



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ - ЦЕНТР
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ
ПОМОЩИ
«ЦЕНТР ДИАГНОСТИКИ И КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ» Г. О.СЫЗРАНЬ

Принято
на педагогическом совете
Протокол № 1
От «10» августа 2019г

Утверждаю
Директор ГБУ ЦППМСП г.о. Сызрань
Волкова Г.А.
Приказ №13/1 от «10» августа 2019г



**Психолого-педагогическая программа
« В кругу друзей»**

*Кудаш
и сына*

Содержание

1	Аннотация	2
2	Учебный план	6
3	Пояснительная записка	6
4	Содержание программы	18
5	Список литературы	110
6	Приложения	111

Аннотация.

Особым этапом в становлении ребенка, является подростковый возраст. Это связано, с тем, что в этот период расширяется и обновляется круг общения, происходит расширение границ познания окружающего мира, в том числе и мира социального, обуславливающего направленность и специфику взаимоотношений с окружающими. Изучением проблемы общения занимались следующие ученые: Г. М. Андреева, А. А. Бодалев, В. Н. Дружинин, В. В. Знаков, А. А. Леонтьев. Подростковый возраст исследовали такие ученые, как И. В. Дубровина, В. С. Мухина, И. Ю. Кулагина, И. В. Шаповаленко.

Именно в подростковом возрасте закладываются личностные особенности, связанные с ответственностью, рефлексивностью, целостностью Я-концепции, как важные качества зрелой личности (Л.И. Божович, Л.С. Выготский, Е.И. Исаев, Д.И. Фельдштейн, В.Л. Хайкин, Э. Эриксон). От развития коммуникативной сферы в подростковом периоде зависит дальнейшая социализация подростка и интеграция его в современном обществе.

Общение подростков со сверстниками и взрослыми необходимо считать важнейшим условием их личностного развития. Неудачи в общении ведут к внутреннему дискомфорту, компенсировать который не могут никакие объективные высокие показатели в других сферах их жизни и деятельности.

Посредством общения у подростков формируются навыки взаимодействия с людьми, умение соотносить личные интересы с интересами окружающих, приобретается эмоциональный опыт. В процессе общения происходит проигрывание различных сторон будущей жизни, достигается основное новообразование подросткового возраста - самосознание.

Причинами коммуникативных трудностей у подростков могут являться и неуверенность в себе, низкая самооценка, неумение взаимодействовать в группе, слушать и понимать собеседника, недостаточное развитие вербальных и невербальных средств общения, неумение их адекватно использовать. Ведь взаимоотношения, как со сверстниками, так и с взрослыми- это те области, где возникновение затруднений служит одним из самых частых источников переживаний, от которых молодые люди пытаются «уйти» с помощью алкоголя и наркотиков. А первопричина этих затруднений лежит, как правило, именно в низкой эффективности коммуникации, неумении установить контакты и найти взаимопонимание с окружающими, что усугубляется малым жизненным опытом молодых людей. Поэтому большое значение в контексте обозначенных проблем приобретает создание психолого-педагогических условий для поддержки социальности

психологического здоровья подростков, оказания помощи в решении вопросов формирования навыков эффективного общения, организации их совместной деятельности, социального развития, личностного роста. Таким образом, становится очевидным *актуальность разработки и применения* программы психолога - педагогической поддержки учащихся старших классов по развитию коммуникативных и регулятивных компетенций, направленной на повышение уровня коммуникативной и социальной компетентности подростков, формирование адекватной Я-концепции, способности конструктивно решать проблемные ситуации в целях профилактики их негативных последствий.

Методологическую основу программы составили общеметодологические принципы психологии: принцип единства сознания, и деятельности, принцип развития, принцип детерминизма (Л.С. Выготский, А.В. Запорожец, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн); положения о значении социокультурной ситуации, ведущем типе деятельности, личностном и интеллектуальном развитии в подростковом возрасте (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, Ж.Пиаже, К.Н. Поливанова, А.М. Прихожан, Д.И. Фельдштейн, Д.Б. Эльконин); концепции, объясняющие единство интеллекта и понимания, взаимодействия и общения; теория социального и эмоционального интеллекта (И.Н. Андреева, М.И.Бобнева, Дж. Гилфорд, В.Н. Дружинин, Ю.Н.Емельянов, В.Н.Куницына, Д.В. Люсин, Д.В. Ушаков), восприятия и понимания человека человеком (А.А. Бодалёв, Г.М. Андреева; В.В. Знаков, С.В. Кондратьева, В.Н. Куницына, В.А. Лабунская); исследования проблем межличностных конфликтов подростков (Э.М. Александровская, Ю.Е. Алешина и А.С. Коноводова, Н.У. Заиченко, Е.Г. Злобина, В.А. Кан-Калик, Д.В. Колесова, И.Ю. Кулагина)

Адресность программы

Программа психолого-педагогической поддержки «В кругу друзей» адресована подросткам 13-15 лет, испытывающим трудности в общении и социализации, их родителям, а так же специалистам, осуществляющим психолого - педагогическое сопровождение данной категории детей.

Практическая значимость программы

Программа способствует решению проблем межличностного взаимодействия, создает основы гармоничного общения, стимулирует социальное развитие участников. В процессе занятий происходит обучение поведенческим моделям, касающимся выработки навыков конструктивного поведения. Материалы программы могут найти применение в работе психологических служб образовательных организаций, центров психолого-

медицинско-педагогического сопровождения; использованы для психологического просвещения родителей, педагогов, других заинтересованных лиц.

Программа рассчитана на 36 часов (36 встреч по 60 минут). Периодичность проведения: 2 раза в неделю. Программа состоит из специально подобранной системы тренинговых занятий, проводимых в групповой форме. С целью создания оптимальных условий, способствующих успешной реализации программы, рекомендуемая наполняемость группы 8-12 человек. При проведении занятий используются интерактивные игры, групповые дискуссии, короткие информативные блоки, психодиагностические методики, элементы арт-терапии. Использование технологий психологического тренинга подразумевает игровое моделирование ситуаций, где проявляются и тренируются важные для общения качества, а также обсуждение и рефлексия получаемого при этом жизненного опыта. Работа в группе позволяет учащимся приобрести ряд важнейших качеств, таких как: умение вырабатывать совместное решение; терпимость к другим мнениям и позициям; необходимость поиска компромиссов; способность аргументировано отстаивать свою точку зрения; стремление к диалогу; умение строить общение с учетом эмоционального состояния, общей атмосферы.

Программа по развитию коммуникативных и регулятивных компетентностей подростков «В кругу друзей» была апробирована на базе ГБОУ СОШ № 5 г.о. Сызрань в 2019 г.. Участниками программы стали 12 учащихся 7-8 классов, вошедших в «группу риска» по результатам диагностики.

Реализация программы предусматривает четыре этапа: подготовительный диагностический, основной и завершающий.

1. На подготовительном этапе проводилось изучение запроса со стороны образовательного учреждения (ГБОУ СОШ № 5 г.о. Сызрань), были подобраны соответствующие диагностические средства и методики.
2. Диагностический этап программы включил в себя изучение коммуникативных и организаторских склонностей подростков 6-9 классов образовательного учреждения, преобладающий тип отношений, типы их поведения в конфликте, агрессивность как свойство личности, проявление агрессии как акта поведения.

С этой целью были использованы следующие методики:

- тест межличностных отношений Лири (преобладающий тип отношений к людям в самооценке и взаимооценке)
- тест описания поведения К. Томаса (выявление типичных форм поведения индивида в конфликтных ситуациях)

- опросник Басса-Дарки (дифференциация проявления агрессии и враждебности).

Данные методики позволили получить следующие результаты. Основными формами поведения подростков в конфликте являются избегание, компромисс и приспособление (у 25% испытуемых подростков выявлена стратегия избегания; 33 % испытуемых склонны к стратегии компромисса; 42% подростков склоняются к стратегии приспособления). Из общего числа испытуемых у 42% подростков уровень агрессивности превышает норму, т.е. выявлен высокий уровень агрессивности. При чрезмерной выраженности агрессивности личность может быть конфликтной, не способной на сознательную коопérationю. Более того, у 33% подростков такое качество как враждебность представляет крайнюю норму. В группе испытуемых у 25 % подростков выявлен высокий уровень склонности к агрессивным формам поведения. Такие подростки, как правило, излишне агрессивны и добиваются собственных успехов за счет интересов других. Исследование межличностных отношений подростков позволяет констатировать, что для абсолютного большинства испытуемых (83%) характерен высокий уровень дружелюбия. Они стремятся к контактам с людьми, дружелюбные и любезные со всеми, ориентированы на принятие и социальное одобрение, стремятся удовлетворить требования всех, "быть хорошим" для всех без учета ситуации

В целом, полученные результаты позволили сделать вывод о том, что подростки стремятся к общению, проявляют желание образовать эмоциональные связи, добиваться более высокого статуса в системе межличностных взаимоотношений, но в то же время они не обладают необходимыми знаниями и умениями для построения конструктивного взаимодействия, стремятся избегать принятия самостоятельных решений, не обладают продуктивными формами разрешения конфликта.

По результатам диагностики была сформирована рабочая группа (12 человек) из числа подростков, испытывающих трудности в общении и социализации (высокий показатель по уровню агрессивности, враждебности; неконструктивным решениям конфликтных ситуаций)

3. Основной этап включил проведение тренинговых занятий, направленных на развитие мотивации межличностных отношений, формирование взаимопонимания партнеров по общению, развитие представлений о ценности другого человека и себя самого, усвоение способов разрешения собственных проблем, развитие навыков эффективного общения, конструктивного поведения в конфликтной ситуации, умения адекватно

выражать свои чувства и понимать выражение чувств других людей, оценивать и контролировать негативные эмоции в общении, формирование уверенности в своих способностях противостоять нежелательному влиянию среды и отстаивать безопасное поведение в различных ситуациях.

4. На четвертом этапе нами было проведено повторное исследование по выше указанным методикам с целью установления изменений, произошедших в владении подростками навыками и приемами эффективного общения.

По окончанию работы по программе были проведены индивидуальные консультации родителей подростков-участников группы, и педагогов, работающих с данной категорией детей.

Учебный план программы

Цель программы: оказание психолога - педагогической помощи подросткам «группы риска», испытывающих трудности в общении и социализации.

Категория обучающихся: 13-15 лет.

Срок реализации программы: 18 недель

Режим занятий: 2 раза в неделю.

№	Наименование темы	Всего практических часов
1	Занятие в группе. «Успех межличностных отношений» <i>Участники: подростки</i>	14
2	Занятие в группе. «Гармоничное общение» <i>Участники: подростки</i>	22
	Итого	36

Пояснительная записка

Цель программы: оказание психолога - педагогической помощи подросткам «группы риска», испытывающих трудности в общении и социализации.

Задачи программы:

- Формировать умение слушать, высказывать свою точку зрения, умение аргументировать и отстаивать свою позицию;
- Осваивать способы конструктивного поведения в конфликте;

- Выработать навыки бесконфликтного поведения.
- Развивать мотивацию межличностных отношений

Занятия проводятся в форме группового психологического тренинга. При соблюдении режима проведения (2 раза в неделю) программа рассчитана на 18 недель (36 занятий). Общая продолжительность занятий - 36 часов.

Программа состоит из двух блоков.

1. *Первый блок: Успех межличностных отношений (14 занятий)*

Цель: формирование мотивации к межличностному общению. В данном блоке представлены 14 часовых занятий, которые рекомендуется проводить два раза в неделю.

2. *Второй блок: Гармоничное общение (22 занятия)*

Цель: повышение уровня коммуникативной и регулятивной компетентности подростков, способности конструктивно решать проблемные ситуации в целях профилактики их негативных последствий.

Данный блок предусматривает проведение 22 занятий два раза в неделю, продолжительность занятия 60 минут.

Структура занятий: каждое занятие тренинга состоит из трех частей – подготовительной части (разминки), основной части и заключительной части (рефлексии):

1. Подготовительная часть (разминка) — 10 минут

Цель: Создание положительного эмоционального фона и настроя участников на работу в группе, формирование атмосферы безопасности и доверия.

Разминка включает в себя игры и психогимнастические упражнения, способствующие активизации участников группы, созданию непринужденной, доброжелательной атмосферы, а также подготовке к основному содержанию занятия.

2. Основная часть – 40 минут

Цель: Решение задач, заявленных в программе. В основной части предполагается выполнение групповых психотехнических игр, разыгрывание и моделирование проблемных ситуаций, проведение групповых дискуссий, упражнений и заданий, помогающих понять и усвоить главную тему занятия.

3. Заключительная часть (рефлексия) – 10 минут.

Цель: Подведение итогов, получение обратной связи.

В заключительной части участники делятся чувствами, обмениваются мнениями, дают свою оценку происходящего на занятии.

В качестве основных методов используются:

1. Метод интерактивной игры:

- подвижные игры (разминки, разогревающие игры) - активизируют эмоциональное состояние участников; способствуют сплочению группы, обеспечивают обратную связь
 - ролевые игры - формируют новые модели поведения, расширяют гибкость поведения, обучают моделям эффективного поведения
2. Метод групповой дискуссии - позволяет прояснить мнения, позиции и установки участников группы в процессе непосредственного общения
 3. Элементы арттерапии позволяют выразить свое эмоциональное состояние посредством изобразительного творчества
 4. Мозговой штурм стимулирует творческую активность, формирует способность концентрировать внимание и мыслительные усилия на решении актуальной задачи; формирует жизненные навыки
 5. Релаксационный метод направлен на снятие мышечного и нервного напряжения

В ходе занятий применяются также различные тренинговые упражнения, короткие информационные блоки, психодиагностические методики.

Общение в условиях тренинговых групп строится на следующих принципах:

«Здесь и сейчас» - разговор о том, что происходит в группе в каждый конкретный момент; исключение общих, абстрактных рассуждений

Персонификация рассуждений - отказ от обезличенных суждений, замена их адресными

Акцентирование языка чувств - избегание оценочных суждений. Их замена описанием собственных эмоциональных состояний

Активность - включенность а интенсивное межличностное взаимодействие каждого из членов групп. Исследовательская позиция участников

Доверительное общение - искренность, открытое выражение эмоций и чувств

Конфиденциальность - рекомендация не выносить содержание общения, развивающегося в процессе тренинга, за пределы группы.

Ресурсы, необходимые для реализации программы.

Программа реализуется педагогом - психологом при непосредственном участии родителей подростков, педагогов образовательного учреждения. Для психолога, работающего по данной программе, желательно наличие собственного опыта участия в психологических тренингах в роли клиента или опыт самостоятельного ведения подростковых групп.

Непосредственными участниками занятий являются подростки в возрасте 13-15 лет. Педагог-психолог осуществляет также консультативную деятельность с родителями, проводит диагностическую работу с учащимися.

Материально-техническая оснащенность любого образовательного учреждения, а именно наличие кабинетов, ТСО позволяют создать благоприятные условия для успешной реализации программы. Оптимально, если помещение для проведения занятий позволяет расставлять стулья для участников занятий по кругу.

Ожидаемыми результатами реализации программы являются:

- развитие доверия к окружающим людям
- умение эффективно общаться с другими людьми
- овладение навыками и приемами эффективного поведения в ситуациях конфликтного взаимодействия и способами нахождения решения в конфликтных ситуациях
- овладение навыками саморегуляции и контроля
- умение противостоять нежелательному влиянию среды и отстаивать безопасное поведение в различных ситуациях
- способность подростков к взаимопониманию и принятию друг друга

Критериями оценки результатов работы по программе являются следующие показатели:

1. Получение конструктивной обратной связи от участников занятий.
2. Динамика показателей адаптации подростков в образовательной среде, социуме.
3. Удовлетворенность участников программы осуществляющейся деятельностью.

Программа «В кругу друзей» рассчитана на 36 занятий, которые проводятся в обстановке, исключающей влияние негативных факторов на участников образовательного процесса, и в условиях, способствующих открытому доверительному взаимодействию детей. Особых противопоказаний для участия в программе нет, за исключением открытого агрессивного поведения участников.

Гуманистическими установками, лежащими в основе программы «В кругу друзей», обеспечивающими гарантию прав участников программы выступают:

Установка на принятие подростка, действенная помощь ребенку на основании принятия его таким, каков он есть;

Установка на эмпатийное принятие ребенка, сопровождение именно тогда, когда оно больше всего не обходимо;

Установка на открытое, доверительное общение, которая требует, чтобы взрослый всегда оставался самим собой, поскольку только в этом случае он дает возможность детям понять, принять и полюбить себя таким, каким он есть.

Занятия в рамках программы «В кругу друзей» проводит педагог – психолог, имеющий опыт тренинговой работы. Педагог – психолог осуществляет консультативную деятельность с родителями учащихся, проводит диагностическую работу.

План проведения тренинговых занятий

1 Блок

Тема: Успех межличностных отношений

Цель: развитие мотивации межличностных отношений.

Занятия, представленные в данном разделе предназначены для развития мотивов, лежащих в основе межличностных отношений подростков - осознания опасений и страхов, желания «быть, как все» и следовать принятым социальным нормам, любопытства в основе действий и поступков по отношению к другим людям, а также развития чувства благодарности, эмпатии, ценности другого человека и себя самого как мотивов межличностных отношений. Развитие мотивации межличностных отношений выбрано целью данного раздела потому, что данная мотивация определяет все многообразие отношений индивида с другими людьми и в значительной мере определяет психологическое благополучие индивида, являясь показателем личностного здоровья.

Поскольку данный тренинг направлен на работу с глубоко личностными проявлениями подростков, он содержит упражнения, в которых участники испытывают сильные чувства, и упражнения, в которых используется обратная связь. В ходе занятий прорабатываются следующие основные аспекты развития мотивации межличностных отношений:

- развитие доверия к окружающим людям.
- осознание различных видов мотивов межличностных отношений.
- развитие представлений о ценности другого человека и себя самого,
- усвоение способов разрешения собственных проблем,
- позитивное развитие мотивов межличностных отношений.

Проводя занятия, следует особо заботиться о создании атмосферы открытости и спонтанности, где каждый из участников может делиться своими чувствами и личным опытом без боязни быть осужденным или не принятым сверстниками.

№	Тема	Всего часов	Содержание занятия
1.1	Занятие 1 <i>Знакомство</i>	1	1. Учимся расслабляться. 2. «Глаза в глаза». 3. «Атомы и молекулы»; 4. Правила поведения в группе
1.2	Занятие 2 <i>Осознание себя</i>	1	1. Части моего «Я». 2. «Молекулы» 3. Умение вести разговор.
1.3	Занятие 3 <i>Умение слушать</i>	1	1. «Слушаем молча». 2. Значимые люди. 3. Список чувств.
1.4	Занятие 4 <i>Повышение самооценки</i>	1	1. «Кто я?». 2. «Какой я?» 3. Ассоциации.
1.5	Занятие 5 <i>Осознание своих идеалов и различных черт</i>	1	1. «Спина к спине». 2. Мои идеалы. 3. «Герб».
1.6	Занятие 6 <i>Проблемы в отношениях с людьми</i>	1	1. Игра «Крокодил» 2. «Моя ладошка».
1.7	Занятие 7 <i>Мотивы межличностных отношений</i>	1	1. «Волшебная страна чувств» 2. «Чувства без слов»
1.8	Занятие 8 <i>Выражение чувств</i>	1	1. «Дом. Дерево. Человек»; 2. «Волшебный магазин».
1.9	Занятие 9	1	1.«Передача движений»,

	<i>Развитие воображения и эмпатии</i>		2.«Привет себе».
1.10	<i>Занятие 10 Взаимодействие друг с другом</i>	1	1.«Паровозик» 2. «Горячее место» 3. Рефлексия
1.11	<i>Занятие 11 Эффективность общения</i>	1	1.«Чю-чюк-люм-бэ» 2. «... зато ты» 3.»Черты личности, способствующие эффективному общению»
1.12	<i>Занятие 12 Позитивная атмосфера в общении</i>	1	1.«В чем мне повезло?» 2. «Я никогда не...» 3. «Колпак мой треугольный» 4. «Койот и кролик» 5. «Надпись на спине»
1.13	<i>Занятие 13 Сплочение группы</i>	1	1.«Бабочка-ледышка» 2. «Слепой и поводырь» 3. «Да-нет» 4. «Скажи «Стоп» 5. «Волшебный ключ»
1.14	<i>Занятие 14 Какой я в общении?</i>	1	1.Тест «Какой я в общении?» 2.«Муха в квадрате» 3. «10 слов» 4. «Кто тормоз?» 5. «Снежный ком»

2 Блок

Тема: Гармоничное общение

Цель: повышение уровня коммуникативной и регулятивной компетентности подростков, способности конструктивно решать проблемные ситуации в целях профилактики их негативных последствий.

Тренинговые занятия данного блока позволяют решать следующие задачи:

- Формирование базовых понятий из области психологии общения, психологии эмоций, конфликтологии.
- Развитие навыков эффективного общения.
- Развитие умения адекватно выражать свои чувства и понимать выражение чувств других людей.
- Развитие навыков конструктивного поведения в конфликтных ситуациях.

- Повышение уровня рефлексивности, создание мотивации для дальнейшего саморазвития участников.
- Формирование навыков уверенного поведения в ситуации повышенного риска
- Сплочение ребят, формирование взаимного доверия.

В начальной части занятий данного блока акцент делается на сплочение группы и формирование взаимного доверия, что создает предпосылки для успешного осуществления дальнейшей работы. Потом следуют занятия, направленные на формирование навыков вербального и невербального общения, понимание и выражение эмоций и чувств, уверенного поведения в конфликтных ситуациях. При этом используются интерактивные игры, групповые дискуссии, короткие информационные блоки, психодиагностические методики, элементы арт-терапии.

Для психолога или педагога, работающего по данной программе, желательно наличие собственного опыта участия в психологических тренингах в роли клиента.

№	Тема	Всего часов	Содержание занятия
2.1	Занятие 1 <i>Мы команда</i>	1	1. Разминка «Циферблат». 2. Упражнения «Узелок», «"Связывание" группы», «Совместный счет». 3. Групповая дискуссия «Факты о нас». 4. Упражнение «Встреча взглядами».
2.2	Занятие 2 <i>Наши сходства и различия</i>	1	1. Разминка «Построение круга». 2. Упражнение «Поиск сходства». 3. Психогеометрический тест. 4. Упражнение «Запоминание позы»
2.3	Занятие 3 <i>Сплочение и доверие</i>	1	1. Разминка «Скалолаз». 2. Упражнения «Передача движений», «Маятник», «Круг доверия» («Восковая свечка»), «Падение в пропасть», «На пальцах».

2.4	Занятие 4 <i>Общение и умение слушать</i>	1	1. Разминка «Привет себе». 2. Упражнение «Испорченный телефон». 3. Информационный блок «Психология общения». 4. Упражнение «Рисование по инструкции». 5. Анкета «Умеете ли вы слушать». 6. Упражнение «Слушание в разных позах».
2.5	Занятие 5 <i>Учимся взаимопониманию</i>	1	1. Разминка «Копирование движений». 2. Упражнения «Бип» («Чужие коленки»), «Вавилонская башня», «Необычное использование», «Снежки». 3. Игра-загадка «МПС».
2.6	Занятие 6 <i>Средства общения</i>	1	1. Разминка «Пищащая машинка». 2. Упражнение «Испорченный телевизор». 3. Информационный блок: средства общения. 4. Упражнения «Дистанция общения», «Перебежчики и охранники», «Поиск предметов».
2.7	Занятие 7 <i>Общение без слов</i>	1	1. Разминка «Сбор по голосам». 2. Упражнения «Стеклянная дверь», «Выстраивание по росту», «Разговор в рисунках», «Испорченный телефон» (с тактильным контактом). 3. Блок получения обратной связи.
2.8	Занятие 8 <i>Невербальные навыки общения</i>	1	1. Разминка (по выбору) 2. Упражнение «Дискуссия» 3. Информационный блок:

			вербальное и невербальное общение 4. Упражнение «Угадай рифму» 5. Ролевая игра «Подсказка другу»
2.9	Занятие 9 <i>Поговорим рисунками</i>	1	1. Рисуночная разминка «Достраивание композиции». 2. Тематические рисунки. 3. Групповой коллаж.
2.10	Занятие 10 <i>Благоприятное расстояние для общения</i>	1	1. Разминка (по выбору) 2. Упражнение «Мои границы» 3. Информационный блок: дистанции общения 4. Упражнение «Круг доверия»
2.11	Занятие 11 <i>Умение устанавливать контакт и продолжать знакомство</i>	1	1. Разминка (по выбору) 2. Информационный блок: обеспечение благоприятного первого впечатления 3. Упражнение «Я такой, я другой» 4. Упражнение «Вход в общение» 5. Ролевая игра «Контакты».
2.12	Занятие 12 <i>Наши эмоции и чувства</i>	1	1. Разминка «Путаница». 2. Информационный блок: основные эмоции и чувства. 3. Упражнение «Угадай эмоцию». 4. Практическая работа «Польза и вред эмоций». 5. Упражнение «Скульптор и глина».
2.13	Занятие 13 <i>Проявления эмоций и чувств</i>	1	1. Разминка «Хлопки по коленям». 2. Практическая работа с иллюстративным материалом «Внешние проявления эмоций».

			<p>3. Игра-соревнование «Замороженные».</p> <p>4. Домашнее задание.</p>
2.14	Занятие 14 <i>Конфликты и причины их возникновения</i>	1	<p>1. Разминка «Встреча на узком мостике».</p> <p>2. Информационный блок: психология конфликта.</p> <p>3. Практическая работа «Конфликтогены».</p> <p>4. Тесты самооценки конфликтности и тактики поведения в конфликте.</p> <p>5. Ролевая игра «Финансовые авантюристы».</p>
2.15	Занятие 15 <i>Пути решения конфликтов</i>	1	<p>1. Разминка. «Гвалт».</p> <p>2. Диагностика стилей поведения в конфликтных ситуациях.</p> <p>3. Ролевая игра «Конфликты».</p>
2.16	Занятие 16 <i>Агрессивное поведение</i>	1	<p>1. Разминка «Приветствие»</p> <p>2. Упражнение «Шла Саша по шоссе»</p> <p>3. Упражнение «Мир глазами агрессивного ребенка»</p> <p>4. Ролевая игра с целью выявления агрессивного поведения.</p> <p>5. Релаксационные упражнения</p> <p>6. Визуализации.</p>
2.17	Занятие 17 <i>Выдержка и контроль импульсивности</i>	1	<p>1.Разминка (по выбору)</p> <p>2.Упражнение «Автомобиль»</p> <p>3.Упражнение «Живая картина»</p> <p>4.Упражнение «»Я не я...»</p> <p>5.Упражнение «Я рад</p>

			<p>общаться с тобой»</p> <p>6. Упражнение «Покажи эмоцию».</p> <p>7. Релаксационные упражнения</p>
2.18	Занятие 18 <i>Ценность и уникальность внутреннего мира каждого человека;</i>	1	<p>1. Упражнение «Цвет моего настроения»</p> <p>2. Игра «Скрепка»;</p> <p>3. Тест «Конструктивный человек из геометрических фигур»;</p> <p>4. Упр. «Моя вселенная»;</p> <p>5. Упр. «Точки»</p>
2.19	Занятие 15 <i>Снятие эмоционального напряжения</i>	1	<p>1. Разминка</p> <p>2. Нетрадиционное приветствие</p> <p>3. Упражнение «Мусорное ведро».</p> <p>4. Релаксационные упражнения (под музыку) «Огонь-лед», «Океан».</p>
2.20	Занятие 20 <i>Подведение итогов</i>	1	<p>1. Разминка (по выбору участников).</p> <p>2. Упражнение «Чемодан».</p> <p>3. Упражнение «Чепуха».</p> <p>4. Групповая дискуссия «Шляпы».</p>
2.21	Занятие 21 <i>Подведение итогов</i>	1	<p>1. Разминка (по выбору участников).</p> <p>2. Проведение анкеты обратной связи по тренингу. Рефлексия.</p>
2.22	Занятие 22 <i>Проведение повторной диагностики</i>	1	Проведение повторной диагностики

Список литературы

1. Битянова М.Н. Работа психолога в начальных классах. – М., 2004.
2. Богатырева Т.Л. Практическому психологу – цикл занятий с подростками 10-12 лет – М., 2007
3. Вачков И. В. Групповые методы в работе школьного психолога: Учебно-методическое пособие. М., 2002.
4. Емельянова Е.В. Психологические проблемы современного подростка и их решение в тренинге. – СПб.: Речь, 2008
5. Зайцева Т. В. Теория психологического тренинга. Психологический тренинг как инструментальное действие. СПб., 2002.
6. Психологический комфорт в школе: как его достичь: акции, тренинги, семинары. Авт.-сост. Е.П. Картушкина, Т.В. Романенко. – Волгоград: Учитель, 2009
7. Поверь в себя: программа психологической помощи подросткам / Юлия Зарипова – М.: Чистые пруды, 2007. Вып. 4 (16)
9. Панфилова М.А. Игротерапия общения: Тесты и коррекционные игры. – М.: Изд-во ГНОМ и Д, 2000
10. Справочник психолога начальной школы / О.Н. Истратова, Т.В. Эксакусто. – Ростов на Дону: Феникс, 2008
11. Фопель К. Технологии ведения тренинга. Теория и практика. М.. 2003
12. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. – М.: Генезис, 2004