

Психокоррекционные занятия 5-9 класс (ЗПР)

Пояснительная записка к программе по психокоррекционным занятиям «Психодиагностика и психокоррекция эмпатии у детей 11-15 лет».

Цель коррекционной программы: повышение уровня эмпатии у детей 11-15 лет.

Задачи коррекционной программы:

1. Снижение уровня тревожности у детей 11-15 лет.
2. Повышения уровня самооценки у детей 11-15 лет.
3. Сбалансировать межличностные отношения у детей 11-15 лет.
4. Формирование эмпатии.

Виды работы по коррекционной программе:

- по характеру направленности: симптоматическая;
- по содержанию: личностная сфера;
- по форме работы: групповая;
- по наличию программ: программированная;
- по характеру направления корригирующего воздействия: директивная;
- по продолжительности: короткая;
- по масштабу решения задач: общая.

Критерии отбора в коррекционную группу - лица с низким уровнем развития эмпатии.

Определено это с помощью:

- а) психодиагностических методик;
- б) беседы с подростками.

Направление коррекционной работы, её этапы.

При коррекционной работе повышении уровня эмпатии, целесообразно начать из снижения уровня тревожности у подростка и позже переходить к повышению уровня самооценки и балансировки межличностных отношений, а затем формировать эмпатические способности.

Этапы коррекционной работы:

1. Диагностический этап: методика «Уровень эмпатии» направленная на выявления уровня эмпатии у подростка; Методика диагностики уровня эмпатических способностей Бойко В. В.
2. Установочный этап: наладить положительный контакт с каждым членом коррекционной группы.
3. Проверка эффективности коррекционной программы: повторная диагностика по методике «Уровень эмпатии», а также Методике диагностики уровня эмпатических способностей Бойко В. В.

Организационные моменты:

- Количество человек: не более 10 человек.

- Возраст: 11-15 лет.
- Продолжительность 40 мин., 1 раз в неделю.
- Оборудование: набор психодиагностических методик в необходимом количестве, бумага, цветные карандаши, краски и фломастеры.

Тематический план и структура занятий:

Тематический план (1 полугодие):

№	Блок/Занятие	Дата
I	Цель: знакомство и налаживание доверительных отношений с группой.	
1	Вводное занятие: а) знакомство; б) информация о целях и задачах программы; в) ожидание участников; г) обсуждение правил группы.	1 неделя сентября
2	Диагностика эмпатии с помощью методики «Уровень эмпатии».	2 неделя сентября
3	Методика диагностики уровня эмпатических способностей Бойко В. В.	3 неделя сентября
II	Цель: Снижение уровня тревожности	
4	а) Упражнение «Бегущая волна» б) Упражнение «Список проблем»	4 неделя сентября
5	а) Упражнение «Волшебный магазин» б) Упражнение «Недовольство собой» в) Упражнение «Восковая палочка»	1 неделя октября
III	Цель: Повышение уровня самооценки	
6	а) Упражнение «Лестница» б) Упражнение «Волшебный стул» в) Упражнение «Что мне в-тебе нравится»	2 неделя октября
IV	Цель: Балансировка межличностных отношений	
7	а) Упражнение «Учимся расслабляться» б) Упражнение «Глаза в глаза»	3 неделя октября
8	а) Упражнение «Части моего Я» б) Упражнение «Таможня»	4 неделя октября
V	Цель: Формирование эмпатии	

9	а) Упражнение «Поменяйтесь местами» б) Упражнение «Хорошие и плохие поступки»	2 неделя ноября
10	а) Упражнение «Кочки» б) Упражнение «Коллаж «Дружба»»	3 неделя ноября
11	а) Методика «Уровень эмпатии».	4 неделя сентября
12	а) Методика диагностики уровня эмпатических способностей Бойко В. В.	1 неделя декабря
13	а) Подведение итогов.	2 неделя декабря
VI	Цель: Выявить оценку испытуемых, подтвердились ли их ожидания. Подведение итогов.	
14	а) Анализ ожиданий и достижений участников; б) Ритуал прощания.	3 неделя декабря
15	Резервное занятие	
ИТОГО:		15ч.

Разработки занятий

Занятие №1

1. знакомство;
2. информация о цели и задачах программы;
3. ожидания участников;
4. правила группы:
 - 1) участники группы называют друг друга по имени и обращаются друг к другу на «ты»;
 - 2) участники не имеют права рассказывать друг о друге за пределами коррекционных занятий, своим родственникам, близким и друзьям;
 - 3) обязательно сообщать психологу о своих недостатках в тренировке тех или иных навыков в определённых упражнениях, т.е. полное доверие специалисту.
5. прощание.

Занятие № 2

Диагностика эмпатии с помощью методики «Уровень эмпатии».

Занятие № 3

Методика диагностики уровня эмпатических способностей Бойко В. В.

Занятие № 4

1. приветствие;

2. цели коррекционного занятия;
3. ожидания участников от данного занятия;
4. основная часть (упражнение):

Упражнение «Бегущая волна».

Цель: развитие умения различать силу и «качество» эмоции Тренером задается слово, обозначающее эмоцию, участники по кругу называют различные «качества» этой эмоции:

Печаль - тихая, легкая, светлая

Горе - глубокое, страшное, неизмеримое, опустошающее, убивающее

Счастье - тихое, светлое, большое, дурманящее, опьяняющее.

Если характеристики эмоции исчерпаны, тренер называет следующую эмоцию, и работа круга возобновляется с того участника, на котором «застряли».

Упражнение «Список проблем».

Каждый на листочке пишет свою проблему без указания имени. Листочки складываются в центр круга. Затем ведущий по очереди вытаскивает листочки и зачитывает проблемы. Любой желающий высказывается об этой проблеме по следующему плану:

• *Я думаю, что при этом у тебя возникли следующие чувства...*

• *Я бы решил эту проблему так:...*

Обсуждение: Услышали ли вы ответ на свою записку?

5. рефлексия занятия;
6. прощание.

Занятие № 5

1. приветствие;
2. цели коррекционного занятия;
3. ожидания участников от данного занятия;
4. основная часть (упражнения):

Упражнение «Волшебный магазин».

Ведущий предлагает членам группы представить, что появился небольшой магазин, имеющий в своем ассортименте такие приятные переживания, как радость, удача, нежность, любовь, дружба и т.д. Каждый желающий может приобрести в магазине любые положительные чувства и оставить в нем неприятные переживания. Ведущий играет роль владельца магазина. Он спрашивает покупателя, почему он хочет избавиться от какого-либо чувства, с чем оно связано, с какой ситуацией и для чего ему нужно приобретаемое.

Упражнение «Недовольство собой».

Разделите бумагу на две половинки. Слева, в колонку «Недовольство собой», запишите все, чем вы недовольны в себе сейчас, сегодня (5 мин.). После этого в правой колонке «Контраргументы» приведите контраргумент, то есть то, что можно противопоставить - чем довольны вы и окружающие вас люди уже сейчас. Затем участники объединяются в мини-группы по 3-4

человека и обсуждают записи.

Упражнение «Восковая палочка».

Все становятся в круг. «Восковая палочка» в центре. Доверяясь полностью группе, «восковая палочка» свободно падает на руки участников группы.

5. рефлексия занятия;

6. прощание.

Занятие № 6

1. приветствие;

2. цели коррекционного занятия;

3. ожидания участников от данного занятия;

4. основная часть (упражнения):

Упражнение «Лестница».

- учащиеся должны составить лестницу самых значимых событий в жизни, начиная с того времени, как они начали себя осознавать;
- определить главные события своей жизни в будущем;
- объяснить, какие качества им будут необходимы для продвижения по лестнице жизни.

Упражнение «Волшебный стул».

Выбирается из участников человек, который садится на стул лицом к детям. Каждый должен найти в ребёнке что-то хорошее и сказать вслух. На волшебном стуле обязательно должны посидеть застенчивые, неуверенные в себе дети.

Упражнение «Что мне в тебе нравится?».

Работа в парах. Дети становятся друг к другу лицом, составляют список из 10 черт, которые им симпатичны друг в друге и обмениваются ими.

- Что вы испытывали, когда получили список, симпатичных черт, открытых в вас другим человеком?
- Приятна была ли вам эта похвала?

5. рефлексия занятия;

6. прощание.

Занятие № 7

1. приветствие;

2. цели коррекционного занятия;

3. ожидания участников от данного занятия;

4. основная часть (упражнение):

Упражнение «Учимся расслабляться».

Ведущий рассказывает о том, что в случаях, когда испытываешь напряжение, "зажатость", тревогу, можно помочь себе, расслабляясь с помощью простых приемов, которые помогают не только почувствовать себя комфортнее и спокойнее, но и создать условия для более взвешенного, обдуманного поведения, которое не наносит ущерб интересам другого человека. Затем он проводит три упражнения на релаксацию.

1) "Сядем поудобнее. Спина расслаблена, опирается на спинку стула, руки спокойно лежат на коленях. Можно закрыть глаза. Сделаем по десять глубоких медленных вдохов и выдохов. Чтобы замедлить их, вдыхая, сосчитаем про себя до семи, а выдыхая до девяти. Можно и не считать смотря как легче. Начнем". По окончании: "Теперь можно закрыть глаза. Расскажем, что испытали, что почувствовали, выполняя это упражнение.

Можно, я начну?" Ведущий в данном случае показывает, как можно говорить о своих чувствах, стараясь описать то, что испытал, поподробнее.

2) "Другой способ расслабиться можно было бы назвать "Волшебное слово". Например, когда мы волнуемся, мы можем произнести про себя это волшебное слово, и почувствуем себя немного увереннее и спокойнее. Это могут быть разные слова: "покой", "тишина", "нежная прохлада", любые другие. Главное, чтобы они помогали вам. Давайте попробуем". По окончании ведущий спрашивает, какие "волшебные слова" подобрал каждый из участников и что он почувствовал.

3) "Еще один способ успокоиться и расслабиться. Вспомните, вообразите себе ситуацию, которая обычно вызывает у вас волнение, напряжение. Произнесите про себя несколько утверждений о том, что вы чувствуете себя уверенно, спокойно. Но эти утверждения должны быть положительными. Например, не "я не волнуюсь", а "я спокоен" и т.д. Начнем".

По окончании ведущий спрашивает, *кто какие словосочетания использовал, что почувствовал* и просит, если не трудно, рассказать о том, *какие ситуации вспомнились*. Данное упражнение способствует не только усвоению подростками простых навыков саморегуляции и созданию комфортной и доверительной атмосферы в группе, но и тому, что участники группы начинают более открыто и полно выражать свои чувства.

Упражнение «Глаза в глаза».

Прообраз этого упражнения имеется в практике групп встреч. Ведущий говорит о том, что в обычной жизни зачастую люди довольствуются поверхностными, неглубокими контактами друг с другом, не пытаются увидеть, что чувствует, переживает другой, после чего предлагает участникам занятия смотреть в глаза другим, стараясь установить контакт с каждым членом группы.

По окончании ведущий спрашивает о чувствах, испытанных во время упражнения, *кому и почему было трудно установить зрительный контакт*. Это упражнение помогает установить на этапе знакомства более глубокий и доверительный контакт между участниками группы.

5. рефлексия занятия;

6. прощание.

Занятие № 8

1. приветствие;

2. цели коррекционного занятия;

3. ожидания участников от данного занятия;

4. основная часть (упражнения):

Упражнение «Части моего Я».

Материалы: Бумага, наборы цветных карандашей (6 цветов).

Ведущий предлагает детям вспомнить, какими они бывают в разных случаях, в зависимости от обстоятельств (порой настолько непохожими на себя самих, будто это разные люди), как они, случается, ведут внутренний диалог с собой, и попытаться нарисовать эти разные части своего "Я".

Это можно сделать так, как получится, быть может, символически. После выполнения задания участники, в том числе ведущий, по очереди показывая свои рисунки группе, рассказывают, что на них изображено. Подростки обмениваются впечатлениями, трудно ли было выполнить задание, трудно ли рассказать, что изобразили.

При согласии каждого из участников ведущий собирает рисунки (желающие могут оставить их себе) с условием, что они не будут показаны никому из учеников или учителей, но участники могут их посмотреть до и после занятий.

Упражнение «Таможня».

Ведущий: "Предлагаю попрактиковаться в наблюдательности, внимательном анализе поведения другого человека, умении понять его душевное состояние.

Итак, наша группа пассажиры, идущие на рейс самолета. Один из них контрабандист. Он пытается вывезти из страны уникальное ювелирное изделие" (в качестве "предмета контрабанды" используется реальный маленький предмет ключ, монета). "Итак, кто хочет быть таможенником?" Взнявший на себя эту роль выходит. Один из участников группы, по желанию, прячет у себя ключ, после чего впускают "таможенника". Мимо него по одному проходят "пассажиры", он пытается определить, кто из них "провозит контрабанду". Чтобы облегчить задачу, ему предоставляют две или три попытки. После того, как в роли "таможенника" побывали двое-трое подростков, ведущий просит их рассказать, на что они ориентировались, определяя "контрабандиста". Желательно, чтобы сам ведущий побывал в роли и "таможенника", и "контрабандиста".

Помимо повышения интереса к занятиям, создания атмосферы непринужденности и веселья, игра способствует формированию навыков тонкого анализа невербальных проявлений в поведении другого человека.

5. рефлексия занятия;

6. прощание.

Занятие № 9

1. приветствие;

2. цели коррекционного занятия;

3. ожидания участников от данного занятия;

4. основная часть (упражнения):

Упражнение «Поменяйтесь местами».

Участники сидят на стульях в кругу. Водящий выходит на середину круга и говорит фразу: - «Поменяйтесь местами» те, кто... (умеет жарить яичницу)». В конце называется какой-либо признак или умение. Задача тех, кто обладает данным умением или признаком поменяться местами. Задача ведущего - успеть сесть на любое освободившееся место. Тот, кто не успел сесть, становится новым водящим.

Психологический смысл упражнения создание условий для того, чтобы лучше узнать друг друга, понять, как много общего, повысить заинтересованность участников друг другом.

Упражнение «Хорошие и плохие поступки».

Участников делят на две команды, случайным образом. Каждой команде выдается лист ватмана, фломастеры или маркеры и бумага А4. Задача одной команды - написать как можно больше поступков, которые позволяют человеку уважать себя больше. Соответственно задача другой - написать как можно больше поступков, из-за которых уважение человека к себе теряется. По желанию, каждая команда может подкрепить слова рисунками соответствующих поступков.

Обсуждение. Каждая команда представляет свою тему. Далее идет общее обсуждение, в конце ведущий суммирует все сказанное. Очень важно обратить внимание на то, что у каждого есть выбор между теми и другими поступками, но каждый раз, выбирая то или другое поведение, мы приобретаем или теряем уважение к себе.

Психологический смысл упражнения. Осознание детьми связи между поступками и самоуважением. Выделение самого понятия самоуважение и обнаружение его связи с взаимоуважением. А это необходимое условие полноценного общения, без которого невозможно развитие сплоченности.

Упражнение «Прекрасный сад».

Участники сидят в кругу. Ведущий предлагает спокойно посидеть, можно закрыть глаза, и представить себя цветком. Каким бы ты был? Какие листья, стебель, а может быть шипы? Высокий или низкий? Яркий или не очень? А теперь, после того, как все представили это - нарисуйте свой цветок. Всем раздается бумага, фломастеры, мелки.

Далее участникам предлагается вырезать свой цветок. Затем все садятся в круг. Ведущий расстилает внутри круга полотно любой ткани, желательно однотонной, раздает каждому участнику по булавке. Ткань объявляется поляной сада, которую нужно засадить цветами. Все участники по очереди выходят и прикрепляют свой цветок.

Обсуждение. Предлагается полюбоваться на «прекрасный сад», запечатлеть эту картинку в памяти, чтобы она поделилась своей положительной энергией. Заметить, что хоть и много цветов, но всем хватило места, каждый занял только свое, то, которое выбрал сам. Увидеть, в окружении каких разных, непохожих на цветы растет твой. Но есть и общее - у кого-то окраска, у кого-то размер или форма листьев. И всем без исключения

цветам нужно солнце и внимание.

Психологический смысл упражнения. Сама по себе арт-терапия очень мощный инструмент, который используется для психологической коррекции и служит для изучения чувств, для развития межличностных навыков и отношений, укрепления самооценки и уверенности в себе. В данном случае упражнение позволяет понять и ощутить себя, быть самим собой выразить свободно свои мысли и чувства, а также понять уникальность каждого, увидеть место, которое занимаешь в многообразии этого мира и ощутить себя частью этого прекрасного мира.

5. рефлексия занятия;

б. прощание.

Занятие № 10

1. приветствие;

2. цели коррекционного занятия;

3. ожидания участников от данного занятия;

4. основная часть (упражнения):

Упражнение «Кочки».

Каждому участнику выдается листок бумаги А4. Все собираются на одном конце комнаты и ведущий поясняет, что впереди - болото, листы - это кочки, все участники - лягушки, а ведущие - крокодилы. Задача группы - не потеряв ни одной лягушки, добраться до противоположного конца комнаты. Наступать можно только на кочки. Крокодилы могут топить (забирать) оставленные без присмотра кочки. Наступать можно только на кочки. Если лягушка оступилась, или не все лягушки смогли перебраться на другой берег, потому что не осталось кочек, то выиграла крокодилы, и игра начинается сначала.

Обсуждение в общем кругу. Участники рассказывают, что помогало или, наоборот, мешало выполнению задания. Что чувствовали те лягушки, которые шли первыми, а что чувствовали те, кто замыкали цепочку.

Психологический смысл упражнения.

Развитие коммуникативных навыков, сплоченности членов группы; Осознание важности этих качеств для эффективной работы группы;

Развивает умение идти на уступки, сотрудничать и действовать сообща.

Упражнение Коллаж «Дружба».

Группа делится произвольно на команды по 5 человек и каждой команд выдается лист ватмана. Также выдается пачка журналов, брошюр, открыток, подходящих по тематике. Ведущий объявляет тему занятия и поясняет, что подразумевается под коллажом.

Обсуждение. После того, как команды выполнили свой коллаж, каждая команда представляет его для всех остальных. Ведущий хвалит каждую команду, подводит итог и предлагает объединить все работы, чтобы создать общую картину дружбы класса и стала своего рода талисманом класса.

Психологический смысл упражнения.

Выражение чувств, расширение представления о себе и окружающих, как о талантливых, уникальных личностях, установление более тесного эмоционального контакта, развитие сплоченности, умение согласовывать свои действия с другими членами команды, а также осмысление и закрепление опыта, полученного в процессе тренинга.

Занятие № 11

1. приветствие;
2. Методика «Уровень эмпатии».

Занятие № 12

1. приветствие;
2. Методика диагностики уровня эмпатических способностей Бойко В. В.

Занятие № 13

1. приветствие;
2. цели коррекционного занятия;
3. ожидания участников от данного занятия;
4. психодиагностика по пройденным коррекционным занятиям;
5. подведение итогов;
6. прощание.

Занятие № 14

1. приветствие;
2. анализ ожиданий и достижений участников коррекционной программы;
3. приятный ритуал прощания.

Критерии эффективности программы:

Критерием эффективности коррекционной программы является повторная психодиагностика по Методике «Уровень Эмпатии» и Методике диагностики уровня эмпатических способностей Бойко В. В. Таким образом, если после обработки данных будет выражена положительная динамика, показатели станут средними и высокими, коррекционную программу можно считать эффективной.

Выводы:

По результатам многих исследований на протяжении длительного времени было установлено что возраст от 11 до 15 лет является одним из самых сложных периодов в жизни человека, в этот период эмоциональное состояние ребёнка находится на высоком уровне преобладает повышенная агрессия, часто встречается демонстративный тип характера, наблюдается высокая тревожность и наличие страхов, часто из-за того что ребёнку в этот период не удается наладить межличностные отношения с окружающими, чаще всего со сверстниками у них занижается самооценка и вот при всех этих отрицательных факторах эмпатические способности ребёнка угасают, ребёнок не может сопереживать другим так как сам иногда не может сопереживать себе или потому что он настолько агрессивен, тревожен что не может принять и понять горе другого.

Для развития эмпатии используются главным образом занятия и специальные упражнения. Таким образом, создана данная психокоррекционная программа. Её комплекс упражнений достигает поставленной цели и помогает реализовывать поставленные задачи, а именно снижения уровня тревожности, повышения уровня самооценки, налаживание межличностных связей и наконец формирования эмпатических способностей. До и после проведения коррекционной программы проводится психодиагностика уровня развития эмпатии у детей, для определения необходимости её проведения и определения эффективности самой программы.

Литература

1. Колодич Е.Н. Коррекция эмоциональных нарушений у детей и подростков. Минск. 1999 (http://pedlib.ru/Books/6/0330/6_0330-1.shtml#book_page_top)
2. Разрешение конфликтов. Игры и упражнения (сборник). Минск. 1999
3. Бодалев А.А., Каштанова Т.Р. Теоретико-методологические аспекты изучения эмпатии Групповая психотерапия при неврозах и психозах. Л.: ЛНИПИ, 1975.
4. Джрнзаян Л.Н. Механизмы эмпатии в межличностных отношениях. Дубовская Е.М., Кричевский Р.Л. Феномен идентификации в Автореферат дис. к.псих. наук. Тбилиси, 1984. групповом лидерстве/Вестник МГУ. Серия «Психология». М., 1980.

Дополнения

Методика «Уровень эмпатии».

Инструкция: для выявления уровня эмпатийных тенденций необходимо, отвечая на каждое из 36 утверждений, приписывать ответам следующие числа: если вы ответили «не знаю» — 0, ответу «нет, никогда» припишите 1, «иногда» — 2, «часто» — 3, «почти всегда» — 4 и ответу «да, всегда» — 5. Отвечать нужно на все пункты.

Тест:

1. Мне больше нравятся книги о путешествиях, чем книги из серии «Жизнь замечательных людей».
2. Взрослых детей раздражает забота родителей.
3. Мне нравится размышлять о причинах успехов и неудачах других людей.
4. Среди всех музыкальных передач предпочитаю передачи о современной музыке.
5. Чрезмерную раздражительность и несправедливые упреки больного надо терпеть, даже если они продолжаются годами.
6. Больному человеку можно помочь даже словом.
7. Посторонним людям не следует вмешиваться в конфликт между двумя лицами.
8. Старые люди, как правило, обидчивы без причин.
9. Когда в детстве слушал грустную историю, на мои глаза сами по себе наворачивались слезы.
10. Раздраженное состояние моих родителей влияет на мое настроение.
11. Я равнодушен к критике в мой адрес.
12. Мне больше нравится рассматривать портреты, чем картины с пейзажами.
13. Я всегда прощал все родителям, даже если они были неправы.
14. Если лошадь плохо тянет, ее нужно хлестать.
15. Когда я читаю о драматических событиях в жизни людей, то чувствую, словно это происходит со мной.
16. Родители относятся к своим детям справедливо.
17. Видя ссорящихся подростков или взрослых, я вмешиваюсь.
18. Я не обращаю внимание на плохое настроение моих родителей.
19. Я подолгу наблюдаю за поведением животных, откладывая другие дела.
20. Фильмы и книги могут вызвать слезы только у несерьезных людей.
21. Мне нравится наблюдать за выражением лиц и поведением незнакомых людей.
22. В детстве я приводил домой кошек и собак.
23. Все люди необоснованно озлоблены.
24. Глядя на постороннего человека, мне хочется угадать, как сложится его жизнь.
25. В детстве младшие по возрасту ходили за мной по пятам.
26. При виде покалеченного животного я стараюсь ему чем-то помочь.
27. Человеку станет легче, если внимательно слушать его жалобы.
28. Увидев уличное происшествие, я стараюсь не попадать в число

свидетелей.

29. Младшим нравится, когда я предлагаю им свою идею, дело или развлечение.

30. Люди преувеличивают способность животных чувствовать настроение своих хозяев.

31. Из затруднительной конфликтной ситуации человек должен выходить самостоятельно.

32. Если ребенок плачет, на это есть свои причины.

33. Молодежь должна удовлетворять любые просьбы и чудачества стариков.

34. Мне хотелось разобраться, почему некоторые мои одноклассники иногда были задумчивы.

35. Беспризорных домашних животных следует отлавливать и уничтожать.

36. Если мои друзья начинают обсуждать со мной свои личные проблемы, я стараюсь перевести разговор на другую тему.

Подсчет результатов. Прежде чем посчитать полученные результаты, проверьте степень откровенности, с которой вы отвечали. Не ответили ли вы «не знаю» на некоторые из утверждений под номерами: 3, 9, 11, 13, 28, 36, а также не пометили ли пункты 11, 13, 15, 27 ответа ми «да, всегда»? Если это так, то вы не пожелали быть откровенными перед собой, а в некоторых случаях стремились выглядеть в лучшем свете. Результатам тестирования можно доверять, если по всем перечисленным утверждениям вы дали не более трех неискренних ответов, при четырех же следует сомневаться в их достоверности, а при пяти — можете считать, что работу выполнили напрасно. Теперь просуммируйте все баллы, приписанные ответам на пункты: 2, 5, 8, 9, 10, 12, 13, 15, 16, 19, 21, 22, 24, 25, 26, 27, 29 и 32. Соотнесите результат со шкалой развитости эмпатийных тенденций.

Классификатор теста.

Если вы набрали *от 82 до 90 баллов*, это очень высокий уровень эмпатийности. У вас болезненно развито сопереживание. В общении, как барометр, тонко реагируете на настроение собеседника, еще не успевшего сказать ни слова. Вам трудно от того, что окружающие используют вас в качестве громоотвода, обрушивая на вас эмоциональное состояние. Плохо чувствуете себя в присутствии тяжелых людей. Взрослые и дети охотно доверяют вам свои тайны и идут за советом. Нередко испытываете комплекс вины, опасаясь причинить людям хлопоты; не только словом, но даже взглядом боитесь задеть их. В то же время сами очень ранимы. Можете страдать при виде покалеченного животного или не находить себе места от случайного холодного приветствия вашего шефа. Ваша впечатлительность порой долго не дает заснуть. Будучи в расстроенных чувствах, нуждаетесь в эмоциональной поддержке со стороны. При таком отношении к жизни вы близки к невротическим срывам. Побеспокойтесь о психическом здоровье.

От 63 до 81 балла — высокая эмпатийность. Вы чувствительны к нуждам и проблемам окружающих, великодушны, склонны многое им

прощать. С неподдельным интересом относитесь к людям. Вам нравится читать их лица и заглядывать в их будущее. Вы эмоционально отзывчивы, общительны, быстро устанавливаете контакты с окружающими и находите общий язык. Должно быть, и дети тянутся к вам. Окружающие ценят вашу душевность. Вы стараетесь не допускать конфликты и находить компромиссные решения. Хорошо переносите критику в свой адрес. В оценке событий больше доверяете своим чувствам и интуиции, чем аналитическим выводам. Предпочитаете работать с людьми, нежели в одиночку. Постоянно нуждаетесь в социальном одобрении своих действий. При всех перечисленных качествах вы не всегда аккуратны в точной и кропотливой работе. Не стоит особого труда вы вести вас из равновесия.

От 37 до 62 баллов — нормальный уровень эмпатийности, присущий подавляющему большинству людей. Окружающие не могут назвать вас толстокожим, но в то же время вы не относитесь к числу особо чувствительных лиц. В межличностных отношениях судить о других более склонны по их поступкам, чем доверять своим личным впечатлениям. Вам не чужды эмоциональные проявления, но в большинстве своем они находятся под самоконтролем. В общении внимательны, стараетесь понять больше, чем сказано словами, но при излишнем влиянии чувств собеседника теряете терпение. Предпочитаете деликатно не высказывать свою точку зрения, не будучи уверенным, что она будет принята. При чтении художественных произведений и просмотре фильмов чаще следите за действием, чем за переживаниями героев. Затрудняетесь прогнозировать развитие отношений между людьми, по этому, случается, их поступки оказываются для вас неожиданными. У вас нет раскованности чувств, и это мешает вашему полноценному восприятию людей.

12—36 баллов — низкий уровень эмпатийности. Вы испытываете затруднения в установлении контактов с людьми, неуютно чувствуете себя в большой компании. Эмоциональные проявления в поступках окружающих подчас кажутся вам не понятными и лишены смысла. Отдаете предпочтение уединенным занятиям конкретным делом, а не работе с людьми. Вы — сторонник точных формулировок и рациональных решений. Вероятно, у вас мало друзей, а и тех, кто есть, цените больше за деловые качества и ясный ум, чем за чуткость и отзывчивость. Люди платят вам тем же. Бывает, что чувствуете свою отчужденность, когда окружающие не слишком жалуют вас вниманием. Но это поправимо, если вы раскроете панцирь и станете пристальнее всматриваться в поведение близких и принимать их потребности так же, как свои. 11 баллов и менее — очень низкий уровень. Эмпатийные тенденции личности не развиты. Затрудняетесь первым начать разговор, держитесь особняком среди сослуживцев. Особенно трудны контакты с детьми и лицами, которые намного старше вас. В межличностных отношениях нередко оказываетесь в неловком положении. Во многом не находите взаимопонимания с окружающими. Любите острые ощущения, спортивные состязания предпочитаете искусству. В деятельности слишком центрированы на себе. Вы можете быть очень продуктивны в

индивидуальной работе, во взаимодействии же с другими не всегда выглядите в лучшем свете. Болезненно переносите критику в свой адрес, хотя можете на нее бурно не реагировать. Необходима гимнастика чувств.

Методика диагностики уровня эмпатических способностей Бойко В. В.

Оцените, свойственны ли вам следующие особенности, согласны ли вы с утверждениями.

1. У меня есть привычка внимательно изучать лица и поведение людей, чтобы понять их характер, наклонности, способности.
2. Если окружающие проявляют признаки нервозности, я обычно остаюсь спокойным.
3. Я больше доверяю доводам своего рассудка, чем интуиции.
4. Я считаю вполне уместным для себя интересоваться домашними проблемами сослуживцев.
5. Я могу легко войти в доверие к человеку, если потребуется.
6. Обычно я с первой же встречи угадываю «родственную душу» в новом человеке.
7. Я из любопытства обычно завожу разговор о жизни, работе, политике со случайными попутчиками в поезде.
8. Я теряю душевное равновесие, если окружающие чем-то угнетены.
9. Моя интуиция - более надежное средство понимания окружающих, чем знания или опыт.
10. Проявлять любопытство к внутреннему миру другого человека — бестактно.
11. Часто своими словами я обижаю близких мне людей, не замечая этого.
12. Я легко могу представить себя каким-то животным, ощутить его повадки и состояния.
13. Я редко рассуждаю о причинах поступков людей, которые имеют ко мне непосредственное отношение. ’
14. Я редко принимаю близко к сердцу проблемы своих друзей.
15. Обычно за несколько дней я чувствую: что-то должно случиться с близким мне человеком, и ожидания оправдываются.
16. В общении с деловыми партнерами обычно стараюсь избегать разговоров о личном.
17. Иногда близкие упрекают меня в черствости, невнимании к ним.
18. Мне легко удается копировать интонацию, мимику людей, подражая людям.
19. Мой любопытный взгляд часто смущает новых партнеров.
20. Чужой смех обычно заражает меня.
21. Часто, действуя наугад, я тем не менее нахожу правильный подход к человеку.
22. Плакать от счастья глупо.
23. Я способен полностью слиться с любимым человеком, как бы растворившись в нем.
24. Мне редко встречались люди, которых я бы понимал с полуслова, без лишних слов.

25. Я невольно или из-за любопытства часто подслушиваю разговоры посторонних людей.
26. Я могу оставаться спокойным, даже если все вокруг меня волнуются.
27. Мне проще подсознательно почувствовать сущность человека, чем понять его, "разложив по полочкам".
28. Я спокойно отношусь к мелким неприятностям, которые случаются у кого-либо из членов семьи.
29. Мне было бы трудно задушевно, доверительно беседовать с настороженным, замкнутым человеком.
30. У меня творческая натура — поэтическая, художественная, артистичная.
31. Я без особого любопытства выслушиваю исповеди новых знакомых.
32. Я расстраиваюсь, когда вижу плачущего человека.
33. Мое мышление больше отличается конкретностью, строгостью, последовательностью, чем интуицией.
34. Когда друзья начинают говорить о своих неприятностях, я предпочитаю перевести разговор на другую тему.
35. Если я вижу, что у кого-то из близких плохо на душе, то обычно воздерживаюсь от расспросов.
36. Мне трудно понять, почему пустяки могут так сильно огорчать людей.

Обработка результатов. Подсчитывается число совпадений ваших ответов по ключу по каждой шкале, а затем определяется суммарная оценка.

1. Рациональный канал эмпатии: +1, +7, -13, + 19, + 25, -31
2. Эмоциональный канал эмпатии: -2, +8, -14, +20, -26, + 32
3. Интуитивный канал эмпатии: -3, +9, +15, + 21, +27, -33. .
4. Установки, способствующие эмпатии: +4, -10,-16, -22, -28, -34
5. Проникающая способность к эмпатии: +5, —1, -17, -23, -29, -35
6. Идентификация в эмпатии: +6, +12, +18, -24, +30, -36.

Оценки по каждой шкале могут варьировать от 0 до 6 баллов и указывают на значимость конкретного параметра в структуре эмпатии.

Рациональный канал эмпатии характеризует направленность внимания, восприятия и мышления человека на понимание сущности любого другого человека, на его состояние, проблемы и поведение. Это спонтанный интерес к другому, открывающий шлюзы эмоционального и интуитивного отражения партнера.

Эмоциональный канал эмпатии фиксируется способность эмпатирующего входить в эмоциональный резонанс с окружающими - сопереживать, соучаствовать. Эмоциональная отзывчивость становится средством вхождения в энергетическое поле партнера. Понять внутренний мир другого человека, прогнозировать его поведение и эффективно воздействовать возможно только в случае, если произошла энергетическая подстройка к партнеру. Соучастие и сопереживание выполняет роль связующего звена между людьми.

Интуитивный канал эмпатии позволяет человеку предвидеть поведение партнеров, действовать в условиях дефицита исходной

информации о них, опираясь на опыт, хранящийся в подсознании. На уровне интуиции замыкаются и обобщаются различные сведения о партнерах.

Установки, способствующие или препятствующие эмпатии. Эффективность эмпатии снижается, если человек старается избегать личных контактов, считает неуместным проявлять любопытство к другой личности, убедил себя спокойно относиться к переживаниям и проблемам окружающих. Подобные умозрения резко ограничивают диапазон эмоциональной отзывчивости и эмпатического восприятия.

Проникающая способность в эмпатии расценивается как важное коммуникативное свойство человека, позволяющее создавать атмосферу открытости, доверительности, задушевности. Расслабление партнера содействует эмпатии, а атмосфера напряженности, неестественности, подозрительности препятствует раскрытию и эмпатическому постижению.

Идентификация - важное условие успешной эмпатии. Это умение понять другого на основе сопереживаний, постановки себя на место партнера. В основе идентификации легкость, подвижность и гибкость эмоций, способность к подражанию.

Шкальные оценки выполняют вспомогательную роль в интерпретации основного показателя - уровня эмпатии. Суммарный показатель может изменяться от 0 до 36 баллов. По предварительным данным, считают: 30 баллов и выше - очень высокий уровень эмпатии; 29-22 - средний уровень, 21-15 - заниженный, менее 14 баллов - очень низкий.

Пояснительная записка к программе 2 полугодия:

Исходными документами для составления рабочей программы являются:

- государственный образовательный стандарт начального общего образования, в котором определены цели, требования к обязательному минимуму содержания и уровню подготовки выпускников;
- примерная образовательная программа МО РФ.
- общеобразовательная программа МОУ СОШ.
- методические рекомендации по психолого-педагогическому сопровождению учащихся в учебно-образовательном процессе в условиях модернизации образования
- аналитический отчет «Итоги деятельности педагога-психолога».
- аналитический отчет директора учреждения

В рамках продолжения психолого-педагогического сопровождения детей с особыми образовательными потребностями возникает необходимость в методичных и системных занятиях этой категории учащихся с психологом. При планировании и реализации учебно-воспитательного процесса необходимо учитывать, в первую очередь, возрастные особенности.

Основным психологическим новообразованием подросткового возраста является развитие самосознания – способности и потребности познать самого себя как личность, обладающую качествами, присущими только ей.

Подростки проявляют активность как по отношению к миру взрослых и своих сверстников, так и по отношению к самому себе. Эта активность проявляется в становлении критичного отношения к самому себе, в развитии рефлексии. Возникает потребность в самосовершенствовании, стремлении переделать самого себя, развить хорошие свои качества, избавиться от плохих. Активность по отношению к себе неразрывно связана с развитием сферы межличностных отношений, вхождением в новую субкультуру.

При этом возникает ряд противоречий: например, противоречие между желанием подростка правильно разобраться в людях и самом себе и неумением оценить личность другого человека и самого себя в целом. Еще одним противоречием подросткового периода является, с одной стороны, стремление подростков к интенсивному общению, с другой – к одиночеству. Кроме этого, в ряде исследований отмечается «неустойчивость, динамичность внутреннего мира подростка, его изменчивость: колебания самооценки подростка - от необоснованно заниженной до завышенной, неустойчивость интересов учащихся подросткового возраста и большая зависимость от мнений и точек зрения окружающих людей». (Самоукина Н.В.1992)

Обозначенные противоречия подросткового возраста проявляются в эмоциональных переживаниях детей, характеризующихся внутренней напряженностью, беспокойством, активизацией всех физиологических и психологических функций.

Исходя из вышеперечисленного, определялись цели и задачи коррекционной работы педагога-психолога с учащимися коррекционных классов.

Данная программа является составительской. В ходе создания использовались разработки и рекомендации Матвеевой О.А., Истратовой О.Н., Языкановой Т.Е., Мамайчук И.И

Цель коррекционной программы: создание благоприятных условий для коррекции отклонений в психическом развитии и профилактики негативных тенденций личностного и интеллектуального развития у детей с особыми образовательными потребностями.

Задачи коррекционной работы:

1. Развитие интеллектуальных способностей учащихся, коррекция познавательных процессов, в частности, развитие творческого мышления.
2. Развитие и коррекция мотивационной и эмоциональной сфер подростков, с целью повышения мотивации к обучению и снижения эмоциональной напряженности .
3. Коррекция сферы межличностных отношений подростков, развитие способностей к общению, расширение видов общения.
4. Коррекция и развитие личности подростка, снижение внутриличностных противоречий.

Организационные моменты:

- учащиеся 5-9-ых коррекционных классов.

- форма занятий: групповая и индивидуальная.
- программа рассчитана на 19 занятий.

Принципы построения занятий:

1. От простого к сложному.
2. По актуальности задач в период адаптации и на каждом возрастном этапе.
3. Каждое занятие рассчитано на 40 мин., темп и продолжительность занятий выбираются в зависимости от возрастной группы и особенностей класса.
4. Нарращивание темпа выполнения заданий;
5. Смена разных видов деятельности.

Таким образом, достигается основная цель обучения — расширение зоны ближайшего развития ребёнка и последовательный перевод её в непосредственный актив, то есть в зону актуального развития.

Структура занятия:

Материал каждого занятия рассчитан на 40 минут.

1 этап. Разминка (5—10 минут). Основной задачей данного этапа является создание у ребят определённого положительного эмоционального фона, включение в работу. Поэтому вопросы разминки достаточно лёгкие, способные вызвать интерес и рассчитанные на сообразительность, быстроту реакции, окрашенные немалой долей юмора. Но они, же и подготавливают ребёнка к активной учебно-познавательной деятельности. Постановка проблемных вопросов и задач перед учащимися.

2 этап. Тренировка психических механизмов, лежащих в основе познавательных способностей: памяти, внимания, воображения, мышления. Задания, используемые на этом этапе занятия, не только способствуют развитию этих столь необходимых качеств, но и позволяют, неся соответствующую дидактическую нагрузку, углублять знания ребят, разнообразить методы и приёмы познавательной деятельности, выполнять творческие упражнения. Все задания подобраны так, что степень их трудности увеличивается от занятия к занятию.

Задания и/или упражнение на развитие и коррекцию эмоционально-волевой сферы (15-30 минут)

3 этап. Подведение итогов. Завершение занятия, получение обратной связи.

Особенностью проведения занятий по данной программе в коррекционных классах является активное сочетание групповой и индивидуальной форм работы, что повышает ее эффективность. Необходимой частью коррекционно-развивающих занятий, позволяющей учитывать индивидуальные особенности и судить об эффективности ее реализации, является психодиагностика. Именно результаты психологической диагностики служат основанием для выбора методов и приемов коррекционных воздействий, основанием для наполнения конкретным содержанием программы занятий.

**Тематическое планирование занятий.
(2 полугодие)**

№ п\п	Тема	Кол-во часов
1	Знакомство.	1
2	Знакомство с собственными возможностями.	3
3	Развитие произвольной регуляции в контексте двигательных навыков.	3
4	Формирование образа эффективной коммуникации.	3
5	Формирование произвольной регуляции в контексте навыков зрительного восприятия.	2
6	Развитие слухового восприятия.	2
7	Развитие логического мышления.	2
8	Формирование устойчивой мотивации деятельности и мотивации достижений, укрепление позитивной самооценки путём интеграции различных частей личности.	2
9	Завершение.	1
		Итого: 19 часов

Тематический план и структура занятий

№ п/п	Тема. Цель занятий	Содержание	Дата
1	Знакомство. Создание мотивации участия в занятиях	Вводная беседа о целях и задачах цикла занятий. Диагностика	2 неделя января

2	<p><i>Знакомство с собственными возможностями.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Актуализация проблем и формулирования пожеланий. - Развития пространственных представлений и навыков пространственной ориентации. - Формирование и развитие навыков группового взаимодействия. 	<p>Знакомство (имена по кругу). Информация ведущего о целях группы (путешествие к своим способностям). Упр. “Корзина пожеланий”. Упр. “Узнай себя”. Упр. «Кто я?» Упр. «Личное пространство» Упр. «Испорченный видеомаягнитофон» Упр. «Комета» Упр. «Ласковое слово» Упр. « Мой портрет в лучах солнца» Выделение “главной силы”. Формирование групп. Обсуждение в группах. Отчёты представителей групп. Групповое обсуждение. Заключение договора (обсуждают и подписывают все участники).</p>	3-5 неделя января
3	<p><i>Развитие произвольной регуляции в контексте двигательных навыков.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Создание атмосферы взаимной поддержки и развития навыков рефлексии. - Тренировка двигательной координации, формирование и развитие двигательных автоматизмов. - Развитие тактильно-кинестетического восприятия. - Развитие образного мышления и 	<p>Самооценка по степени владения силами собственного тела. Групповое обсуждение “Какое животное нравится, почему?”. Упражнение на управляемое воображение “Во глубине веков”. Упражнение на формирование двигательной координации (“Червяк”, “Черепаша”, “Улитка”, “Тигр”, “Птица”, “Обезьянка”). Упражнения на развитие координационных механизмов нервной системы, равновесия: «Великан» (соревнование-ходьба гигантскими шагами), «Сиамские близнецы» (бег парами со связанными ногами), «Шарик» (не сдвигаясь с места оттолкнуть шарик), «Толкалки на одной ноге» Групповое обсуждение.</p>	1-3 неделя февраль я

	воображения.		
4	<p>Формирование образа эффективной коммуникации, разрешение проблемных ситуаций общения с помощью образного моделирования.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Тренировка согласованной работы зрительного и двигательного анализаторов в контексте отработки навыков письма. - Развитие зрительно-двигательной координации, тренировка тонкой моторики и развитие номинативной функции речи. - Формирование способности к эмоциональной саморегуляции путём дифференциации эмоциональных состояний себя и другого и с помощью овладения способами их выражения. 	<p>Групповой обмен впечатлениями о своем эмоциональном состоянии. Демонстрация группового влияния. Информация о целях цикла занятий (“Сила общения”).</p> <p>Упражнения: “Азбука эмоций” (в парах).</p> <p>«Чувства животных» (угадать животное и его чувства), «Объясняю – понимай» (угадать понятие, связанное с эмоциями по описанию), «Эмоциональные загадки» (угадывание эмоций на изображениях, по жестам и мимике)</p> <p>Информация ведущего о ситуациях, трудных для общения.</p> <p>Упражнения: на принятие критики «Волшебный щит», на умение отказывать «Скажи, нет», умение обратиться с просьбой «Просьба о помощи», выражение благодарности.</p> <p>Упражнения на управление состоянием мышечного напряжения и расслабления: «Муха», «Лимон», «Сосулька», «Воздушный шар»</p> <p>Комплекс двигательных упражнений на развитие тонкой моторики и зрительно-двигательной координации.</p> <p>Упражнение на управляемое воображение “Делимся добротой”.</p> <p>Упражнения на релаксацию.</p> <p>Групповой обмен впечатлениями.</p>	<p>4</p> <p>неделя</p> <p>феврал</p> <p>я,</p> <p>1-2</p> <p>неделя</p> <p>марта</p>

5	<p>Формирование произвольной регуляции в контексте навыков зрительного восприятия.</p> <p>- Формирование и развитие навыков зрительного анализа и синтеза, тренировка зрительно-пространственной ориентации.</p> <p>- Развитие зрительно-моторной координации в контексте отработки навыков чтения.</p> <p>- Тренировка произвольного внимания, развитие номинативной функции речи на задачах пространственной ориентации и планирования деятельности.</p>	<p>Групповой обмен впечатлениями.</p> <p>Информация ведущего о целях следующего цикла занятий (“Сила видения”).</p> <p>Упражнение: “Что изображено на картинке?” (увидеть можно по-разному).</p> <p>Упражнение: “Слова-невидимки”, “Странные буквы”.</p> <p>Упражнения: «Дорисуем вторую половинку», «По частям узнаем целое», «Могу ли я запомнить», «Найди спрятанные буквы, слова..», «Найди отличия», «Перечисли предметы в комнате» (группой по кругу)</p> <p>«Найди ошибку», «Лучший вопрос» (придумать вопрос по иллюстрации, тексту)</p> <p>Информация ведущего: видение зависит от состояния (упражнение: “Как я вижу в напряжённой и расслабленной позах?”).</p> <p>Групповое обсуждение.</p> <p>Информация ведущего о проблемных ситуациях, связанных с видением.</p> <p>Комплекс двигательных упражнений на развитие зрительно-двигательной координации.</p> <p>Упражнение: “Представь себе...”.</p> <p>Групповое обсуждение.</p>	3 неделя марта, 1 неделя апреля
6	<p>Развитие слухового восприятия.</p> <p>- Формирование и развитие фонематического слуха.</p> <p>- Развитие способности к тонкой</p>	<p>Групповой обмен впечатлениями.</p> <p>Имена по кругу.</p> <p>Информация о целях следующего цикла занятий (“Сила слуха”).</p> <p>Упражнение: “Слышу тон фразы” (демонстрация ведущего).</p> <p>Работа в тройках (“Привет!” – тремя интонациями).</p> <p>Упражнение: “Ритм” (от полного хаоса до полного порядка).</p>	2-3 неделя апреля

	<p>дифференциации звуков и пониманию интонаций.</p> <p>- Совместная тренировка слухового и двигательного анализаторов, развитие слухомоторной координации.</p> <p>-Тренировка восприятия ритмов.</p> <p>- Развития номинативной функции речи на задачах пространственной ориентации</p>	<p>Информация ведущего о проблемных ситуациях, связанных со слышанием. Комплекс двигательных упражнений на развитие слухо-моторной координации, фонематического и звуковысотного слуха: «Доскажи словечко», «Четыре стихии» (выполнение движений согласно устной команде: земля, вода, огонь, воздух), «Нос, пол, потолок» (аналогично), «Составь слово» (на слух составить слова из отдельных звуков, восстановить из отдельных, перепутанных слогов), «Телеграфисты» (передать ритм стука), «Муха» (передвижения на заданной плоскости, передача хода «полета мухи» по очереди)</p> <p>Упражнения на развитие и тренировку слуховой памяти: «Запомни – повтори», «Мы собирались в поход ..» (повторение и перечисление названных предметов)</p> <p>Занимательные задания на пространственную ориентацию..</p> <p>Упражнение на управляемое воображение (“Образы под музыку”).</p> <p>Групповой обмен впечатлениями.</p> <p>Групповое обсуждение.</p>	
7	<p><i>Развитие логического мышления.</i></p> <p>-Тренировка произвольной регуляции в контексте задач планирования и контроля.</p> <p>- Формирования и развития внутреннего плана действий.</p> <p>- Развитие творческого мышления при</p>	<p>Информация ведущего о целях нового цикла занятий (“Сила логики/мышления”).</p> <p>Упражнение: “Проверка внимания на корректурной пробе”.</p> <p>Информация ведущего и групповая дискуссия на тему: “Как лучше запомнить?”.</p> <p>Упражнения: “Запомни 10 слов”, «Запомни и зарисуй слова», «Запомни пары слов».</p> <p>Упражнения: “Найди сходство и различие”, «Что можно сделать с ...», «Как понять пословицу», «Подбери пару»</p> <p>Информация ведущего о силе логике,</p>	4 неделя апреля, 1 неделя мая

	<p>решении нестандартных задач.</p> <p>- Формирование навыков коллективной интеллектуальной деятельности.</p>	<p>догадке и сообразительности.</p> <p>Упражнения: “Найди закономерность”, “Числовые ряды”, “Построй по точкам”.</p> <p>Упражнения: “Сколько фигур?”, «Запомни точки».</p> <p>Упражнение: “Волк, коза и капуста”.</p> <p>Занимательные логические задачи.</p> <p>Информация ведущего об умении думать совместно.</p> <p>Мозговой штурм “Полёт на Луну” (работа в подгруппах).</p> <p>Самооценка по всем ”силам” (проставление баллов карточках участниками).</p> <p>Групповой обмен впечатлениями.</p>	
8	<p><i>Формирование устойчивой мотивации деятельности и мотивации достижений, укрепление позитивной самооценки путём интеграции различных частей личности.</i></p> <p>- Формирование эффективных стратегий деятельности на задачах моделирования учебных ситуаций.</p> <p>- Развитие навыков рефлексии и осознание себя.</p> <p>- Формирование навыков эффективного структурирования времени (работа/отдых).</p>	<p>Информация ведущего о целях следующих занятий (введение метафор словам “лентяй” и “творец”).</p> <p>Информация ведущего о проблемных ситуациях, когда надо трудиться, но не хочется.</p> <p>Групповой обмен впечатлениями: “Как удалось примирить творца и лентяя?”.</p> <p>Самооценка по “силам”.</p> <p>Упражнения на самоанализ и самораскрытие: «Свет мой, зеркальце скажи», «Кто я», «Никто не знает..», «Самый-самый»</p> <p>Упражнение на управляемое воображение “Гора” (встреча с собой), сопровождается рисованием.</p> <p>Упражнения «Волшебный магазин» (покупаем нужное качество личности для себя), «Секреты успеха» (делимся группой секретами успешности в различных жизненных ситуациях), обсуждение эффективности распределения времени, построение планов на ближайшее время.</p> <p>Групповое обсуждение, обмен впечатлениями.</p>	2-3 неделя мая

9	Завершение. Фиксация изменений, произошедших в процессе тренинга. Рефлексия, самооценка достижений, постановка новых целей. Заключительная диагностика.	Итоговая диагностика. Обсуждение возможности использования полученных знаний и навыков в различных видах деятельности. Подведение итогов, постановка новых целей. Групповое обсуждение, обмен впечатлениями.	4 неделя мая
---	---	---	--------------------

Литература

1. Истратова О.Н. Практикум по детской психокоррекции: игры, упражнения, техники. Р. –на-Д. Феникс. 2010
2. Истратова О.Н., Эксакусто Т.В. Справочник психолога средней школы. Р. –на-Д. Феникс.2010
3. Матвеева О.А. Развивающая и коррекционная работа с детьми. М. Педагогическое общество России. 2001
4. Мамайчук И.И., Ильина М.Н. Помощь психолога ребенку с задержкой психического развития. СПб. Речь. 2006
5. Языканова Т.Е. «Развитие интеллектуальных способностей» 4 класс. М. Экзамен. 2008 г.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Упражнение. "Высокая энергия". *Цель:* заряд краткосрочной энергии и ее оптимальное использование. Необходимое время: 3 мин. *Процедура:* Представьте себе яркое ночное небо. Выберите себе самую яркую звезду. А теперь..., проглотите ее... Она взрывается в вас, наполняя весь организм энергией. Энергия проникает во все клетки вашего организма, наполняя его жаждой что-то сделать, изменить, поправить. Смелее, не ждите, действуйте!

Упражнение. "Избавление от тревог". *Цель:* снятие тревоги, беспокойства, подготовка к ожидаемой стрессовой ситуации. Необходимое время: 5–10 мин. *Процедура:* Расслабьтесь и представьте, что вы сидите на чудесной зеленой лужайке в ясный солнечный день... Небо озарено радугой, и частица этого сияния принадлежит вам... Оно ярче тысяч солнц... Его лучи мягко и ласково пригревают вашу голову, проникают в тело, разливаются по нему, все оно наполняется очищающим целительным светом, в котором растворяются ваши огорчения и тревоги, все отрицательные мысли и чувства, страхи и предположения. Все нездоровые частицы покидают ваше тело, превратившись в темный дым, который быстро рассеивает нежный ветер. Вы избавлены от тревог, вы очищены, вам светло и радостно!

Упражнение "Хрустальное путешествие". *Цель:* эмоциональный отдых, осознание своих проблем и их преодоление, получение положительных эмоций. Необходимое время: индивидуально. *Процедура:* Сядьте удобно, расслабьтесь, закройте глаза. Представьте себе следующее. Вы входите в весенний яблоневый сад, медленно идете по аллее, вдыхая запах нежных бело-розовых цветов и наслаждаясь им. По узкой тропинке вы подходите к калитке, открываете ее и попадаете на душистый зеленый луг. Мягкая трава качается, приятно жужжат насекомые, ветерок ласкает ваше лицо, волосы... Перед вами озеро... Вода прозрачна и серебриста, гоняются друг за другом солнечные зайчики. Вы медленно идете к острову, идете по берегу вдоль озорного ручейка и подходите к водопаду... Вы входите в него, и сияющие струи очищают вас, наполняют силой и энергией... За водопадом — грот, тихий, уютный, в нем вы остаетесь один на один с собой. А теперь пора возвращаться. Мысленно проделайте весь свой путь в обратном направлении, выйдите из яблоневого сада и только тогда откройте глаза.

Упражнение "Гора с плеч". *Цель:* сброс психомышечного напряжения в области плечевого пояса и спины, контроль за осанкой и уверенностью в себе. Необходимое время: 3 с. *Процедура:* Выполняется стоя, можно на ходу. Максимально резко поднять плечи, широко развести их назад и опустить. Такой должна быть постоянно ваша осанка.

Упражнение "Сон на берегу моря". Закрывать глаза, расслабиться. Шум моря. Вам снится сон: вы видите во сне то, что вы делали на занятии (закрепление полученных навыков и впечатлений). Пауза. По счету или по определенному сигналу – проснуться и энергично встать.

Психологический тренинг сплочения (*занятие разработано на основе тренинга И. Лейбман*).

Цели тренинга: сплочение детского коллектива и повышение

самооценки детей.

Условия проведения: необходимо пространство, позволяющее обеспечить безопасность детей, например, спортивный зал. Для ведущего необходимо уделять особое внимание эмоциональной поддержке группы, созданию доброжелательной атмосферы.

Погружение. Поднимите руку те, у кого сейчас хорошее настроение, поднимите руку те, у кого сейчас плохое настроение. Поднимите руку те, кто знает, что мы сейчас будем делать. Поднимите руку те, у кого в классе есть друзья. В тренинге есть одно важное условие: задание засчитывается, если его выполнили все участники. Важно не кто лучше или быстрее, а чтобы сделали все.

Вначале вспомним притчу: В одном селе умирал глава большой семьи. Он попросил принести веник и предложил своим сыновьям сломать его. Каждый попытался, но хотя все они были сильные люди, ни одному не удалось справиться. Тогда отец попросил разрезать проволоку, связывающую веник, и предложил сыновьям сломать рассыпавшиеся прутья. Они с легкостью сделали это. Отец сказал: "Когда меня не будет, держитесь вместе, и любые испытания вам не страшны. А поодиночке вас легко сломать как эти прутья".

Сегодня на тренинге мы посмотрим, насколько вам удастся действовать вместе. Начинаем.

Упражнение "Строй". Вы можете легко и быстро построиться по росту. А я попрошу вас построиться по цвету волос: от самого светлого, до самого темного... А теперь – по алфавиту, но сделать это молча. (Варианты – по цвету глаз, по дате рождения и др.)

Упражнение "Ботинки". Все садятся в круг, снимают обувь и складывают ее в центр. Перемешать и разбросать в разные концы класса. Все встают, берутся за руки. *Задание:* каждый должен обуться, не разнимая рук. Если круг рвется, все начинается сначала. После упражнения задаются следующие вопросы: Довольны ли вы тем, как выполнили упражнение, кто вам помогал? Что вы испытали, выполняя задания?

Упражнение "Кочки". Для данного упражнения необходимы коврики (бумажные) размером 40х60 см – минимум 3, максимум 7 штук, а также платки или веревки, скотч (для фиксации ковриков на полу). Группа становится в ряд. Участникам связывают ноги (правая первого с левой второго) – получается цепочка. *Задание:* перейти цепочкой через комнату по "кочкам". Ребятам говорится, что перед ними болото, если кто-то вступает в болото – начинается все сначала.

Упражнение "Пирамида". Для упражнения необходим коврик размером 40х60 см (один или два). *Задание:* простоять на этой площади 1 минуту, не имея ни каких точек внешней опоры. После упражнения проводится обсуждение: как договаривались, что и почему не получилось.

Упражнение "Свеча доверия". Все участники становятся в круг плечо к плечу, руки согнуты в локтях, выставлены вперед. Ладони подняты вверх. Один из участников становится в центр круга. Руки опущены вдоль

тела, глаза закрыты. Он расслабленно опускается на руки стоящих. Группа подхватывает его и медленно, аккуратно передает по кругу. В центре должен побывать каждый участник. После упражнения проводится обсуждение.

Упражнение "Путаница". Все ребята встают в круг, и поднимают правую руку. Теперь надо взять за руку любого из участников, кроме своего соседа. Не разжимая рук, повторить тоже левыми. Теперь все запутались в клубок. Надо распутать этот клубок, держась за руки. В заключение подводится итог тому, что происходило на тренинге.