



«Утверждаю»
Директор МАОУ Багдаринской СОШ
Очиров Д.Б.
«1» сентября 2022

Программа коррекционно-развивающих занятий с учащимися 5–11-х классов
общеобразовательной школы

«Путь к успеху»

с. Багдарин

Пояснительная записка

Современное общество нуждается в самостоятельной независимой личности, умеющей принимать собственное решение, находить выход из различных ситуаций в постоянно изменяющемся мире, ощущая себя при этом человеком общества. Уважая свою неповторимость и уникальность других людей, современный гражданин должен уметь взаимодействовать и сотрудничать с разными людьми.

Становление и развитие личности наиболее активно происходит в школьном возрасте. Именно в подростковом, юношеском возрасте ребенок пробует себя в различных социальных ситуациях и, самоутверждаясь, взрослеет, как правило, методом проб и ошибок, не доверяя взрослым по разным причинам.

Данная программа разработана с учетом сензитивных периодов развития, социализации личности и преследует цели:

- психологическое развитие и сопровождение учащихся в воспитательно-образовательном пространстве;
- развитие и самоактуализация личности через развитие самоанализа, получение психологических знаний;
- профилактическая работа.

Задачи, которые решает программа:

- снижение уровня эмоциональной и социальной напряженности в школе, профилактика конфликтности;
- преодоление барьеров в общении, развитие коммуникабельности, улучшение психологического климата в школе;
- формирование жизненных целей и ценностей, помощь в жизненном и профессиональном самоопределении;
- профилактика вредных привычек и воспитание ответственности за свое здоровье и будущее;
- повышение учебной мотивации;
- выявление и устранение личностных комплексов.

С 7-го класса начинает активно развиваться самооценка подростка в сфере “Я и Я”, он задумывается о своем месте в этом мире, собственной роли в своих достижениях, начинает активно заниматься саморазвитием в том случае, если взрослые направляют его. Если же этого не происходит – энергия подростка направляется на ссоры, конфликты и другие негативные способы самореализации. Поэтому направление энергии на саморазвитие и самоактуализацию является мощным средством по профилактике конфликтности, наркомании и других форм отклоняющегося поведения.

Помыслы учащихся 9-11 классов все более направляются в сторону взрослой жизни, и самоопределения в ней, они ощущают себя взрослыми. Поэтому им даются знания о профессиональной, социальной сферах жизнедеятельности человека, о роли собственных усилий в достижении целей, формируются намерения, жизненные цели.

Работа по саморазвитию, самоактуализации личности является стимулирующим фактором развития самосознания, готовит подростка к жизненному самоопределению, стимулирует учебную деятельность.

Мотив обучения становится личностно-значимым, а значит самым сильным из мотивов в освоении знаний, умений, навыков, приобретенных человечеством через уроки в школе, участие в кружках, секциях.

Занятия также имеют коррекционное назначение, так как способствуют изменению у учащихся самооценки, уровня притязаний, форм поведения, отношения к учебе, к собственной личности и личности других людей; позволяют психологу осуществлять лонгитюдное наблюдение ученика на протяжении его обучения и развития в школе, своевременно выявлять и устранять возникающие проблемы.

Программа представляет собой минимум психологических понятий, которыми должен владеть современник. Эти понятия, усвоенные на эмоциональном уровне с использованием примеров из окружающей школьника жизни, помогут в дальнейшем усвоению психологических знаний на научной основе. Предложенные занятия являются составной частью работы по психолого-педагогическому сопровождению учащихся в образовательном пространстве и реализуются через классные часы. За год психолог при наличии 1 класса в параллели дает 35 часов психологического развития и коррекции. При большем количестве классов занятия могут быть реализованы через уроки, факультатив. Урок “Изменения” не включен в предложенное количество часов, так как проводится по отдельной программе при согласовании с директором школы.

Таким образом, за весь процесс обучения в школе с 5 по 11 класс каждый ученик получает 35 часов коррекционно-развивающих занятий с психологом, одинаково важных для детей с различным интеллектуальным, социальным статусом. Проблемные учащиеся, получившие этот минимум, но выделяющиеся из массы, могут заниматься по соответствующим программам.

На каждом занятии дается минимум психологических знаний, используются примеры из жизни и развивающие упражнения.

Занятия проводятся фронтально со всем классом, что помогает подростку видеть общность проблем, субъективно волнующих его, разнообразие разрешения трудных жизненных ситуаций. Происходит научение социально одобряемым способам поведения не напрямую, а опосредованно через общение со всем классом, что не создает психологического барьера между психологом и обучаемыми или теми, кого тема касается лично. В кругу друзей происходит снятие внутренних зажимов, комплексов, взору товарищей открываются творческие, интересные стороны личности.

В части упражнений, тестов занятия могут варьироваться в зависимости от целей, проблем класса, творчества психолога, его методической оснащенности.

Большинство занятий могут проводиться классными руководителями, кроме диагностических, так как это влияет на валидность результатов, лучше, если это будет делать психолог, являющийся нейтральным лицом относительно наиболее острых проблем подростков в сферах взаимоотношений “учитель-ученик”, “ученик и родители”, “ученик и сверстники”, а возникающие в процессе занятия вопросы подростки в дальнейшем могут индивидуально обсудить с психологом в условиях конфиденциальности.

Программа в течение 6 лет опробована в различных по интеллектуальному и социальному статусу классах в средних школах № 4 и № 15 г. Апатиты, где во 2 и 3 ступенях в различное время обучалось от 1 тысячи до 800 человек, а с 2007 года реализуется в сменной (вечерней) школе – МОУ СОШ №1. Занятия прошли на высоком

эмоциональном уровне, при высокой активности и заинтересованности учащихся. Присутствие на них классных руководителей позволило в дальнейшем развить тему в воспитательной работе.

Результатами стало значительное улучшение психологического климата в школе, личностный рост всех участников воспитательно-образовательного процесса, улучшение отношения к учебе у учащихся, снижение количества пропусков без уважительной причины, количества учащихся, оставшихся на повторное обучение. Возросло доверие подростков к взрослым: родителям, учителям. Если учесть, что психология прочно вошла во все сферы нашей жизни, что саморазвития без самопознания не бывает, а уроки психологии в школе сегодня редкость, то уже данный минимум психологических знаний делает человека увереннее в себе, содействует гармонизации его отношений с окружающими.

Конспекты занятий с учениками 5–7 классов опубликованы на сайте Фестиваля “Открытый урок” за 2008–2009 учебный год (1 часть).

В этой, 2 части, представлены конспекты занятий с учениками 8–9 классов.

Тематический план

Разделы:	Количество часов:								
	Классы (параллель):	5-е	6-е	7-е	8-е	9-е	10-е	11-е	Всего по разделу:
Моя учеба в школе	1	2	1	1	индивидуальное				5
Моя семья	1	консультирование							1
Личность		1	1	3	1	1	1	2	9
Общение	2	1	3	1	1	4			12
Профессиональное самоопределение	Индивидуальное консультирование		1	1	2	Индивидуальное консультирование			4
Мое здоровье			1	1	2				4
Итого:	4	4	7	7	6	5	2		35 часов

Конспекты занятий в 8-м классе

Занятие 1. “Личность или индивид”

Ориентировочное время: 1 четверть, 1 час.

Цели:

- саморазвитие, самоактуализация личности на основе самоанализа;
- формирование жизненных целей и ценностей;
- коррекция самооценки и уровня притязаний;
- презентация литературы по психологии для подростков, имеющейся в кабинете психолога, школьной библиотеке.

Ход занятия:

1. Поднимите руку те, кто считает себя личностью!
2. Рассказать о том, что личностью называют не всякого человека. “Личность – человек, достигший такого уровня развития, когда он способен управлять своим поведением, деятельностью и развитием”, рассказать об отличии личности от индивида.
3. У личности есть цели, к которым она стремится...

Тест “Пять жизненных целей”. [11]

Цель: развитие самоанализа, формирование умения ставить перед собой жизненные цели, видеть собственную роль в их достижении.

Инструкция: напишите пять наиболее важных вещей, которые вы цените больше всего в жизни. Слева от них обозначьте цифрой эти ценности по степени их важности так, что 1-е место будет у самой важной, а 5-е место у менее важной.

Ответьте на вопросы:

- Каким я хочу быть через 5 лет, через 10?
- Какие у меня есть способности, чтобы стать таким?
- Что мне мешает?
- Как я собираюсь использовать свои способности и преодолевать препятствия?

Дискуссия. Вопросы для дискуссии:

- Какие свойства характера помогают личности в достижении целей?
- Когда и кто их должен развивать?
- Кому интереснее жить: тому, кто занимается своим развитием или тому, кто наблюдает за ним? Оптимисту или пессимисту?

Вывод: каждый сам выбирает, как ему жить, а от выбора зависят и его успехи.

1. Рекомендация литературы по саморазвитию (на выбор педагога).

Занятие 2. “Дерево радостей и печалей”

Ориентировочное время: 2 четверть, 1 час

Цели:

- саморазвитие, самоактуализация личности;
- коррекция самооценки и уровня притязаний;
- повышение учебной мотивации.

Ход занятия:

Анкета “Моя учеба в школе”.

Цель: изучение учебной мотивации, самооценки личности.

Инструкция: внимательно прочитайте и отметьте один из предложенных вариантов ответов в соответствии со своим мнением.

Вопросы анкеты:

1. Как бы тебе хотелось учиться?
1 – хорошо, 2 – средне, 3 – плохо

2. Как ты учишься в настоящее время?
1 – хорошо, 2 – средне, 3 – плохо
3. Для чего ты ходишь в школу?
1 – чтобы получить знания, 2 – чтобы получить документ об образовании,
3 – так хотят родители, 4 – пообщаться с ребятами.
4. Кто пользуется авторитетом среди ребят?
1 – кто хорошо учится, 2 – кто умеет дружить с одноклассниками, 3 – кто сильнее
5. Как к твоим неудачам относятся родители?
1 – огорчаются, расстраиваются, 2 – ругают,
3 – объясняют то, что непонятно, 4 – (Свой вариант)
6. Какие из предметов тебе даются труднее всего? (Нужно написать)
1 – ..., 2 – ... Почему это происходит?
1 – из-за незнания материала, 2 – из-за пропусков по болезни, – из-за того, что учитель удаляет с урока, 4 - ...
7. В свободное время у тебя есть: 1 – любимое занятие, кружок, факультатив, 2 – прогулки на улице, во дворе,
3 – ничегонеделание, 4 - ...
8. Для чего люди учатся?
1 – чтобы стать культурным человеком, 2 – чтобы другие тебя уважали,
3 – так делают все, 4 - ...
9. Если ты получаешь “2”, то это:
1 – сигнал о незнании, 2 – просто отметка в журнале
3 – плохое отношение к тебе учителя, 4 - ...
10. Что тебе мешает собраться на уроке?
1 – сильный шум в классе, 2 – беседа с приятелем, 3 – мечты о своих делах, 4 - ...
11. Чтобы учиться лучше, ты можешь:
1 – попросить помощи у учителя, 2 – самостоятельно изучить материал по учебнику, 3 – расстроиться.

Обработка.

Вопросы: **1, 3, 4, 9** – оценивают учебную мотивацию. Для этого суммируются номера вариантов ответов, выбранных учащимися; сумма указывает на ее уровень

Вопросы: **2, 7, 10, 11, 12** – оценивают уровень самооценки, которая психологом и классным руководителем определяется в сравнении с результатами учебы.

Вопросы: **5, 6, 10** – указывают на проблемы в учебной деятельности, выявляют наиболее сложные предметы (при ранжировании), проективно указывают на проблемы взаимоотношений с родителями, с учителями.

Оценка учебной мотивации:		Самооценка:
Сумма баллов:	Уровень:	сравнивается с результатами учебы
4	высокий уровень	
5 - 8	средний уровень	
9 - 12	низкий уровень	

Примечание. Использование теста в начале занятия преследует цель: введение учащихся в проблему “учеба в школе”, акцентирование их внимания на существующих у каждого трудностях, чтобы в процессе занятия вывести на то, что трудности у многих похожие, и их можно и нужно решать.

2. Изготовление “Дерева радостей и печалей” на листах ватмана, в 4-х группах.

Цель: развитие умения видеть не только отрицательные, но и положительные стороны явления; развитие творчества, коммуникабельности.

Материал на каждую группу: лист ватмана с нарисованным на нем деревом без листьев, “листочки из цветной бумаги” светлого и темного цветов по 3 цвета на одного человека, фломастеры, клей.

Задание: вспомните 3 наиболее приятных и 3 наиболее неприятных события из школьной жизни. Приятные запишите на светлых листиках, неприятные на темных, по одному событию на каждом. наклейте подписанные листики на ветки дерева.

По окончании работы “деревья” вывешиваются на доску. События зачитываются и анализируются с акцентом на том, что приятных событий больше. Это же упражнение можно использовать для анализа в других ситуациях, например, в семье.

3. Выставка на доске: 4 группы – 4 “дерева”, анализ проблем и радостей.

4. Что помогает решать проблемы? (Ответы учеников)

5. Упражнение “Даже если..., то я могу...”, - ситуации из жизни.

6. Можно ли иметь успехи в учебе и в дружбе, не занимаясь своим развитием?

7. Обобщение: “Дорогу осилит идущий!”.

8. О приемах саморегуляции состояния; упражнение “Радуга”.

Цель: восстановление эмоционального равновесия через технику глубокого дыхания.

Инструкция: закройте глаза, представьте большую и красивую радугу. Сейчас мы покатаемся на санках по этой радуге. Когда будет подъем вверх – делаем вдох, когда вниз – выдох. Представьте, как вы катаетесь: вдох – выдох. (5–7 раз).

Занятие 3. “Можем ли мы называть себя взрослыми”

Ориентировочное время: 2 четверть, 1 час.

Цели: развитие рефлексии, самоанализа и уровня притязаний; самоактуализации и ответственности за свои поступки и будущее.

Ход занятия:

1. Поднимите руку те, кто считает себя взрослым?

Кого можно назвать взрослым человеком? (Ответы) – самостоятельного.

Кого называют самостоятельным?: рассчитывает на свои силы, на себя; решает свои проблемы сам; сам выбирает как поступать, не идет на поводу у других; ни от кого не зависит и сам отвечает за свои поступки; обладает возможностями: сила, знания, способности; материальные.

Где развивают силу, знания, способности? (Школа, кружки, секции, друзья). Как решает материальные проблемы? – умеет договариваться. Рассказать о том, что взрослые могут, но не используют силу в качестве аргумента.

Когда нужно начинать готовиться к взрослой жизни?

Хорошо ли, легко ли быть взрослым? (Дискуссия, анализ плюсов и минусов) – все зависит от самой личности и ее подготовки к взрослой жизни.

2. Тест “Самостоятельны ли вы?” [12]

Цель: изучение степени развития данного качества у личности.

Инструкция: выберите один из предложенных вариантов ответов на вопросы и запишите соответствующую ему букву напротив номера вопроса.

Вопросы теста:

1. Как вы принимаете решение о дальнейшей учебе, будущей профессии по окончании школы:

а - решаю самостоятельно, следуя своему увлечению и своим данным

б - прислушиваюсь к мнению родителей, родственников

в - следую совету близких людей.

2. На что вы рассчитываете, поступая в выбранное вами учебное заведение:

а - только на свои силы,

б - благоприятный исход экзаменов и на связи, в - только на связи.

3. Как во время учебы вы готовитесь к экзаменам, зачетам:

а - делаю упор на трудолюбие

б - иногда прошу помощи у преподавателей, одноклассников

в - рассчитываю только на чужую помощь.

4. Как вы предполагаете поступать на работу:

а - по распределению

б - прежде всего, использую информацию знакомых и знающих людей

в - устраюсь, благодаря связям.

5. При сложных ситуациях в учебе, каким образом вы принимаете решения:

а - рассчитываю только на свои силы и знания

б - иногда советуюсь с товарищами, в - всегда с ними советуюсь

6. Чем вы предполагаете руководствоваться при вступлении в брак:

а - сам приму окончательное решение, б - прислушаюсь к мнению близких,

в - прежде всего, представлю невесту (жениха) близким, посоветуюсь с ними.

7. Если ваш супруг(а) окажется в длительной командировке, в состоянии ли вы сами, допустим, выбрать жилье, мебель, принять другие важные решения:

а - да, б - нет, в - конечно, но лучше было бы отложить решение.

8. Насколько упорно вы в подростковом возрасте отстаивали свое мнение:

а - всегда, поэтому были даже конфликты с родителями

б - отстаивал, но сохранял и уважение к мнению родителей

в - никогда не упорствовал в своем мнении.

9. В настоящее время, насколько упорно вы отстаиваете собственное мнение в школе, дома, с друзьями:

а - отстаиваю, независимо от обстоятельств, б - в большинстве случаев - да, в - редко

10. Как вы развиваетесь, как личность в учебной, общественной, интеллектуальной сферах:

а - полностью отдаю себя учебе

б - для меня очень важно мнение окружающих, в - я полностью полагаюсь на их мнение

11. Если ваши близкие должны поправить свое здоровье, если вы видите, что ваш отец, мать, не следят за собой, делая что-то себе во вред:

а - вы заставляете его(ее) следить за своим здоровьем

б - тактично подсказываете, что ей(ему) нужно сделать

в - стремитесь сделать это, но вам редко удается.

Обработка:

За каждый ответ “а” запишите себе по 4 очка, за “б” по 2, за “в” по 0. Сосчитайте сумму.

Результат:

30–44 очка. Вы не только не терпите какого-либо вмешательства в ваши дела, но и не можете прислушаться к чужому мнению. Уверены ли вы, что всегда будете точно оценивать плюсы и минусы какого-либо решения? Не вкладываете ли излишнее упрямство в достижение какой – либо цели? Запомните, что самоуверенность хороша только в меру, в противном случае, она превращается в недостаток.

15–29 очков. У вас сильный характер. Вы неплохо переносите стрессы. Вы надежный друг. Независимы, хотя и прислушиваетесь к мнению окружающих, которые вас за это ценят.

0–14 очков. Вы очень нерешительны. Настолько, что это граничит, простите, с малодушием. Почему бы вам не попробовать проявить побольше самостоятельности? Конечно, в разумных пределах. Может быть, стоит сделать и так, чтобы ваша нерешительность не была написана у вас на лице?

Занятие 4. “Интересы и выбор профессии”

Ориентировочное время: 2 четверть, 1 час.

Цели: формирование профессиональных интересов; активизация саморазвития, повышение учебной мотивации

Ход занятия:

1. Рассказать о влиянии выбора профессии на всю жизнь человека, его удовлетворенности ею. Рассказать о связи деятельности людей с их интересами; о пяти типах профессий.
2. “На обратной стороне теста напишите, кем бы вы хотели стать, если бы все сложилось так, как мечтается”.
3. Тест ДДО Климова; обработка. [9, 5]

Анализ результатов:

- сравните с вашим предположением,
- какие учебные предметы помогут вам, - напишите,
- проставьте рядом с учебным предметом вашу оценку за четверть.

Вывод: все в вашей власти; вы увидели, что нужно подтянуть; появились вопросы? – подойдите к психологу.

Занятие 5. “Конфликты, можно ли их избежать”

Ориентировочное время: 2 четверть, 1 час.

Цели:

- профилактика конфликтных ситуаций;
- коррекция самооценки и уровня притязаний;
- знакомство с приемами саморегуляции эмоционального состояния;
- рекомендация литературы по психологии общения

Ход занятия:

1. Можно ли прожить без ссор, конфликтов?
2. Цитаты по выбору, например, “Наша молодежь любит роскошь, она дурно воспитана, она насмехается над начальством и нисколько не уважает стариков. Наши нынешние дети стали тиранами, они не встают, когда в комнату входит пожилой человек, перечат своим родителям. Попросту говоря, они очень плохие” (Сократ - древнегреческий мыслитель, 470-399 гг.до н.э.) [9] или другие.
3. К какому историческому периоду относятся эти высказывания?
4. Молодежь ругают – а жизнь все лучше, и двигатель прогресса – молодежь.
5. Назовите причины конфликтов. Уточнение психологом причин конфликтных ситуаций в группах: родители, сверстники, любимый, учителя...
6. Формула конфликта, ее анализ и пояснения: “Проблема + конфликтная ситуация + участники + инцидент = конфликт”, - конфликта можно избежать: локализовать и разобраться вдвоем, при необходимости обратиться к 3-му лицу, а в случае агрессии, защищаться (социальный педагог, классный руководитель, психолог, родители); учиться общению.
7. Рассказать, как уклониться от конфликтной ситуации; правила поведения в конфликте.
8. Тест “Конфликтная ли вы личность” [3]

Цель: изучение уровня конфликтности личности, профилактическая работа.

Инструкция: Вам предлагаются вопросы. Выберите один из трех вариантов ответа и запишите его букву в листе ответов.

Вопросы:

1. Характерно ли для вас стремление к тому, чтобы подчинять своей воле других (к доминированию)?
а – нет, б – когда как, в – да.
2. Есть ли в классе люди, которые вас побаиваются, а возможно, и ненавидят?
а – да, б – не знаю, в – нет.
3. Кто вы в большей степени?
а – пацифист, б – принципиальный, в – предприимчивый
4. Как часто вам приходится критиковать кого-то?
а – часто, б – периодически, в – редко
5. Что для вас было бы наиболее характерно, если бы вас выбрали руководителем коллектива (старостой)?
а – разработал бы программу работы коллектива на год вперед и убедил бы всех в ее целесообразности,
б – изучил бы кто есть кто, установил бы контакты с лидерами, и руководил через них,
в – чаще бы советовался с одноклассниками

6. В случае неудачи, какое состояние для вас наиболее характерно?
а – пессимизм, б – плохое настроение, в – обида на самого себя.
7. Характерно ли для вас стремление отстаивать и соблюдать правила группы (класса), в которой вы находитесь?
а – да, б – скорее всего “да”, в – нет.
8. Вы считаете, что лучше сказать горькую правду в глаза, чем промолчать?
а – да, б – скорее всего “да”, в – нет.
9. Из трех личных качеств, с которыми вы боритесь, что чаще всего стараетесь изжить в себе?
а – раздражительность, б – обидчивость, в – нетерпимость к критике со стороны других.
10. Кто вы в большей степени?
а – независимый, б – лидер, в – генератор идей (выдумщик).
11. Каким человеком считают вас ваши друзья?
а – экстравагантным, б – оптимистом, в – настойчивым.
12. Против чего вам чаще всего приходится бороться?
а – с несправедливостью, б – с бюрократизмом, в – с эгоизмом.
13. Что для вас наиболее характерно?
а – недооцениваю свои способности, б – оцениваю свои способности объективно, в – переоцениваю свои способности
14. Что вас приводит к столкновению и конфликту чаще всего?
а – излишняя инициативность, б – излишняя критичность, в – излишняя прямолинейность.

Обработка: рядом с буквой вашего ответа проставьте соответствующий ей балл. Сосчитайте сумму баллов.

Оценка уровня конфликтности.

№ вопросов	Оценочные баллы за ответы			Сумма баллов	Уровень конфликтности
	а	б	в		
1	1	2	3	14-20	Низкий
2	3	2	1		
3	1	3	2	21-26	Ниже среднего
4	3	2	1		
5	3	2	1		
6	2	3	1	27-29	Средний
7	3	2	1		
8	3	2	1		
9	2	1	3	30-35	Выше среднего
10	3	1	2		
11	2	1	3		

12	3	2	1		
13	3	2	1	36-42	Высокий
14	1	2	3		

Черты характера, особенности поведения, присущие конфликтной личности:

- стремление во что бы то ни стало доминировать, быть первым; там где это возможно и невозможно сказать свое последнее слово;
- быть настолько “принципиальным”, что это подталкивает к враждебным действиям и поступкам;
- излишняя прямолинейность в высказываниях и суждениях;
- критика, особенно необоснованная, не просто раздражает, а порождает конфликт;
- плохое настроение, если к тому же оно периодически повторяется, часто становится почвой для конфликта;
- стремление сказать правду в глаза, иногда бесцеремонное вмешательство в личную жизнь также создает сложную, порой драматическую ситуацию;
- если стремление к независимости перерастает в стремление делать “все что хочу”, сталкивается с желаниями и мнениями других, то это грозит неминуемым конфликтом;
- навязчивость;
- несправедливая оценка поступков и действий других людей, умаление их роли и значимости вызывает негативную реакцию;
- переоценка своих возможностей и способностей часто приводит к конфликтным ситуациям;
- когда человек проявляет свою инициативу там, где его не просят, это создает напряженную и даже конфликтную ситуацию.

Человек делает выводы из ошибок и становится лучше. “Сильнее всех – владеющий собой” (Сенека)

7. Рекомендация литературы по психологии общения на выбор педагога.

8. Упражнение “Пресс” [15].

Сделайте вдох. Выдыхая, представьте, что, вместе с уходящим воздухом, вниз, как бы прессом, выдавливается вся ваша негативная энергия, все неприятности. Повторите упражнение 2-3 раза. Встряхните руками, ногами.

Занятие 6. “Современный независимый человек – какой он?”

Ориентировочное время: 3 четверть, 1 час

Цели:

- развитие рефлексии, самоанализа и самооценки у старшеклассников;
- составление коллективного психологического портрета личности, способной адаптироваться в современном обществе, т.е. идеала;
- развитие коммуникативных навыков, умения отстаивать свою точку зрения;
- повышение уровня притязаний, стимулирование саморазвития учащихся.

Ход занятия:

Мозговой штурм в группах, обобщение на доске; изготовление коллажа

Материал к занятию:

1) на доске: а) плакат “Дорогу осилит идущий”; б) в центре заголовок “Современный независимый человек”; в) доска поделена на 4 колонки, озаглавленные: быть, уметь, иметь, знать;

2) столы расставлены таким образом, чтобы вокруг них могли расположиться по 4-5 человек;

3) на каждом столе:

- для индивидуальной работы по ? листа белой бумаги, простой карандаш, авторучка на каждого;

- для групповой работы лист белой бумаги, фломастер;

- на каждом столе по одной цветной пирамидке красного, синего, желтого, зеленого, коричневого цветов (для рассаживания учащихся).

4) на отдельном столе 1 лист ватмана с оглавлением “Современный независимый человек” и четырьмя колонками, озаглавленными как на доске; цветные фломастеры, клей, ножницы;

5) коробка с кружками, соответствующими цветам пирамидок на столах по количеству ребят за столами (4 или 5).

Предварительная работа:

- беседа с самоанализом “Кого можно назвать настоящим другом”;
- референтометрия;
- диагностика ШТУР (Школьный Тест Умственного развития [10]) с анализом результатов;
- тест “Жизненные цели и способы их достижения” [11].

Ход занятия:

У входной двери стоит ученик, в руках которого коробка с цветными кружками. Входя в класс, учащиеся вытягивают кружок какого-то цвета и садятся за стол с соответствующей пирамидкой.

1. Психолог:

- поднимите руку те, кто хочет стать самостоятельным, независимым;
- как вы считаете, одинаковые требования предъявлялись к способностям и умениям самостоятельного независимого человека: - в первобытном обществе, - в спартанский период, - сегодня для того, чтобы выжить в современном ему обществе?

2. Уточнение понятия личность. Личность – часть общества, в котором живет; если она соответствует требованиям этого общества – общество принимает ее, если нет – отвергает.

Рассказать об инициациях в первобытном обществе и некоторых племенах сегодня; об умениях мужчин и женщин в Спарте; об экзаменах на зрелость личности в наше время: выпуск в школе, борьба за место в учебном заведении, на производстве, в коллективе, за уважение окружающих.

Как и на других уроках в школе мы упражняем себя, свое умение ставить собственные жизненные цели, оценивать свои способности и усилия, направленные на их достижение.

3. Составление психологического портрета идеальной независимой личности.

Инструкция: Сейчас мы попробуем уточнить, каким должен быть современный независимый человек, чтобы утвердиться в этом обществе. Возьмите на столе маленький лист бумаги, разделите и озаглавьте его так, как это показано на доске, в соответствующую колонку впишите нужные качества личности, на обратной стороне нарисуйте современного независимого человека, так как вы его представляете. Начинайте с той стороны, с которой удобнее, время работы 10 минут.

4. Разминка “Дети солнца”. Поднимите руки вверх, хорошо потянитесь к Солнцу, почувствуйте его энергию, возьмите с силой столько, сколько сможете, пропустите через себя вниз (как штангист), стряхните оставшуюся энергию в Землю (3 раза).

5. Составление психологического портрета в группе.

Инструкция: За каждым столом выберите секретаря, который будет записывать все ваши высказывания на общем для группы листе бумаги. Все сидящие за столом диктуют секретарю записанные на своих листочках качества, если качество повторяется, вместо него рядом с записанным можно ставить плюс. Проставьте слева ранговый номер ценности качества, т.е. I около качества, набравшего максимальное количество плюсов, затем по убывающей так, чтобы на последнем месте было качество, набравшее минимум выборов; время работы 10 минут.

6. Составление коллективного психологического портрета. Запись психологом и ранжирование качеств на доске. Каждый секретарь зачитывает качества личности от имени своей группы в ранговой последовательности и называет количество выборов.

7. Обобщение. Мы составили психологический портрет современного независимого человека, учтя все ваши мнения, и увидели главные качества, необходимые для того, чтобы человек достойно утвердился в современном обществе. На первых местах у нас стоят (перечислить).

Можно ли достичь всего это за неделю? За месяц? За год? - этому учатся всю жизнь.

Где учатся? Помогает школа, книги, родители, друзья, наблюдение, общение (не стесняться спрашивать, что не понятно).

Можно ли заставить человека учиться этому? Нет, он сам воспитывает в себе то, что считает нужным. Не теряйте время на пустяки, и вам улыбнется удача.

Примечание: В различных по социальному и интеллектуальному статусу классах первые ранговые места неизменно занимают образованность, умение постоять за себя и выживать, нравственные ценности.

8. Изготовление коллажа. При косвенном руководстве психолога, перенести с доски на ватман в ранговой последовательности 10 качеств идеальной личности, на свободных участках листа разместить наиболее удачные портреты (рисунки); постараться наклеить их как можно больше; можно оставить автографы учащихся...Можно сфотографироваться с коллажем.

Примечание: Учащиеся хорошо знают, кто и что умеет лучше всех делать в классе (рисовать, писать, оформлять ...) и сами выбирают оформителей; при отборе рисунков они также точно отсеивают те портреты, над которыми можно повеселиться между собой, но нельзя помещать в газету (коллаж); поэтому роль психолога в данной деятельности косвенная, организаторская.

Занятие 7. “Поговорим о любви”

Ориентировочное время: 4 четверть, 1 час.

Цели: Воспитание критичного, ответственного отношения к своему здоровью и судьбе; профилактика ЗППП, несчастных случаев.

Ход занятия:

1. Беседа по книге “Бессонница в ожидании любви”: 6 цветов любви. И.И.Соковня.
2. Чтение стихов Э.Асадова: “Сатана”, “Я могу тебя очень ждать”, “В кафе”, “Аптека счастья”[1].
3. Вывод: нужно стать интересным человеком, учиться понимать других, сотрудничать; относиться критично и ответственно к своему партнеру и думать о последствиях.

Конспекты занятий в 9-м классе

Занятие 1. “Тесты, используемые при поступлении на работу, в учебные заведения”

Ориентировочное время: 1 четверть, 1 час.

Цели: Коррекция тревожности; знакомство с миром тестов; создание установки к тестированию по методике ШТУР, которое пройдет во всей параллели 9-х классов вскоре.

Ход занятия:

1. Рассказать о том, что такое “тест” (короткое испытание, проба); об истории появления метода, актуальности использования в разных сферах жизни человека. Рассказать о том, что существует много тестов для определения способностей, свойств характера, особенностей человека для определения его соответствия выбранной специальности.

Тесты есть у психолога, каждый может проверить себя, узнать свои сильные и слабые стороны для укрепления их.

2. Упражнение: решение написанных на доске видов тестов Г.Айзенка “Определение способностей”[2]; пояснения; правила работы с тестами.

Установка на то, что мы вскоре будем выполнять тест – попробовать свои силы для подготовки к экзаменам.

Занятие 2. “Жизненные цели и достижения личности”

Ориентировочное время: 2 четверть, 1 час.

Цели:

- коррекция самооценки и уровня притязаний личности;
- повышение учебной мотивации, стимулирование саморазвития и самоактуализации;
- развитие самоанализа, формирование жизненных целей;
- профилактика отклоняющегося поведения.

Ход занятия:

1. Рассказать о том, что личность – часть общества, в котором живет. Если личность соответствует требованиям общества, то общество принимает ее со всеми хорошими последствиями, если не соответствует – отвергает.

2. Рассказать о потребностях людей по таблице А.Маслоу “Иерархия человеческих потребностей”, - каждый сам определяет, чего же он хочет в этой жизни.

3. Тест Жизненные цели и способы их достижения”

Инструкция:

- постарайтесь как можно лучше представить, и напишите 5 наиболее важных вещей (целей), которые вы хотели бы иметь в своей взрослой жизни;
- проставьте слева от каждой ценности степень ее важности для вас;
- переверните лист и напишите, каким образом вы собираетесь достичь эти цели.

4. Результаты диагностики ШТУР:

- 1) в целом по параллели,
- 2) в целом по классу,
- 3) уточнить можно у психолога, можно повторить тест после работы с психологом.

Не стыдно не знать чего-то, стыдно не знать того, что знают все, - результаты можно улучшить!

5. У многих из вас уровень достижений “выше среднего”, “высокий”, давайте сравним с результатами обучения: находим среднее арифметическое своих оценок за первую четверть.

6. Беседа о самолюбии и участии волевых качеств в достижении личных целей.

Рассказать о “Квадрате Наполеона”[8]: нужно развивать в себе не только ум, но и волю.

7. Обобщение. Кто помогает человеку подниматься по ступеням пирамиды А.Маслоу? Папа? Мама? Учитель? – Сам! “Дорогу осилит идущий!”

Занятие 3. “Профессиональный выбор и развитие способностей”

Ориентировочное время: 2 четверть, 1 час.

Цели:

- развитие профессиональных склонностей, интересов, способностей;
- коррекция уровня притязаний;
- самоактуализация и повышение учебной мотивации личности;
- профилактика отклоняющегося поведения

Ход занятия:

1. Напомнить о том, что профессиональный выбор – один из важнейших выборов в жизни человека и многие его сделают уже в этом году.

2. Запись подростков о мечтах: предполагаемой профессии.

3. Тест ДДО Климова, обработка, анализ:

- сравнение с прошлым тестом (год назад),
- сравнение с предполагаемым выбором,
- самооценка достижений по необходимым учебным предметам,
- самооценка развитости способностей, черт характера.

4. Тест на определение свойств внимания:

“Корректурa”: 1 буква за 2 минуты. Взаимопроверка. Оценка результатов психологом.

Рекомендации по развитию внимания.

5. Тест на определение уровня развития памяти (любой):

- оценка результатов; рекомендации по развитию мнемических способностей.

6. Рассказать о влиянии внимательности на достижения личности: можно и нужно улучшать, о необходимости развития способностей.

7. Тест “Есть ли у вас сила воли?”. [10]

Цель: изучение степени развития волевого компонента личности.

Инструкция: отвечая на вопросы теста, выберите из предложенных вариантов тот, который соответствует вам в наибольшей степени, и в листе ответов запишите соответствующую ему букву.

Вопросы теста:

1. Часто ли вы задумываетесь над тем, какое влияние ваши поступки оказывают на окружающих людей?

а) очень редко, б) редко, в) достаточно часто, г) очень часто

2. Случается ли вам говорить людям что – либо такое, во что вы сами не верите, но утверждаете из упрямства, наперекор другим?

а) да; б) нет

3. Какие из перечисленных ниже качеств вы более всего цените в людях:

а) настойчивость, б) широту мышления, в) умение показать себя

4. Имеете ли вы склонность к педантизму?

а) да; б) нет

5. Быстро ли вы забываете о неприятностях, которые случаются с вами?

а) да; б) нет

6. Любите ли вы анализировать свои поступки?

а) да; б) нет

7. Находясь среди людей, хорошо вам известных, вы:

а) стараетесь придерживаться правил поведения, принятых в этом кругу

б) стремитесь оставаться самим собой

8. Приступая к выполнению трудного задания, стараетесь ли вы не думать об ожидающих вас проблемах:

а) да; б) нет

9. Какая из перечисленных ниже характеристик вам более всего подходит:

а) мечтатель, б) “рубаша – парень”, в) усердный в работе

г) пунктуален и аккуратен, д) любитель философствовать, е) суетлив

10. При обсуждении того или иного вопроса вы:

а) всегда высказываете свою точку зрения, даже если она отличается от мнения большинства

б) считаете, что в данной ситуации лучше всего промолчать и не высказывать свою точку зрения

в) внешне поддерживаете большинство, внутренне оставаясь при своем мнении

г) принимаете точку зрения других, отказываясь от собственного мнения

11. Какое чувство у вас обычно вызывает неожиданный вызов к руководителю:

а) раздражение, б) тревогу, в) озабоченность, г) никакого чувства не вызывает

12. Если в пылу полемики ваш оппонент срывается и допускает личный выпад против вас, то вы:

а) отвечаете ему тем же, б) не обращаете на это внимания

в) демонстративно оскорбляетесь, г) прерываете с ним разговор, чтобы успокоиться

13. Если вашу работу забраковали, то вы:

а) испытываете досаду, б) испытываете чувство стыда, в) гневаетесь

14. Если вы вдруг попадаете впросак, то кого вините в этом в первую очередь?

а) себя самого, б) судьбу, невезение, в) объективные обстоятельства

15. Не кажется ли вам, что окружающие вас люди недооценивают ваши способности и знания?

а) да; б) нет

16. Если друзья или одноклассники начинают над вами подтрунивать, то вы:

а) злитесь на них, б) стараетесь уйти от них и держаться подальше,

в) сами включаетесь в игру и начинаете подыгрывать им, подшучивая над собой

г) делаете безразличный вид, но в душе негодуете

17. Если вы очень спешите и вдруг не находите на привычном месте свою вещь, куда вы ее обычно кладете, то:

а) будете молча продолжать ее поиск, б) будете искать, обвиняя других в беспорядке,

в) уйдете, оставив нужную вещь дома

18. Что скорее всего выведет вас из равновесия:

а) длинная очередь в приемной у какого-нибудь чиновника, к которому вам необходимо срочно попасть,

б) толчея в общественном транспорте,

в) необходимость приходиться в одно и то же место несколько раз подряд по одному и тому же вопросу.

19. Закончив с кем-то спор, продолжаете ли вы его вести мысленно, приводя все новые аргументы в защиту своей точки зрения?

а) да; б) нет

20. Если для выполнения срочной работы вам представится возможность выбрать себе помощника, то кого из следующих возможных кандидатов вы предпочтете?

а) исполнительного, но безынициативного человека

б) человека, знающего дело, но спорщика и несговорчивого

в) человека одаренного, но с ленцой.

Оценка результатов:

В таблице указано, какому количеству баллов соответствует выбранный ответ

Вариант ответа	Порядковый номер суждения:									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
а	0	0	1	2	0	2	2	0	0	2
б	1	1	1	0	2	0	0	2	1	0
в	2	-	0	-	-	-	-	-	3	0
г	3	-	-	-	-	-	-	-	2	0
д	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-
е	-	-	-	-	-	-	-	-	0	-

Вариант ответа	Порядковый номер суждения:									
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
а	0	0	2	2	0	0	2	1	0	0
б	1	2	1	0	2	1	0	0	2	1
в	2	1	0	0	-	2	1	2	-	2
г	0	3	-	-	-	0	-	-	-	-
д	-	-	-	-	-	0	-	-	-	-
е	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Найдите сумму баллов.

Выводы:

14 баллов и меньше – у вас слабая воля.

15–25 баллов – ваши характер и воля считаются достаточно твердыми, а поступки, в основном, реалистичными и взвешенными.

26–38 баллов – ваши характер и воля считаются очень твердыми, а поведение в большинстве случаев – достаточно ответственным. Имеется, правда, опасность увлечения силой воли с целью самолюбования.

Выше 38 баллов – воля и характер близки к идеальным, но иногда возникают сомнения в том, достаточно ли правильно и объективно человек себя оценил...

8. Составление плана саморазвития. “Человек, не имеющий своих целей, подобен щепке, плывущей по течению реки, жизнь бросает и кружит ее...”. “Дорогу осилит идущий!”

Занятие 4. “Без вины виновата” (для девушек)

Ориентировочное время: 3 четверть, 1 час

Цели:

- развитие критичности, самоанализа;
- воспитание ответственности за свое будущее, здоровье;
- профилактика ЗППП, несчастных случаев.

Ход занятия:

1. Беседа по статье “Без вины виновата” [6]
2. Стихи Э.Асадова: “Ночь”, “Кольца и руки”[1].
3. Рекомендации по поведению на свидании, критичности отношения к партнеру.

4. Тест “Что вам нравится в юношах (девушках)?”.

Инструкция:

- 1) Напишите каким (-ой) вы хотели бы видеть своего юношу (девушку).
- 2) Нарисуйте его (ее) на обратной стороне листа.

Результаты используются в беседах с противоположным полом, направленных на повышение критичности по отношению к собственной личности. Рисунки можно использовать для коллажа.

5. Проективный тест “Двери, на которых написано “Любовь”. [11]

Инструкция: Сейчас мы отправимся в путешествие. Закройте глаза. Представьте, как мы покидаем класс, идем по коридору школы, спускаемся по лестнице на улицу, переходим в другое здание, поднимаемся по лестнице, идем по коридору и вот перед нами дверь. На двери написано “Любовь”. Прочитайте надпись.

Сейчас мы заглянем за эту дверь. Постарайтесь, как можно внимательнее рассмотреть все, что за ней находится. Это могут быть образы, люди, запахи, - все, что угодно. Запомните, все, что увидите, свои ощущения.

Откройте дверь, войдите, оглянитесь. Побудьте там немного, прочувствуйте свое состояние, рассмотрите, что вы видите. А теперь выйдите и закройте дверь. Посмотрите на надпись на двери. Сейчас каждый из вас вернется сюда своей дорогой, с той скоростью, с какой считаете нужным. Кто вернулся, пусть откроет глаза.

Расскажите, что вы видели за дверью, что чувствовали.

Вывод: конечно, любовь – это прекрасное, светлое чувство, но и опасное, поэтому нужно быть внимательным ко всему, что с вами происходит.

Если возникнут вопросы, которые не хотите обсуждать публично, можете подойти в кабинет к психологу.

6.Рекомендация литературы “Как относиться к себе и мальчикам” и др.

Занятие 5. “Любовь и мужское достоинство”

Ориентировочное время: 3 четверть, 1 час.

Цели:

- воспитание ответственного отношения к здоровью, своему будущему и будущему своей семьи;
- профилактика ЗППП;
- развитие навыков общения с представителями противоположного пола.

Ход занятия:

1. Тест “Можете ли вы отличить мужчину от женщины”, анализ.
2. Тест “Какой бы я хотел видеть свою девушку”.
3. Обобщение: рассказать о качествах, которые хотят видеть девушки у юношей (по результатам тестирования).
4. Рассказать об отличии мужской психологии от женской.
5. Стихотворение Э.Асадова “Женская логика”[1].

6. “Мозговой штурм”: как познакомиться с девушкой; ситуации на свидании;
7. Чтение и анализ стихотворения Э.Асадова “В кафе”[1].
8. Проективный тест “Двери, на которых написано “Любовь”[11].
9. Рекомендация литературы.

Занятие 6. “На пороге экзаменов”

Ориентировочное время: 4 четверть, 1 час.

Цель: Профилактика нервных срывов, нарушения здоровья, активизация волевых потенциалов личности

Ход занятия:

Рассказать о том, что такое стресс, его роль в жизни человека; о понятии дистресс и его последствиях для здоровья, успешности в достижениях.

Впереди у вас контрольные, экзамены, другие испытания, их можно пережить без ущерба для себя, если учесть рекомендации:

- по организации деятельности;
- по релаксации и активизации состояния;
- по восстановлению сил.

Тест “Стрессоустойчивость личности” [3]

Цель: изучение уровня стрессоустойчивости личности, выявление учащихся для профилактической, коррекционной работы психолога.

Инструкция: Постарайтесь как можно искреннее ответить на вопросы, выбрав вариант, соответствующий вашему мнению.

Варианты ответов: Редко - 1, Иногда - 2, Часто - 3.

Вопросы:

1. Я думаю, что меня в коллективе недооценивают.
2. Я стараюсь работать, даже если бываю не совсем здоров.
3. Я переживаю за качество своей работы.
4. Я бываю настроен агрессивно.
5. Я не терплю критики в свой адрес.
6. Я бываю раздражителен.
7. Я стараюсь быть лидером там, где это возможно.
8. Меня считают человеком настойчивым и напористым.
9. Я страдаю бессонницей.
10. Своим недругам я могу дать отпор.
11. Я эмоционально и болезненно переживаю неприятности.
12. У меня не хватает времени на отдых.
13. У меня возникают конфликтные ситуации.
14. Мне не достает власти, чтобы реализовать себя.

15. У меня не хватает времени, чтобы заняться любимым делом.
16. Я все делаю быстро.
17. Я испытываю страх, что не поступлю в институт (потеряю работу).
18. Я действую сгоряча, а затем переживаю за свои дела и поступки.

Обработка: сосчитайте сумму баллов.

Сумма баллов	Уровень стрессоустойчивости
54-50	Низкий
49-42	Ниже среднего
41-38	Средний
37-30	Выше среднего
29-22	Высокая стрессоустойчивость

Чем меньше баллов вы набрали, тем выше ваша стрессоустойчивость.

При уровне “Низкий”, “Ниже среднего”, вам необходимо кардинально менять свой образ жизни.

Упражнения: “Радуга”, “Прогрессивная релаксация”. Игра “Снежки” (из бумаги)[15].

“Радуга”. Цель: восстановление эмоционального равновесия через технику глубокого дыхания.

Инструкция: закройте глаза, представьте большую и красивую радугу. Сейчас мы покатаемся на санках по этой радуге. Когда будет подъем вверх – делаем вдох, когда вниз – выдох. Представьте, как вы катаетесь: вдох – выдох. (5–7 раз).

“Снежки”.

Цель: эмоциональная разрядка, снятие нервного напряжения после продолжительной умственной работы.

Содержание: 2 команды в течение пяти минут обстреливают друг друга “снежками” - комками из бумаги.

Литература

1. Асадов Э. Что такое счастье. М.: ЭКСМО-ПРЕСС, 2000.
2. Айзенк Г.Ю. Проверьте свои способности, - С-Пб.: - Система-плюс.1996.
3. Андреева Г.М. Конфликтология.
4. Горелов Н.И., Житников В.Ф.и др. Умеете ли вы общаться, - М.: Просвещение, 1989.
5. Климов Е.А. Как выбрать профессию. - М.: Просвещение. 1990.; 1984.
6. “Космополитен”// №3, 1996 г.
7. Карнеги Д. “Как завоевывать друзей”.
8. Коломинский Я.Л. Человек: психология. - М.: Просвещение, 1986.
9. Мудрик А.В. Время поисков и решений или старшеклассникам о них самих. - М.: Просвещение, 1996.
10. Немов Р.С. Психология, Т.3, - М.: Владос, 1995
11. Практическая психология / под ред. М.К. Тутушкиной. - С-Пб.: Владос, 1993
12. Психологическая мозаика./ Составитель С.С. Степанов. - М.: Академия, 1996

13. Рогов Е.И.. Настольная книга практического психолога в образовании,- М.: Владос,1995
14. Руководство практического психолога. Программы развития личности в подростковом и старшем возрасте / под ред. И.В.Дубровиной - М.: Академия,1995
15. Самоукина Н.В. Игры, в которые играют... - Дубна: Феникс, 2000
16. Соковня И.И.Бессонница в ожидании любви. - М.: Просвещение, 1998
17. Снайдер Ди.Практическая психология для подростков.Как найти свое место в жизни. - Екатеринбург: АРД ЛТД,1997
18. Энциклопедия для девочек