**Аннотация программы**

**«Профилактика социально-психологической дезадаптации младших школьников»**

Программа разрабатывалась на основе существующих подходов к профилактике социально-психологической дезадаптации и модели развития здоровой личности «Цветок потенциалов», с учетом возрастных особенностей детей.

Целостное представление о возможностях гармоничного развития личности разрабатывалось в нашей стране в рамках нового научного направления «Психология здоровья» на базе кафедры клинической психологии психолого-педагогического факультета РГПУ им. Герцена под руководством заведующего кафедрой профессора В.А. Ананьева. Авторами монографии разработана концептуальная универсальная модель развития личности «Цветок потенциалов».

Это органично – целостная система теоретико – практических представлений, связанных между собой общим смыслом, идейными целями и технологиями.

Модель символически представлена в виде цветка (правильнее, - «венка»), семь лепестков которого формируют узор взаимоувязанных потенциалов, отражающих различные аспекты душевного, телесного, поведенческого, социального, эмоционального и интеллектуального здоровья человека. Каждый потенциал важен сам по себе и влияет на все остальные. Ни одним из них нельзя пренебрегать в формировании здоровой и благополучной личности школьника, необходимо лишь создание условий для максимального раскрытия каждого из них.

Необходимо отметить, что в младшем школьном возрасте у детей особенно активно происходит развитие самостоятельного мышления, внутреннего плана действий, начинает формироваться способность к рефлексии. Именно поэтому в таком возрасте ребенок может успешно овладеть средствами и способами анализа своего состояния и пове­дения, а также состояния и поведения других людей. А значит, профилактика социально-психологической дезадаптации учащихся с опорой на их возрастные особенности будет достаточно эф­фективной.

Поскольку формирование личности в этом возрасте только осущест­вляется и целый ряд психологических детерминант поведения не осозна­ется в достаточной степени, основной проблемой профилактической и коррекционной работы становится адекватное представление необходимых знаний и установок с учетом познавательных интересов и особенностей эмоциональной сферы младших школьников. Повышенное внимание, как подтверждают исследования, необходимо уделить возрастанию уровня жиз­ненной компетентности, включающей в себя социальную, личностную и экологическую компетентности детей младшего школьного возраста.

Под социальной компетентностью принято понимать способность младших школьников эффективно выстраивать свои отношения с окружаю­щими, соответствовать требованиям, предъявляемым средой. К личностной компетентности относится уверенная самооценка, наличие адекватных меха­низмов психологической защиты, поведенческие шаблоны, способствующие приспособлению, копинг-стратегии и другие личностные образования. Под экологической компетентностью можно понимать уважительное отношение ребенка к природе, выстраивание конструктивных отношений с окружением, критичность в восприятии информации из средств массовой коммуника­ции. Недостаточное развитие социальной, личностной и экологической компетентности существенно снижает адаптационные возможности ребенка, и это является фактором риска развития, как психических расстройств, так и психосоматических заболеваний, а также различных форм отклоняюще­гося поведения.

Поэтому **целью** **программы** является, прежде всего, содействие в фор­мировании ребенком системы адекватных и продуктивных представлений, своеобразной концепции жизни, обеспечивающей развитие и укрепление его социальной, личностной и экологической компетентности.

Уверенные в себе дети, имеющие позитивное отношение к самим себе и своим знаниям, умеющие решать конфликты с помощью переговоров, правильно оценивающие свои чувства и потребности, способные противо­стоять негативному влиянию группы — такие дети приобретают способность сознательно выстраивать свое поведение на принятие и формирование здорового образа жизни.

**Основной задачей программы** является развитие у детей следующих фак­торов — компонентов жизненной компетентности (компоненты жизненной компетентности распределены согласно комплексной программе развития личности «Цветок потенциалов» в таблице 1).

*Таблица 1*

**Распределение компонентов жизненной компетентности согласно потенциалам**

|  |  |
| --- | --- |
| **Потенциалы**  | **Компоненты жизненной компетенции**  |
| Потенциал разума  | • Критическое мышление; • умение анализировать результаты своей деятельности; • знания о здоровом образе жизни; • предупреждение опасности.  |
| Потенциал чувств  | • Обращение с чувствами и их выражение; • умение определять свои чувства; " умение распознавать эмоциональные состояния других людей на основе наблюдения за внешними проявлениями эмоций.  |
| Потенциал воли  | • Принятие ответственности; • умение делать выбор; • принятие решений; • адекватная самооценка; • самоконтроль.  |
| Потенциал тела  | • Принятие своего тела, развитие его; • умение управлять своим телом.  |
| Общественный потенциал  | * Умение выдерживать давление группы;
* навык эффективного невербального общения;
* умение преодолевать конфликты;
* умение встречать других людей без предубеждений;
* умение принимать людей с их достоинствами и недостатками;
* умение разрабатывать взаимовыручку (сотрудничество, помощь).
 |
| Креативный потенциал  | * Креативность
* созидательность;
* спонтанность;
* естественность.
 |
| Духовный потенциал  | * Умение делать бескорыстное добро;
* сопереживание другим;
* осознание себя частичкой мира, уважение и бережное отношение к природе, ответственное обращение с другими людьми и окружаю­щей средой в целом
 |

**Адресат:**  программа рассчитана на детей младшего школьного возраста (2-4 класс). В группу набирается не более 12 детей. Группы разнополые.

**Продолжительность курса:** программа предполагает проведение 17 занятий: 15 тематических и 2 диагностических (при необхо­димости).

**Ожидаемые результаты реализации программы:** психотерапевтический эффект будет заключаться в доверии ребенка к психологу, стремлении к контакту с ним, открытости и интересе к занятиям, в снижении эмоциональной напряженности, в наличии психологического комфорта и позитивных чувствах, в отреагировании и разрядке негативных эмоциональных переживаний; в формировании здорового стиля жизни и эффективных поведенческих стратегий и личностных ресурсов школьников; повышении самооценки, снижении тревожности, возникшей вследствие негативного образа «Я».

 **Сведения практической апробации программы на базе образовательного учреждения:**

программа реализовывалась на базе муниципального образовательного учреждения основной общеобразовательной школы № 18 г.о. Новокуйбышевск и МСКОУ школы-интерната «Перспектива».

 **«УТВЕРЖДАЮ»**

 **Директор**

 **Регионального**

 **социопсихологического центра**

 **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.Н. Клюева**

 **«\_\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2010 г**

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

программы **«Профилактика социально-психологической дезадаптации младших школьников»**

**Цель:** содействие в фор­мировании ребенком системы адекватных и продуктивных представлений, своеобразной концепции жизни, обеспечивающей развитие и укрепление его социальной, личностной и экологической компетентности.

**Категория участников:** младший школьный возраст (2-4 класс)

**Срок обучения:** 15 часов

**Режим занятий:** 2 занятия в неделю по 45 минут

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Название разделов и дисциплин** | **Всего****часов** | **В том числе** | **Формы контроля** |
| **теория** | **практика** |
| 1. | Я и Я | **9** | 5 мин. | 40 мин. | НаблюдениеРефлексия |
| 2. | Я и другие | **3** | 5 мин. | 40 мин. | НаблюдениеРефлексия |
| 3.  | Я и окружающая среда | **3** | 5 мин. | 40 мин. | НаблюдениеРефлексия |
|  |  Итоговый контроль | **15** |  |  | ТестированиеРефлексивный отчет |

 **«УТВЕРЖДАЮ»**

 **Директор**

 **Регионального**

 **социопсихологического центра**

 **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.Н. Клюева**

 **«\_\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2010 г**

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

программы **«Профилактика социально-психологической дезадаптации младших школьников»**

**Цель:** содействие в фор­мировании ребенком системы адекватных и продуктивных представлений, своеобразной концепции жизни, обеспечивающей развитие и укрепление его социальной, личностной и экологической компетентности.

**Категория участников:** младший школьный возраст (2-4 класс)

**Срок обучения:** 15 часов

**Режим занятий:** 2 занятия в неделю по 45 минут

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Название разделов и дисциплин** | **Всего****часов** | **В том числе** | **Формы контроля** |
| **теория** | **практика** |
| **1.** | **Я и Я** | **9** | 5 мин. | 40 мин. | НаблюдениеРефлексия |
| 1.1. | Вводное |  | 5 мин | 40 ми. |  |
| 1.2. | Я уникален |  |  |  |  |
| 1.3. | Я уверен в себе |  |  |  |  |
| 1.4. | Мои чувства |  |  |  |  |
| 1.5. | Мое тело умеет разговаривать |  |  |  |  |
| 1.6. | Мое дыхание |  |  |  |  |
| 1.7. | Я расслабляюсь |  |  |  |  |
| 1.8. | Это мне нравится, а это нет. |  |  |  |  |
| 1.9. | Я работаю над своими недостатками |  |  |  |  |
| **2.** | **Я и другие** | **3** | 5 мин. | 40 мин. | Рефлексия |
| 2.1. | Я хорошо чувствую себя в своем классе |  | 5 мин. | 40 мин. | Рефлексия Наблюдение |
| 2.2. | Нам нравится общаться друг с другом |  |  |  | Рефлексия Наблюдение |
| 2.3. | Учимся вести спор |  |  |  | Рефлексия Наблюдение |
| **3.**  | **Я и окружающая среда** | **3** | 5 мин. | 40 мин. | НаблюдениеРефлексия |
| 3.1. | Я ответственен за окружающую среду. |  |  |  | НаблюдениеРефлексия |
| 3.2. | Телевидение – мой друг? |  |  |  |  |
|  |  Итоговый контроль | **15** |  |  | ТестированиеРефлексивный отчет |

 **«УТВЕРЖДАЮ»**

 **Директор**

 **Регионального**

 **социопсихологического центра**

 **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.Н. Клюева**

 **«\_\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2010 г**

**УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА**

**Пояснительная записка**

Сегодня однозначно трудно сказать, кто в ответе за то, чтоб социализация ребенка прошла благополучно, чтоб он мог с успехом общаться, развиваться. Несколько сот лет назад гармоничное развитие ребенка и становление личности обеспечивались в обществе с помощью обрядов, обычаев, передававшихся из поколения в поколение. Существовал внешне невидимый контроль общества за приобретаемыми ребенком качествами. В некоторых культурах были своеобразные инициации (испытания), сопутствующие переходу ребенка во взрослость.

По мере развития цивилизации, отхода от традиционной культуры, растворенная в быту психологическая поддержка взросления ребенка исчезла. Семья оказалась один на один с проблемой выбора целей и средств воспитания и не всегда могла справиться с этой задачей. Современные социально-культурные условия еще более усугубляют ситуацию и вносят существенный вклад в нарушение психологического здоровья, являющегося важнейшей предпосылкой успешного взросления подрастающего поколения.

В настоящее время школа активно переориентируется с чисто образовательных (обучающих) технологий на более глубокое личностно-ориентированное воспитание, позволяющее школьнику понять особенности своей личности, и, главное – сформировать навыки активной жизненной позиции, в том числе и потребность самостоятельного принятия решений в различных жизненных ситуациях, а также готовность нести личную ответственность за принятие решений.

Решать эту задачу можно только опираясь на психологию здоровья, главной целью которой является всестороннее совершенствование человека через развитие в себе качеств здоровой личности.

Главная опора в этом делается на способность человека познавать самого себя через самосознание (видеть, слышать, чувствовать себя в мире). Познав свои составляющие здоровья и себя здоровым в целостности с миром, научившись быть конгруэнтным окружающему (говорить то, что думаешь и делать то, о чем говоришь) и чувствовать меру (границы адаптации), человек сможет строить дальнейшую жизнь в гармонии со своей внутренней сущностью.

Необходимо отметить, что в младшем школьном возрасте у детей особенно активно происходит развитие самостоятельного мышления, внутреннего плана действий, начинает формироваться способность к рефлексии. Именно поэтому в таком возрасте ребенок может успешно овладеть средствами и способами анализа своего состояния и пове­дения, а также состояния и поведения других людей. А значит, профилактика социально-психологической дезадаптации учащихся с опорой на их возрастные особенности будет достаточно эф­фективной.

Поэтому **целью** **программы** является, прежде всего, содействие в фор­мировании ребенком системы адекватных и продуктивных представлений, своеобразной концепции жизни, обеспечивающей развитие и укрепление его социальной, личностной и экологической компетентности.

Уверенные в себе дети, имеющие позитивное отношение к самим себе и своим знаниям, умеющие решать конфликты с помощью переговоров, правильно оценивающие свои чувства и потребности, способные противо­стоять негативному влиянию группы — такие дети приобретают способность сознательно выстраивать свое поведение на принятие и формирование здорового образа жизни.

**Основной задачей программы** является развитие у детей следующих фак­торов — компонентов жизненной компетентности (компоненты жизненной компетентности распределены согласно комплексной программе развития личности «Цветок потенциалов».

**СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Программа содействия развитию жизненной компетентности** |  |

Я и Другие

Я и Я

Я и моя окружающая среда

**СОДЕРДАНИЕ КАЖДОГО ИЗ НАПРАВЛНИЙ** **ПРОГРАММЫ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Название | Основные задачи | Основное содержание |
| Я и Я | Узнать самого себя, развить уверенность в себе, осознать собственную ответственность | Ребенок вырабатывает и укрепляет способности, содействующие его самостоятельности, дающие ему возможность постепенно принимать ответственность за себя и свое здоровье. Благодаря тому, что дети открывают мир чувств, делают ошибки и совершают неудачи, они учатся обходится с чувствами и выражать их. Дети, которые осознают свое внутреннее богатство, свою ценность и уважают самих себя, вырабатывают здоровую уверенность в себе и должны непредвзято относиться к окружающим. |
| Я и другие | Взаимопонимание, включение себя в группу, отношения | В этой части речь идет о взаимопонимании внутри и вне собственного класса. Использование активных форм обучения содействует укреплению связей в классе и отношений детей друг с другом. Все это способствует повышения уровня личного достоинства, принятию различий других, вырабатывает навыки преодоления возникающих трудностей в отношении с учителями и сверстниками. Дети учатся конструктивно решать проблемы и гасить конфликты, которые невозможно предотвратить в группе.  |
| Я и моя окружающая среда | Познание, действие, будущее | Дети должны готовиться к тому, что будущее постоянно изменяется. Это обуславливает то, что они познают проблемы, возможности и альтернативы, связанные с нашим обществом. Центральные темы – это принятие ответственности ха окружающую среду и собственное здоровье, критичность в восприятии средств массовой коммуникации и информации, рекламы. |

Кроме решения поставленных задач, на каждом занятии проводится работа по формированию и развитию коммуникативных способностей учащихся.

Таким образом, реализация общих целей направлена на вырабатыва­ние у детей ценностного, ответственного отношения к своему здоровью; готовность соблюдать законы здорового образа жизни; усвоение социально ценных поведенческих норм, коммуникативных навыков, обеспечивающих ребенку эффективную социальную адаптацию; развитие умения регулировать свое поведение, прогнозировать последствия своих действий.

**ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ РАБОТЫ**

Для решения поставленных задач в программе используются многообраз­ные способы психолого-педагогического воздействия (активные приемы социально-психологического обучения), в том числе игровые методы (по­движные, сюжетно-ролевые игры, игры-драматизации).

**РОЛЕВЫЕ ИГРЫ**

Этот метод наиболее подходит для работы с детьми младшего школь­ного возраста, так как это — одна из основных форм деятельности детей данного возраста. Ролевая игра вызывает у ребенка глубокие эмоциональ­ные переживания, связанные с содержанием и качеством исполнения роли каждым ребенком, а также с теми реальными отношениями, в которые вступают дети в процессе коллективной игры при реализации ее общего замысла. В ролевой игре происходит развитие важнейших новообразова­ний дошкольного и младшего школьного возраста: развитие воображения, становление элементов произвольного поведения, развитие знаково-символической функции.

Ситуации для ролевой игры берутся ведущим из реальной жизни и переносятся в другие — игровые рамки. Ролевые игры могут служить осно­вой для анализа отношений и дают возможность проиграть альтернативные стратегии поведения в сооруженных рамках, «учиться плавать по суше». Зрители, не принимающие прямого участия в игре, во-первых, становятся наблюдателями и могут дать ценные замечания, во-вторых, они учатся на создаваемой модели.

Пример игры. Денис идет к Роме, чтобы поиграть с ним. Когда он нему приходит, Рома говорит, что он больше не друг Денису. Что делать? Далее обсуждается возможный конец истории, то есть создается короткий сценарий игры, устанавливаются временные рамки.

В организации ролевой игры важно установить правила как для игра­ющих детей (пример: мы не ссоримся во время игры, говорим так, чтобы каждый понимал, о чем идет речь, и т. д.), так и для наблюдающих (при­мер: мы помогаем игрокам, когда они этого хотят, мы не разговариваем при просмотре и т. д.). Ребенок, который не хочет принимать участие в ролевой игре, не должен к этому принуждаться! Для распределения ролей в игре возможно проведение лотереи, подходит и устная договоренность в классе. Наблюдающим детям ведущий также дает специальные пору­чения (например, обращать внимание на позу, поддерживать зрительный контакт).

Очень важна роль взрослого ведущего в отслеживании времени и подведении итогов игры. Ведущий обязательно должен подчеркнуть, что ученики играли только роли, поэтому после окончания игры они снова должны стать самими собой (деролизация). Нужно дать ученикам слово, чтобы они могли выразить ощущения, испытанные во время игры: «Что ты чувствовал, когда ты был Денисом и Рома сказал, что он больше тебе не друг?» Для создания обратной связи с помощью наблюдателей важ­но подчеркнуть особенно удавшиеся моменты игры и, по возможности, повторить их: «Когда ты был Денисом, ты посмотрел на Рому и спросил четким голосом, почему он больше не хочет быть твоим другом. Это было здорово!»

Если целью ролевой игры является решение какой-либо проблемы, то класс может предлагать возможные решения. Можно выбрать такое решение и попробовать его в дальнейшем при проведении ролевой игры. Можно собирать решения для повторения игры и выявления аспектов, которые можно улучшить, например: «Когда ты спросишь Рому, почему он больше не хочет быть твоим другом, попробуй при этом смотреть ему в глаза».

**ГРУППОВАЯ ДИСКУССИЯ**

Групповая дискуссия — это способ организации совместной деятель­ности учеников под руководством ведущего с целью решить групповые задачи или воздействовать на мнения и установки участников в процессе общения. Использование этого метода позволяет:

* дать ученикам возможность увидеть проблему с разных сторон;
* уточнить персональные позиции и личные точки зрения учеников;
* ослабить скрытые конфликты;
* выработать общее решение класса;
* повысить эффективность работы участников дискуссии;
* повысить интерес учеников к проблеме и мнению одноклассников.
В младших классах групповая дискуссия может быть использована в начале урока, а также для подведения итогов урока.

**МОЗГОВОЙ ШТУРМ**

Используется для стимуляции высказываний детей по теме или во­просу.

Применение этого метода позволяет передать участникам техники решения проблем, которые они смогут применять впоследствии при воз­никновении различных сложных жизненных ситуаций.

Главная цель этого метода — сформировать навык реагирования на возникающую проблему, ученики должны проигрывать различные варианты своих действий и взвешивать все возможности.

**Алгоритм решения проблем:**

1. *Анализ проблемы.* Сначала нужно установить, в чем суть проблемы, она
подробно описывается, рассматривается с различных точек зрения.
2. *Поиск решений проблемы.* Высказываются идеи по поводу возможных
решений проблемы, при этом можно называть совершенно фантастические­
решения. Особенно важно разъяснить детям, что на этой
фазе не происходит оценка идей, так как это тормозит творчество.
Можно не выражать никакого согласия, одобрения или критики по
поводу сказанного отдельными учениками, так как из-за этого они
или другие члены группы могли бы начать отстаивать свои идеи
вместо того, чтобы развивать новые. Идеи фиксируются ведущим
на доске, а мозговой штурм продолжается, пока не истощатся идеи
или не кончится отведенное время.
3. *Оценка предложений решения проблемы.* Собранные предложения
решений проблемы исследуются на преимущества, недостатки и
возможность осуществления.
4. *Принятие решения и планирование его осуществления.* Ученики выбирают идеи, которые им кажутся особенно разумными и осуществимыми
и обдумывают, как воплотить их в жизнь. Должны быть
продуманы и трудности, возникающие на пути реализации идеи,
а также способы, позволяющие избежать этих трудностей.

**ЭЛЕМЕНТЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ**

В младшем школьном возрасте для саморегуляции более всего подходят активные игры, фантазирование, дыхательные упражнения. Группа детей в любой совместной деятельности периодически испытывает усталость, затрудняется концентрация их внимания, дети могут стать беспокойными, они перестают работать, начинают мешать учителю и друг другу. Средство преодоления подобного спада энергии — короткое физическое упражнение, оживляющее активность группы. Подвижные групповые игры хороши тем, что они предполагают активность разных анализаторов и актуализируют различные способности детей. Стоит отметить, что при расслабляющих упражнениях у младших школьников речь идет не о поверхностном успо­коении или технике дисциплинирования. Гораздо больше нужно направлять их на знакомство со своим внутренним миром, физическими ощущениями, дыханием, собственными чувствами, вследствие чего в конечном счете они смогут обрести внутреннюю силу и уверенность в себе.

Упражнения, направленные на саморегуляцию, проводятся на отдельно отведенном для этого занятии, а также на занятиях, посвященных другим темам, с целью восстановлении энергии в классе. Детей нужно побуждать применять навыки расслабления дома, вместе с родителями.

**РАБОТА В МАЛЫХ ГРУППАХ**

Это форма работы, когда в небольших группах (от 2 до 4 человек) ученики взаимодействуют, решая общую задачу. Совместная деятельность в таких небольших коллективах формирует качества социальной, личной и экологической компетентности, например, вырабатывает навыки как дружить, общаться, соглашаться с особенностями других.

Существует четыре основных элемента работы в малых группах: 1) по­ложительная взаимосвязь участников, 2} личная ответственность каждого за происходящее в группе,
 3) взаимодействие лицом к лицу, 4) развитие навыков работы в группе.

Для работы в малых группах ведущему следует:

* объединить участников в небольшие группы, попросив их сесть
лицом к лицу;
* предложить каждому определенную роль (например: секретарь, докладчик, хронометрист и т. д.);
* дать общее задание, дать группе общую оценку, награду;
* способствовать рефлексии участников или анализу событий, происходящих­
внутри группы в процессе ее работы;
* необходимо установить подходящие для работы групп правила,
которых должно быть минимальное количество:
* говори спокойно и ясно;
* говори только по делу;
* в разговоре участвует каждый.

**ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ**

Программа предполагает проведение психолого-педагогических заня­тий в форме тренингов. В качестве наглядного пособия детям на каждой встрече раздаются листы для выполнения заданий по теме.

Структура программы разработана таким образом, чтобы по завершении занятий у участников группы появилась своя личная книга, состоящая из тех страниц, которые им раздавались на каждой встрече для выполнения практических заданий.

Такой тип организации работы — одновременно и эффективная форма мотивации: детям чрезвычайно интересно создавать собственную книгу.

**Контингент учащихся и принцип набора в группу.** Программа рассчитана на детей младшего школьного возраста (2—4- й класс). В группу набирается не более 12 детей. Группы разнополые.

**Продолжительность работы по программе.** Программа предполагает проведение 17 занятий: 15 тематических и 2 диагностических (при необхо­димости). 1 занятие рассчитано на 1 урок (по 45 минут). Предусматривается проведение одного, двух занятий в неделю (в зависимости от возможности расписания конкретной школы).

**Условия проведения занятий.** Занятия (желательно) лучше проводить всегда в одном и том же помещении. Оно должно быть светлым, про­сторным, легко проветриваемым. Стулья должны легко перемещаться и не соединяться один с другим. В помещении не должно быть предметов, представляющих опасность для здоровья, а также отвлекающих внимание деталей.

**Требования к специалистам, реализующим программу:**

1.Ценностное отношение к здоровью.

2. Наличие черт здоровой личности.

3. Психологическое образование.

4. Способность организации двигательной активности.

5. Опыт прохождения и ведения тренинга.

**Противопоказания к занятиям:**

Дети с высоким уровнем агрессии.

**Ожидаемые результаты реализации программы:** психотерапевтический эффект будет заключаться в доверии ребенка к психологу, стремлении к контакту с ним, открытости и интересе к занятиям, в снижении эмоциональной напряженности, в наличии психологического комфорта и позитивных чувствах, в отреагировании и разрядке негативных эмоциональных переживаний; в формировании здорового стиля жизни и эффективных поведенческих стратегий и личностных ресурсов школьников; повышении самооценки, снижении тревожности, возникшей вследствие негативного образа «Я».

**Критерии эффективности**

Усиление личностных ресурсов: повышение самооценки, снижение тревожности, развитие мотивации, познавательных интересов.

**Для оценки результативности может использоваться следующий инструментарий:**

1. Методика изучения уровня притязаний и самооценки школьника (модификация А.М. Прихожан методики Т. Дембо и С.Я. Рубинштейн) – для учащихся 4-х классов. Для учащихся 2-3 классов используется шкала Бруковера.
2. Методика диагностики эмоционального отношения к учению в средних и старших классах (модифицированный А.Д. Андреевой опросник Ч.Д. Спилбергера) – для учащихся 4-х классов. Для учащихся 2-3 классов используется «Анкета для определения школьной мотивации Лускановой Н.В.».

**Сведения практической апробации программы на базе образовательного учреждения:**

программа реализовывалась на базе муниципального образовательного учреждения основной общеобразовательной школы № 18 г.о. Новокуйбышевск и МСКОУ школы-интерната «Перспектива».

 **Основное содержание**

**Тема: Я и Я**

**ЗАНЯТИЕ 1. ВВОДНОЕ**

*Цель:* знакомство, объяснение правил, проведение первичного анке­тирования.

*Материалы:* плакаты с правилами, бейдж с именем ведущего,

**1. Знакомство (5 минут)**

Ведущий представляется, объясняет детям, что занятия, на которых они присутствуют, отличаются от обыкновенных уроков: «Здесь не ставят оценок, не спрашивают пройденный материал, здесь мы все будем играть, общаться и обсуждать различные явления. Если у участников возникнут какие-либо вопросы или мысли по поводу всего происходящего, то можно задать эти вопросы прямо на занятиях. Можно и после занятия, если кто-то не хочет, чтобы его слышали все вокруг».

**2. Упражнение «Вырази себя в жесте» (15 минут)**

Примерный текст ведущего: «Давайте, чтобы поближе познакомиться, для начала поиграем. Для этого все встанем в круг лицом к лицу. Теперь каждый из нас, делая шаг вперед, произнесет свое имя и продемонстрирует весь свой внутренний мир в каком-нибудь жесте. Например, я первый это сделаю: выхожу вперед, поднимаю большой палец вверх и говорю „Надежда, во-о-о!" Теперь каждый из вас сначала повторит все имена и жесты, которые были до него и, в конце концов, представит себя в жесте».

**3. Объяснение правил, по которым будет существовать группа во время
проведения занятий (20 минут)**

Детям по очереди показывают плакаты с правилами, кратко объясня­ют суть каждого правила. Далее просят каждого из участников по кругу высказать то, как он понял представленное правило. Плакаты с правилами вешаются на стену в том классе, где дети проводят большую часть своего времени в школе.

**4. Подведение итогов, заключительная игра на снятие напряжения**(5 **минут)**

Упражнение «Робот». Руководство: «Сейчас вы по моему хлопку начнете ходить по классу, не сгибаясь, как роботы. Держите ноги совершенно пря­мыми, не сгибайте руки, поворачивайте голову разом в сторону. А потом, по моему хлопку, начинайте двигаться расслабленно и гибко, как кошки, крадитесь на кончиках пальцев, подпрыгивайте немного. Затем, по следу­ющему хлопку, снова становитесь как роботы, и т. д.

А к следующей нашей встрече я прошу вас спросить своих родителей, почему они назвали вас именно этим именем.

Теперь немного посмеемся: пожалуйста, слегка, не сильно возьмитесь пальцами за кончики своих ушей, помассируйте их немного. И покажите самую смешную рожу!!!!!!

Спасибо, я думаю, что нам с вами будет очень интересно. До встречи, жду вас с рисунками».

**ЗАНЯТИЕ 2. «Я УНИКАЛЕН!»**

*Цель:* сформировать у детей представление об уникальности каждого человека на Земле.

*Материалы:* раздаточные листы для создания книги каждому школьни­ку (далее листы книги: Лист № I — моя книга «Я уникален», № 2 — «Я и мой мир»).

**1. Вступительная часть (5 минут)**

Дастся объяснение, что такое уникальность (у каждого есть свое имя, свои родители, другого человека, похожего на вас, нет). «Может, кто-нибудь из вас знает, почему его назвали именно этим именем? Мы все готовы послушать вас. Скажите, нравится ли вам имя, выбранное для вас родителями?»

**2. Игра «Поменяйтесь местами те, кто...» (15 минут)**

Все дети, кроме одного, ведущего, садятся в круг, ведущий становится в центр. Ведущий называет различные признаки — черты характера, вне­шность, желания, вкусы (к примеру, те, у кого темные волосы, голубые глаза, зеленые носки). Дети, чьи особенности были названы, встают и меняются местами. В это время ведущий пытается занять одно из освободившихся

мест. После чего ведущим становится тот, кому не досталось места. При­меры: «Поменяйтесь местами те, кто родился в другом городе», «...у кого есть сестра», «...те, кто любит мороженое».

В завершение игры ведущий обязательно должен подвести итог: не бывает двух одинаковых детей и взрослых, но тем не менее у многих мо­гут быть сходные вкусы, черты, интересы. Из-за того, что это существует, необходимо уважать других, не таких, как мы.

**3. Проективная игра «Я и мой мир»**

Ведущий раздает детям страницу из книги № 2 «Я и мой мир». Каждый ребенок рисует «свой внутренний мир», — что для него важно, где и зачем он проводит большую часть своего времени, кто из окружающих значит для него больше (5 мин).

Дети объединяются в малые группы, показывают и представляют свои рисунки. А в ответ должны получить внимание, интерес и уважение к своим рисункам (10 мин).

**4. Завершающая часть занятия (10 минут)**

По кругу каждый из учащихся называет положительное качество своего соседа справа, при этом все стараются не повторяться и называть качест­во, присущее именно этому человеку. Например: «Ты — добрый, веселый, старательный» и т. д.

**5. Домашнее задание**

Нарисовать на титульном листе книги № 1 свой портрет и рядом приклеить свою фотографию. Принести или подготовить рассказ о какой-нибудь вещи, которая особенно дорога.

**ЗАНЯТИЕ 3. «Я УВЕРЕН В СЕБЕ»**

*Цель:* помочь ребенку осознать свои возможности, навыки, узнать вы­ражения и действия, которые могут способствовать развитию уверенности в себе, содействовать осознанию детьми собственного мнения.

*Материалы:* мяч, карточки с надписями «Я очень злой!», «Я не понимаю тебя!», «Ты врешь!», «Я люблю тебя!», «Я удивлен!», лист для книги № 3.

**1. Вступительная часть (5 минут)**

«Давайте посмотрим, кто какие вещи принес. Расскажите, что это такое и чем эта вещь дорога вам. На прошлом занятии мы с вами говорили о том, что мы все — разные. Как, по вашему мнению, это влияет на чувство уверенности в себе? И что, с вашей точки зрения, это такое?»

Далее ведущий разъясняет, что уверенный в себе человек — это чело­век, который знает себе цену, точно знает, что он умеет и чего не умеет, не боится отстаивать собственное мнение в споре, может высказать свою точку зрения.

Давайте попробуем потренироваться высказывать свое мнение.

**2. Игра «Я протестую...» (15 минут)**

Ведущий просит детей плотно сжать губы и, ощутив их напряжение, побыть некоторое время в этом состоянии. После этого дети перебрасы­ваются мячиком, по очереди заканчивая фразу: «Я против...»

Например: «Я против несправедливости!», «Я против плохих отметок!» и т. д. При этом ребенок должен говорить очень громко, уверенно, фак­тически кричать.

**3. Игра «Глазки-кокетки» (15 минут)**

Ведущий вслух прочитывает то, что написано на карточках, затем они кладутся на стол надписью вниз. Дети по очереди берут карточки, закры­вают нижнюю часть лица бумагой и передают содержание надписи только глазами. Остальные должны угадать, что написано на карточке.

**4. Подведение итогов (5 минут)**

Дети по очереди говорят, что им понравилось на сегодняшнем занятии, что нового они узнали. Ведущий обязательно должен похвалить каждого.

**5. Домашнее задание**

Дома детям предлагается раскрасить и заполнить лист № з для своей книги. Даются объяснения по заполнению.

**ЗАНЯТИЕ 4. «МОИ ЧУВСТВА»**

*Цели:*

1. сформировать представление, что с помощью 5 чувств люди могут
приобретать новые знания, опыт, познавать мир;
2. сформировать у детей представление, что ощущения каждого чело­века индивидуальны (в одной и той же ситуации у разных людей
чувства и ощущения могут быть различными), поэтому они не могут
быть ошибочны.

*Материалы:* листы для книги № 4 и № 5.

**1. Вступительная часть (5 минут)**

Ведущий предлагает начать это занятие с обсуждения, сделанного ребятами дома.

Желающий показывает, как он заполнил лист, что он написал о себе, чему он хочет научиться, что он умеет и что ему в себе нравится. Далее детям предлагается обсудить, что они чувствовали, когда рассуждали и демонстрировали свои рисунки и ответить на вопрос, что такое чувства во­обще. Детям поясняют, что с помощью органов чувств мы взаимодействуем с внешним миром, а в ответ на это мы испытываем разные эмоции.

**2. Игры на развитие чувств (15 минут)***«Я могу чувствовать тебя»*

Дети закрывают глаза. Ведущий выбирает пары детей, которые долж­ны подойти друг к другу и протянуть руки, а затем, изучив руку (кисть) партнера, каждому необходимо определить, кто стоит перед ним.

*«Я могу слышать тебя»*

Все закрывают глаза. Ведущий просит кого-то подойти к кому-либо и спросить что-либо (например: «Привет! Угадай, кто я?») или засмеяться, или покашлять.

*«Я могу видеть тебя»*

Дети разбиваются на пары, становятся друг против друга, и один повторяет движения другого, как зеркальное отражение. Модификация игры «Зеркало»: по хлопку происходит смена ведущего и ведомого в паре. Игру лучше проводить под активную музыку, смена музыки с медленной на быструю в данном варианте не нужна.

Далее еще раз ведущий с детьми проговаривает, какие органы чувств есть у каждого человека (на примере листа № 4 «Мои чувства»).

**3. Групповая дискуссия с использованием раздаточного материала**Затем следует объяснение, что с помощью этих органов чувств мы

можем испытывать различные эмоции. Детям задается вопрос: «Какие эмоции и чувства вы знаете?» На примере листа книги № 5 «Я и мои чувства» в круге начинается обсуждение того, какие эмоции вызывает у каждого из детей та или иная ситуация. Дается пояснение, что каждый может испытывать разные чувства и эмоции на одну и ту же ситуацию. Детям предлагается вспомнить, какие ситуации вызывают у них позитивные эмоции, а какие — негативные эмоции.

В качестве домашнего задания детям предлагается заполнить уже зна­комые им листы для книги № 4 и № 5.

**4. Подведение итогов**

Ведущий просит детей назвать чувства, в которые они играли, и просит пояснить, как их можно использовать в общении. Дома детям предлагается заполнить листы в книгах.

**ЗАНЯТИЕ 5. «МОЕ ТЕЛО УМЕЕТ РАЗГОВАРИВАТЬ»**

*Цель:* формирование и развитие навыков невербального общения. Для развития сильной личности важно, чтобы в школе дети учились правиль­ному и эффективному невербальному общению. Также важную роль здесь играют чувства. Они передаются по большей части невербально. Поэтому дети с помощью различных упражнений должны получать возможность узнавать эти невербальные аспекты общения и учиться их использовать. Таким образом, они могут также учиться формулировать собственные «послания» и понимать «послания» других лучше. Важным является то, что дети смогут узнавать свои чувства и чувства собеседника.

Дети должны:

* узнать, что они «говорят» телом: с помощью мимики и жестикуляции;
* учиться выражать чувства или пожелания невербально;
* учиться распознавать высказывания других.

*Материалы:* пустые карточки, карандаши.

**1. Вступительная часть: игра «Эмоции и мимика»**

Детям вкратце объясняют, что такое мимика. Затем с ними проводят игру «Эмоции и мимика».

Дети сидят в круге. Преподаватель (или ребенок) изображает что-либо с помощью мимики (надевает «маску» мима). Также он обдумывает, что это за эмоция. Например, ярость. Он «надевает на себя «маску» ярости и с помощью рук и выражения лица показывает ее (изображает эмоцию). Затем снимает «маску» мима и «бросает» другому ребенку. Этот ребенок «надевает» ее, быстро меняет выражение лица, снова «снимает маску» и «бросает» ее следующему ребенку. Иногда детям предлагается изменить эмоцию.

**2. Упражнение «Разговаривать руками»**

Ведущий: «Вероятно, вы когда-нибудь видели, как шоферы переговари­ваются друг с другом. Каждый сидит в своей кабине, шум от машины очень громкий, но им надо что-то сказать друг другу. И все же они договариваются, подавая знаки руками. Знаете ли вы некоторые из этих знаков?

И мы тоже подаем друг другу знаки руками. Как вы думаете, что я хочу сказать, когда показываю это (барабанит пару раз пальцами но столу…)? Как вы думаете, что показывает человек, который так делает (поднимает обе руки, сжатые в кулак…)?

Теперь я хотел бы узнать, могли бы вы сказать что-нибудь, даже если бы не умели разговаривать? Как бы вы могли сказать с помощью рук „Добрый день"? Покажите мне или скажите молча кому-нибудь из группы „Привет".

Теперь представьте, что вы нерешительный или нервничаете. Как вы можете показать это с помощью ваших рук? Пожалуйста, покажите мне.

Теперь представьте, что вы счастливы. Покажите с помощью рук.

Теперь представьте, что с вами хочет поговорить тот, кому вы совер­шенно не хотите отвечать. Покажите с помощью рук.

Теперь представьте, что вам в голову пришла отличная идея. Покажите это с помощью рук.

Теперь представьте, что вы очень злитесь. Покажите с помощью рук.

Соединитесь в пары. Молча скажите друг другу „Добрый день", ис­пользуя только ваши руки. Теперь „поговорите молча" с вашим партнером, используя только руки.

Вместе. Вы также можете дотрагиваться до партнера. Если ваш партнер сообщает вам что-нибудь, используйте руки для того, чтобы понять его».

Каждый раз во время занятия необходимо выделять немного времени (2—3) минуты, чтобы дети могли «говорить руками».

*Оценка:* «Что вы заметили во время этой безмолвной беседы? Почему люди часто говорят голосом и с помощью рук? Как используют, например, собака и кошка свое тело, чтобы выразить что-нибудь? Что вы заметили особенного в «языке тела» преподавателя и, соответственно, в «языке тела» одноклассников?

**3. Упражнение «Слышать глазами»**

Ведущий: «Я хочу вам кое-что рассказать, но я не буду использовать слова. Я буду сообщать с помощью тела.

Смотрите внимательно и угадайте, что я говорю вам. Вы должны слышать глазами.

Что я говорю теперь (станьте прямо и сделайте серьезное и строгое лицо)?

Что я говорю теперь (вы наклоняетесь немного вперед и делаете ра­достное лицо)?

Что я говорю теперь (вы идете несколько раз туда обратно и делаете типичный жест гордого победителя)?

Теперь покажите мне что-нибудь по очереди. Встань и покажи, что ты любопытный ребенок.

Покажи мне, что ты старый мужчина или старая женщина.

Покажи мне, что ты невоспитанный, некультурный.

Покажи мне, что ты уставший, сонный.

Покажи мне, что ты обращаешь на меня внимание.

Покажи мне, что ты сердишься.

Покажи мне, что ты радостный и счастливый.

Теперь покажите мне ваше нынешнее состояние...

Вы сегодня наблюдали, как и что люди, с которыми вы общаетесь, могут сказать с помощью „языка тела" и интонации в голосе.

Обращайте внимание, когда кто-то говорит две вещи одновременно. Иногда мы говорим телом нечто другое, нежели словами».

Обсуждайте с детьми примеры, при которых «язык тела» и вербальные послания одинаковы и, соответственно, где два послания противоречат друг другу. Обратите внимание на то, как «язык тела» может помогать детям правильно сообщать другим то, что они хотят сказать.

**4. Завершающая часть занятия**

Подводя итоги, детям объясняют, что язык тела делает наше общение более понятным. Также дети задумываются о том, как бы мы общались, если бы не было «языка тела» (мы бы были как роботы). Обсуждают, что наш «язык тела» воспринимают другие люди и реагируют на него. Если мы мило улыбаемся и у нас любезная интонация в голосе, это по большей части вызывает расположение собеседника. Если мы говорим несколько грубо, мы часто получаем грубый ответ.

С помощью мимики и жестикуляции нам иногда проще что-нибудь быстро сказать. Или эти знаки могут быть частью тайного языка. С груп­пой обсуждают «сигналы тела», которые могут облегчить коммуникацию друг с другом на занятии.

**5. Домашнее задание**

Детей призывают к тому, чтобы на следующей неделе они обращали внимание на то, какую мимику, жестикуляцию, язык тела или интонации они замечают у других людей. Тему еще раз вспоминают на будущей неделе и обмениваются впечатлениями.

**ЗАНЯТИЕ 6. «МОЕ ДЫХАНИЕ»**

*Особые указания.* Это занятие — вступительная часть к теме «Расслаб­ление и преодоление стресса». Во время упражнений важно, чтобы дети находили собственный дыхательный ритм. Они зачастую слишком серьез­но относятся к выполнению упражнений и могут переусердствовать, а это опасно, так как это может привести к гипервентиляции легких.

*Цели:*

1) сформировать у детей представление, что правильное дыхание очень
важно для жизни и здоровья;

2) познакомить учащихся с основными дыхательными упражнениями.
*Материалы:* секундомер, задание детектива на листе для книги № 6, № 7.

**1. Вступительная часть (5—7 минут)**

Ведущий просит показать и рассказать, кто как заполнил дома лист № 4, № 5 «Мои чувства». После чего ведущий объясняет, что в жизни чело­века бывают ситуации, когда он, например, очень волнуется, и все чувства работают в «усиленном режиме». Это называется стресс. Ведущий просит ответить на вопрос: «Что в ситуации стресса должно помочь человеку? Мы можем прожить несколько недель без еды, несколько дней без воды, но без чего мы не можем прожить и дня, что мы вынуждены делать каждый день, час, минуту?» — Дыхание,

**2. Упражнения на правильное дыхание (20 минут)***«Сдуй меня»*

Все вместе садятся на пол. Ведущий садится напротив детей, которых просит выдыхать воздух так сильно, как при настоящем шторме. Ведущий просит детей представить, что они являются ветром во время грозы, раска­чивающим ветви деревьев и рвущим листья, и просит их сдуть. Если дети действительно сильно дуют, то ведущий должен упасть назад на спину и лежа сказать детям: «Теперь остановитесь, пожалуйста, и попробуйте меня поднять. Втягивайте воздух как через соломинку. Издавайте при этом звук и втягивайте воздух как можно сильнее, чтобы я смог подняться».

*«Дышим вместе»*

Примерный текст ведущего: «Сделайте большой круг и возьмите друг друга за руки.

Можем ли мы все дышать в одном и том же ритме? Даже когда нас так много?..

Мы можем пытаться одинаково глубоко вздыхать. При этом мы при вдохе сжимаем сильнее руки друг друга. При выдохе мы немного разжимаем руки, выдыхая медленно. Внимание — готовы — начинаем!» Повторяется три раза.

**3. Работа в группе**

Детям предлагается подумать, какое бывает дыхание и от чего зависит, как человек дышит. Ответы выписываются на доске (дыхание ртом/носом, быстрое/медленное). Обсуждаются различные способы дыхания и то, как различные чувства влияют на дыхание (например, от страха дыхание за­мирает, когда злятся,— пыхтят и т. д.).

**4. Подведение итогов**

Ведущий объясняет, что сегодня дети многое узнали про дыхание, и теперь он хочет показать упражнения, которые можно делать самим дома, чтобы успокоиться и принять решение. Ведь правильное дыхание способствует расслаблению и вместе с тем укрепляет здоровье. Детям объясняют, что наше дыхание — автоматический процесс, поэтому иногда мы забываем правильно дышать. Например, мы часто выдыхаем слишком мало при напряжении. Правильный медленный выдох полезен для здоровья. Ведущий показывает медленный выдох и объясняет, что с правильным длинным выдохом можно выпустить все напряжение, всю усталость. Пра­вильное дыхание повторяют все дети. Упражнения «Вздохнуть и выдохнуть» и «Продолжительное дыхание» дети могут проводить сами дома, для этого им раздается лист книги № 6, на котором изображены виды расслабляю­щего и правильного дыхания.

Дома дети должны выполнить задание детектива (лист № 7). Им по­лагается наблюдать за собой в течение одной недели как настоящим детек­тивам. Если дети в течение дня заметили, что вдыхают глубоко в живот и медленно выдыхают, они могут раскрасить одно из животных на задании детектива. Все обдумывают, когда и где они могут обращать внимание на свое дыхание. Например, утром или вечером — в кровати; во время того, как делают домашнее задание; когда они испытывают стресс и пр.

**ЗАНЯТИЕ 7. «Я РАССЛАБЛЯЮСЬ»**

*Цель:* познакомить школьников с упражнениями на расслабление, на­учить детей активизировать свою фантазию, обмениваться ощущениями.

*Материал:* музыка для расслабления (релаксации), магнитофон, цвет­ные карандаши, бумага.

**1. Введение**

Обсуждение домашнего задания: «Обращали ли вы внимание на ваше дыхание? Тяжело ли было следить за своим дыханием? Как, на ваш взгляд, связаны понятия „дыхание" и „расслабление"?»

*Активная игра.*

Повторение уже известных дыхательных техник; «Дышим вместе», игра «Сдуй меня» (при условии, что на прошлом занятии эта игра прошла успешно).

**2. Путешествие в волшебную страну (20 минут)**

Дети сидят в кругу. Важно отметить, чтобы все уселись удобно, нужно поставить ноги на пол, руки положить на колени и закрыть глаза.

Ведущий включает музыку и следит, чтобы дети сидели спокойно и слушали музыку. До того как ведущий начнет говорить, музыка должна зву­чать примерно 3—4 минуты. Далее ведущий спокойным голосом, достаточно медленно начинает говорить. Примерный текст ведущего: «Представь, что ты проснулся утром и, лежа в своей постели, наслаждаешься солнечными лучиками, которые пробиваются в комнату сквозь плотно задернутые шторы. Ты нежишься, лежа в кровати. Так приятно потягиваться, проснувшись! Затем ты не торопясь встаешь и подходишь к окну, открываешь его и чувствуешь, как теплый ветер врывается в комнату. Какой замечательный сегодня день! Ты даже чувствуешь теплые лучи солнца, которое оно посылает. Вот один лучик гладит теплом твою правую руку, затем левую, ты даже ощущаешь, как солнечное тепло разливается во всем твоем теле мягкой волной! Сохрани в себе это приятное чувство, принеси его с собой в этот класс, где мы все си­дим и слушаем эту музыку! Возможно, тебе очень хочется поделиться своими впечатлениями со своими друзьями, поэтому ты медленно, очень медленно начинаешь шевелить руками, ногами и, наконец, открываешь глаза».

**3. Завершающая часть занятия (10 минут)**

Далее детям предлагается нарисовать свои чувства, испытанные во время путешествия. После того как рисунки будут готовы, от детей полу­чают обратную связь в виде представления собственных рисунков. Веду­щий должен уделить внимание каждому ребенку и поблагодарить его за комментарий. Свои рисунки дети называют, подписывают и вкладывают в личную книгу.

Каждый ученик по очереди показывает свой рисунок и говорит, удалось ли ему попасть в волшебную страну. При подобных занятиях совершенно необходима «обратная связь». Лист со своим рисунком дети присоединяют к книге.

Дома дети должны и дальше следить за своим дыханием.

**ЗАНЯТИЕ 8. «ЭТО МНЕ НРАВИТСЯ, А ЭТО — НЕТ»**

*Цели;*

1. развить у детей доверие к собственным ощущениям;
2. научить школьников выражать собственные пристрастия, пожелания,
антипатии и т. д.

*Материал:* 2 листа бумаги и карандаши для каждого ребенка и препо­давателя; лист книги № 8 — Задание детектива: на этой неделе я чувствовал себя хорошо (плохо), когда...

**1. Вступительная часть**

С детьми проводят игру «Молчаливый крик». Это хорошая «предпо­сылка» для дальнейшего хода занятия.

**2. Игра «Молчаливый крик»**

Детям предлагается закрыть глаза и несколько раз глубоко поды­шать.

Примерный текст ведущего: «Представь себе, что ты идешь по тихому, приятному тебе месту, где ты в абсолютной безопасности. Подумай о ком-то, кто действует тебе на нервы, кто тебя раздражает или злит. Представь себе, что этот человек начинает что-то делать, что еще больше тебя раздра­жает! Ты очень зол! Ты решаешься крикнуть очень громко, но беззвучно, при этом таким образом, чтобы мы тебя услышали. Вероятно, ты хочешь крикнуть: «Хватит, прекрати! Отстань!» Открой рот и кричи неслышно, но настолько громко, насколько можешь! Кричи еще громче! Теперь снова подумай о человеке, который осложняет тебе жизнь. Представь, что не даешь ему больше злить тебя. Придумай, как дать этому человеку понять, что тебя больше не надо трогать...

Теперь открой глаза и расскажи, что ты пережил.

* Смог ли ты мысленно крикнуть очень громко?
* Кого ты представлял в качестве человека, который тебя раздражал?
* Что ты кричал?
* Что ты придумал, чтобы остановить этого человека?

Далее детям раздается по два листа бумаги и карандаши. Первый лист делят на две части. В одном столбике пишут «Это мне нравится», в другом— «Это мне не нравится». Затем все обдумывают про себя, что им нравится, а что нет, и записывают в соответствующий столбик.

На втором листе рисуют какую-либо ситуацию из перечисленных в таблице. Также все пишут несколько предложений: почему эта ситуация им нравится (не нравится). В заключение некоторые дети могут предста­вить свою иллюстрацию классу. Листы вкладывают в свои книги. Ведущий должен сформулировать вывод, что все люди чувствуют себя в различных ситуациях по-разному.

**3. Игра «Камешек в ботинке»**

Примерный текст ведущего: «Давайте рассмотрим ситуацию, когда вам в обувь попадает камешек. Сначала он не особенно вам мешает, по­этому вы не снимаете ботинок... Когда вы снимаете обувь, вы забываете, что камешек вам немного мешал, и спокойно занимаетесь своими делами. Когда же вам снова нужно выйти на улицу, вы снова надеваете ботинок, в котором до сих пор находится камешек, и опять забываете его выкинуть.

Но через какое-то время вы замечаете, что вам очень больно. И в конце концов этот малюсенький камешек превращается в огромную глыбу, поэтому вы наконец выкидываете его. Но теперь на ноге может быть маленькая ранка. Вот так маленькая проблема может перерасти в большую проблему.

Так же происходит и в обычной жизни, когда мы сердимся на кого-то. Это нас сначала не очень волнует, но позже это может стать настоящей большой проблемой. Поэтому лучше, если люди обращаются к проблеме тогда, когда впервые ее замечают. Если вы говорите нам: «У меня камешек в ботинке», значит, мы все знаем, что вам что-то мешает. Мы можем по­говорить об этом. Поэтому я хотел бы сейчас, чтобы вы хорошо подумали, есть ли в данный момент что-то, что мешает вам. Скажите: «В данный момент у меня нет камешка» или «У меня камешек в ботинке («Я не могу, когда Максим смеется над моими новыми очками»).

Далее ведущий может обсудить все «камешки», которые появились у учащихся.

Данная игра должна научить детей говорить о вещах, которые их тре­вожат или раздражают. В общении друг с другом дети могут использовать фразу «Камешек в ботинке».

**4. Домашнее задание**

На неделе дети наблюдают за собой каждый день и с помощью зада­ния детектива отмечают, что влияет на их положительные и отрицательные чувства.

**ЗАНЯТИЕ** 9. **«Я РАБОТАЮ НАД СВОИМИ** **НЕДОСТАТКАМИ»**

*Цели:*

1. сформировать представление у школьников о том, что как ребенок,
так и взрослый может допускать ошибки, что у каждого есть свои
недостатки;
2. научить говорить о собственных ошибках и недостатках таким об­
разом, чтобы сохранить уважение со стороны окружающих.

*Материалы:* картинки для демонстрации: «беспорядок», «плохие манеры за столом», «бешенство»; бумага, клей и ножницы для каждого ребенка; вырезанное из серого картона облако с надписью «Наши недостатки и ошибки»; вырезанное из желтого картона солнце с надписью «То, что я могу сделать»; вырезанная и склеенная из цветного картона радуга с над­писью «Я работаю над своими недостатками»; скотч или кнопки; задание детектива для каждого ребенка. Лист для книги № 9.

**1. Вступительная часть**

Ведущий показывает детям картинки и спрашивает о том, что должно измениться в поведении животных. После объясняет задание детектива, которое они возьмут домой (лист № 9). С помощью этого задания можно наблюдать за своими успехами и записывать их. Далее ведущий говорит, что у каждого из нас есть свои недостатки и достоинства. Важно всегда признавать свои и чужие достоинства, стараться чаще хвалить и поощрять друг друга. Тем не менее не стоит забывать и о недостатках. Только в данном случае нужно замечать в первую очередь свои недостатки, ведь тогда мы можем их исправить. Поэтому сегодня мы поговорим о собственных недостатках. Это очень важная тема, ведь только так мы сможем сделать себя лучше. Поэтому очень хорошо, выполняя следующие упражнения, не смеяться над недостатками других, а пытаться помочь и поддержать друг друга!

**2. Упражнение «Наши недостатки и ошибки»**Примерные вопросы ведущего:

* Вспомните ошибки, которые вы совершали.
* Как вы себя чувствовали в этот момент?
* Можете ли вы исправить эту ошибку?
* Изменили ли вы после этого свое поведение?
* Как реагировали на происходящее другие?

Важно, чтобы взрослый первым рассказал о своих недостатках, которые он хотел бы исправить. Преподаватель и дети рассказывают об ошибках, которые они когда-то совершали, или о недостатках, которые они за собой замечают. Важно, чтобы это происходило в доверительной атмосфере.

**3. Работа в группах**

Преподаватель и дети изображают на листе бумаги серое облако. На нем надо написать свой недостаток, который мешает и который хочется исправить. Затем вырезают облака и наклеивают на одно большое серое облако под названием «Наши недостатки и ошибки».

Далее дети делятся на две группы. Важно, чтобы в данном случае группа поделилась на подгруппы. Дети проговаривают в подгруппах пути исправления ошибок и способы устранения своих недостатков, отвечая на вопросы:

* С кого я могу взять пример?
* Кто мне может помочь?

Далее на тонких нарезанных листах бумаги — «лучах» — пишут свои предложения («Я могу...»). После чего прикрепляют свои «лучики» боль­шому «солнцу».

**4. Завершающая часть занятия**

Из «облаков», «радуги» и «солнца» делают большую настенную ап­пликацию.

**Тема: Я и другие**

**ЗАНЯТИЕ 10. «Я ХОРОШО** ЧУВСТВУЮ СЕБЯ В **СВОЕМ КЛАССЕ»**

*Цель:* способствовать сплочению класса.

*Материалы:* самоклеящиеся кусочки бумаги различных цветов по ко­личеству учащихся, ватман, лист для книги № 10, цветные карандаши.

**1. Вводная часть**

Ведущий должен объяснить детям, что с этого занятия они будут об­суждать взаимоотношения людей. Это очень интересно, и на эти занятия следует обратить особое внимание, так как каждый из учащихся будет стал­киваться в жизни с различными людьми, с которыми придется общаться. А начать эту тему можно с обсуждения вопросов о школе и о классе. Но для начала ведущий предлагает детям поиграть.

**2. Игра «Индианки» (5 минут)**

Каждому ребенку наклеивается на лоб цветная точка так, чтобы ре­бенок не видел, какого она цвета. Цветов должно быть столько, сколько будет подгрупп. Не разговаривая друг с другом, дети должны объединиться в подгруппы с участниками, у которых одинаковый цвет точек. Ведущему важно заранее спланировать состав в подгруппах, чтобы полностью избе­жать составления подгрупп, исходя из симпатий учащихся.

**3. Работа в малых группах** (20 **минут)**

Дети обсуждают вопросы; «Почему дети иногда чувствуют себя не­комфортно в своем классе?», «Какое поведение школьных товарищей и учителей способствует положительной атмосфере в классе?».

**4. Выработка правил благополучия (10 минут)**

От каждой группы выступает докладчик, и основные правила благо­получия выписываются на ватмане, под которым подписывается каждый из участников и ведущий.

После чего каждому выдается лист книги № 10 «Я хорошо чувствую себя в своем классе, потому что...»

**5. Подведение итогов** (5 **минут)**

Все встают в круг и берутся за руки, и вместе повторяют правила общения. После чего все закрывают глаза и пытаются мысленно, через сомкнутые руки передать друг другу свои уважение и любовь.

**ЗАНЯТИЕ** 11. «НАМ НРАВИТСЯ ОБЩАТЬСЯ **ДРУГ С ДРУГОМ»**

*Цель:* научить детей правилам разговора.

*Материалы:* карточки с прописанными ролями для проведения ролевой игры, лист №13.

**1. Вступительная часть**

Ведущий рассказывает детям, что разговаривать людям очень важно, так как на этом строятся все отношения. Умение правильно разговаривать имеет большое значение, но этому навыку нужно учиться и тренировать его.

**2. Ролевая игра**

Ведущий выбирает двух активных учеников и выдает им по карточке, на которой написаны их роли. Ведущий может сам придумать ситуацию или записать сюжет, который он часто наблюдает в классе. При этом крайне важно, чтобы имена, указанные на карточках, не повторяли реальные имена учеников. После того как дети прочитали свои карточки, ведущий должен подойти к каждому из участников игры и дать устную рекомендацию. За­тем дети разыгрывают ситуацию, написанную на карточках. Необходимо, чтобы после проигрывания произошла деролизация, и дети сели в общий круг. Остальные ученики молча наблюдают, после чего каждый (включая «актеров») высказывает свое мнение, почему в данной ситуации общение не получилось. Вырабатываются основные правила общения. Затем ситуация переигрывается другими актерами уже с соблюдением правил общения. Примеры карточек:

*Карточка № I*

Тебя зовут Кирилл. У тебя есть друг Иван, ты очень доверяешь ему, и сегодня ты хочешь рассказать ему о великой несправедливости, которая с тобой произошла: сегодня учительница несправедливо поставила тебе двойку и вызвала в школу маму. Ты очень переживаешь и просишь со­вета у своего друга. Но, когда ты начинаешь ему рассказывать, он ведет себя как-то странно, он тебя почему-то не слушает. В конце концов ты обижаешься и уходишь.

*Карточка* № 2

Тебя зовут Иван. У тебя есть друг Кирилл. Он подходит к тебе на перемене и начинает что-то рассказывать, но у тебя есть очень, очень важная новость: вчера мама сказала тебе, что у тебя скоро появится брат! Именно поэтому ты начинаешь перебивать его снова и снова. Но вскоре ты понимаешь, что эта новость ему не интересна, ведь он говорит только про себя! И тогда ты перестаешь смотреть на него, смотришь в сторону и думаешь, кому бы еще рассказать свою новость. Ты даже не понял, что произошло, — он просто развернулся и ушел.

3. Подведение итогов

Ведущий объясняет, что правила разговора могут легко забываться, поэтому иногда необходимо напоминать их себе. Это очень просто сделать, когда эти правила перед глазами. Дома детям предлагается соблюдать пра­вила общения и разговора, также им надо раскрасить листы книги.

**ЗАНЯТИЕ 12. «УЧИМСЯ** ВЕСТИ **СПОР»**

*Цель:* научить детей конструктивно разрешать проблемы. *Материалы:* колокольчик, ватман. I. Вступительная часть

Ведущий напоминает детям, показывая картинки на стенах, что они уже знакомы с правилами общения и разговора. Дети отвечают на вопрос: «Сложно ли соблюдать правила и как они помогают в жизни?»

Далее следует объяснение, что часто бывают различные конфликтные ситуации, возникают споры. Ведущий просит детей вспомнить, когда и как они в последний раз спорили.

**2. Игра «Да... Нет!»**

Примерный текст ведущего: «Давайте попробуем и мы немного поспо­рить. Задумайтесь, как звучит ваш голос: слишком сильно или слишком слабо? Объединитесь в пары и станьте друг напротив друга. Вы можете провести словесную борьбу. Решите, кто из вас будет говорить слово «Да», а кто слово «Нет». Весь спор будет заключаться только в этих двух словах, которые вы по очереди произносите. Вы можете начать говорить совсем тихо и спокойно, постепенно перейти на крик, а после снова перейти почти на шепот. Пожалуйста, обратите внимание на колокольчик. Если вы услышите его звон, то сразу замолчите, пару раз глубоко вдохните и медленно выдохните. Заметьте, как приятно побыть в тишине, когда до этого стоял такой шум».

**3. Работа в группе**

Примерный текст ведущего: «Я бы хотел рассказать вам одну притчу. Молодой воин пришел к старому, мудрому мужчине. Он спросил его: „О мудрей, открой мне секрет жизни. В чем различие между небесами и адом?" Мудрец на мгновение задумался и сказал: „Ты — молодой глупец. Как такой как ты может это понять? Ты невежественный". Когда молодой воин услышал это, он пришел в ярость. „Я убью тебя за твои слова!" — за­кричал он. Затем он вынул меч, чтобы ударить мудреца. В это мгновение мудрец сказал: „Это ад". Когда молодой воин услышал эти слова, он убрал меч. „А это небо",— ответил мудрец.

Время от времени все мы расходимся во мнениях или спорим друг с другом. Можешь ли ты вспомнить случай, когда в споре между тобой и другим человеком дело дошло почти до борьбы? Возможно, тебе хотелось даже ударить собеседника, настолько ты был взволнован. Расскажи, как можно избежать драки.

Что ты можешь сделать, чтобы спор не перерос в драку? Что ты делаешь, если кто-то хочет отнять у тебя что-нибудь? Что ты делаешь, если тебя кто-то оскорбляет словами? Есть ли случаи, когда ты должен вступить в драку? Является ли драка хорошим методом решать спор? Что ты делаешь, если ты видишь, как двое детей дерутся? Какое различие между спором и дракой? Оказывался ли ты хоть раз в драке? Как ты при этом себя чувствовал? Почему мудрец говорит, что сила, злость — это ад? Как в деле ведения спора нам могут помочь правила разговора и правила общения?»

Основные советы записываются на ватман и вывешиваются в классе.

Ведущий должен помочь детям сформулировать основные этапы про­ведения дискуссии:

1. Все участники предъявляют свою точку зрения.
2. Обе стороны спора удостоверяются в том, что они правильно поняли­
слова собеседника.
3. Обе стороны по очереди предлагают решения.
4. Идеи обсуждаются, и обе стороны выбирают одно решение.
5. В заключение проверяется, насколько удовлетворило принятое решение обе спорящие стороны.

**4. Ролевая игра**

Основные этапы и правила ведения спора учащиеся «испытывают» в ролевых играх. Выбирают пример для спора. Двое детей (или две группы детей) играют роль спорщиков и разыгрывают конфликт перед классом. Возможные поводы для спора: в классе распределяют задания, двое детей спорят из-за задания, которое оба хотят или, наоборот, не хотят выпол­нять; обе группы обдумывают конфликт. Затем они применяют правила проведения спора и ищут конструктивное решение.

**5. Подведение итогов**

Детям предлагается дома на листе бумаги нарисовать «правильный спор». Это может быть что угодно, но главное, что, глядя на него, автор рисунка сможет вспомнить про то, как лучше вести спор. Этот рисунок каждый учащийся должен вложить в свою книгу.

**Тема: Я и моя окружающая среда**

**ЗАНЯТИЕ 13. «Я ОТВЕТСТВЕНЕН ЗА ОКРУЖАЮЩУЮ СРЕДУ»**

*Цель:* сформировать представление об окружающей среде, ее ценности в повседневной жизни; осознанность в отношении к окружающей среде.

*Материалы:* темный мешок, в котором находятся предметы из леса (шишка, ветка, мох и т. д.), а также предметы, которые производятся с помощью леса (карандаши, картон, спички и т. д.); ватман, журналы с рисунками окружающей среды, клей, карандаши; лист домашнего задания для книги № 12«Мой друг— дерево».

**1. Вступительная часть**

Детям загадывают загадку: «Сегодня мы хотим познакомиться с кем-то, кто играет очень важную роль в нашей жизни. Вы хорошо знаете его. Он не разговаривает и не может ходить. Это не человек, хотя у него есть много друзей, например птицы, млекопитающие и насекомые. В основном он одевается в зеленое, но иногда он меняет свою одежду: осенью он на­девает пальто самых пестрых цветов, зимой он предпочитает белое. Есть догадки, кто это?»

**2. Игра «Сумка-загадка»**

Сумку передают по кругу, каждый ребенок нащупывает в ней пред­мет. После того как все дети нащупали что-то, они могут рассказать, что из того, что было в сумке, они узнали. Как та вещь, которую они нащупали, связана с лесом? Детям объясняют, что деревья очень важны для баланса в природе и для воздуха, которым мы дышим. Они дают нам также древесину, из которой мы делаем необходимые вещи. Для чего люди используют деревья? Каких бы вещей у нас не было, если бы дерево не давало нам древесину? У леса и деревьев есть как друзья, так и враги. Кто это? Детям рассказывают о том, что наше поведение и отношение может вредить деревьям. Вместе с детьми обдумывают, как мы можем способс­твовать защите деревьев.

**3. Отождествление с деревом**

Дети встают в беспорядке в классе. Включается музыка. Инструкция: «Закройте глаза и представьте, что каждый из вас — какое-то дерево. Почувствуйте себя деревом. Ваши руки - это ветви дерева. Тело - ствол. Ноги уходят глубоко в землю, там ваши корни. Вы очень прочно вросли в землю. Почувствуйте, как через корни струятся питательные вещества вместе с соком дерева. Сейчас весна, светит солнце, и дерево распускает свои листочки. Дует приятный ветерок, и дерево тихо качается. Слышится пение птиц. Солнце греет дерево, оно наполняется солнечным светом, све­жестью, силой, теплом. Можно открыть глаза и посмотреть на наш лес».

*Обсуждение.* Каким вы были деревом? Как себя чувствовали, будучи деревом?

**4. Работа в группе**

Всем, классом (если класс очень большой, можно разделить на две группы) делают коллаж на тему: «Какие необходимые в повседневной жизни вещи есть у нас благодаря деревьям, как мы можем помочь защи­те окружающей среды?» Вырезают картинки из журналов, наклеивают на ватман. Можно также нарисовать собственные картинки.

**5. Подведение итогов**

В классе вешают коллаж дерева и подводят итог изучения темы. К при­меру: «Наши действия (то, что мы употребляем, то, что выбрасываем) вли­яют на окружающую среду, в том числе на деревья. Поэтому важно, чтобы мы размышляли над тем, как надо обращаться с вещами, необходимыми нам в повседневной жизни. Мы не должны расходовать их бессмысленно и выбрасывать где попало».

Дома детям предлагается подумать над тем, что было бы на Земле, если бы никто не заботился об окружающей среде. Нарисовать на эту тему рисунок и вложить в книгу, а также заполнить лист книги № 12 «Мой друг— дерево».

**ЗАНЯТИЕ 14. «РАСПОЗНАТЬ ОПАСНОСТЬ** И ИЗБЕЖАТЬ **ЕЕ»**

*Цель:* научить детей видеть и оценивать опасность, сформировать представление о возможных действиях в ситуации опасности.

*Материалы:* лист бумаги, карандаши; карточки с изображениями реакций на ситуацию опасности или бедственную ситуацию; лист книги № 13 «Мой телефонный лист».

**1. Вступительная часть занятия**

Ребята представляют свои рисунки на заданную на прошлом занятии тему. Далее вкладывают эти рисунки в книгу.

Детей спрашивают, знают ли они, почему взрослые часто говорят им: «Не делай этого!» Или: «Будь осторожен...» Все вместе записывают на до­ске правила и запреты, которые детям очень хорошо знакомы. Ведущий указывает на то, что они (правила) должны помогать детям избежать воз­можных опасностей и чрезвычайных ситуаций,

**2. Известные опасные ситуации**

Дети рассказывают об опасных ситуациях, которые с ними случались, (например, дома, по дороге в школу, в школе, на проезжей части).

**3. Источники опасности**

Все вместе обдумывают возможные источники опасности, и препода­ватель отмечает их себе на листе бумаги (это люди, места, предметы, от которых может исходить опасность).

Класс делится на две группы. Из каждой группы выходит по одному человеку. Преподаватель шепчет им на ухо возможные источники опас­ности, которые дети в течение одной минуты должны либо нарисовать на доске, либо изобразить. А группа должна угадать. Затем в игре еще два человека из обеих групп и т. д. Группа, угадавшая наибольшее количество источников опасности, выиграла.

**4. Действия в ситуации опасности или в аварии**

Преподаватель показывает классу карточки с изображением различных реакций на опасность или чрезвычайную ситуацию. Дети рассказывают случаи, подходящие к этим карточкам. Примеры: «Я зову на помощь взрослых, которые живут рядом со мной (в квартире, в доме)», «Я звоню в „Скорую помощь", аварийную службу», «Я звоню в милицию (02)», «Я вы­зываю пожарную команду (01)», «Я звоню в службу спасения», «Я звоню нашему участковому врачу», «Я говорю, что это нельзя делать», «Я обращаю внимание на опасность».

**5. Подведение итогов**

С детьми прорабатывают, какие сведения они должны говорить по телефону, если они звонят по экстренному вызову (имя, фамилия, адрес, что случилось). По какому телефону необходимо звонить в случае опас­ности. Кто из взрослых может помочь (соседи, прохожие).

**Завершающая часть занятия**

Распределяют листы домашнего задания. Дети по очереди делают «сиг­нал тревоги»: каждый говорит, кому он звонит и какие важные сведения дает («меня зовут, я живу, улица, номер дома, случилось...»).

**Домашнее задание**

Лист домашнего задания: дети записывают на лист важные номера телефонов.

**ЗАНЯТИЕ 15. «ТЕЛЕВИДЕНИЕ — МОЙ ДРУГ?»**

*Цель:* научить детей осознанно смотреть телевизор (вырабатывать кри­тичность), сформировать представление о том, что постоянный просмотр телевизора представляет собой опасность.

*Материалы:* телевизионная программа на неделю.

**1. Вступительная часть занятия**

Дети рассказывают о своих любимых телепередачах и о том, как они смотрят телевизор, возможно, также о проблемах с телевидением. Ведущий выясняет, происходят ли в семьях споры из-за того, что и когда смотреть. Ребенок признается, есть ли передачи, которые его пугают; смотрит ли он телевизор иногда больше, чем сам хочет.

Далее с помощью игры «Атомы» или «Молекулы» игроки делятся на три-четыре малые группы,

**2. Упражнение «Анализ телепрограмм»**

Дети смотрят телевизионную программу в малых группах и выбирают 3 категории передач:

* Что я смотрю с удовольствием?
* Что я смотрю иногда?
* Что мне совсем не интересно?

**3. Моя личная программа**

Дети составляют себе программу на следующую неделю, причем вре­мя, отведенное на просмотр телевизора, должно быть около 1—2 часов в день.

Обсуждение в кругу: «Что интересует вас в передачах, которые вы вы­брали? Когда передача вам скоро надоест? Сложно ли вам было выбрать? Вы в первый раз составили себе программу того, что хотите посмотреть? Бывает ли такое, что вы не можете решить для себя, что вы больше хо­тите — посмотреть телевизор или сделать что-нибудь другое, например поиграть? Смотрели ли вы когда-нибудь передачи, после которых вам было очень страшно или просто не по себе?

**4. Преимущества и недостатки**

Все вместе составляют список преимуществ и недостатков телевидения и записывают их на листе бумаги.

**5. Завершающая часть занятия**

В заключение с детьми размышляют о неразумном просмотре телеви­зора: «Когда телевидение может стать врагом?» С классом обсуждают, что нельзя заменить телевизором и другими средствами массовой информации, как можно удовлетворять наши интересы и потребности без средств мас­совой информации.

**Домашнее задание**

Дети наблюдают за своим «телевизионным поведением» на будущей неделе. Какая передача самая любимая? Почему? Что они смотрели на неделе? Как долго они смотрели телевизор? Что понравилось им? Что не понравилось?

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Ананьев В.А. Практикум по психологии здоровья. – Санкт-Петербург, 2007.
2. Ананьев В.А.
3. Т.Г. Григорьева, Л.В. Линская, Т.П. Усольцева Основы конструктивного общения. – Новосибирск, 1999.
4. Р.И. Водейко, Г.Е. Мазо Как управлять собой. – Петрозаводск, 1999.
5. Джеми Валкер Тренинг разрешения конфликтов. – Санкт-Петербург «Светлячок», 2001.
6. Битянова М.Р. Организация психологической работы в школе. – М.: Совершенство, 1997.