувства радости.

Знакомство с эмоцией страха, ее внешними проявлениями; реакция на детские страхи; введение способов справиться со страхами. Страх как эмоциональное состояние, появляющееся при возможном ущербе для жизненного благополучия, реальной или воображаемой опасности, грозящей человеку. Страх, тревога, беспокойство. Испуг, ужас, боязнь, трепет, жуть, опасение. Внешние признаки страха. Страх в теле. Как можно избавиться от страха. Способы работы со своими страхами. Признаки страха у другого.

Гнев и его проявления. Положительные формы проявления гнева. Способы справляться с гневом. Гнев как телесное ощущение. Злость. Злость на лице, внешние проявления злости. Злость как телесное ощущение. Раздражение, ярость, злоба, недовольство, возмущение, бешенство. Злость как полезная эмоция. Опасности злости и гнева. Способы справляться с собственным гневом. Гнев у другого, как его распознать.

Знакомство с эмоцией обиды; разные способы проявления обиды у детей; способы выхода из этого эмоционального состояния. Причины обид. Обида как ощущение в теле. Поведенческие проявления обиды. Внешние проявления обиды на лице. Обида у другого: как распознать. Что делать с состоянием своей обиды. Способы преодоления чувства обиды.

Знакомство с эмоцией грусти и ее проживание участниками группы. Причины эмоции грусти. Интенсивность эмоции грусть. «Волны» грусти, радости, гнева, страха. Грусть как телесное ощущение. Выражение грусти на лице. Грустные мысли. Цвета грусти. Грусть у другого человека: как ее распознать. Поведенческие проявления грусти. Что делать с грустью другого. Помощь, поддержка, сочувствие. Эмпатия. Понимание других людей. Формирование умения выразить свое сочувствие другому человеку. Сочувствие как реакция на расстройство другого. Способы выражения сочувствия. Переживания за другого и сопереживание.

Ощущение чувства другого. Способы увидеть чувства другого, распознавание чужих чувств. Телесные ощущения при сочувствии.

Относительность в оценке чувств, навык распознавать и изменять свое эмоциональное состояние. Идентификация чувств. Интенсивность чувств. Настроение как эмоциональное состояние. Настроение как набор чувств. Преобладающие чувства. Сиюминутное настроение. Фоновое настроение как привычное эмоциональное состояние. Способы распознавания настроения и ведущих чувств. Мое настроение в телесных ощущениях. Работа с собственным настроением. Настроение другого. Способы распознавать настроение другого. Выражение лица, тембр голоса как показатели настроения.

Знакомство с понятием стресса, его внешними проявлениями; введение приемов

разрядки стресса. Что такое стресс. Стресс как реакция организма на внешние события. Причины стресса. Внешние проявления стресса. Стресс как телесное ощущение. Тревога, страх, паника, испуг. Способы справляться со стрессом. Стресс у другого. Как распознать стресс у товарища. Что можно сделать, чтобы помочь другому справиться со стрессом.

Желания: что это такое? Желания как отражение потребностей. Способы выражать свои желания без ущерба для других. Вербальные способы выражения желаний. Невербальные способы выражения желаний. Разные сферы моих желаний. Что я люблю? Что я хочу знать? Чему я хочу научиться? Что меня пугает? Что для меня самое увлекательное? От чего я хочу избавиться?

Раздел 3. Я и другие (10 ч)

Выявление личностных особенностей; формирование умения ценить свои особенности; повышение самооценки. Описание самого себя. Положительные и отрицательные стороны. Автопортрет. Я как совокупность внутреннего и внешнего. Мой характер. Моя внешность. Моё поведение. Мои черты. Мои знания, мои навыки. Что я умею. Как я отношусь сам к себе. Как ко мне относятся мои товарищи.

Что такое дружба. Кто такой друг. Как быть хорошим другом. Зачем нужны друзья. Что мы получаем от дружбы. Забота о дружбе. Дружба вдвоем и втроем. Как стоит себя вести с друзьями. Как не надо себя вести с друзьями. Внимательное отношение к друзьям. Характеристики хороших друзей. Чем можно порадовать друзей. Что можно делать вместе с друзьями. Совместное времяпрепровождение. Прогулки. Игры. Подарки. Наши сходства и отличия.

Уверенность в себе. Самооценка: какая она бывает. Высокая самооценка. Низкая самооценка. Эгоизм. Альтруизм. Желание помочь другому. Умение говорить и слушать других. Совместная работа. С кем приятно и неприятно делать что-то вместе и почему. Что делать, чтобы с тобой было приятно и комфортно работать и общаться. Навыки позитивного и конструктивного общения. Compliments. Забота об отношениях и совместной деятельности.

Проблемы: что это такое. Личные проблемы и общие проблемы. Просьбы о помощи. Когда можно и не стоит просить помощь. Проблемы между людьми. Переговоры как способ решения проблем. Эмоциональное состояние в момент появления проблемы. Конструктивные и не конструктивные способы решения проблем. Уход от проблемы. Совместное решение проблем. Совместная работа, объединение для решения проблемы, взаимопомощь.

Почему человек не может жить один. Взаимодействие с другими: зачем оно нужно. Чем нам полезны люди вокруг нас. Чем мы можем быть полезны людям вокруг. Почему важно соблюдать баланс между своими и чужими потребностями. Потребности другого: как их распознать. Внимание к состоянию и целям другого. Что мы можем делать вместе и что не стоит делать вместе. Личные занятия и общие занятия.

Общение как процесс развития контактов между людьми, порождаемый потребностями совместной деятельности. Интерес к другому человеку. Умение вести разговор, поддержать беседу, разрешать сложные ситуации без ссор. Помощь и поддержка. Проблемы в общении. Способы получения информации. Закрытые и открытые вопросы. Трудности общения с родителями. Трудности общения с учителями. Трудности общения со сверстниками.

Формирование представления о различиях в проявлении мыслей, чувств и поведения; развитие способности выражать свои чувства и эмоции, а также

распознавать чувства других людей. Что такое мысли, что такое чувства. Поведение как способ выражения себя, своих желаний и потребностей. Вербальные и невербальные способы выражения чувств. Поведение наедине с самим собой. Поведение с другими людьми.

Что такое эмоции. Переживания человека как отражение внешних и внутренних стимулов, ситуаций, событий для человека. Наше отношение к происходящему вокруг и к

самому себе. Эмоция как исходная причина поступка. Восприятие эмоций. Мое эмоциональное состояние. Эмоциональное состояние партнера по общению. Какие бывают эмоции. Польза отрицательных эмоций.

Распознавание своих собственных эмоций. Распознавание эмоций партнера по общению. Каналы воспроизведения эмоций. Контроль чрезмерного проявления эмоций. Обучение способам совладания с проявлениями гнева; формирование навыков конструктивного выражения своих эмоций. Способы саморегуляции. Релаксация. Антистресс. Ресурсное состояние.

Консультации для школьников по вопросу определения проблем в сфере своей личности, своих эмоций, взаимодействия с другими, которую они хотели бы попытаться решить.

Раздел 4. Наши взаимоотношения (12 ч)

Уверенность как качество личности. Представление о том, что такое уверенность. Навыки уверенного поведения. Уверенное, неуверенное и агрессивное поведение. Умение определять и выражать свои желания и потребность. Компоненты уверенной просьбы или отказа. Уверенность в словах. Уверенность в жестах, мимике, позе. Нахальство, агрессия. Неуверенность как пренебрежение своими желаниями и потребностями.

Что такое критика. Конструктивная и неконструктивная критика. Справедливая, несправедливая, унижающая и замаскированная критика. Цели критики. Обратная связь в совместной деятельности. Правильное отношение к критике. Чувства возникающие при критике. Реакция на критику, эмоции, чувства, слова.

Что такое просьба. Что такое требование. Развитие умения осознавать и высказывать свои пожелания окружающим (взрослым и сверстникам). Отказ. Формирование умения реагировать на отказ. Вежливая просьба. Признаки вежливой просьбы. Когда уместна просьба, а когда требование. Личные границы, защита личных границ. Умение говорить «нет».

Чувство благодарности к людям. Способы выражения благодарности. Благодарность в словах. Благодарность без слов. Чувство признательности. Умение говорить «спасибо». Сложности в выражении благодарности». Случаи, когда требуется благодарность. Неуместная благодарность. Чрезмерная благодарность. Публичная благодарность. Личная благодарность. Подарки.

Конфликт. Конфликт как столкновение противоположных интересов, взглядов, целей и потребностей. Эмоциональное состояние в момент конфликта. Виды конфликтов. Стадии конфликта. Стратегии выхода из конфликта.

«Я – высказывания». Чувства в конфликте. Компромисс. Обоюдный проигрыш. Обоюдный выигрыш.

Кто я такой. Мои личностные особенности. Формирование умения ценить свои особенности. Самооценка. Развитие позитивной самооценки. Как я выражаю свои эмоции. Мое поведение в разных ситуациях. Мои слабые и сильные стороны. Мои навыки и умения. Моя внешность. Мое отношение к другим. Мои достоинства и недостатки.

Что такое ответственность. Ответственность за свое поведение. Ответственность за конкретные поступки. Ответственность за вещи. Ответственность за других людей. Ответственность как характеристика взрослости. Доля ответственности в общем деле. Избегание ответственности. Гиперответственность. Передача ответственности. Делегирование ответственности. Уход от ответственности.

Что такое привычка. Хорошие и плохие привычки. Как они возникают. Привычки, которые мне мешают. Привычки, которые я хотел бы приобрести. Как сформировать у себя полезную привычку. Как избавиться от вредной привычки. Поведение как совокупность наших привычек. Стратегии поведения.

Цели в моей жизни. Способы достижения целей. Поведение и альтернативное поведение. Проблема выбора. Варианты решения проблемы. Преимущества и недостатки. Квадрат Декарта. Учет всех возможностей и рисков. Предварительный выбор. Мысленное

моделирование последствий реализации принятого решения.

Сопереживание. Внимательное отношение к собеседнику. Учет особенностей другого. Такие же и другие. Особенности внешности. Особенности мировоззрения. Религии, особенности национальностей. Уважение к другому. Терпимость к проявлениям Другого. Понимание и сочувствие. Общечеловеческие ценности. Общее и особенное в людях. Сотрудничество для достижения общего результата та.

Навыки сотрудничества в малой группе; формирование опыта совместного принятия решений. Активный и пассивный стиль общения. Партнерство. Подведение итогов курса, групповая рефлексия. Чему я научился? Какие качества приобрел. Что во мне изменилось?

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№ п/п	Темы занятий	Количество часов
Раздел 1. Введение в курс и знакомство - 2 часа		
1.	Знакомство.	1
2.	Моя группа.	1
Раздел 2. Я и мои эмоции - 10 часов		
3.	Что такое эмоции?	1
4.	Радость.	1
5.	Как победить страх	1
6.	Что делать с гневом?	1
7.	Обида.	1
8.	Грусть.	1
9.	Сочувствие.	1
10.	Мое настроение.	1
11.	Стресс.	1
12.	Мои желания.	1
Раздел 3. Я и другие - 10 часов		
13.	Какой Я?	1
14.	Мои друзья.	1
15.	Умение ладить с людьми .	1
16.	Решаем проблемы .	1
17.	Все вместе.	1
18.	Секреты общения.	1
19.	Мысли, чувства, поведение.	1
20.	Зачем нужны эмоции.	1
21.	Как справляться с эмоциями?	1
22.	Индивидуальные консультации.	1
Раздел 4. Наши взаимоотношения - 12 часов		
23.	Уверенное поведение.	1
24.	Критика.	1
25.	Просьба и требование.	1
26.	Благодарность.	1
27.	Поведение в конфликтных ситуациях.	1
28.	Моя индивидуальность.	1
29.	Моя ответственность.	1
30.	Как изменить привычки.	1
31.	Принятие решения.	1
32.	Как понять Другого .	1
33.	Общение в группе.	1

34.	Итоговое занятие.	1
	Итого	34

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 6 КЛАСС

Раздел 1. Я-личность (8 ч)

Понятия «индивид», «индивидуальность», «личность». Знакомство со способами самопознания. Основные компоненты личности: характер, темперамент, способности.

Самопознание на основе рефлексии и методик, оценка самого себя.

Составление визитки «Кто я? Какой я?» с описанием личных характеристик. Размышления о своих уникальных особенностях и чертах характера. Презентация визиток и обмен впечатлениями.

Фокусировка внимания на принятии и любви к самому себе. Проработка техник позитивного самовосприятия. Создаем коллаж или презентацию о собственном потенциале.

Диагностика скрытых талантов и выявленных способностей. Рефлексия достижений и успехов в прошлом. Осознание способностей, сильных сторон личности, качеств, на которые можно опираться в жизни. Составляем индивидуальный список талантливых качеств.

Психологический тренинг: «Я-это я, и это замечательно!». Самопрезентация: «Мое лучшее Я». Учащиеся делятся опытом и знаниями о самом себе с остальными участниками

Раздел 2. Этические основы общения и взаимодействия (10 ч)

Определение понятий «общение», «коммуникация», «эффективное общение». Структура и основные элементы общения. Место общения в жизни подростка.

Коммуникативная, интерактивная и перцептивная функции общения. Виды общения: вербальное и невербальное, прямое и опосредованное. Значение разных видов общения в школьной среде. Беседа: значение мимики, позы тела, взгляда, голоса в процессе общения.

Внешние и внутренние преграды в общении. Причины трудностей в установлении контакта. Способы преодоления препятствий в общении. Дискуссия: почему важно уметь общаться эффективно?

Важность умения слушать собеседника. Прием техники активного слушания: парафраз, отражение чувств, уточнение. Практическое применение приемов активного слушания. Игра «Слушатель и говорящий». Игра «Телепатия».

Отличие настоящей дружбы от приятельских отношений, ценности и критерии дружбы. Качества, необходимые для крепкой дружбы. Правильное отношение к друзьям и подругам.

Нормы и правила хорошего тона в отношениях. Этика общения и культура поведения. Границы допустимого в отношениях с друзьями и взрослыми.

Разбираем понятия «самоуважение», «эмпатия», понимание значения уважения к окружающим, как сопереживать другим людям. Формирование самооценки и уважение к собственным достоинствам. Корректное выражение недовольства и критики.

Понятие субъективности восприятия мира каждым человеком. Умение понимать и учитывать мнение и точки зрения другого человека. Эмпатия и внимание к мнению противоположной стороны.

Беседа: «Причины конфликтов». Источники появления конфликта и типы конфликтов. Разбираем правила ведения спора и способы разрешения конфликтов. Оценка себя в общении и конфликтных ситуациях.

Групповые тренировки и игровые задания для укрепления отношений. Игровые практики для снятия напряжения и сближения. Задания, развивающие навыки общения и командной работы.

Раздел 3. Наш класс (8 ч)

Влияние общения на учебную деятельность и настроение учащихся. Формы дружеского взаимодействия в школьном коллективе. Советы по улучшению взаимоотношений одноклассников. Активное выслушивание и принятие мнений других учеников.

Кто входит в классный актив и какую роль играет каждая должность. Функциональные обязанности старосты класса, организаторов мероприятий и помощников

учителя. Повышение активности и инициативности школьников через работу классного актива.

Самооценка ученика и восприятие себя в рамках школьного сообщества. Лидерские качества и ответственность перед классом. Расширение возможностей для проявления инициативы и творчества.

Факторы, влияющие на психологический климат класса. Мероприятия, повышающие уровень сплочённости учащихся. Этапы становления детского коллектива (ознакомительный, активный, зрелый). Особенности каждого периода и возможности развития коллектива. Чёткость постановки целей и способов их достижения в коллективе. Диагностики психологического климата и групповой сплоченности, этапов развития коллектива. Средства профилактики конфликтных ситуаций в классе.

Использование нестандартных подходов к решению учебных заданий. Применение креативных методик в учебной деятельности. Совместное творчество и инновационные подходы к обучению. Проектная работа по подготовке интересного события, экскурсии. Руководящие советы по проведению массовых мероприятий и воспитательной работе.

Организация классного праздника или тематического вечера.

Раздел 4. Саморегуляция (8 ч)

Физическое и психологическое здоровье. Знание компонентов здоровья, основных составляющих ЗОЖ. Рацион питания, физическая активность и режим сна. Осознание ценности здоровья, вреда от плохих привычек и зависимостей.

Информация о вреде курения, алкоголя и наркотиков. Негативные последствия зависимостей для здоровья и психики. Методы предотвращения привыкания и отказа от вредных привычек. Просмотр видеороликов. Оформление коллажа.

Разница между уверенным и неуверенным поведением. Как формируется низкая самооценка и неуверенность. Портрет уверенного и неуверенного человека. Способы повышения уверенности в себе и развитие уверенности.

Причина страха сказать «нет» и способы борьбы с ним. Грамотные аргументы для отказа в неудобных ситуациях. Ролевые игры и практика отказывать уверенно и корректно. Отработка умения говорить «Нет!».

Причины возникновения положительных и отрицательных эмоций. Формирование умения распознавать эмоции и контролировать собственные эмоции. Упражнения, игры и техники на развитие навыков саморегуляции и эмоционального состояния.

Понятие тревоги и причины ее возникновения. Тревога: польза и вред. Симптомы повышенной тревожности и меры первой помощи. Самопомощь при тревожности.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС

№ п/п	Темы занятий	Количество часов
Раздел 1. Я-личность - 8 часов		
1.	Здравствуй, личность!	1
2.	Оцени себя.	2
3.	Визитка «Кто я? Какой я?»	1
4.	Я-это я, и это замечательно!	2
5.	Мои таланты и способности.	1
6.	Самопрезентация «Мое лучшее Я».	1
Раздел 2. Этические основы общения и взаимодействия – 10 часов		
7.	Понятие «общение».	1
8.	Функции и виды общения.	1
9.	Барьеры в общении.	1
10.	Слушание. Приёмы и техника активного слушания.	1
11.	Что значит настоящая дружба.	1

12.	Правила межличностных отношений.	1
13.	Уважение к себе и другим людям.	1
14.	Чужие мнения и точки зрения.	1
15.	Способы разрешения конфликтов.	1
16.	Тренинги, игры на взаимодействие и сплочение.	1
Раздел 3. Наш класс - 8 часов		
17.	Общение и дружба в классе.	1
18.	Классный актив и его роль в школе.	1
19.	Моя позиция в классе.	1
20.	Психологический климат и групповая сплоченность.	1
21.	Этапы развития коллектива.	1
22.	Креативный подход к выполнению задач	1
23.	Организация мероприятия своими силами.	2
Раздел 4. Саморегуляция - 8 часов		
24.	Здоровье - это здорово!	1
25.	Вредные привычки и зависимости.	1
26.	Уверенный и неуверенный человек.	1
27.	Как правильно говорить «нет»?	2
28.	Как управлять эмоциями и настроением.	2
29.	Что такое тревожность и как с ней бороться?	1
	Итого	34

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 7 КЛАСС

Раздел 1. Кто Я? - 8 часов (8 ч)

Определение собственных интересов и склонностей подростков, в том числе, с помощью психологических тестов и опросников.

Выявление сильных и слабых сторон, точек опоры. Определение способов устранения недостатков и развития сильных сторон.

Понятие «самооценка». Проведение диагностики уровня самооценки и притязаний. Консультация по результатам диагностики. Формула самооценки. Определение как формируется самооценка, как она влияет на личность. Способы коррекции самооценки. Практические советы по поддержанию здоровой самооценки.

Понятия «мотив», «мотивация», «внутренняя и внешняя мотивация», выявление как формируется мотивация. Проведение диагностики особенностей учебной мотивации. Консультация по результатам диагностики. Как повысить внутреннюю мотивацию к учёбе и развитию. Определение целей и путей их достижения.

Значение терминов «самовыражение», «самореализация». Примеры успешных российских деятелей искусства, науки, спорта, чья жизнь стала ярким примером успешного пути реализации своего потенциала. Обсуждение вопросов: что значит выражение себя? Как определить, чем именно хочется заниматься? Какие существуют формы самовыражения (искусство, спорт, наука)? Почему важно следовать своим интересам и целям? Упражнения: «Портрет души», «Мои мечты и цели».

Раздел 2. Моё образование и будущее (8 ч)

Раскрываются факторы, способствующие эффективному обучению. Формулируются ключевые правила подготовки к учебе. Предлагаются практические советы по управлению временем и концентрации внимания.

Проводится диагностика внутренней мотивации обучающихся. Организуется рефлексия индивидуального отношения к процессу обучения. Обучающиеся исследуют свою мотивацию и ставят учебные цели.

Участники определяют главные цели и приоритеты в обучении. Выделяются

индивидуальные ценности, влияющие на учебный процесс. Осуществляется постановка краткосрочных и долгосрочных целей.

Игровая форма подачи материала для лучшего усвоения знаний. Учебные игры, способствующие тренировке памяти, мышления и внимания. Соревнования по решению познавательных задач и головоломок.

Практические занятия по профессиональной ориентации. Профессиональные пробы и изучение перспективных направлений деятельности. Занятия, помогающие определиться с будущей профессией.

Раздел 3. Я среди других (8 ч)

Определение понятия «индивидуальность». Понимание уникальности каждого человека. Осознание собственной значимости и неповторимости. Упражнения на выявление индивидуальных особенностей. Привитие уважения к различиям между людьми.

Понятие социальных ролей и их разнообразие. Изучение типичных социальных ролей в обществе (школьник, ученик, сын/дочь, брат/сестра). Анализ влияния социального окружения на поведение и самооценку. Примеры поведения в разных ролях. Работа над принятием ответственности за выполнение своих социальных функций.

Основные правила эффективного общения. Значимость этикета и вежливости в повседневной жизни. Умение конструктивно решать конфликты. Методы улучшения коммуникации. Правила слушания и выражения собственных мыслей и чувств.

Объяснение значения личного пространства и границ. Признаки нарушения межличностных границ. Способы защиты своего личного пространства. Учимся уважительно относиться к личным границам окружающих. Решение проблем связанных с нарушением личных границ.

Особенности динамики малых групп. Роли членов группы и их влияние на взаимодействие. Навыки эффективной командной работы. Конфликты в группе и способы их разрешения. Практические задания на развитие лидерства и сотрудничества.

Проведение веселых и увлекательных упражнений и игр для повышения доверия и взаимопонимания среди подростков. Игры, направленные на развитие навыков совместной работы и поддержки друг друга. Создание атмосферы взаимного уважения и дружбы. Психологические игры, способствующие формированию единства и эмоциональной близости.

Раздел 4. Работа в команде (10 ч)

Отличия команды от обычной группы. Элементы успешной команды: доверие, поддержка, общие цели. Принцип синергии и преимущества коллективной работы. Рассмотрение примеров эффективных команд из истории и современности.

Структура и формы организации команд. Типичные этапы и методы формирования команд. Ключевые принципы создания высокоэффективных коллективов. Анализ эффективности конкретных методов объединения участников в команду.

Пять классических этапов развития команды (формирование, притирка, нормирование, функционирование, завершение). Характеристика каждого этапа и возможные трудности. Стратегии управления командой на каждом этапе.

Виды командных ролей (лидер, генератор идей, исполнитель, критик, организатор). Оценивание личных качеств и определение наиболее подходящей роли в команде. Опросники и тесты для выявления индивидуальных склонностей.

Методики принятия решений в командах (консенсус, голосование, авторитет лидера). Преимущества и недостатки различных подходов. Алгоритм достижения согласия и минимизации конфликтов.

Внутренние и внешние мотиваторы. Эффективные стратегии поддержания интереса и вовлеченности членов команды. Проблемы демотивации и способы их преодоления.

Участникам предлагается разработать проект виртуальной команды. Выявление лидеров, распределение ролей, создание миссии и ценностей команды. Представление проекта перед всей группой и обсуждение результатов.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАСС

№ п/п	Темы занятий	Количество часов
Раздел 1. Кто Я? - 8 часов		
1.	Мои интересы и склонности.	1
2.	Сильные и слабые стороны.	1
3.	Самооценка.	2
4.	Внутренняя и внешняя мотивация.	2
5.	Самовыражение и самореализация.	2
Раздел 2. Моё образование и будущее - 8 часов		
6.	Что поможет мне учиться?	1
7.	Оцени себя. Исследования мотивационной сферы.	2
8.	Мои цели и ценности.	1
9.	Интеллектуальные игры.	2
10.	Профориентационные игры.	2
Раздел 3. Я среди других - 8 часов		
11.	Индивидуальность и значимость каждого.	1
12.	Социальные роли.	1
13.	Нормы общения и взаимодействия с окружающими.	1
14.	Межличностные границы и личное пространство.	1
15.	Взаимодействие в малых группах.	2
16.	Игры на сплочение.	2
Раздел 4. Работа в команде - 10 часов		
17.	Команда, её отличие от группы и залог успеха.	2
18.	Формы и принципы командообразования.	1
19.	Этапы формирования команды.	1
20.	Командные роли и их выявление.	2
21.	Принятие решений в команде.	1
22.	Мотивация членов команды.	1
23.	Тренинг «Создай свою команду».	2
	Итого	34

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 8 КЛАСС

Раздел 1. Кто такой лидер? (8 ч)

Влияние лидера на группу, организацию или общество. Значимость умения вдохновлять и направлять других. Необходимость наличия лидерских качеств для достижения общих целей.

Определение термина «лидер» и его характеристики. История возникновения и эволюции концепции лидерства. Лидерство в современной жизни и культуре.

Компоненты лидерства: харизма, умение убеждать, целеполагание. Основные модели лидерства (демократический, авторитарный, либеральный стиль). Формирование необходимых лидерских навыков.

Черты характера настоящего лидера: уверенность, решительность, честность. Искреннее желание помогать другим и брать ответственность. Готовность идти навстречу трудностям ради общего блага.

Исторические фигуры России, оставившие след в истории страны (например, Петр Первый, Екатерина Великая, Александр Невский). Их вклад в развитие государства и общества. Современное значение исторических лидеров для воспитания молодежи.

Известные российские современные лидеры (предприниматели, политики, общественные деятели). Анализ опыта современных лидеров.

Раздел 2. Лидерская позиция (8 ч)

Основы убедительной речи и риторики. Способы вдохновлять других на достижение высоких целей. Развитие личной привлекательности и коммуникабельности.

Концепция эмпатии и толерантности. Овладение искусством активного слушания. Снижение конфликтности и повышение уровня взаимопонимания.

Полезные привычки планирования и тайм-менеджмента. Оптимизация учебного процесса и повседневных дел. Научитесь поддерживать порядок во всех сферах жизни.

Определение активной жизненной позиции. Причины пассивности и барьеры для проявления инициативы. Воспитание готовности действовать и преодолевать препятствия.

Методы критического анализа информации. Пути развития творческого подхода к решению задач. Борьба с шаблонностью мышления и стереотипами.

Понятия эмоционального интеллекта и саморегуляции. Управление эмоциями и реакциями в стрессовых ситуациях. Исследование взаимосвязей эмоций и продуктивности.

Современные ресурсы и инструменты для самостоятельного обучения. Постановка образовательных целей и выбор стратегий самосовершенствования. Постоянное обучение как ключ к успеху и профессиональному росту.

Характеристики и признаки настоящих лидеров. Программы и методики развития лидерских навыков. Шаги к созданию сильного образа лидера в глазах сверстников и взрослых.

Раздел 3. Ученическое самоуправление (10 ч)

Введение в понятие ученического самоуправления. Основные идеи и задачи системы самоуправления в школах. Преимущества и ценность ученического самоуправления для подростков.

Исторические корни и развитие системы ученического самоуправления. Опыт зарубежных стран и современные тенденции. Влияние общественного движения детей и юношества на современное образование.

Устройство органов ученического самоуправления. Распределение полномочий и обязанностей между членами самоуправления. Механизмы взаимодействия между учащимися и администрацией школы.

Главные задачи органов ученического самоуправления. Возможность влиять на образовательный процесс и условия учебы. Перспективы роста общественной активности учащихся.

Специализированные должности и их функции в органах ученического самоуправления. Ответственность и права каждой роли. Возможности карьерного роста и перспективы профессионального развития.

Методы вовлечения студентов в активное обсуждение вопросов. Способы оценки предложенных идей и выбора оптимальных решений. Практические рекомендации по эффективным дискуссиям и голосованию.

Понятие и особенности коллективной творческой деятельности. Цель и смысл КТД в процессе воспитания и образования. Отличительные черты КТД от иных форм общественных мероприятий.

Классификация видов коллективной творческой деятельности. Последовательность действий при организации и проведении КТД. Рекомендации по успешному осуществлению творческих акций и конкурсов.

Проведение практических занятий по разработке сценариев и плана мероприятий. Моделирование ситуации организации КТД с участием самих учащихся. Получение обратной связи и коррекция ошибок в ходе практикума.

Раздел 4. Практикум (8 ч)

Введение в философию морального выбора. Пример реальных жизненных ситуаций, создающих этические проблемы. Практикуемся анализировать и обсуждать морально-нравственные дилеммы.

Правила ведения дебатов и аргументации. Выбор позиций и подготовка к защите

своей точки зрения. Игра-викторина с целью отработки навыков публичных выступлений и аргументированного спора.

Изучаем основы переговоров и дипломатии. Техника ведения переговоров и разрешение споров. Командные игры на развитие переговорных навыков.

Коллективные творческие задания и упражнения на взаимодействие. Координация совместных усилий для решения сложных задач. Упражнения на доверительное общение и сотрудничество.

Встреча с приглашенными экспертами, учеными, бизнесменами, художниками и др. Интервью и дискуссии с представителями профессий и увлечений. Живое общение с гостями для расширения мировоззрения и мотивации.

Подведение итогов курса, закрепление пройденного материала. Обратная связь от участников курса.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 КЛАСС

№ п/п	Темы занятий	Количество часов
Раздел 1. Кто такой лидер? - 8 часов		
1.	Почему важно уметь вести за собой?	1
2.	Кто такой лидер?	1
3.	Ключевые аспекты лидерства.	1
4.	Признаки истинного лидера.	1
5.	Заочное путешествие в историю российского лидерства.	2
6.	Современные лидеры и их опыт.	2
Раздел 2. Лидерская позиция - 8 часов		
7.	Навык убеждать и вдохновлять.	1
8.	Понимание чужих мнений и точек зрения.	1
9.	Порядок и организованность.	1
10.	Активность и инициатива.	1
11.	Критическое и креативное мышление.	1
12.	Эмоциональный интеллект.	1
13.	Самообразование.	1
14.	Как развить лидерские качества.	1
Раздел 3. Ученическое самоуправление - 10 часов		
15.	Ученическое самоуправление.	1
16.	История ученического самоуправления.	1
17.	Структура ученического самоуправления в школе.	1
18.	Какие вопросы и задачи решает ученическое самоуправление.	1
19.	Функциональные роли в самоуправлении.	1
20.	Коллективные обсуждения, выбор лучших идей.	1
21.	Коллективная творческая деятельность (КТД), её характеристики и отличия от других мероприятий.	1
22.	Виды КТД. Этапы организации и проведения КТД.	1
23.	Практикум по организации и проведению КТД.	2
Раздел 4. Практикум - 8 часов		
24.	Моральные дилеммы.	1
25.	Деловая игра «Дебаты».	1
26.	Игра «Искусство договориться».	1
27.	Игры на взаимодействие.	2
28.	Встречи с интересными людьми.	2
29.	Итоговое занятие.	1
	Итого	34

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 9 КЛАСС

Раздел 1. Лидерство - 10 часов.

Повторение ранее изученных понятий «лидер и лидерство». Отличие руководителя от лидера. Лидер и авторитет. Важность лидерства в современном обществе.

Определение личных качеств, характеристик и способностей лидера. Влияние уверенности, смелости и настойчивости на лидерство. Развитие лидерских навыков у подростков.

Стили и роли лидера. Авторитарный, демократичный и либеральный стили руководства. Примеры популярных стилей лидерства. Когда какой стиль применять эффективно.

Методы завоевания симпатии окружающих. Понятие харизмы и её роль в лидерстве. Как развить харизму и стать привлекательным лидером.

Признаки потенциального лидера. Игровая диагностика, направленная на выявление лидеров в группе, определение лидерской позиции. Тест на лидерские способности.

Связь типа характера и стиля лидерства. Темпераменты и их влияние на лидерские качества. Формирование гибкости в управлении разными ситуациями.

Волонтерская деятельность. Волонтерство как форма проявления социальной ответственности и его направления.

Раздел 2. Персональный менеджмент - 8 часов.

Введение в понятие персонального менеджмента. Определение ключевых элементов эффективного управления собой. Важность рационального распределения ресурсов (время, энергия, финансы).

Что такое самоорганизация. Основные принципы и приёмы самостоятельной организации труда. Методы планирования и управления временем, рабочим пространством. Внедрение новых правил для увеличения производительности.

Цели, их виды по разным критериям. Отработка навыков постановки целей, планирования. Постановка SMART-целей. Разбор возможных ошибок в постановке целей. Путь к результату. Мотивация на движение к поставленным целям.

Различные методы и инструменты планирования. Организация ежедневного расписания и списка задач. Время и энергоресурсный баланс.

Источники и механизмы мотивации. Индивидуальные подходы к стимулированию себя. Самомотивация, выполнение упражнений на самомотивацию.

Процесс размышления и оценивания собственного опыта. Формирование навыков самоанализа. Техника рефлексивного дневника и самоанализа.

Понятие и взаимосвязь профессионального и личного самоопределения. Осознанный выбор профессии и жизненного пути. Прохождение профориентационного теста. Индивидуальная траектория профессионального роста и личного совершенствования.

Раздел 3. Эффективные коммуникации - 8 часов.

Определение и классификация коммуникаций. Основные каналы передачи информации. Техники эффективного общения и построения доверительных отношений.

Основы аргументации и убедительности. Логические схемы доказательства и возражения. Практические упражнения по выработке навыков убеждения.

Опасность манипуляции сознанием и эмоциями. Методы распознавания манипуляторов и манипуляционных приёмов. Способы противодействия попыткам манипулирования.

Что такое активное слушание и зачем оно нужно. Технология активного слушания и правильных вопросов. Упражнения на развитие навыков слушателя.

Введение в искусство ведения полемики. Подготовленность и структура выступления в дебатах. Популярные тактические приёмы и ошибки в дискуссиях.

Основные требования к публичному выступлению. Подготовка и структурирование текста речи. Поведение оратора и контакт с аудиторией.

Раздел 4. На пути к успеху - 8 часов.

Определение ресурсов успеха: внутренние (способности, волевые качества) и внешние (поддержка семьи, друзей, доступ к образованию). Развитие навыков управления ресурсами. Планирование пути к успеху с использованием имеющихся ресурсов.

Понятие ценностей и их роль в выборе жизненных приоритетов. Определение собственных жизненных ценностей и целей. Разработка индивидуальной стратегии достижения целей.

Стрессоустойчивость и способы её повышения. Методы восстановления эмоционального равновесия. Приобретение навыков справляться с кризисными ситуациями.

Практические рекомендации по поведению в сложной обстановке. Советы по предотвращению и разрешению конфликтов. Тренировки поведения в стрессовых ситуациях.

Философская концепция свободы и её ограничители. Свобода выбора и ответственность за принятые решения. Понимание взаимосвязи свободы и ответственности.

Рассказы выпускников о своем опыте и путях достижения успеха. Анализ жизненных историй успешных людей. Актуализация ценностей и ориентиров для подростков.

Повторение изученного материала и обобщение полученных знаний. Рефлексия приобретённых знаний и навыков и переживаний. Подведение итогов цикла занятий.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 КЛАСС

№ п/п	Темы занятий	Количество часов
Раздел 1. Лидерство - 10 часов		
1.	Понятия «лидер и лидерство».	1
2.	Личные качества, характеристики и способности лидера.	2
3.	Стили и роли лидера.	2
4.	Приемы расположения к себе. Харизма.	1
5.	Выявление лидерской позиции.	2
6.	Влияние характера и темперамента на эффективность лидера.	1
7.	Волонтерство и социальная ответственность.	1
Раздел 2. Персональный менеджмент - 8 часов		
8.	Персональный менеджмент, его сущность и важность.	1
9.	Самоорганизация.	1
10.	Постановка целей. Путь к результату.	1
11.	Планирование.	1
12.	Самомотивация.	1
13.	Рефлексия.	1
14.	Профессиональное и личностное самоопределение.	2
Раздел 3. Эффективные коммуникации - 8 часов		
15.	Коммуникационные техники.	1
16.	Искусство убеждения и аргументации.	1
17.	Противостояние манипуляциям.	1
18.	Техника активного слушания и понимания партнера.	1
19.	Дискуссия и дебаты	2
20.	Культура публичной речи и выступлений.	2
Раздел 4. На пути к успеху - 8 часов		
21.	Какие ресурсы нужны для успеха.	1
22.	Ценности и жизненные стратегии.	1
23.	Эмоциональная устойчивость и жизнестойкость.	1

24.	Тактики поведения в сложных ситуациях.	1
25.	Свобода и ответственность.	1
26.	Встречи с успешными выпускниками.	2
27.	Итоговое занятие.	1
	Итого	34

Примеры упражнений, используемых на занятиях курса внеурочной деятельности¹

Упражнение «Приветствие»

Инструкция: Я хочу поговорить с вами о том, как обычно приветствуют друг друга люди. Кто из вас может продемонстрировать типичное русское рукопожатие? А кто знает другой способ подавать руку при встрече?

Попросите детей показать различные варианты рукопожатий. Очень интересно бывает и развитие самого контакта при этом. Некоторые подают вялую, безжизненную руку, другие жмут руку изо всех сил, и так далее.

Мне хочется, чтобы вы сейчас придумали смешное приветствие, которые мы будем использовать в ближайшее время. Это рукопожатие должно стать своего рода отличительным знаком нашей группы.

Сначала выберите себе партнера. Вам предоставляется три минуты, чтобы изобрести с ним или с ней новый, как можно более необычный, способ рукопожатия. Это приветствие должно быть достаточно простым, чтобы мы все легко смогли его запомнить, но при этом достаточно смешным, чтобы нам было весело пожимать друг другу руки именно таким способом.

Пока дети выполняют это задание, напишите на отдельных бумажках имена каждой пары, сложите записки в какую-нибудь коробочку или шапку.

Теперь пусть каждая пара покажет придуманное ею приветствие. Нам необходимо выбрать то рукопожатие, которое мы будем с вами использовать на следующей неделе. У меня есть жребии. Один из вас должен вытянуть бумажку с именами той пары, чье приветствие мы сейчас и выберем. После жребия эта пара еще раз покажет нам свое рукопожатие, чтобы мы смогли его хорошо запомнить. На следующей неделе время от времени напоминайте об этом смешном приветствии и предоставляйте детям примерно полминуты, чтобы как можно больше одноклассников могли поздороваться друг с другом выбранным рукопожатием.

Выбранное приветствие можно сделать ритуалом начала занятий. Это поможет детям переключаться на особую атмосферу, которая присуща групповым занятиям.

Упражнение «Паутина»

Материалы: Клубок ниток.

Инструкция: Сядьте, пожалуйста, в один большой круг. Давайте познакомимся поближе. У каждого из вас сейчас есть возможность сообщить нам свое имя и что-нибудь рассказать о себе. Может быть, кто-нибудь из вас захочет рассказать о том, что у него лучше всего получается, или о том, чем он любит заниматься в свое свободное время. У вас есть минута, чтобы подумать, что вы хотите рассказать нам о себе. (Возьмите клубок в руки и начните игру сами.)

Например, меня зовут Ольга Васильевна, и я очень люблю петь. (Зажмите свободный конец нити крепко в руке и киньте клубок ребенку, сидящему напротив.) Если хочешь, ты можешь назвать нам свое имя и что-нибудь рассказать о себе. Если ты ничего не хочешь говорить, то можешь просто взять нить в руку, а клубок перебросить следующему.

Таким образом, клубок передается дальше и дальше, пока все дети не окажутся частью одной постепенно разрастающейся паутины.

Затем поговорите с детьми обо всем, что может способствовать групповой сплоченности. Спросите их: «Как вы думаете, почему мы составили такую паутину?»

¹ В приложении использованы упражнения из методического пособия «Программы развития навыков социального взаимодействия «ПСИХОСОЦИАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ», автор Е.П.Кошелева, Москва, МГПИ, 2012.

После этого разговора нужно будет снова распустить паутину. Для этого каждый ребенок должен возвращать клубок предыдущему, называя его по имени и, может быть, пересказывая его рассказ о себе.

Так продолжается до тех пор, пока клубок не вернется к вам обратно. Возможно, иногда нить будет запутываться при попытке распустить паутину. В таких случаях можно с юмором прокомментировать ситуацию, сказав, что члены группы уже тесно «связаны между собой».

Упражнение «Введение правил»

Инструкция: Ведущий объясняет участникам, что для успешной работы в группе необходимо придерживаться определенных правил: добровольности, конфиденциальности, уважении друг к другу. Правила обеспечивают безопасность участников, создают такую обстановку, что каждый может откровенно высказать свое мнение.

Примеры правил: 1) уважать друг друга; 2) не перебивать говорящего; 3) говорить по одному (для этого можно ввести специальную игрушку, у кого она в руках, тот и говорит); 4) не драться; 5) не кричать; 6) не передавать другим то, что доверяют друг другу участники группы.

Правила предлагаются участниками группы и принимаются, если их одобряет большинство. Затем принятые правила записываются на большом листе бумаги, который будет висеть в время занятий на видном месте, и каждый участник подписывается под ними.

Упражнение «Окраска настроения»

Материалы: Ватман, фломастеры.

Инструкция: Ребята, давайте создадим нашу с вами традицию. В начале и в конце наших игр мы будем отмечать свое настроение на этом ватмане. Раскрасьте квадратик напротив вашего имени цветом, который соответствует вашему настроению. Начнем с сегодняшнего дня. Кто хочет начать?

Ведущему необходимо объяснить участникам, что ритуалы обозначают начало и конец занятий, внутри которых действуют специально придуманные правила.

Упражнение «Превратись в животное»

Инструкция: Ведущий предлагает детям по очереди загадать и пластически изобразить какое-нибудь животное, а остальные отгадывают, какое животное изображается.

Упражнение «Что я люблю делать»

Инструкция: Эта игра поможет нам лучше узнать друг друга. Для этого один из нас выберет что-то, что он очень любит делать, и начнет без слов показывать это. Все остальные внимательно смотрят и пытаются угадать, что он хочет нам сказать, носами не говорят. Как только выступающий закончит и поблагодарит нас за внимание, мы начнем высказывать догадки. Когда все выскажутся, выступавший скажет нам, кто был прав. Дальше будет выступать следующий. Давайте начну я. ***Упражнение «Мы чем-то похожи»***

Материалы: бумага и карандаш каждому ребенку.

Инструкция: Разбейтесь, пожалуйста, на четверки или пятерки. Пусть каждая группа сядет и составит список того, что объединяет ее членов. В этом списке можно написать, например: «У каждого из нас есть сестра.», «У каждого из нас есть мягкая игрушка.», «Любимый цвет каждого из нас — синий.», «У каждого из нас мама ходит на работу.», «Мы все очень любим макароны.», «Мы все не выносим, когда кто-нибудь ябедничает», «В каникулы мы все любим ездить на море.» и так далее. У вас есть пятнадцать минут. Победит та команда, которая найдет и запишет наибольшее количество общих черт.

Упражнение «Распускающийся бутон»

Инструкция: Разбейтесь на группы по пять человек. Сядьте в круг на полу и возьмитесь за руки. Постарайтесь все вместе одновременно встать, не отпуская рук. Вы можете предварительно обсудить, кто где будет стоять, чтобы лучше выполнить эту задачу.

После того как одна из групп выполнит задачу и встанет на ноги, начнется вторая часть этой игры. Каждая группа превратится в расцветающий бутон. Для этого дети должны

отклоняться назад, крепко держа друг друга за руки. Здесь тоже очень важно, чтобы группа была хорошо сбалансирована.

Когда вся группа справится с этой задачей, можно попробовать составить бутоны большего размера, добавляя в каждую пятерку по одному ребенку.

Упражнение «Скульптор»

Инструкция: Разойдитесь свободно по комнате, кто куда хочет. Я хочу бы поиграть с вами в игру, которая называется «Скульптор». Я буду вам называть чувство, а ваша задача — изобразить его своим телом. Давайте сначала попробуем изобразить любопытство. Начнем с лица. Какое у вас бывает лицо, когда что-то будит в вас любопытство? Что происходит с вашим лбом? Видели ли вы, как человек, которого что-то заинтересовало, чуть-чуть приоткрывает рот? А что происходит с вашими руками? Как вы держите голову? А ноги? Не хотели бы вы приподняться? У вас минута для того, чтобы изобразить любопытство (своим лицом и телом). Потом я обойду вас всех, чтобы рассмотреть все интересные фигуры.

Вы можете помочь отдельным детям найти подходящие экспрессивные жесты, например, вы можете подсказать: «Покажи мне, что твои руки любопытные» и т.д.

Теперь перейдем к следующему чувству. Расслабьтесь, встряхните руками и ногами. Теперь покажите мне очень усталого человека. Выразите всем телом усталость. Сделайте усталое лицо, усталые руки, ноги, усталую голову. Учтите, что

«статуя» не обязательно должна стоять, она может также сидеть или лежать.

Потом дайте детям подобным образом выразить несколько обычных повседневных чувств, используя все главные части тела. Постепенно дети ухватят метод и заметят, что чувство можно выражать очень многими частями своего тела. Основные чувства, которые вы можете предложить — радость, ярость, страх, нежность. Если вы чувствуете, что дети поняли идею игры, то можно детям самим назвать чувства, которые им хотелось бы изобразить.

Упражнение «Многоликость чувств»

Материалы: Каждому ребенку понадобится иллюстрированный журнал, бумага для рисования, клейкая лента и карандаши.

Инструкция: Сегодня мы посмотрим, как можно выразить свои чувства с помощью лица и тела. Пролистайте журнал и найдите картинку, изображающую человека, который вас заинтересует. Вырежьте ее и приклейте на бумагу. (10 минут.)

Теперь внимательно изучите картинку и рассмотрите лицо человека. Каким образом это лицо выражает грусть или радость, любопытство или скуку? Затем рассмотрите позу человека: как он держит голову, что он делает со своими руками, ногами, всем телом? И что он этим выражает? Напишите рядом с картинкой, какое чувство испытывает изображенный на ней человек. (10 минут.)

Выберите теперь сами какое-нибудь чувство, которое вам интересно, нарисуйте человека, испытывающего это чувство. Вы можете найти себе образец или придумать что-нибудь сами. Не страшно, если ваша картинка не очень красива; главное, чтобы было показано, как лицом и телом выражается это чувство. (5 минут.)

Подумайте, пожалуйста, что вы ощущаете, когда испытываете это чувство: Как изменяется ваше лицо? Как вы дышите? В каком состоянии находятся ваши мышцы? Что вы ощущаете в теле? Какие движения вы делаете при этом? Какие мысли или образы приходят вам в голову, когда вами овладевает это чувство? Что вам больше всего хочется сделать, когда вы испытываете это чувство?

Опишите, как вы справляетесь с этим чувством. (10 минут.)

Теперь приклейте это описание под вашу картинку. Разойдитесь по тройкам и покажите друг другу свою работу. Спросите, что переживают другие, когда испытывают выбранное вами чувство. (10 минут.)

Упражнение «Создание альбома»

Составьте затем из всех эскизов с текстами небольшой альбом. Дайте детям при случае рассмотреть все картинки.

Упражнение «Закончи предложение»

Инструкция: Дети дают определения шести различным чувствам:

«Радость – это когда...»

«Печаль — это когда...»

«Страх — это когда...»

«Гнев – это когда...»

«Обида — это когда...»

«Стыд — это когда...»

Наиболее удачные определения ведущий записывает.

Упражнение «Передай маску»

Инструкция: Сядьте, пожалуйста, в один большой круг. Посмотрите все на меня, чтобы видеть, что я делаю. Я пытаюсь придать своему лицу особое выражение, например, вот такое. (На несколько секунд зафиксируйте на лице какое-то выражение. Медленно поверните голову, чтобы у всех детей появилась возможность увидеть выражение вашего лица.)

А дальше будет так. Я повернусь к своему соседу слева, чтобы он мог получше разглядеть выражение моего лица. Он должен в точности повторить это выражение на своем лице. Как только у него это получится, он должен медленно повернуть голову влево, поменяв при этом выражение лица на новое, которое он «передает» своему соседу слева. Так же делают все остальные. Сначала мы в точности повторяем выражение лица соседа справа, затем придумываем собственное выражение лица и «передаем» его соседу слева. Выражение лица может быть комическим или угрожающим, страшным или смешным.

Упражнение «Рисунок радости»

Инструкция: Ведущий предлагает участникам нарисовать «очень радостный, веселый рисунок», от одного взгляда на который им бы сразу стало радостней.

Упражнение «Как доставить чувство радости другому человеку?»

Инструкция: В ходе беседы на эту тему дети должны высказать как можно больше предположений о том, как можно обрадовать другого: попытаться рассмешить, погладить его, сказать ему добрые слова... Много ли способов удастся набрать всем вместе?

Упражнение «Собираем добрые слова»

Инструкция: Дети вспоминают добрые слова или хорошие качества человека и называют их, перебрасывая друг другу мячик. Слова не должны повторяться!

Упражнение «Скажи мишке добрые слова»

Инструкция: Ведущий «приглашает» на занятие игрушечного мишку. Ребята по очереди называют его добрыми словами. Затем каждый из них по очереди выходит к доске с мишкой в руках, «превращаясь» в него. Остальные участники обращаются к водящему в роли мишки, называя его добрыми словами. Таким образом, каждый ребенок, побывав в роли мишки, получает свою порцию положительных чувств.

Упражнение «Конкурс пугалок»

Инструкция: По кругу передается мячик. Получивший его должен назвать тот или иной страх человека. Чего могут бояться люди? (Повторяться нельзя). Кто не сумеет быстро сориентироваться, выбывает из игры. Определяются один-два победителя конкурса.

Упражнение «Чужие рисунки»

Инструкция: Ведущий демонстрирует участникам занятия детские рисунки на тему «Страх». Дети высказывают свои предположения о том, какие именно страхи изображали авторы рисунков.

Упражнение «Закончи предложение» *Инструкция:* Дети заканчивают следующие фразы:

«Дети обычно боятся...»

«Взрослые обычно боятся...»

«Воспитатели обычно боятся...»

«Учителя обычно боятся...».

В результате обсуждения этой работы делается обобщение: каждый человек может

иногда чего-то бояться.

Упражнение «Что делать со страхами»

Инструкция: Детям предлагается сделать страшные картинки – нестрашными, например, разрисовать их так, чтобы они стали смешными.

Ребята, я знаю прекрасный древний метод превращения страха, известный ещё древним людям. Посмотрите, так как страх уже нарисован, он уже никуда не убежит и не спрячется от нас. Поэтому с ним можно очень *мягко договориться*. Ведь, страх в конце концов тоже не виноват, что его кто-то боится. Мы можем учить его и перевоспитывать.

Если не получается договориться, то мы можем *сделать наш страх не таким страшным*. Из страшного рисунка мы можем сделать вполне симпатичный и весёлый, забавный.

Например, на клыкастую морду мы можем «надеть» - нарисовать намордник, или «посадить» её на поводок. Можем дорисовать какие-то весёлые, смешные детали (воздушные шары, конфеты в руках, одеть в нарядный веселый костюм, исправить злое выражение лица на доброе). Можем изменить цвет рисунка или фона, добавить яркие веселые добрые цвета или яркие плохие цвета сделать более светлыми. Можно на фоне дорисовать солнышко, радужный дождик и т.п.

Если и это нам не помогло справиться со страхом, то можно сделать *следующее: сделать из страха пазл* - собирать разные ошибочные комбинации будет очень смешно; *посадить страх в клетку; зачеркнуть страх любимыми цветами; разорвать страх на мелкие кусочки* и выбросить в мусорную корзину.

Упражнение «Ворвись в круг»

Инструкция: Кто из вас бывал в ситуации, когда другие дети не принимали его в свою игру? Что вы делали в таких случаях? Что происходит, если ребенка постоянно не принимают в игру?

Встаньте в один большой круг и крепко сцепитесь руками. Один ребенок должен остаться за кругом и попытаться прорваться в круг. Как только ему это удастся, следующий должен выйти за круг и попытаться ворваться в него и остаться в нем. Пожалуйста, будьте осторожны, чтобы никому не причинить боли. Дайте возможность как можно большему числу детей собственными силами проникнуть в круг. Если ребенок оказывается не в состоянии сделать это, проследите, пожалуйста, чтобы он находился вне круга не более одной минуты. Дети должны пустить этого ребенка в круг, а кто-то другой выходит из него и продолжает игру.

Упражнение «На берегу моря»

Дети ложатся на ковер. Ведущий включает музыку «Шум моря» и спокойным ровным голосом говорит: «Закройте глаза, представьте, что мы лежим на берегу моря. Светит теплое солнышко, мы греемся на нем. Ручки и ножки расслаблены. По телу разливается тепло. Дует ласковый ветерок (в этот момент можно погладить каждого ребенка). Дышим спокойно и глубоко. Набираем полные легкие воздуха и выдыхаем весь воздух. Нам хорошо и спокойно. Море спокойное, а под водой плавают разноцветные сказочные рыбки. Представьте, какие они красивые: голубые, желтые, зеленые - они блестят и переливаются. А мы лежим на берегу, и все заботы и тревоги покидают нас, уплывают как рыбки. Потихоньку открываем глаза, можно потянуться, возвращаемся в нашу комнату».

Упражнение «Шутливое письмо»

Материалы: Каждому ребенку нужны бумага и карандаш.

Инструкция: Выберите себе кого-нибудь, на кого вы недавно рассердились, с кем у вас сложные, непростые отношения. Напишите этому человеку шутливое письмо, в котором вы безмерно преувеличите все свои чувства по отношению к нему. Также вы можете безгранично преувеличить и «провинности» этого человека. Старайтесь писать так смешно, чтобы вам самому захотелось посмеяться над этой проблемой или этим конфликтом.

Попросите желающих прочитать свои письма вслух. Завершите этот процесс игрой в «снежки». Пусть все дети скомкают свои письма и покидаются ими пару минут, прежде чем

все они окажутся в корзине для бумаг.