ВОЛГОДОНСКОЙ РАЙОН Х. СЕМЕНКИН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СЕМЕНКИНСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНООтветственный за УВР\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ляшик Н.В.Протокол № 1 от «30» 08 2023 г. | СОГЛАСОВАНОПедагогический совет\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Протокол № 1 от «30» 08 2023 г. | УТВЕРЖДЕНОДиректор\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Кравченко И.В.Приказ № 80 от «30» 08 2023 г. |

**ПРОГРАММА**

ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**«Умей вести за собой»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

учебный предмет, курс

**социальное**\_\_\_\_\_

направление деятельности

Уровень общего образования \_\_\_**5-6 -7классы**\_\_\_

 начальное общее, **основное общее** с указанием класса

Количество часов \_\_\_\_**34**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Учитель \_\_\_\_\_***Махнова Наталья Борисовна***

 ФИО

2023-2024

**1.Пояснительная записка**

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Умей вести за собой» разработана в соответствии со следующими документами:

* Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденного Приказом Минобрнауки России от 06 октября 2009г. №373 с последующими изменениями и дополнениями.
* Федеральный компонент государственного образовательного стандарта (2004 года),
* учебный план МБОУ Семенкинская ООШ;
* положение МБОУ Семенкинская ООШ «О рабочей программе».

**Место курса в системе школьного образования**

На изучение курса «Умей вести за собой» выделяется по 1 часу в неделю в 5-6-7 классе.

 Согласно календарному графику и расписанию учебных занятий МБОУ Семенкинская ООШ на 2023 – 2024 у. г. рабочая программа разработана на 34 урока

**2.Планируемые результаты освоения обучающимися программы.**

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.

Учащиеся будут анализировать и оценивать общение, а именно:

* корректность речевого поведения;
* уместность использования несловесных (невербальных) средств общения – жестов, мимики, телодвижений, интонации в устных высказываниях.

Научаться общаться при решении риторических задач, в частности:

* ориентироваться в ситуации общения, вступая в контакт и поддерживая его (на элементарном уровне);
* уместно использовать словесные и несловесные средства общения.
* **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**
* обучающийся получит возможность для формирования внутренней позиции школьника;
* формирование ответственного отношения к учению;
* готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к внутренней позиции школьника на уровне положительного отношения к школе, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании обучения и познания;
* формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики;
* развитие осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
* формирование коммуникативной компетентности в процессе образовательной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Предметными результатами освоения программы кружка «Психология общения» являются следующие знания и умения:

* знание индивидуальных и эмоциональных особенностей людей;
* знание правил работы в тренинговой группе;
* знание способов разрешения конфликтных ситуаций;
* умения вести конструктивный диалог;
* умение определять жизненные цели и задачи.

**Учащиеся получат возможность научиться:**

* понимать себя, свои желания, мечты, ценности;
* вести конструктивную беседу;
* учитывать мнение других людей при взаимодействии, вставать на сторону собеседника;
* бесконфликтному поведению со сверстниками и взрослыми людьми Текущий контроль усвоения материала осуществляется во время наблюдения за работой детей во время урока (активность, заинтересованность). В конце учебного года проводится отчетное занятие, на котором учащиеся продемонстрируют полученные навыки и умения, а также пройдет выставка тетрадей по саморазвитию.

**3.Содержание учебного курса.**

**Раздел 1. Введение в курс и знакомство (4 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 сочувствии 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 втроём. 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. Комплименты. 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 (11 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.

Навыки сотрудничества в малой группе; формирование опыта совместного принятия решений. Активный и пассивный стиль общения. Партнерство. Подведение итогов курса, групповая рефлек

сия. Чему я научился? Какие качества приобрел. Что во мне изменилось?

**4.Календарно-тематическое планирование.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема.** | **дата** | **содержание** |
| **план** | **факт** | **Форма эанятия** | **Практика** |
| **1.** | **1** | **Раздел1****Введение в курс и знакомство** **Знакомство**  | **1.09** |  | диспут | Упражнения«Приветствие»«Правила группы», «Окраска настроения» |
| **2.** | **2.** | **Моя группа**  | **8.09** |  | Позн.игра | Упр. «Что я люблю делать», «Мы чем- то похожи», «Распускающийся бутон» |
| **3.** | **1** | **Раздел2****Я и мои эмоции (10 ч)** **Что такое эмоции?**  | **15.09** |  | Ком.игра | Упр. «Скульптор» «Многоликость чувств» «Создание альбома» «Закончи предложение» |
| **4.** | **2** | **Радость 1**  | **22.09** |  | Беседа | Упр. «Передай маску» «Рисунок радости» «Как доставить чувство радости другому» «Собираем добрые слова» |
| **5.** | **3** | **Как победить страх?**  | **29.09** |  | Беседа | Упр. «Конкурс пугалок»«Чужие рисунки» «Закончи предложение» «Что делать со страхами» |
| **6.** | **4** | **Что делать с гневом?** | **6.10** |  | Беседа | Упр. «Ворвись в круг»«Работа с картинками гнева» «На берегу моря»«Шутливое письмо» |
| **7.** | **5** | **Обида.** | **13.10** |  | Беседа | Упр. «Закончи предложение «Что делать с чувством обиды» «Чтосказать обидчику» |
| **8.** | **6.** | **Грусть.** | **20.10** |  | Беседа | Упр. «Волны» «Котёнок» «Рисунок грусти»«Царевна Несмеяна» |
| **9.** | **7.** | **Сочувствие.** | **27.10** |  | Беседа | Упр. «Кубик чувств» «Присоединение» «Я тебя понимаю и чувствую» |
| **10.** | **8.** | **Мое настроение.** | **10.11** |  | Беседа | Упр «Шурум- бурум»«Барометр чувств» |
| **11** | **9.** | **Стресс.** | **17.11** |  | Беседа | Упр «Покажидневник»«Копилка трудностей»«Путешествие наоблаке»«Дрожащее желе» |
| **12.** | **10** | **Мои желания.** | **24.11** |  | Беседа | Упр .«Цветик-трехцветик» «Граффити» «Найди пару»  |
| **13.** | **1.** | **Раздел3****Я и другие (10 ч) Какой Я?** | **1.12** |  | Беседа | Упр. «Кто я?» «Угадайка»«Снежная королева»«Ладошка» |
| **14.** | **2.** | **Мои друзья**  | **8.12** |  | Беседа | Упр. «Ветер дуетна тех, кто любит...»«Рецепт хорошего друга»«Подарок» «Кенгуру» |
| **15.** | **3.** | **Умение ладить с людьми**  | **15.12** |  | Беседа | Упр. «Коллективный счет» «Один и вместе» «Комплимент» «Пчелы и змеи» |
| **16.** | **4.** | **Решаем проблемы**  | **22.12** |  | Беседа | Упр. «Пересеки круг»«Сладкая проблема» «Ожившие картины»«Аист и пингвин» |
| **17.** | **5.** | **Все вместе**  | **29.12** |  | Беседа | Упр. «Ревущий мотор»«Корабли среди скал»«Равновесие» «Единство» |
| **18.** | **6.** | **Секреты общения**  | **12.01** |  | Беседа | Упр. «Поменяйтесь местами те, кто…»«Паутина» «Трудностив общении»«Слушаем молча» |
| **19.** | **7.** | **Мысли, чувства, поведение.** | **19.01** |  | Беседа | Упр. «Пластилиновыйзоопарк» «Мысли, чувства, поведение»«Пантомима» |
| **20.** | **8** | **Зачем нужны эмоции?**  | **26.01** |  | Беседа | Упр. «Словарь эмоций» «Пантомима»«Нарисуй чувства»«Вред и польза моих чувств» |
| **21.** | **9.** | **Как справляться с эмоциями.** | **2.02** |  | Беседа | Упр. «Угадай эмоцию»«Мой гнев»«Антистрессоваярелаксация»«Ресурсное состояние» |
| **22.** | **10.** | **Индивидуальные консультации** | **9.02** |  | Беседа | Индивидуальная консультация |
| **23.** | **1.** | **Раздел4****Наши взаимоотношения (11 ч)****Уверенное поведение.** | **16.02** |  | Беседа | Упр. «Уверенное,неуверенное иагрессивное поведение»«Уверенная поза»«Репетиция уверенного поведения» |
| **24.** | **2.** | **Критика.** | **1.03** |  | Беседа | Упр. «Обзывалки» «Короткий ответ»«Частичное согласие» |
| **25.** | **3.** | **Просьба и требования.** | **15.03** |  | Беседа | Упр «Пирог с начинкой» «Ассоциации»«Вежливый отказ» |
| **26.** | **4.** | **Благодарность.** | **22.03** |  | Беседа | Упр. «Особыедары» «Благодарность»«Благодарность безслов» |
| **27.** | **5.** | **Поведение в конфликтных ситуациях.** | **5.04** |  | Беседа | Упр. «Связующая нить» «Ассоциации» «Назови эмоцию» «Ковер мира» |
| **28.** | **6.** | **Моя индивидуальность.** | **12.04** |  | Беседа | Упр. «Визитнаякарточка» «Мой герб»«Мой дракон» «Мне в тебе нравится» |
| **29.** | **7.** | **Как изменить привычку.** | **19.04** |  | Беседа | Упр. «Моделирование поведения» |
| **30.** | **8.** | **Принятие решения.** | **26.04** |  | Беседа | Упр. «Принятиерешения» «Хорошо,но» |
| **31.** | **9.** | **Как понять другого.** | **3.05** |  | Беседа | Упр. «Две группы» «Кубик чувств» «Я тебяпонимаю, я тебя чувствую» «Мы похожи–мы отличаемся»  |
| **33.****34.** | **10.****11.** | **Общение в группе.** | **17.05****24.05** |  | Беседа | Упр. «Реклама»«Один и вместе»«Метафора группы» |

**Интернет ресурсы:**

Сеть творческих учителей- [http://www.it-n.ru](https://nsportal.ru/kultura/bibliotechno-informatsionnye-resursy/library/2015/03/29/internet-resursy-dlya-shkolnogo)

 Открытый класс – [http://www.openclass.ru](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.openclass.ru%2F-%25D0%259E%25D1%2582%25D0%25BA%25D1%2580%25D1%258B%25D1%2582%25D1%258B%25D0%25B9&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNE99thcACT-nmzSJvHa3rtkzInY5A). Это сайт сетевых образовательных сообществ педагогов РФ. Ресурсы сайта: планы-конспекты, мастер-классы, дистанционное обучение.

Завуч-инфо- [http://www.zavuch.info](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.zavuch.info%2F-&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNFBDqthkcgQvMD2TuXoCF3ZMIAEgw).

 Методисты (профессиональное сообщество педагогов) -[http://metodisty.ru](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fmetodisty.ru%2F-%25D0%259C%25D0%25B5%25D1%2582%25D0%25BE%25D0%25B4%25D0%25B8%25D1%2581%25D1%2582%25D1%258B&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNGzavEn9vk7tRwU3pPQnUtqZnTWrg).

Прошколу. Ру- http://2berega.spb.ru/.

**Школьный психолог**  [http://psy.1september.ru](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fpsy.1september.ru&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHOGDuWhErB5OjBho5sutUxnE41aw)

Приложение к газете «Первое сентября». Статьи по психологии, нормативные документы, литература для школьного психолога и др.

 [http://childpsy.ru/-](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fchildpsy.ru%2F-&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHgUrDCwT6fFumkizZN1GInnBDdGg) Детская психология. Портал «Детская психология» содержит тематические подборку материалов и информации по детской психологии. На Childpsy.ru опубликованы [статьи](https://nsportal.ru/kultura/bibliotechno-informatsionnye-resursy/library/2015/03/29/internet-resursy-dlya-shkolnogo), [книги по детской психологии](https://nsportal.ru/kultura/bibliotechno-informatsionnye-resursy/library/2015/03/29/internet-resursy-dlya-shkolnogo) и смежным дисциплинам, [диагностические методики и тесты](https://nsportal.ru/kultura/bibliotechno-informatsionnye-resursy/library/2015/03/29/internet-resursy-dlya-shkolnogo), [анонсы образовательных программ](https://nsportal.ru/kultura/bibliotechno-informatsionnye-resursy/library/2015/03/29/internet-resursy-dlya-shkolnogo)профессиональной подготовки и переподготовки специалистов; [объявления о конкурсных программах грантов и проектов](https://nsportal.ru/kultura/bibliotechno-informatsionnye-resursy/library/2015/03/29/internet-resursy-dlya-shkolnogo) по профессиональному развитию и обменам; [персональные страницы](https://nsportal.ru/kultura/bibliotechno-informatsionnye-resursy/library/2015/03/29/internet-resursy-dlya-shkolnogo) известных деятелей в области психологии и педагогики.

[http://www.psihologu.info/-](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.psihologu.info%2F-&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHrcsAYUPnA5JzG-Ni-fyDyUKQ54A) [Энциклопедия школьного психолога](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.psihologu.info%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNGpUUwFdyJdVz4jUqQEqHEP8G4tNA).

[http://www.kidsunity.org/ -  Сайт](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.kidsunity.org%2F%2520-%2520%2520%25D0%25A1%25D0%25B0%25D0%25B9%25D1%2582&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNFcP0RtMockno-DZbV86uYdedOvBw) о особых детях (книги, дидактический материал, учебно-методические пособия, коррекционные программы, статьи).

[http://psy.1september.ru/- Школьный](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fpsy.1september.ru%2F-%2520%25D0%25A8%25D0%25BA%25D0%25BE%25D0%25BB%25D1%258C%25D0%25BD%25D1%258B%25D0%25B9&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNEDOKNbFdTzwiLGUVzw3vHGiXmRjw) психолог.

[http://www.proshkolu.ru/ -](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.proshkolu.ru%2F-&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNGMOU8ovTzZNDNiuKs5wOp4K0Z8JQ)ProШколу.ру. На этом портале на страницах коллег, сообществ можно скачать книги, программы, разработки уроков и многое другое.

<http://www.gumer.info./bibliotek_buks/psihol> - электронная библиотека предоставляет возможность не только ознакомиться с психологической литературой, необходимой для изучения курса «Общая психология», но и бесплатно скачать книги.

[http://www.voppsy.ru](http://www.voppsy.ru/) – сайт журнала «Вопросы психологии» содержит статьи, опубликованные в журнале с 1991г.

[http://psyhology.net.ru](http://psyhology.net.ru/) – журнал «Мир психологии» содержит статьи, книги по самой разной тематике, а также большой выбор психологических тестов.

<http://azps.ru/hrest> - «А. Я. Психология». Хрестоматия. – На сайте размещены научные труды по психологии, ставшие классикой.

<http://web-psychology.narod.ru/> - психология в Интернет. Сайт содержит книги, статьи, тесты по разным разделам и направлениям психологии;

<http://www.psychologu.ru/library> - книги, научные статьи;

<http://www.psycho.ru/biblio/latest.html> - сайт «Психотехнологии в бизнесе и политике» содержит статьи по проблемам управления персоналом, особенностям поведения личности в коллективе;

<http://www.psycheya.ru/lib_index.html> - статьи по различным направлениям психологии, как теоретического, так и прикладного характера.

**Тестирование.**

<http://demian.hobby.ru/tests/index.html> - психологические тесты из книги "Что вы знаете и чего не знаете о себе и других".

<http://www.imaton.spb.su/> - сайт психологической фирмы "Иматон". Реклама семинаров и методик.

<http://dll.botik.ru/educ/PSYCHOLOGY/welcome.ru.html> - на сайте личностные конструкты Келли.

<http://agatests.testsbox.ru/> - сайт психологических тестов. Тесты на этом сайте подходят скорее для самопознания, нежели для профессиональной психодиагностики.

**Лист корректировки рабочей программы (календарно-тематического планирования)**

 **2022-2023 учебный год**

Предмет\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Класс \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Учитель \_\_Махнова Н.Б.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Дата проведения по плану | Дата фактического проведения | Тема | Кол-во часов | Причина корректировки | Способ корректировки |
| план | факт |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

*ПРИЛОЖЕНИЕ*

**Примеры упражнений, используемых на занятиях курса внеурочной**

**деятельности**[*1*](#_bookmark0)

***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?» 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, но сами 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»***

*Инструкция:* 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.

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |