**Программа психокоррекции тревожности**

**Цель:** снижение тревожности;создание условий для снижения тревожности до уровня «нормы», соответствующего возрасту, повышение самооценки.

**Задачи программы:**

* развитие у воспитанников умений и навыков психофизической саморегуляции (снятие мышечного и эмоционального напряжения) и навыков владения собой в критических ситуациях;
* формирование коммуникативных компетенций: умений и навыков конструктивно строить общение, избегать эмоциональных конфликтов;
* повышение самооценки воспитанников;
* обучение способам целенаправленного поведения, внутреннего самоконтроля и сдерживания негативных импульсов;
* формирование адекватной самооценки;
* формирование навыков межличностного общения;
* определить уровень тревожности.

**Материалы:**

* карточки шести разных цветов;
* мяч;
* листы с тестами;
* тетради;
* альбомные листы бумаг;
* карандаши;
* ручки;
* запись спокойной музыки;
* бланки с пословицами;
* цветной картон;
* фломастеры.

**Основные этапы:**

**1 этап:** создание условий для формирования стремления к самопознанию и сплоченности группы.

**2 этап:** самооценка себя. На данном этапе участникам предлагается повысить самооценку, более внимательно относится к себе, уважать и принимать себя. Развивать умения и навыки психофизической саморегуляции и навыков владения собой в критических ситуациях.

**3 этап:** обучение способам целенаправленного поведения внутреннего контроля и сдерживания негативных импульсов. Формирование навыков межличностного общения, коммуникативной компетенции, избегая эмоциональных конфликтов. Закрепить полученные знания.

Программа рассчитана на 8 занятий, продолжительность одного занятия – 45 минут. Рекомендованная периодичность коррекционно- развивающих занятий 1 раз в неделю.

**Примерное тематическое планирование занятий:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема занятия | Цель | План занятия | Материал | Время, мин |
| 1 | Знакомство | Установление положительного социально-психологического климата в группе. | Упражнения:  «Имя и качество»,  «Цвет настроения»,  «Я рад общаться с тобой».  Рефлексия. | карточки шести разных цветов. | 45 |
| 2 | Быть собой | Развивать способности понимания своего состояния. | Упражнения:  «Твое имя».  Тест1.Шкала ситуативной тревожности.  Тест2.Шкала личной тревожностиРефлексия. | мяч, листы с тестами | 45 |
| 3 | Самооценка | * дать понятие о самоценности человеческого «Я»; * развитие навыков самоанализа и самооценки; * закрепить навыки групповой работы. | Упражнения:  «Самое–самое», «Моя вселенная».  Рефлексия. | Тетради,  альбом-ные листы бумаги,  карандаши, ручки. | 45 |
| 4 | Самого себя любить | Научить детей внимательно относиться к себе, уважать и принимать себя. | Упражнение:  «Самого себя любить».  Рефлексия. | Лист бумаги для каждого участника, запись спокойной музыки. | 45 |
| 5 | Уверенное и неуверенное поведение | * дать учащимся понятие о сильной личности. * вырабатывать навыки уверенного поведения. * способствовать возникновению желания самосовершенствования. | Упражнение:  «Зубы и мясо».  Игра «Поводырь».  Тест: «Как я ориентируюсь в разных ситуациях».  Рефлексия. | Лист бумаги для каждого участника, бланк с тестом | 45 |
| 6 | Уверенность в себе | * осознание личностного смысла понятия «тревожность»; * отработка навыков уверенного поведения; * снижение тревожности | Обсуждение: «Тревожность».  Упражнение: **«**Три портрета**»**;  «Невидимые помощники». | Колокольчик | 45 |
| 7 | Пойми меня | * формирование коммуникативных компетенций: умений и навыков конструктивно строить общение, избегать эмоциональных конфликтов; * формирование навыков межличностного общения. | Упражнение:  «Выбери пословицу».  Игра-шутка: «Пойми меня».  Упражнение: «Я знаменитость»  Рефлексия. | Бланки с пословицами для каждого учащегося. | 45 |
| 8 | Заключительное | * подведение итогов работы группы; * повышение самооценки воспитанников * обретение силы и мощи духа, развитие силы воли. | Упражнения:  «Открытки»,  «Домик».  Рефлексия. | Цветной картон, карандаши, ручки, фломастеры. | 45 |

**1.Занятие: Знакомство.**

**Цель:** установление положительного социально-психологического климата в группе.

**Задача:** знакомство участников друг с другом и с особенностями работы.

**Материал:** карточки шести разных цветов.

**Время проведения:** 45 мин.

**Ход занятия**

**Ведущий*.*** Здравствуйте. На наших встречах мы будем говорить о вас самих, о ваших отношениях друг с другом и с другими людьми. Вы научитесь лучше понимать себя и разберетесь, почему вы поступаете именно так. Вместе мы сможем освоить эффективные средства общения.

**1. Упражнение«Имя и качество».**

**Цель:**установление положительного социально-психологического климата в группе.

**Время проведения:** 15 минут.

**Описание упражнения:** учащимся предлагается стать в круг и по очереди назвать свое имя (в той форме, как бы хотелось, чтобы называли в группе) и качество на ту же букву. Если участник затрудняется назвать качество, группа помогает.

«Сейчас по кругу, по очереди, начиная с участника, стоящего справа от ведущего, начинайте представляться группе. Сначала назовите свое имя и качество на ту же букву. Прошу вас. Спасибо. Мы сделали один шаг навстречу друг другу».

**Обсуждение:** участники обсуждают, чьи представления произвели наибольшее впечатление.

**2. Упражнение «Цвет настроения».**

**Цель:**установление положительного социально-психологического климата в группе.

**Время проведения:** 15 минут.

**Описание упражнения:** Каждый участник выбирает цвет настроения в данный момент. Ведущий сообщает (не называя детям обозначения цветов и не подсчитывая их точное количество), с каким настроением пришли сегодня на занятие большинство ребят.

**Обсуждение:** Соответствует ли результат их настроению?

**3. Упражнение «Я рад общаться с тобой».**

**Цель:**сплоченность коллектива.

**Время проведения:** 15 минут.

**Описание упражнения:**

**«**Сейчас выполните такое задание: Протяните рядом стоящему руку со словами: «Я рад общаться с тобой», а тот, кому вы протянули руку, протянет ее следующему с этими же словами.Так «по цепочке» все берутся за руки и образуют круг».

**«Рефлексия»**

Участники делятся впечатлениями и своими чувствами.

**2.Занятие: «Быть собой».**

**Цель:** развивать способности понимания своего состояния;

**Задача:** определить уровень тревожности

**Материалы:**

* мяч;
* листы с тестами.

**Время проведения:** 45 мин.

**Ход занятия**

**Ведущий:**

«Здравствуйте. Каждый человек – это уникальная личность. И верить в свою исключительность необходимо любому из нас».

**1. Упражнение «Твое имя».**

**Цель:**установление положительного социально-психологического климата в группе.

**Время проведения:** 15 минут.

**Описание упражнения:** Участники встают в круг, а один, передавая мяч соседу, называет своё полное имя. Задача других – назвать, передавая мяч по кругу, как можно больше вариантов его имени (например, Катя, Катюша, Катерина, Катенька, Катюшка…). Задание повторяется для каждого участника.

**Обсуждение:** Участники делятся впечатлениями о том, что чувствовали, когда слышали свое имя.

**Ведущий:** «Сейчас я вам раздам листочки, и вы ответите на вопросы».

**Тест1.Шкала ситуативной тревожности (СТ).**

Инструкция. Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Суждение | Нет, это не так | Пожалуй, так | Верно | Совершенно верно |
| 1 | Я спокоен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2 | Мне ничто не угрожает | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3 | Я нахожусь в напряжении | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4 | Я внутренне скован | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | Я чувствую себя свободно | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6 | Я растроен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7 | Меня волнуют возможные неудачи | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8 | Я ощущаю душевный покой | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9 | Я встревожен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10 | Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11 | Я уверен в себе | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12 | Я нервничаю | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13 | Я не нахожу себе места | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14 | Я взвинчен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15 | Я не чувствую скованности | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16 | Я доволен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17 | Я озабочен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18 | Я слишком возбужден и мне не по себе | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19 | Мне радостно | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20 | Мне приятно | 1 | 2 | 3 | 4 |

**Тест2.Шкала личной тревожности (ЛТ)**

Инструкция. Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете обычно. Над вопросами долго не думайте, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Суждение | Никогда | Почти никогда | Часто | Почти всегда |
| 21 | У меня бывает приподнятое настроение | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 22 | Я бываю раздражительным | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 23 | Я легко растраиваюсь | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 24 | Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 25 | Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 26 | Я чувствую прилив сил и желание работать | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 27 | Я спокоен, хладнокровен и собран | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 28 | Меня тревожат возможные трудности | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 29 | Я слишком переживаю из-за пустяков | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 30 | Я бываю вполне счастлив | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 31 | Я все принимаю близко к сердцу | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 32 | Мне не хватает уверенности в себе | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 33 | Я чувствую себя беззащитным | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 34 | Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 35 | У меня бывает хандра | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 36 | Я бываю доволен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 37 | Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 38 | Бывает, что я чувствую себя неудачником | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 39 | Я уравновешенный человек | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 40 | Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах | 1 | 2 | 3 | 4 |

**Рефлексия:** с каким чувством вы писали тест? Какие испытывали трудности?

**3.Занятие. Самооценка.**

**Цели:**

* дать понятие о самоценности человеческого «Я»;
* развитие навыков самоанализа и самооценки;
* закрепить навыки групповой работы.

**Задача:** повышение самооценки воспитанников.

**Материалы:**

* тетради;
* альбомные листы бумаги;
* карандаши;
* ручки.

**Время проведения:** 45 мин.

**Ход занятия.**

**1. Упражнение «Самое**–**самое».**

**Цель:**дать понятие о самоценности человеческого «Я».

**Время проведения:** 25 минут.

**Описание упражнения:** Ведущий предлагает ученикам записать в тетради, что для них самое важное и самое ценное в жизни. Затем дети это зачитывают, а психолог записывает на доске. Обсуждается каждый пункт. Нужно подвести ребят к выводу, что каждый человек неповторим и представляет ценность. Любить себя – это значит признавать право на любовь других людей к себе.

Обычно ученики перечисляют такие ценности, как здоровье, родители, друзья, работа, семья, мир, деньги и др.

**Обсуждение:** Ведущий, комментируя каждый ответ, просит учащихся ответить на вопросы: «Почему для тебя главным является здоровье?» (Я смогу жить долго), «Чем тебе дороги родители?» (Они мне дали жизнь и любят меня).

Затем каждый учащийся приходит к таким выводам:

Каждый человек должен любить себя и принимать таким, какой он есть.

Любить себя – значит гордиться своими поступками и быть уверенным, что поступаешь правильно.

Тот, кто не любит себя, не может искренне любить других.

Если самооценка у человека низкая, то он ощущает беспомощность, бессилие и одиночество.

**2. Упражнение «Моя вселенная».**

**Цель:** развитие навыков самоанализа и самооценки.

**Время проведения:** 20 минут.

**Описание упражнения:**

Ученикам предлагается на альбомных листах начертить круг и от него лучи к другим кругам. В центральном круге нужно написать «Я», а в других кругах-планетах написать окончания предложений:

Мое любимое занятие…

Мой любимый цвет…

Мой лучший друг…

Моё любимое животное…

Моё любимое время года…

Мой любимый сказочный герой…

Моя любимая музыка…

**Рефлексия:** Что нового вы узнали о себе? Как могут вам пригодиться полученные сегодня знания?

**4.Занятие. Самого себя любить.**

**Цель:**научить детей внимательно относиться к себе, уважать и принимать себя.

**Задача:** развитие у воспитанников умений и навыков психофизической саморегуляции (снятие мышечного и эмоционального напряжения) и навыков владения собой в критических ситуациях.

**Оборудование:**

* лист бумаги для каждого участника;
* запись спокойной музыки.

**Время проведения:** 45 мин.

**Ход занятия**

**Упражнение «Самого себя любить».**

**Цель:**научить детей внимательно относиться к себе, уважать и принимать себя.

**Время проведения:** 45 минут.

**Описание упражнения:**

«Сядьте удобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха. Представь себе зеркало. Громадное – громадное зеркало в светло – красной раме. Возьми платок и вытри зеркало как можно чище, так, чтобы оно все блестело и сияло. Представь, что ты стоишь перед этим зеркалом. Тебе видно себя? Если да, то подай мне знак рукой. (Дождитесь, пока большинство учащихся подадут вам знак.) Разгляди свои губы и цвет своих глаз Посмотри, как ты выглядишь, когда немного покачиваешь головой. Посмотри на свои плечи и грудь. Посмотри, как ты опускаешь и поднимаешь плечи. Тебе видно свои ноги? Посмотри, как высоко ты можешь подпрыгнуть. У тебя хорошо получается! Теперь представь себе, что твоё отражение улыбается и ласково смотрит на тебя. Посмотри на свои волосы! Какого они цвета? Возьми расческу и причешись, глядя в зеркало перед собой. Причешись как обычно. Посмотри в улыбающиеся глаза своего отражения. Пусть твои глаза блестят и светятся радостью, пока ты рассматриваешь их в зеркало. Набери немного воздуха в лёгкие и надуй немного маленьких светлых искорок в свои глаза». (При этих словах – глубоко вдохните и громко, и отчетливо выдохните воздух. Повторить свою просьбу к детям.) «Постарайтесь разглядеть золотое свечение вокруг твоих глаз. Пусть твои глаза выглядят совершенно счастливыми. Теперь посмотри на свое лицо в зеркале. Скажи самому себе: «Моё лицо улыбается. Я люблю улыбаться. От этого мне становиться приятнее» Если твоё лицо всё ещё серьёзно, то преврати серьёзное лицо в одну громадную и довольную улыбку. Покажи свои зубы зеркалу. У тебя это здорово получилось! Теперь посмотри на своё тело в зеркале и увеличь его. Твои плечи пусть станут совсем ровными и прямыми. Постарайтесь почувствовать, как это приятно – вот так гордо стоять и нравиться самому себе. И, разглядывая себя с ног до головы, повторяй за мной: «Я люблю себя! Я люблю себя! Я люблю себя! (Произнесите эти слова с большим энтузиазмом и очень эмоционально.) Ту чувствуешь, как это приятно? Ты можешь повторять про себя эти слова всякий раз, когда захочешь почувствовать себя счастливым и довольным. Постарайтесь прочувствовать всем своим телом, как ты произносишь: «Я люблю себя!» В какой части тела ты ощущаешь это? Покажи рукой на это место, где чувствуешь своё «Я люблю себя!» Хорошо запомни, как в твоем теле отражается твоё «Я люблю себя!» Сейчас мы обсудим это. А теперь ты можешь вернуться снова в наш класс. Потянись, немного напряги и расслабь своё тело и открой глаза. (попросите по завершении этой фантазии всех детей хором произнести фразу – подтверждение «Я люблю себя!»). Спросить учащихся, где в своём теле они чувствуют эту любовь».

Затем дети могут нарисовать свой образ. Они могут работать в парах, при этом каждый ребенок рисует контур своего партнёра на большом листе бумаги. Потом этот контур раскрашивается и превращается в улыбающийся и счастливый портрет. Учащиеся могут отдельные части тела характеризовать позитивными прилагательными. Например, «мои красивые карие глаза», «мои золотые умелые руки» и т.д.

**Рефлексия:** Почему некоторые люди любят самих себя? Почему некоторые люди себя не любят? Почему некоторым людям редко приходят в голову приятные мысли о себе? Что ты можешь сделать для того, чтобы чаще думать о себе хорошо? Что делает тебя счастливым?

**5.Занятие. Уверенное и неуверенное поведение.**

**Цели:**

* дать учащимся понятие о сильной личности.
* вырабатывать навыки уверенного поведения.
* способствовать возникновению желания самосовершенствования.

**Задача:** обучение способам целенаправленного поведения, внутреннего самоконтроля и сдерживания негативных импульсов.

**Материалы:**

* лист бумаги для каждого участника;
* бланки теста «Как я ориентируюсь в разных ситуациях».

**Время проведения:** 45 мин.

**Ход занятия.**

**1. Упражнение «Зубы и мясо».**

**Цель:**дать учащимся понятие о сильной личности.

**Время проведения:** 20 минут.

**Описание упражнения:** На доске записаны качества: отзывчивый, упорный, волевой, нежный, целеустремленный, добрый. Участникам предлагается выбрать качества, которых им не хватает, и записать их в таблицу в столбик «Себе». В другой столбик – «Другим» – записать те качества, которых не хватает, по их мнению, другим людям. После того как участники выполнят задание, ведущий сообщает, что определения «упорный», «волевой», «целеустремленный», характеризуют сильные стороны человека (их условно можно обозначить как «зубы»), а определения «отзывчивый», «добрый», «нежный» характеризуют мягкость человека («мясо»). При анализе, как правило, оказывается, что большинство выбирает для себя сильные качества – «зубы», а другим предлагает быть «мясом».

**Обсуждение:** «Почему же большинство считает, что им не хватает качеств сильного человека, а другим доброты? Какого человека мы называем «сильной личностью»? (Уверенного, твердого, спокойного, справедливого)».

«Что значит быть уверенным человеком? (Спокойно отстаивать своё мнение, считаясь с мнением других.)».

Какое поведение мы называем неуверенным? (Беспокойное, нерешительное.)

Какое поведение можно назвать нерешительным? (Оскорбляющее, унижающее, нарушающее права других.)

Можно ли назвать уверенным агрессивное поведение? (Это получение уверенности за счёт унижения других.)

**2. Игра «Поводырь».**

**Цель:**вырабатывать навыки уверенного поведения.

**Время проведения:** 10 минут.

**Описание:** Участники разбиваются на пары (один - поводырь, другой – ведомый). Ведомому завязывают глаза. Поводырь водит партнера между расставленных по всей комнате стульев. Участники меняются ролями. После игры проводится обсуждение:

**Обсуждение:** Что чувствовали? Была ли уверенность и почему?

**3. Тест «Как я ориентируюсь в разных ситуациях».**

**Цель:**вырабатывать навыки уверенного поведения.

**Время проведения:** 15 минут.

**Описание:** Ответьте «Да» \+\ или «Нет» \-\ на следующие вопросы:

Если вы заблудитесь в лесу, то хватит ли вам знаний, чтобы выйти на дорогу, и силы воли, чтобы продержаться несколько дней?

Попав на необитаемый остров, будете вы его осматривать целиком?

Попав в ситуацию, когда на вас летит автомобиль, и ваш спутник бросается влево, вы побежите туда же?

Если вы уходите из дома и не можете найти ключи, то можете ли просто спокойно подумать, где они могут быть?

Вы хорошо ориентируетесь в темноте?

Вы любите исследовать незнакомые места?

Вам нравится находиться на природе в одиночестве?

Вы легко решаете задачи на сообразительность?

В критической ситуации вы быстро принимаете решение?

**Ведущий:** «За каждый положительный ответ вы получаете одно очко. Суммируйте очки». Полученный результат означает следующее:

1-3 очка – вы несамостоятельный человек, не умеете принимать решение и брать ответственность на себя.

4-7 очков – вы сообразительны и сможете не попасть впросак в трудной ситуации, хотя и допускаете ошибки из-за невнимательности и недостатка знаний.

8-9 очков – вы нигде не пропадете, спокойная жизнь не для вас, работа следователя, каскадера и геолога вам бы очень подошла».

**Рефлексия:** Можете ли вы сказать, что после занятия изменили мнение о себе?

**6.Занятие: Уверенность в себе.**

**Цель:**

* осознание личностного смысла понятия «тревожность»;
* отработка навыков уверенного поведения;
* снижение тревожности

**Задача:** знакомство участников друг с другом и с особенностями работы.

**Материал:** колокольчик

**Время проведения:** 45 мин.

**Ход занятия**

**1.Обсуждение «Тревожность»**

**Цель:**осознание личностного смысла понятия «тревожность»

**Время проведения:** 10 минут

**Содержание:**Участникам задается вопрос: «Какие ассоциации вызывает у вас это слово?». Все ассоциации записываются на доске. В ходе дальнейшего обсуждения необходимо подвести участников к представлению о том, что тревожность – это личностная черта, проявляющаяся в легкости формирования беспокойства и страхов.

**2. Упражнение «Три портрета»**

**Цель:**создание условий для оценки подростками своего уровня уверенности в себе.

**Время проведения:** 20 минут.

**Описание упражнения:**

«Ребятам предлагается разделиться на три группы. Каждая подгруппа получает задание нарисовать человека: уверенного в себе, неуверенного в себе, самоуверенного, а также описать его основные психологические особенности».

По окончании подгруппы представляют результаты работы остальным ребятам. В процессе обсуждения формируются основные психологические особенности и особенности поведения, уверенного, неуверенного и самоуверенного человека. Выводы фиксируются на доске, разделённой на три части.

Например:

Уверенный человек

неуверенный человек

самоуверенный человек

спокойный

Говорит тихо

Говорит громко

Смотрит на собеседника во время разговора

Не смотрит в глаза

грубит

Отстаивает свою точку зрения

Не умеет отказать

Командует там, где не имеет права

общительный

стесняется

Не боится показывать, что чего – то не знает..

Необщительный

Важно подчеркнуть, чем похожи друг на друга неуверенное и самоуверенное поведение – и за тем, и за другим может стоять неуверенность человека в себе, в своих силах, в том, что он интересен другим людям сам по себе.

**Обсуждение:** Как твоя неуверенность мешает в тех или иных ситуациях? Трудно ли добиваться перемен в себе?

**3. Упражнение «Невидимые помощники».**

**Цель:**

* отработка навыков уверенного поведения;
* снижение тревожности.

**Время проведения:** 15 минут

**Описание упражнения:** Представь себе, что у тебя есть невидимый помощник, не отстающий от тебя ни на шаг. Всякий раз, когда ты испытываешь что-то приятное, он нежно касается твоего плеча и тихо говорит тебе: «Как прекрасно!» Конечно, такой невидимый помощник не нужен тебе, чтобы замечать и без того бросающие в глаза приятные мгновения твоей жизни. Например, ты и сам без посторонней помощи можешь насладиться отменой занятия в школе. Да и когда ты в жаркий день ешь порцию своего любимого мороженного, тебе не нужно посторонней помощи, чтобы всласть порадоваться этому. Но тебе понадобится помощь твоего невидимого помощника, чтобы наслаждаться теми важными, но неуловимыми вещами, которые ежечасно и постоянно происходят с нами и делают жизнь прекрасной и удивительной. Можно, например, порадоваться теплым лучам солнца, получить облегчение после глубокого и сильного вдоха, услышать доброе слово одноклассника, увидеть улыбку друга и так далее. Невидимый помощник может обратить твое внимание на все эти маленькие радости жизни, чтобы ты успел насладиться ими. Чем больше ты наслаждаешься каждым мгновением своей жизни, тем счастливее ты станешь.

«Давайте проверим, насколько вы поняли мои слова. Ведь это так просто, и всё же эти ворчуны и пессимисты на своем жалком примере показывают всем нам, как необходим в жизни такой невидимый помощник, вновь и вновь шепчущий нам на ухо: «Как прекрасно!»».

«Встаньте, пожалуйста, и начните медленно бродить по классу. Представь себе, что невидимый помощник ходит рядом с тобой и каждый раз кладет свою руку тебе на плечо, как только ты замечаешь нечто красивое и приятное. Почувствовав руку на своём плече, ничего не произноси вслух, просто подойди к моему столу и позвони в колокольчик. И снова броди по классу в ожидании момента, когда ещё что-нибудь приятное привлечет твоё внимание.

**Рефлексия:** Какие прекрасные звуки Вам удалось услышать? Какие прекрасные образы Вы смогли увидеть? Прикасались ли ты к чему-нибудь приятному?

**7.Занятие. Пойми меня.**

**Цель:** формировать у учащихся умение понимать друг друга.

**Задачи:**

* формирование коммуникативных компетенций: умений и навыков конструктивно строить общение, избегать эмоциональных конфликтов;
* формирование навыков межличностного общения.

**Материалы:**бланки с пословицами для каждого учащегося.

**Время проведения:** 45 мин.

**Ход занятия.**

**1. Упражнение «Выбери пословицу».**

**Цель:**формировать у учащихся умение понимать друг друга.

**Время проведения:** 10 минут.

**Описание упражнения:**

«Чаще всего мы раздражаемся и нервничаем, когда нас не понимают. Сейчас мы проверим, достаточно ли хорошо мы знаем друг друга. Сейчас я вам раздам бланки с пословицами. Каждый выберет ту, которая ему ближе по смыслу».

Нет такого человека, чтоб век без греха.

Всякая неправда – грех.

От судьбы не уйдешь.

Риск – благородное дело.

Денег наживёшь – без нужды проживешь.

Когда деньги говорят, правда молчит.

И с умом воровать – беды не избежать.

Раз украл – навек вором стал.

Кто сильнее – тот и прав.

С кем поведешься – от того и наберешься.

Умная ложь лучше глупой правды.

Убежал – прав, а попался – виноват.

**Обсуждение:** Ведущий просит участников объяснить свой выбор и смысл пословицы. Всем предлагается догадаться, кто какую выбрал пословицу.

**2.Игра-шутка «Пойми меня».**

**Цель:**формировать у учащихся умение понимать друг друга.

**Время проведения:** 15 минут.

**Описание упражнения:**

Участники объединяются в группы по три человека, изображая «глухого и немого», «глухого и неподвижного», «слепого и немого». Им дается задание договориться о подарке друг другу.

**Обсуждение:** Легко ли было объяснить? Легко ли было понять?

**3. Упражнение «Я знаменитость»**

**Цель:**отработка навыков уверенного поведения, повышение самооценки.

**Время проведения:** 20 минут.

**Описание упражнения:** Упражнение проводится по кругу. Каждый участник выбирает для себя роль значимого для него и в то же время известного присутствующим человека (Алла Пугачева, президент страны, сказочный персонаж, литературный герой и т.д.). Затем он проводит самопрезентацию (вербально или невербально: произносит какую – либо фразу, показывает жест, характеризующий его героя). Остальные участники пытаются отгадать имя «кумира».

**Рефлексия:** Хорошо ли мы знаем друг друга? Важно ли учиться понимать друг друга? Кто лучше всех понимал других?

**8.Занятие. Заключительное.**

**Цель:**

* подведение итогов работы группы;
* повышение самооценки воспитанников;
* обретение силы и мощи духа, развитие силы воли.

**Задача:** обобщить полученные знания

**Материалы:** цветной картон, каран­даши, ручки, фломастеры.

**Время проведения:** 45 мин.

**Ход занятия.**

Ведущий напоминает, для чего группа собиралась, с какими тема работала, и помогает вспомнить, какие упражнения и задания выполнялись. Предлагает ответить на вопрос: какие занятия и почему оказались более интересными или более важными?

**1. Упражнение«Открытки».**

**Цель:**повышение самооценки воспитанников.

**Время проведения:** 40 минут.

**Описание упражнения:** Каждый подросток складывает лист картона пополам, как поздравительную открытку, кладет на внешнюю сторону открытки свою ладонь, обводит ее карандашом и пишет внутри «руки» свое имя. (Рука является личным симво­лом открытости для других.) Затем подросток передает свою открытку соседу слева, который должен написать что-нибудь позитивное внутри. Карточки передаются до тех пор, пока каждый не напишет по предложению остальным.

**Обсуждение:** Вам понравилось? Какие чувства вы испытывали, когда писали на открытках? Какие чувства вы испытывали, когда читали, что написали на вашей открытке?

**2. Упражнение «Домик».**

**Цель:**обретение силы и мощи духа, развитие силы воли.

**Время проведения:** 5 минут.

**Описание упражнения:** «Сядьте удобно. Пальцы рук сплетите в кистевой замок и поднимите над головой – это крыша домика. Закройте глаза, руки держите над головой. Вдох – задержка дыхания, выдох – задержка дыхания». Выполнять упражнение 1-2 минуты.

**Обсуждение:** Почувствовали расслабление, спокойствие?

**Рефлексия:** «Что важно было на этих занятиях? Что для вас изменилось?»