

Муниципальное образование город Краснодар
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 17
имени Героя Советского Союза Николая Францевича Гастелло

Принята на заседании педагогического совета
от «28» 08.2025 г.
Протокол № 1

Утверждаю
Директор МАОУ СОШ № 17
_____/Голубев А.Г./
«28» 08. 2025 г.
М.П.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ
«МИР ВОКРУГ МЕНЯ»**

Уровень программы: базовый
Срок реализации программы: 1 год (34 часа)
Возрастная категория: для обучающихся 7 класса
Состав группы: до 30 человек
Форма обучения: очная
Вид программы: экспериментальная
Программа реализуется на бюджетной основе

г. Краснодар, 2025 г.

Тематический план
«Мир вокруг меня» 7 класс (34 ч.)

№ п/п	Тема	Количество часов
Модуль «Я – личность»		9
1	Познай себя	1
2	Кто я такой?	1
3	Приёмы и способы саморегуляции	1
4	Учиться надо..., чтоб хорошо учиться	1
5	Мой портрет как ученика.	1
6	Интеллектуальный потенциал	1
7	Я и мои способности.	1
8	Мой характер	1
9	Что я знаю об эмоциях?	1
Модуль «В мире людей»		11
10	Шаг навстречу	1
11	Умение выражать свои мысли: монолог и диалог	1
12	Взаимоотношения в семье. Ценность семьи.	1
13	Этикет. Уважение к старшим	1
14	Наш эмоциональный термометр	1
15	Понимание эмоций и чувств окружающих	1
16	Умение разрешать конфликты. Профилактика конфликтов Понимание эмоций и чувств окружающих. Выход из конфликта.	1
17	Умение сотрудничать со взрослыми	1
18	Умение сотрудничать со сверстниками	1
19	Как принимать и давать конструктивную критику	1
20	Как конструктивно выразить противоположное мнение	1
Модуль «Умение противостоять опасностям»		10
21	Профилактика «травли»	1
22	Вместе против буллинга	1
23	Безопасность в сети Интернет	1
24	Скажем экстремизму «Нет»	1
25-26	Профилактика употребления ПАВ	2
27	Экстремальная ситуация дома	1
28	Экстремальная ситуация на улице, на природе	1
29	Когда другому плохо	1
30	Жизнь жестокости	1
Модуль «Я в будущем»		4
31	«Хочу – Могу – Надо»	1
32	Формула успеха	1
33	Составляющие профессионального выбора	1
34	Формирование позитивной временной перспективы и позитивного мышления	1

Модуль «Я – личность» (9 часов)

Занятие 1

Тема занятия: «Познай себя»

Цель занятия: актуализация знаний и представлений учащихся о себе.

Оборудование: Таблички с вопросами, бумага, фломастеры, карандаши.

Ход занятия:

Разминка

Любое занятие имеет свои правила. Для совместной продуктивной работы участников занятий педагог предлагает правила работы, подготовленные заранее:

- не перебивать
- уметь слушать
- отстаивать своё мнение
- проявлять доброжелательность
- проявлять уважение друг к другу
- точно выражать свои мысли
- быть активным в работе.

Если в ходе упражнения у участников возникли какие-либо пожелания относительно правил, то они могут вносить свои изменения.

Упражнение 1. «Приветствие. Секрет моего имени»

Участники по очереди называют своё имя и прилагательное, характеризующее его как человека. Рассказывают о том, что значит его имя, кто так назвал, в честь кого так назвали.

Обсуждение: интересно ли тем, кто не знает историю своего имени, её узнать.

Основная часть

Педагог: наше занятие будет посвящено самопознанию. Давайте попробуем определить, что такое самопознание? Зачем человеку познавать себя? (*ответы учащихся*).

В психологии самопознание определяется как сложный продолжительный процесс получения человеком знаний о самом себе. А как вы думаете, какими способами можно осуществлять самопознание? Что для этого нужно? (*ответы учащихся*).

Действительно самопознание осуществляется посредством самонаблюдения, а также общения с другими людьми, так как, сравнивая себя с ними, мы получаем больше информации о своих особенностях, своей индивидуальности.

Процесс самопознания очень тесно связан с самовоспитанием и самосовершенствованием. Только познав себя, мы можем начать работу по самосовершенствованию, достижению своего идеала.

В результате самопознания у нас формируется система представлений о себе, которые регулируют всю нашу жизнь: общение с другими людьми, успешность в различных видах деятельности, цели, которые мы ставим перед собой. К сожалению, часто люди не могут адекватно оценить себя, свои возможности, их отношение к себе искажено. Это приводит к возникновению различных трудностей.

Упражнение 2. «5 позитивных и 5 негативных «Я» во мне»

Педагог: сейчас я хочу попросить вас разделить лист бумаги на 2 части.

С одной стороны, написать «+», с другой стороны «-». С той стороны, где плюс написать 5 своих положительных качеств, которые вам нравятся, помогают в жизни, а с той стороны, где минус – 5 своих отрицательных (негативных) качеств, которые вам не нравятся, мешают.

Педагог: в чём были сложности? Вы что-нибудь заметили в себе нового, выполняя это задание? Или может, задумались над чем-нибудь? Все ли качества, которые первоначально воспринимаются как отрицательные таковыми и являются, в чем может быть их польза для человека?

Упражнение 3. «Дождь в джунглях»

Участники встают. Педагог интересуется, знают ли участники какой бывает дождь в джунглях. Затем предлагает его всем вместе послушать, повторяя движения за Педагогом.

- В джунглях поднялся ветер (*трём ладони*).
- Начинает капать дождь (*щелчки пальцами*).
- Дождь усиливается (*поочерёдные хлопки ладонями по груди*).
- Начинается настоящий ливень (*хлопки по бёдрам*).
- А вот и град - настоящая буря (*топот ногами*).
- Но что это? Буря стихает (*хлопки по бёдрам*).
- Дождь утихает (*хлопки по груди*).
- Редкие капли падают на землю (*щелчки пальцами*).
- Тихий шелест ветра (*потирание ладоней между собой*).
- Солнце! (*руки вверх с раскрытыми ладонями и пальцами*).

Упражнение 4. «Интересные вопросы». (Приложение 1)

В центре лежат таблички, на которых написаны вопросы. Сейчас по очереди каждый будет брать по одной табличке, и отвечать на вопрос, который там написан. Только необходимо помнить, что вопросы там

необычные, прежде чем отвечать подумайте, возможно, придётся использовать фантазию и воображение.

1. С каким цветком вы можете себя сравнить и почему?
2. Каким предметом вы можете себя представить и почему?
3. Каким сказочным героем и почему?
4. Каким животным, почему?
5. Каким временем года, почему?
6. Каким музыкальным инструментом, почему?
7. Каким литературным героем вы могли бы быть и почему?
8. С каким природным явлением вас можно сравнить?
9. С каким литературным жанром вы могли бы себя сравнить?
10. Если бы вы были деревом, то, что это было бы за дерево?
11. Какое качество вам больше всего в себе нравится?
12. Какое качество в себе вы хотели бы развить?
13. Какое качество в людях вам больше всего нравится?
14. Какие у вас увлечения?
15. Чем бы вы хотели ещё заниматься и почему?

Педагог: трудно ли вам было представить себя в роли разных предметов и явлений, и рассказать о своих качествах? Что нового вы о себе узнали?

Упражнение 5. «Герб своего «Я»

На листах бумаги с помощью фломастеров вам нужно будет изобразить свой личный герб. В идеале человек, увидевший ваш герб, смог бы понять, с кем он имеет дело. Нарисуйте контур герба, в любой форме, но при этом соблюдайте одно правило: контур должен быть разделён на несколько областей.

Педагог: легко или трудно было рисовать свой герб? Насколько полно, по вашему мнению, вам удалось отразить свои особенности? Как вы думаете, смогли бы ваши близкие и друзья понять, что это именно ваш герб? Какие трудности возникли при создании герба? Что вы пытались отразить в первую очередь? Представлены ли в гербе недостатки? Почему?

Упражнение 6. «Аплодисменты»

Мы хорошо потрудились сегодня, и я предлагаю вам поприветствовать друг друга аплодисментами.

Сначала я начинаю тихонько хлопать в ладоши и подходить к одному из участников группы, постепенно увеличивая интенсивность хлопков. Затем этот участник выбирает ещё одного участника группы и делает тоже самое, но уже вдвоём с первым ведущим. Третий выбирает четвёртого и т.д. Последнему участнику аплодирует вся группа.

Подведение итогов.

Проводится обсуждение проведённого занятия. Участники делятся впечатлениями. Какие упражнения понравились больше всего и почему? Что нового они узнали о себе или о других участниках группы?

Занятие 2

Тема занятия: «Кто я такой?»

Цель: способствовать развитию адекватной самооценки, рефлексии, научить находить положительные стороны личности.

Оборудование: бланки теста, бумага, фломастеры, карандаши.

Ход занятия:

Разминка

Упражнение 1. «Прогноз погоды»

Инструкция. «Возьмите лист бумаги и карандаши и нарисуйте рисунок, который будет соответствовать вашему настроению. Вы можете показать, что у вас сейчас «плохая погода» или «штормовое предупреждение», а может быть, для вас солнце уже светит».

Основная часть

Упражнение 2. «Сад-огород»

Педагог просит загадать про себя какой-нибудь цвет из (радужного спектра). Затем он начинает называет овощи и фрукты, а участники, чей цвет присутствует в названном предмете, встают. Например, «Яблоко» – встают: красный, жёлтый, зелёный. В ходе упражнения участники внимательно наблюдают и стараются понять у кого какой цвет. В конце упражнения ведущий просит участников молча объединиться с теми, у кого такой цвет. А потом все вместе проверяют, насколько они были внимательны.

Педагог: «Вы когда-нибудь оценивали себя, свои качества, достоинства и недостатки? Совпадала ли эта ваша самооценка с оценкой вас другими людьми?»

Оценка самого себя, своих качеств, достоинств и недостатков называется самооценкой.

Завышенная	Адекватная	Заниженная
Переоценка своих данных Эгоистичность Превосходство над другими Пренебрежение отношением другим мнением других	Знание себя Правильное отношение к другим	Недооценка своих данных Неуверенность Чувство тревоги

Бывает, что человек думает лучше, чем он есть на самом деле – это завышенная самооценка, а бывает наоборот: заниженная самооценка. И то, и

другое – будет мешать нам жить, становиться лучше. Окружающие люди, с которыми мы себя сравниваем, а также общественные нормы и ценности, с которыми мы сопоставляем свои действия, играют роль зеркала, в которое смотрится каждый из нас, составляя образ своего «Я».

Чтобы оценить себя, нужно какое-либо ваше действие, качество (внешнее или внутреннее – личностное), ощущение, мысль осознать, зафиксировать, а потом – оценить.

Например, как я вчера вечером разговаривал с мамой... Такое целенаправленное наблюдение своих поступков, действий, качеств называют самонаблюдением.

Упражнение 3. «Список черт»

Инструкция: быстро просмотрите следующий список черт. Используйте метку «плюс» (+) для тех черт, которые соответствуют вашему мнению о себе. Используйте «минус» (–), чтобы отметить черты, не свойственные вам, и знак вопроса (?), если не уверены в ответе. «+» «–» «?» (Приложение 2)

Черты характера	«+» » «–»	Какие черты вы хотели бы изменить?
Нравлюсь себе		
Остерегаюсь других или обижен		
Люди могут доверять мне		
Всегда сохраняю доброе выражение лица		
Обычно высказываю правильное мнение		
Часто поступаю неправильно		
Люди любят быть около меня		
Владею собой		
Жизнь мне нравится		
Не умею сдерживаться		
Не нравлюсь себе		
Думаю, сам за себя		
Теряю время зря		
Компетентен в своих знаниях		
Не могу найти приложения своим силам		
Обычно высказываю ошибочное мнение		
Люди мне нравятся		
Не развиваю своих способностей		
Не люблю находиться среди людей		
Недоволен собой		
Завишу от чужого мнения		
Использую свои способности		
Знаю свои чувства		
Не понимаю себя		

Чувствую себя скованным		
Хорошо использую время		
Люди избегают меня		

Педагог: Расскажите, какие черты вы хотели бы в себе изменить и почему?

Упражнение 4. «Пять пальцев»

Обведите свою кисть на листе бумаги, на пальцах запишите ответы.

Большой: 3 качества, которые ценят в тебе другие.

Указательный: 3 примера твоей доброты к себе.

Средний: 2 приятных фразы, которые ты хочешь себе сказать.

Безымянный: 2 вещи, которые тебя радуют.

Мизинец: 3 качества, которые тебе нравятся в себе.

Упражнение 5. «Ассоциации»

Объясняем участникам, что мы сейчас скажем какое-то слово (Самопознание), а задача следующего участника-быстро сказать первое – слово ассоциацию, которое пришло ему на ум. Следующий участник даёт свою ассоциацию на слово предыдущего человека. Это могут быть совершенно разные слова. Начинать игру можно по очереди, по алфавиту и т.д.

Подведение итогов.

По окончании занятия подводятся итоги и обсуждаются впечатления.

Ведущий озвучивает рекомендации школьникам по организации самонаблюдения за собой для коррекции самооценки.

Рекомендации «Как наблюдать за собой»

1. Самонаблюдение лучше всего начинать с контроля за своей осанкой, походкой, далее – манерой говорить, рассказывать, выслушивать других. Затем, используя приём сравнения, обратите внимание как ходят другие, говорят, улыбаются, слушают, спорят и т.д.

2. Другой человек – это зеркало: смотри, сравнивай, делай выводы, чем ты сильнее, чем слабее других.

3. Внимание! Трудность самонаблюдения состоит в том, что тебе приходится одновременно действовать, трудиться и наблюдать за собой, фиксировать свои поступки. При самонаблюдении надо научиться переключать внимание то на событие, то на себя. Это требует многократных тренировок.

4. Выделение главного. Постоянно отдавать себе отчет, что сейчас происходит, что и зачем делаете и т.д.

5. Быстрая, сиюминутная самооценка при тех или иных ситуациях наиболее субъективна. Она будет точнее при последующем анализе пережитого.

6. Восстанавливая в памяти прожитый день, неделю, отмечайте главное, что произошло, как вы реагировали на события, как вели себя, что говорили. И главное: как можно было бы лучше поступить или сказать.

Занятие 3

Тема занятия: «Приемы и способы саморегуляции».

Цели: развитие навыков волевой саморегуляции. Развивать позитивное мышление. Формировать навыки практического применения эффективных способов саморегуляции.

Ход занятия:

Разминка.

Упражнение 1. «Эмоциональный термометр»

Педагог: «Оцените свое состояние по эмоциональному термометру.» У большинства состояние ...».

Педагог: «Люди каждый день попадают в разные ситуации. И от каждой ситуации остается свое впечатление, причем оно может быть настолько ярким, что избавиться от него тяжело. Например, Вы идете по коридору и слышите за своей спиной Иванов такой умный, замечательный, красивый и т.д. Понятно, что хорошее настроение вам обеспечено на долгое время. А если, наоборот, в ваш адрес раздаются нелестные высказывания, тогда настроение портится.

Вопросы для обсуждения: сложно ли было определить свое эмоциональное состояние? Почему? Важно ли человеку уметь определять свое настроение.

Основная часть

Беседа 2. «Эмоции народов мира»

Педагог: «У разных народов существует различное отношение к выражению эмоций. Люди Севера, например, более сдержаны, чем люди Юга. В некоторых странах Востока, вообще не принято выражать эмоции. Но если человек постоянно держит отрицательные эмоции в себе, такие как гнев, обида, раздражение, злость, то организм направляет все силы на подавление этих эмоций и не в состоянии сопротивляться болезням. Человек может часто болеть, либо выплескивать свое раздражение, недовольство на близких ему людей.

Итак, тема нашего занятия «Приемы и способы саморегуляции». Негативные эмоции мешают человеку действовать адекватно, например, ты

боишься отвечать у доски и когда выходишь, забываешь все, что учил; можешь расстроиться из-за ссоры с родителями, и не хочется идти домой. Ситуаций, может быть много, давайте рассмотрим некоторые и попробуем в них разобраться, найти пути выхода».

Упражнение 3. «Ситуации»

Участников разбивают на 3 команды. Каждая команда получает ситуацию, команде нужно обсудить ее и ответить на вопросы (на доске), остальные участники слушают, анализируют, и, либо соглашаются с мнением группы, либо высказывают свое мнение.

Вопросы (на доске):

- В каком случае история могла быть безобидной?
- Когда человеку стало плохо, сразу или после ситуации?
- Можно ли было предотвратить историю?
- В этом виноват сам или кто-то еще?

Педагог: «Есть ситуации, которые зависят от нас (например: выучить урок, здесь надо думать, делать правильный выбор), а есть те, которые от нас не зависят (например: тебе в автобусе наступили на ногу), тогда можно не придавать им значение. Важно уметь эти ситуации разделять. Но если все же вы попали в неприятную ситуацию или у вас плохое настроение, какие вы знаете способы выхода из них? Как вы справляетесь с плохим настроением?» Запись способов на доске (ответы участников).

Ситуация № 1. Ты поссорился со своим лучшим другом из-за пустяка. Он пообещал помочь сделать физику и не смог. Ты не сдержался, наговорил ему. Друг не хочет с тобой разговаривать и мириться тоже. Ты об этом сожалеешь.

Ситуация № 2. Ты не выучил домашнее задание, не хотелось, да и некогда было. Купил классную игру и весь вечер играл в компьютер. В школе вызвали к доске, получил двойку, еще и учитель поругал. Ты расстроился и боишься, что влетит от родителей.

Ситуация № 3. Весь вечер сидел и зубрил эту теорему. Вышел отвечать к доске и все из головы вылетело. Решил неправильно, а все в классе засмеялись. Все время не везет мне.

Игра 4. «Поменяйтесь местами»

Дети пересаживаются на место одноклассника за партой. Участникам выдаются карточки с названием эмоций, необходимо поменяться местами с тем, чью эмоцию назвали.

Упражнение 5. «Оптимист и пессимист»

Педагог: «Я не знаю, как у вас, а я, когда начинаю обдумывать какую-либо ситуацию, начинаю ее рассматривать с позиций оптимиста и

пессимиста. И происходит борьба за и против, что пересилит, то и победит. Вот сейчас мы попробуем представить с вами следующую ситуацию. Например: вы написали реферат по биологии, и казалось, что работа получилась и заслуживает хорошей оценки. Но при выступлении работу раскритиковали и нашли в ней много недочетов. Вы расстроились. По рядам, в порядке очереди рассмотрим ее с позиции оптимиста и пессимиста.

Примерно такой же диалог идет внутри нас, и, согласитесь тяжело пережить все эти мысли».

Вопросы для обсуждения: какую пользу для человека приносит внутренняя дискуссия пессимиста и оптимиста? Как не допустить излишнего влияния на ваше решение оптимиста или пессимиста?

Упражнение 6. Информационный блок «Способы саморегуляции»

Педагог: «Однако есть множество приемов и способов, с помощью которых можно повернуть практически все ситуации так, что даже самая сложная ситуация и неблагоприятные обстоятельства покажутся не такими уж плохими.

Регуляция дыхания – дыхание обладает большим потенциалом в сфере регулирования человеком своего состояния.

Концентрация – счет до 10 – закрыть глаза, медленно сосчитать до 10.

В каких ситуациях можно использовать данный способ? (злости, раздражения, хочется нагрубить, этот способ позволяет успокоиться). Вдыхаем приятные образы: цветок, море, лес, водопад, озеро, облако, радуга. Выдыхаем напряжение, усталость, печаль, негатив.

В каких ситуациях можно использовать данный способ? (плохое настроение, обиделся, устал; способ снимает напряжение, настраивает на позитив) Визуализация – зрительное представление чего-либо образов, событий, мест. Кроме того, существуют и другие разные методы саморегуляции, выберите подходящие вам (см. плакат).

Плакат: – найдите в ситуации что-нибудь хорошее; – поговори с кем-нибудь (другом, родителями, психологом); – найди, кому еще хуже и попробуй помочь; – создай атмосферу, не соответствующую настроению (поешь, включи музыку, переставь вещи в квартире); – похвали себя и найди в себе хорошие стороны; – поплачь, поругайся; – заведи дневник, попробуй вести записи (не общедоступный блог); – утро вечера мудренее - ложись спать; – займись чем-нибудь (хобби, игра и др.)

Педагог: «Кто-нибудь использует эти способы? Добавляйте свои».

Вопросы для обсуждения: как вы думаете, зачем человеку применять способы саморегуляции в трудных ситуациях? Какие новые способы

саморегуляции вы узнали? Какие из приведенных способов саморегуляции является для вас наиболее подходящим? Почему?

Упражнение 7. «Место покоя»

Педагог: «Сядьте поудобнее, закройте глаза. Представьте себе какое-то место, которое вам очень нравится. Это может быть место, где вы когда-то были. А может быть какое-то воображаемое место. В этом месте вы почувствуете себя абсолютно спокойно...Представьте себе его во всех деталях... Посмотрите вокруг, что вы видите..., прислушайтесь, возможно до вас доносятся какие-то звуки... Возможно вы почувствуете дуновение ветра... Сейчас у вас есть немного времени, чтобы побыть в этом месте... Это ваше место покоя... А теперь еще раз внимательно осмотритесь, сделайте глубокий вдох и откройте глаза».

Поделимся впечатлениями. В каких случаях используется этот способ? Что вы почувствовали в ходе выполнения упражнения? Можно добавить аудиозапись спокойной музыки или включить звуки природы, чтобы помочь участникам погрузиться в упражнение.

Упражнение 8. «Мышечная релаксация»

Педагог: «Это способ напряжения и расслабления мышц тела. Когда человек переживает, то напряжение остается в какой-либо части тела, например, при волнении в области груди, убирая напряжение мы высвобождаем зажатую энергию и восстанавливаемся».

Упражнение «Когти тигра» напрячь кисти рук до боли, чтобы они стали как кошачьи лапы (2-4 раза);

Упражнение «Супермен» - почувствовать подмышечные впадины, удерживать предмет, расслабить (2-3 раза);

Упражнение «Снеговик» сильно замерзли, солнце растопило снег. Педагог: «Когда можем использовать способами мышечной релаксации? (наполнение энергией, восстановление сил)».

Упражнение 9. «Магнит»

Педагог: «У каждого человека есть слабые и сильные стороны характера, бывает так, что человек видит только недостатки и не замечает достоинства. Следующая игра поможет нам повысить уверенность в себе, своих силах». Все участники встают, ведущий называет чье-то имя, все должны дотронуться до него и сказать, чем притягивает вас этот человек, что в нем есть хорошего и притягательного. Далее «магнит» называет имя другого участника, игра продолжается.

Педагог: «В каждом из нас есть сильные положительные стороны, надо чаще обращать внимание и опираться на них».

Притча «О богах».

Как-то раз боги, собравшись, решили поразвлечься. Один из них сказал: – Давайте что-нибудь отберем у людей? После долгих раздумий решили отнять у людей счастье. Вот только куда его спрятать? Первый сказал: – Давайте спрячем его на вершине самой высокой в мире горы.

– Нет, мы сделаем людей сильными, кто-то сможет взобраться и найти, и, если найдет один, все остальные сразу узнают, где счастье, – ответил другой.

– Тогда давайте спрячем его на дне моря!

– Нет, не забывай, что люди любопытны, кто-то сконструирует аппарат для подводного плавания, и тогда они обязательно найдут счастье.

– Спрячем его на другой планете, подальше от Земли, – предложил кто-то еще.

– Нет, помни, что мы дали им достаточно ума, когда-нибудь они придумают корабль, чтобы путешествовать по мирам, и откроют эту планету, и тогда обретут счастье. Самый пожилой бог, который на протяжении всего разговора молчал, сказал:

– Я думаю, что знаю, где нужно спрятать счастье. – Где? – Спрячем внутри них самих, они будут так заняты его поисками снаружи, что им и в голову не придет искать его внутри себя. Все боги согласились, и с тех пор люди тратят всю свою жизнь в поисках счастья, не зная, что оно спрятано в них самих.

Вопросы для обсуждения: «Как почувствовать, что мы счастливы от природы?»; «Как это понимание может нам помочь в трудной ситуации?».

Подведение итогов.

Педагог: «Сегодня мы с вами познакомились с некоторыми способами и методами самопомощи, регуляции своего состояния, вы получили памятки. Какой способ или метод понравился вам больше? Надеюсь, вы будете использовать эти знания и не копить в себе отрицательные эмоции. Сила есть внутри каждого, чтобы справиться с любыми трудностями».

Памятка «Методы саморегуляции»:

- найдите в ситуации что-нибудь хорошее;
- поговори с кем-нибудь (другом, родителями, знакомыми, психологом);
- найди того, кому еще хуже и попробуй помочь;
- создай атмосферу, не соответствующую настроению (поешь, включи музыку, переставь вещи в квартире);
- похвали себя и найди в себе хорошие стороны;
- поплачь, поругайся;
- заведи дневник, попробуй вести записи (не блог);

- утро вечера мудренее
- ложись спать;
- займись чем-нибудь (найди какое-нибудь дело, хобби).

Занятие 4

Тема занятия: «Учиться надо..., чтоб хорошо учиться»

Цели: способствовать формированию у школьников позитивного отношения к школьному процессу.

Оборудование: листы бумаги, карандаши, фломастеры, мяч.

Ход занятия:

Разминка

Упражнение 1. «Гол - Мимо»

Педагог делит класс на две группы. Инструкция для первой группы: «Если я махну правой рукой, то вы должны кричать «Гол!». Прорепетируйте это с первой группой, добиваясь дружного крика. Инструкция для второй группы: «Если я махну левой рукой, то вы должны кричать «Мимо!». Прорепетируйте это со второй группой, также добиваясь дружного крика. Если поднимаются две руки, то вся группа кричит «Штанга». Далее по очереди машите руками, а группы должны кричать: Гол! Мимо! Когда группы освоились, начинайте путать их: машите левой рукой, направляя ее на первую группу, и наоборот.

Педагог: «Сегодня мы с вами будем говорить о том, как получать знания успешно, чтобы достигать больших результатов в учебе. Каждый из вас стремится к успеху в учебе, и это замечательно! Но иногда процесс получения знаний может показаться сложным, и возникают вопросы: «Как сделать учебу интересной?» или «Как получать знания эффективно?»

Упражнение 2. «Тридцать три»

Участники встают в круг (или образовать иную фигуру, чтобы была видна очередность участников – кто за кем следует). Педагог объясняет правила: мы начинаем считать по порядку (порядок счета определен заранее); один участник говорит – «один», второй – «два» и так далее по очереди. Те участники, которым предстоит сказать число, содержащее 3, (например, 3, 13, 23, 33 и т.д.), а также число, кратное трем, то есть делящееся без остатка на 3 (6, 9, 12, 18 и т.д.), должны вместо того молча подпрыгнуть и хлопнуть в ладоши. Тот, кто ошибся и произнес вслух число, выбывает из игры (не участвует в продолжение счета). При этом счет начинается сначала со следующего за выбывшим участником. Упражнение можно выполнить несколько раз.

Основная часть

Упражнение 3. «Нравится – не нравится»

Педагог: «Нарисуйте на своем листе четыре больших круга и пронумеруйте их от одного до четырех. Теперь закройте глаза и сделайте три глубоких вдоха и выдоха...

Что ты ощущаешь, когда думаешь о начавшемся (прошедшем) учебном годе? Нравится (нравилось) ли тебе учиться? Какие цвета и какие формы приходят тебе на ум, когда ты думаешь об этом учебном годе? Теперь открой глаза и нарисуй внутри первого круга пришедшие тебе в голову линии и цвета. (2 минуты.)

Теперь снова закрой глаза и думай о предметах и темах, которые тебе больше всего понравились... (Повторите приведенную выше инструкцию.)

Теперь представь себе предметы и темы, которые понравились тебе меньше всего... (Повторите приведенную выше инструкцию.)

Теперь подумай о чем-нибудь интересном, что ты узнал вне школы... (Повторите приведенную выше инструкцию. Потом дайте детям возможность показать и прокомментировать свои рисунки).

Обсуждение:

- Что у тебя лучше всего получается?
- Где ты больше всего хотел бы быть?
- В какой ситуации ты учишься лучше всего?

Педагог: «давайте с вами рассмотрим принципы успешной учебы.

Первый принцип – это ответственность за собственное стремление к знаниям. Помните, что учеба – это ваша личная ответственность, и ваше усердие приведет к успеху.

Второй принцип – всегда стремиться к развитию. Никогда не останавливайтесь на достигнутом, всегда ищите возможности для самосовершенствования, стремитесь реализовать свои способности. Развивайте свои интересы, читайте дополнительные материалы, участвуйте в конкурсах и олимпиадах – так вы станете настоящими экспертами в школьных предметах.

Третий принцип – умение организовать свое рабочее время и планировать задачи. Разбивайте материал, который нужно освоить, на небольшие части (день, неделя, месяц) и ставьте перед собой ясные цели. Так вы сможете эффективно использовать время и не перегружаться перед контрольными и экзаменами.

Четвертый принцип – интерес к предметам и учебному процессу. Если вы находите в обучении что-то интересное и увлекательное, то находиться на уроках вам станет намного легче. Постарайтесь найти связь между школьным материалом и реальной жизнью, и вы заметите, как интерес к предметам возрастет.

Упражнение 4. «Письменные инструкции» (Приложение 3.)

Педагог: «Каждый из вас получит сейчас лист с инструкцией. Внимательно прочтите и точно выполните каждое положение инструкции. Прочитай внимательно и выполни инструкцию шаг за шагом:

- 1) Возьми чистый лист бумаги и напиши в его правом нижнем углу свое имя.
- 2) Нарисуй посередине листка небольшой домик.
- 3) Нарисуй слева от домика маленький пруд. Пусть в пруду плавают два лебедя.
- 4) Приведи к домику дорожку, которая начиналась бы в нижнем левом углу листа.
- 5) Укрась правую сторону дорожки маленькими цветочками.
- 6) Нарисуй в правом верхнем углу листка солнышко.
- 7) Нарисуй над твоим именем дерево.

Теперь вы можете потренироваться в придумывании инструкций в паре со своим одноклассником. Пусть каждый из вас напишет, какой рисунок должен будет сейчас нарисовать ваш партнер. Сделайте инструкцию примерно такой, какая была на «Листе участника». Пронумеруйте каждый шаг и используйте наиболее простые и точные ключевые слова для каждого положения вашей инструкции.

Теперь обменяйтесь листочками и выполните ту инструкцию, которую дал вам партнер. Нарисуйте картинку именно так, как вам предписано инструкцией.

Обсуждение:

- Чему ты научился в этой игре?
- Оказалась ли написанная тобой инструкция ясной и понятной?
- Что было труднее для тебя: писать инструкцию или рисовать по инструкции?

Педагог: «Один из методов, который поможет вам запомнить материал – это создание конспектов и тезисов. Записывайте основные идеи и определения, делайте заметки о важных моментах. Это поможет вам вспомнить и систематизировать информацию».

Упражнение 5. Блиц-предложение.

Участники сидят в кругу, педагог бросает мяч. Тот участник, которому попадает мяч, должен ответить на вопрос: «На этом уроке мне нравится...»

Подведение итогов. Учащиеся делятся своими мыслями и впечатлениями.

Педагог: «С давних времен люди, чтобы передать народную мудрость и опыт, использовали пословицы и поговорки. Давайте с вами вспомним те,

которые нам говорят о важности знаний и обучения. (Дети называют знакомые им пословицы и поговорки). «Учение – свет, а неученье – тьма. Не стыдно не знать, стыдно не учиться. Труд при учении скучен, да плод от учения вкусен. Грамоте учиться всегда пригодится. Молодому учиться рано, старому – поздно. Учись доброму, так худое на ум не пойдет. Учение – красота, неученье – слепота. Век живи – век учись. От умного научишься, от глупого разучишься. Повторенье – мать ученья».

Занятие 5

Тема занятия: «Мой портрет как ученика»

Цели: способствовать формированию у школьников навыков самоорганизации, учебной мотивации.

Оборудование: листы бумаги, карандаши, фломастеры.

Ход занятия:

Разминка

Для участия в упражнении педагог приглашает 5 добровольцев. Участникам даются условия: каждый пришел на день рождения и принес подарок виновнику торжества – право бесплатного обучения в школе 11 лет. Именинник в шоке. Он привык только развлекаться. Задача подростков – по очереди убедить именинника, что этот подарок очень важный.

Основная часть

Упражнение - игра 2. «Успешный ученик»

Давайте представим, что каждый из вас стал успешным учеником, который уже достиг своих целей в обучении и имеет много полезных советов для одноклассников. Задача игры состоит в том, чтобы поделиться своим опытом и знаниями с одноклассниками, чтобы помочь им стать лучше. Вам предстоит сыграть роль «Успешного ученика» (приглашается доброволец) и ответить на несколько вопросов, которые будут способствовать пониманию того, как вы достигли успеха.

Вопрос первый: «Как вы управляете своим временем?»; «Расскажите, как вы планируете день, какие методы у вас есть для эффективной организации учебного времени?»; «Как вы справляетесь с домашними заданиями и подготовкой к урокам?»

Вопрос второй: «Как вы справляетесь с трудными предметами?»; «Бывают ли у вас сложности с какими-то предметами?»; «Как вы с ними справляетесь?»; «Поделитесь своими секретами, как преодолевать трудности в учебе?».

Вопрос третий: «Как вы поддерживаете мотивацию к учебе?»; «Бывают ли у вас моменты, когда теряется интерес к занятиям?»; «Как вы восстанавливаете мотивацию и вдохновение?».

Вопрос четвертый: «Есть ли у вас секреты запоминания материала или формирования своих собственных выводов?»; «Поделитесь методами, которые способствуют вам запомнить информацию на долгое время».

Вопрос пятый: «Как вы готовитесь к контрольным Расскажите о своих стратегиях подготовки?».

Педагог: «Может быть, вы узнали что-то новое для себя и сможете применить эти моменты в своей учебе. Помните, что каждый из вас может стать настоящим образованным человеком, и сегодняшний опыт поможет вам двигаться к успеху вместе!»

Упражнение 3. «Чувство времени»

Участникам предлагается закрыть глаза и после команды ведущего попытаться уловить момент, когда пройдет минута. Ведущий определяет течение минуты по секундомеру. Участник, по ощущению которого минута уже прошла, молча открывает глаза и поднимает руку, ожидая, пока все участники не откроют глаза.

Зависит ли ощущение течения времени от психического состояния человека? Зависит ли оно от его личностных свойств? В каких общих случаях время тянется как «резина», а в каких летит, как ракета? Влияет ли на отношение окружающих к человеку тот факт, что у него время течет по-другому? (школьники отвечают на вопросы)

Упражнение 4. «Тропинка к мечте»

Подросткам предлагается выбрать любую свою мечту. Далее нужно представить свою мечту в виде какого-либо объекта.

Каждый должен нарисовать на листе тропинку, в начале которой находится он, а в конце – его «мечта». На этой тропинке могут оказаться преграды и ухабы – те препятствия, которые могут встретиться на пути достижения поставленной цели. Эти препятствия нужно преодолеть. Тропинка может оказаться и без «ям» – значит, к цели будет двигаться легко.

Трудно ли было увидеть «тропинку» и «препятствия»? Если были затруднения, то почему? Может быть, мы иногда бываем несколько самонадеянны, и нам кажется все легким? Нужно ли уметь видеть препятствия?

Упражнение 5. «Должен или выбираю» (Приложение 4)

Замените утверждения, вынуждающие вас на какое-либо действие, на утверждения, предполагающие ваш собственный выбор. Продолжите список утверждений, приведенных в таблице.

Я должен	Я хочу
Я должен ходить в школу, так как этого требуют родители	Я хочу учиться в школе, для того чтобы получить знания, которые мне пригодятся в жизни
Я должен вечером прийти на тусовку со сверстниками	Я хочу вечером пообщаться со своими друзьями-сверстниками
Я должен помогать родителям в домашних делах	Я хочу заниматься домашними делами, мне доставляет удовольствие чистота в доме

Упражнение 6. «Пиктограмма»

Педагог: существует множество техник запоминания и повторения материала. Например, вы можете использовать ассоциации, мнемоники или рассказывать материал вслух. Попробуйте разные подходы и найдите то, что вам лучше всего подходит.

Педагог: А сейчас мы с вами используем один способ мнемотехники – пиктограмма. Я буду называть вам слова и словосочетания, которые необходимо запомнить. Для того, чтобы облегчить себе запоминание, на каждое слово нарисуйте себе рисунок, картинку, все равно какую, но так, чтобы этот рисунок помог вам вспомнить нужное слово. Качество рисунка не имеет никакого значения, нужно лишь, чтобы он помог вам запомнить. Слова и буквы писать запрещается.

Слова, предлагаемые для запоминания, следует называть в том порядке, в котором они предлагаются:

- 1) Веселый праздник;
- 2) Тяжелая работа;
- 3) Вкусный ужин;
- 4) Болезнь;
- 5) Печаль;
- 6) Счастье;
- 7) Любовь;
- 8) Развитие;
- 9) Разлука;
- 10) Обман;
- 11) Победа;
- 12) Подвиг;
- 13) Вражда;
- 14) Справедливость;
- 15) Сомнение;
- 16) Дружба.

Порядок проведения: ученикам зачитывается первое слово, после чего следует пауза, во время которой школьники должны сделать рисунок, после того как рисунок закончен, зачитывается следующее слово. Когда дети нарисуют все слова, первый этап исследования завершается. Ученику предлагается по своим рисункам вспомнить те слова, и написать их на своем листе бумаги.

«Как вы думаете почему вам удалось запомнить столько слов?»

Упражнение 7. Сказка «Швейная игла»

Одна швейная игла была очень трудолюбивая. Она любила шить. Ей всегда хотелось выполнить свою работу хорошо и, главное, вовремя, к намеченному сроку. Но чем больше торопилась и суежилась игла, тем труднее становилось шить. Иногда игла делала кривые стежки, и их приходилось переделывать. «Опаздываю, опаздываю», – думала игла. Бывало, она так высоко взлетала над тканью, что теряла нитку. Тогда нужно было останавливаться и вновь вдевать ее в ушко. «Опаздываю, опаздываю», – волновалась игла. Даже ночью, когда игла стояла в игольнице, она долго не могла успокоиться. Уж очень ей хотелось делать ровные и правильные швы. Игла так волновалась, что даже чуть-чуть звенела от напряжения.

– Успокойся, – раздался чей-то голос. Это заговорила игольница.

– Прелестная швейная игла! Ты можешь очень хорошо шить. У тебя для этого всё есть. Твой острый носик ловко делает маленькие отверстия. В твое большое ушко легко вставлять нитку. Ты очень стройная, и тебя удобно держать. Тебе нужно просто спокойно шить.

– Но я же опаздываю, – возразила игла.

– Ты просто от волнения делаешь ошибки. Запомни, ты сможешь ловко шить. Поверь в свои силы и умения. Спокойно берись за дело: рассчитай расстояние, проколи ткань и тяни нитку. Ты всё успеешь!

На следующий день игла старательно приступила к работе. Вспомнив слова игольницы, она попробовала успокоиться. Окинув взглядом детали, игла принялась за свое дело. Нитку тянула аккуратнее, стежки делала ровнее. В этот день переделывать пришлось меньше, и работа шла быстрее.

Игла задумалась. Может, игольница права? Главное – поверить в свои силы, все обдумать и спокойно приняться за дело.

Подведение итогов занятия.

Обсуждение семиклассниками полученных знаний и опыта.

Что нужно делать каждый день, чтобы получить хорошие оценки и знания? (Обучаться)

Как называется качество, которое помогает вам старательно выполнять задания и не сдаваться? (Терпение)

Что делает успешного ученика интересным и привлекательным для других? (Активность)

Что помогает школьникам держать свои школьные дела под контролем и планировать время? (Организация)

Что является основой развития личности через процесс обучения? (Образование)

Давайте обсудим, что мы узнали на нашем занятии. Какие принципы успешного обучения вы запомнили? Помните, что ключевые принципы успешного обучения – ответственность, постоянное стремление к развитию, организация рабочего времени и интерес к образовательному процессу.

Занятие 6

Тема занятия: «Интеллектуальный потенциал»

Цель: определить основные познавательные процессы человека, дать им характеристику.

Оборудование: бумага, карандаши, фломастеры.

Ход занятия:

Разминка

Упражнение 1. «Хлопки»

У каждого учащегося свои буквы. Ваша задача – хлопнуть свою букву по порядку. Между словами – все хлопают два раза. **УЧИТЬ СЕГОДНЯ – БОЛЬШЕ, ЧЕМ УЧИТЬ!**

Основная часть

Упражнение-игра 2. «Прочисти мозги!»

Педагог: «Все ненадолго встаньте и немного потянитесь. Прямо сейчас мы все вместе совершим особый ритуал. Этот ритуал должен помочь нам удалить всю пыль, которая накопилась в глубинах нашего ума. Вытянитесь вверх, как будто вы хотите достать до потолка, потянитесь во все стороны, раскинув руки как можно шире, и напрягите все свои мышцы! Теперь встаньте так, чтобы ваши ступни находились на некотором расстоянии друг от друга, и держите руки примерно в 20 сантиметрах от ушей. Представьте себе, что вы держите в руках золотую нить, которая входит в одно ухо, проходит сквозь голову и выходит из другого уха. У вас это получилось! Теперь начинайте тянуть нить туда-сюда, от одного уха к другому... Оглянитесь вокруг и смотрите, как мы делаем то же самое. Теперь давайте делать это в одном и том же ритме. Готовы? Раз – два, раз – два! Влево – вправо, влево – вправо! Знаете, кто вы сейчас? Вы – умственные трубочисты.

Вы прочистили содержимое ваших голов, так что огонь вашего познания может теперь гореть ярким светом, и вы снова готовы к новым открытиям».

Педагог: «Сегодня я хочу вас познакомить с одной народной мудростью. «Хочешь быть умным – научись спрашивать, слушать, отвечать и молчать, когда нечего сказать».

Мы познаем мир с помощью зрения, слуха, осязания, обоняния и других чувств, как и животные. Но если бы наши возможности исчерпывались восприятием вещей, которые можно увидеть, услышать, пощупать или понюхать, мы ничего не знали бы о существовании молекул и атомов, электромагнитных излучений, ультразвука и массы других явлений и понятий, которые не способны воспринять с помощью органов чувств.

Но у человека есть особый дар – мыслительные способности. Сегодня на занятии мы с вами познакомимся с познавательными процессами: внимание, память, воображение, мышление. От того насколько хорошо развиты эти процессы у человека зависит его успешность в обучении, в развитии.

Упражнение 2. «Каляки-маляки»

Выполняется в парах. На листе бумаги каждый ученик в течение 1 минуты рисует, неотрывно водя ручкой, произвольные линии («калякает»). Изрисовав весь лист, отдает его напарнику. Тот в сплетениях линий пытается узнать какие-либо фигуры или предметы, а узнав – зарисовывает их контуры так, чтобы видно было, что это. Для большей наглядности можно затем дорисовать фигуре мелкие элементы (глаза, стебелек, ручки и пр.). Очень легко «опознать» какие-то фантастические или придуманные персонажи. А вот попробуйте в каракулях обнаружить «спрятанные» реальные предметы! Найдите как можно больше фигур. Огласите перед классом рекордсмена по количеству опознанных изображений.

Память – запоминание, сохранение и последующее воспроизведение индивидом его опыта. Основные процессы памяти, посредством которых она действует, – это *запоминание, воспроизведение и забывание*. Запоминание – главный процесс памяти, от него во многом зависит, насколько полно, точно и долго человек сохраняет информацию. Запоминание и воспроизведение могут быть произвольным или непроизвольным. Мы можем запомнить что-то как по собственному желанию, так и случайно, нечаянно, не прикладывая усилий.

Упражнение 3. «Произвольная - непроизвольная память»

На доске написать 10 слов, (заранее не показывая их классу)

лужа, ракета, печать, яблоко, книга, кольцо, собака, открытка, лампа, балкон.

Педагог: затем показывает слова классу и просит прочитать их про себя. После чего закрывает слова и просит написать эти 10 слов в тетрадях, – кто сколько запомнил. Тем временем, педагог пишет на другой доске другие 10 слов (ковёр, сумка, календарь, бумага, телевизор, дверь, сорока, тарелка, ручка, арбуз). Показывает их ученикам и на этот раз просит внимательно посмотреть и запомнить все слова. После чего закрывает доску. Ученики пишут заполненные слова на своих листочках. Их количество – это объём вашей кратковременной памяти. Обычное для большинства людей количество слов равняется 7 ± 2 (от 5 до 9).

Сравните, сколько слов вы запомнили произвольно и – если ставили это своей целью. В чем разница произвольного и произвольного запоминания?

Известно, что лучше усваивается и запоминается тот материал, который, во-первых, интересен, а во-вторых, если человек не просто слушает, а еще и что-то делает с этими данными, находит в них связи и смыслы.

Упражнение 4. «Слушай внимательно»

Педагог читает отрывок из небольшого текста вслух и просит подростков в уме посчитать, сколько слов на одну букву он услышал (например, на букву «С»).

Упражнение 5. «Найди все слова» (Приложение 5)

Детям предлагается найти в буквенном ряду слова (например, в таком: *врпасонлорпитгорджцкотенокбюткрвотмсапъгколобокжссестраорпарукаи морса.*

Внимание – это способность сосредоточиться на определенном объекте или явлении. Если уровень внимания находится на высоком уровне, можно сказать, что человек сосредоточен и нацелен на то, что происходит вокруг. Внимание обладает рядом свойств: устойчивостью, концентрацией, переключаемостью, распределением, объемом.

В процессе обучения, деятельности и общения у человека развиваются свойства внимания, его виды, образуются относительно устойчивые их сочетания, на основе которых формируется внимательность как свойство личности.

Упражнение 6. «Блиц -турнир»

Педагог в свободном порядке задает вопросы учащимся, которые требуют быстрого ответа. Можно провести в виде соревнования капитанов.

Сколько часов в сутках? (24)

Кем тебе приходится мамина сестра? (тётя)

Сколько всего падежей в русском языке? (6)

Сколько будет, если 9 умножить на 8? (72)

Как звали литературного героя, который побывал на собственных похоронах? (Том Сойер)

Сколько раз в году у человека бывает день рождения?

Как называется животное, которое первым приручил древний человек? (собака)

Как называется молочный продукт, который укрепляет иммунитет? (йогурт)

Пятая по счёту буква в русском алфавите? (д)

Как называется тёмное время суток? (ночь)

В сказках она хитрая, красивая и рыжая? (лиса)

О ком речь? Он от бабушки ушёл и от дедушки ушёл? (колобок)

Как называлось первое жилище человека? (пещера)

Как зовут президента нашей страны?

В какой области ты живёшь?

Кто такой Андерсен? (сказочник)

Знак препинания, который обычно ставят в конце предложения? (точка)

Грызун, который на зиму запасает грибы и орехи? (белка)

Как называется дикая свинья? (кабан)

Как произнести правильно: торты или торты? (ударение на первом слове).

Упражнение 7. «Прожектор»

Ведущий. Что вы делаете, когда хотите специально сосредоточиться для выполнения домашнего задания? Закрываете ли вы дверь своей комнаты? Выключаете ли телевизор и телефон? Что вы делаете, если хотите сосредоточиться во время диктанта: дышите ли глубоко и спокойно, садитесь ли ровно и прямо?

Я хочу показать вам небольшой фокус, который поможет еще лучше сосредоточиться. Закройте глаза и сделайте три глубоких вдоха и выдоха...

Представь себе, что мысли в твоей голове – это лучи света, распространяющиеся в различных направлениях. А теперь пусть все лучи соберутся и светят, как в прожекторе, в одном и том же направлении. Пусть свет всех твоих мыслей объединится в один большой, красивый и мощный луч. Теперь ты в состоянии сосредоточиться на любом предмете.

Подведение итогов.

Учащимся предлагается поделиться своими впечатлениями о занятии. Что понравилось на занятии? Что вызвало затруднение? Что будете использовать в своей практике?

Занятие 7.

Тема занятия: «Я и мои способности»

Цель: дать понятие о способностях человека, позволяющих успешно справляться с любым делом.

Оборудование: кубики с надписями способностей, легио дерева и башни, пословицы о способностях, умении и мастерстве, высказывания известных людей, притчи, мячик.

Ход занятия:

Разминка

Упражнение 1. «Дальнее плавание»

Очень простая разминка, которая активизирует творческое мышление. Для проведения разминки требуется мячик.

Педагог: «Представьте себе, что мы собираемся в дальнее плавание на прекрасном паруснике. Перед отплытием мы должны погрузить в трюм все необходимое для путешествия. Грузить можно все, что угодно, нужные и ненужные предметы и даже какие-либо понятия, например, такие как «мифология» или «кибернетика». Каждый участник за один раз должен погрузить три вещи, начинающиеся на одну букву, например: булка, бомба, бегемот. Нужно внимательно следить за погрузкой и не повторяться. Тот, у кого мяч, начинает грузить. Он произносит свои три слова на одну букву и передает мяч следующему участнику. Кто затрудняется с определениями или грузит то, что уже погрузили до него, выбывает из игры». Игра продолжается до тех пор, пока не останутся самые внимательные и изобретательные. В финале можно предложить поаплодировать победителям.

Основная часть

Упражнение 2. «Четыре стихии»

Педагог: «Существует четыре стихии: воздух, земля, вода, огонь. Я бросаю мячик кому-то из вас и называю при этом одну из четырех стихий: воздух, земля, вода, огонь. Как только мяч пойман, я начинаю счет до трех. Ваша задача – успеть, пока идет счет, ответить:

на слово «воздух» – названием птицы или насекомого;

на слово «земля» – названием какого-нибудь зверя, который живет на суше; на слово «вода» – названием рыбы или морского животного;

на слово «огонь» отвечать ничего не надо, нужно успеть три раза хлопнуть в ладоши».

Повторять слова нельзя. Кто не успел ответить или ошибся, выбывает из игры.

Педагог «Сегодня мы будем говорить о природе человеческих способностей.

Интервью в разные стороны: (по рядам парт в классе) «Я хорошо умею...», «У меня не получается...». Это происходит, т.к. мы имеем разные способности. Когда мы пытаемся понять и объяснить, почему разные люди, с одинаковыми обстоятельствами жизни, поставленные в одинаковые условия, достигают разных успехов, мы говорим наших способностях. Что же такое способности?

Способности – это индивидуально-психологические особенности человека, которые делают его более успешным в определенной деятельности. Они не сводятся к знаниям, умениям и навыкам, а являются основой для их приобретения. Способности проявляются в различных видах деятельности и помогают человеку легче и быстрее осваивать новые умения. Какие способности человека, вы можете назвать? (ответы детей: художественные, музыкальные, певческие, строительные, языковые, танцевальные, игровые, кулинарные, математические, инженерные, конструкторские, к общению, технические, швейные, литературные, творческие, хозяйственные, спортивные, эстетические, дизайнерские, учебные). Сейчас мы будем тренировать свои способности.

Упражнение 3. «Выразительная походка».

Приглашаются добровольцы, которым раздаются карточки с ситуациями. Нужно проявить артистизм и изобразить походку человека, который:

- оказался совсем один ночью в глухом лесу
- купил себе ботинки на размер меньше
- со всей силы пнул коробку, а в ней оказался кирпич
- опаздывает на поезд
- несет тяжелый груз
- первый раз идет на каблуках
- опоздал на урок.

Остальные участники угадывают, какая походка была показана.

Упражнение 4. «Живой прибор»

Выявляем талант к пародированию. Надо как можно точнее изобразить бытовые приборы: утюг, будильник, телефон, холодильник, вентилятор, фен, микроволновка. Остальные должны угадать.

Упражнение 5. «Расскажи стихотворение».

Наша Таня... Идет бычок...

шепотом,

- с максимальной громкостью,
- с пулеметной скоростью,

- со скоростью улитки,
- как робот,
- как иностранец.

Упражнение 6. «Отгадай слово»

Учащиеся выбирают карточки со словами: (весна, радость, новый год, стеснение). Необходимо объяснить жестами, не называя это слово. Класс должен отгадать показанное участником слово.

Упражнение 7. «Буриме»

Развиваем литературные способности:

Нужно сочинить стихотворение по заданным рифмам. Например, по таким: -конь-гармонь-огонь-ладонь; -бег-снег-век-человек; -стакан-карман-обман-пан. Придумать слова на -ок, на -ый.

Оставляем 4 слова, на которые нужно сочинить стишок.

Пример: Кресло-тесто - Творог-пирог

Ответ:

Отодвинула я кресло,

Замесила быстро тесто.

Начинила внутрь творог -

Вкусный должен быть пирог.

сыр –факир улыбка–скрипка

В цирке выступал факир,

Скушал он смычок и скрипку,

Сохранив притом улыбку,

Будто ел всего лишь сыр.

Упражнение 7. «Применение предметов»

За две минуты найдите как можно больше применений для обувного шнурка и запишите их. Это упражнение, развивающее творческий интеллект для рассмотрения, можно брать любой другой предмет. (скрепку для бумаг, зубную щетку, карандаш, спичку).

Подведение итогов.

- Какими способностями может обладать человек?
- Чему вы научились от ваших близких?
- Что у вас появилось от школы?

В конце занятия участники друг другу дарят «воображаемый» подарок.

Занятие 8

Тема занятия: «Мой характер»

Цель: развивать мотивацию подростков к познанию и самосовершенствованию, способствовать формированию позитивного отношения ребенка к самому себе и окружающему миру.

Оборудование: бумага, карандаши, фломастеры.

Ход занятия:

Разминка

Упражнение 1. «Ветер дует»

Педагог: «Ветер дует на того, у кого...», и последовательно называет какие-либо признаки некоторых участников. Это могут быть как детали внешности, так и психологические качества, какие-либо умения, жизненные события. Например, у кого светлые глаза, кто сегодня проснулся в хорошем настроении, кто умеет играть на музыкальных инструментах. После того как назван очередной признак, участники, которые обладают им, дружно встают (могут выполнить определенные действия: улыбнуться, нахмуриться, рассердиться, зевнуть, кивнуть головой, крикнуть «да», «нет» и т.д.).

Основная часть.

Педагог: сегодня на занятии мы познакомимся с понятием «характер». В переводе с древнегреческого характер означает «чеканка», «печать». Говорят, что поступками человека управляет ум, воля и характер. Об одних людях говорят, что у них сильный характер, про других – что у них слабый характер. Характер одного человека называют вредным, а другого – покладистым. Есть люди добрые и злые, храбрые и трусливые, умные и недалёкие, весёлые и угрюмые, прямые и скрытные. Получается, что характер человека – это что-то самое главное в нём. И, именно, характер определяет все его действия. Умение анализировать свои поступки и свои качества присущи каждому человеку. Этот процесс называется «самопознание». На этом занятии мы и попытаемся сделать такой анализ.

Упражнение 2. «Деревья-характеры из волшебного леса»

Педагог: «Сядьте поудобней. Глаза можно закрыть, но это совсем необязательно. Я прошу вас только представлять все, о чем я сейчас буду говорить. Пусть ваша фантазия рисует яркие картинки, а я расскажу вам сказку... Звучит «Сказка о Деревьях-Характерах» (Приложение 6).

Когда сказка завершается, ведущий просит участников группы использовать свое воображение и – раз уж в волшебный лес попасть нельзя! – самим представить и изобразить, как может выглядеть их персональное Дерево-Характер. Рисовать можно карандашами или фломастерами.

Упражнение 3. «Распредели черты характера».

Учащиеся получают список черт характера (приложение 7). Необходимо выбрать из списка (3-5) черт, имеющихся у вас и относящихся к определенной группе:

Отношение к другим людям,
Отношение человека к своему делу,
Отношение человека к самому себе,
Отношение человека к вещам.

Например: В системе отношений принято выделять четыре группы черт характера (Г. В. Резапкина):

1. Отношение к другим людям (общительность, замкнутость, равнодушие, чуткость и т. п.).

2. Отношение человека к своему делу (трудолюбие, лень, ответственность, инициативность, халатность и т. п.).

3. Отношение человека к самому себе (скромность, тщеславие, самокритичность и т. п.).

4. Отношение человека к вещам (аккуратность, бережливость...)

Подведение итогов

Упражнение 4. «Что нового я узнал?».

Педагог: «Пожалуйста, ответьте на несколько вопросов:

- Что Вам понравилось из сегодняшнего занятия?
- Как Вы думаете, занятие Вам было полезно? И почему?

Мы попытались с вами проанализировать ваши качества характера. А для чего человеку необходимо знать о наличии тех или иных своих качеств? Для познания себя и других и, в конечном счете, для самовоспитания и умения правильно строить отношения с другими людьми.

Занятие 9

Тема занятия: «Что я знаю об эмоциях»

Цель: расширение знаний подростков об эмоциональной сфере, особенностях переживания и проявления эмоций.

Оборудование: листы бумаги, карандаши, фломастеры.

Ход занятия:

Разминка

Упражнение 1. «Море волнуется раз...»

«Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три – эмоция радости (грусти, печали, страха, злости, удивления...) замри. (Участники изображают загаданные эмоции с помощью мимики и жестов).

Упражнение 2. «Похожи – не похожи»

Педагог: Ребята, вам надо выполнить задание. Это упражнение на быстроту реакции и вашу внимательность.

«Поднимите руки вверх только те, ...» – у кого голубые глаза – светлые (темные) волосы; – у кого разный цвет глаз; – у кого разная длина волос; – у кого имена содержат букву А; – у кого встречается одинаковый цвет в одежде; – кто родился летом, зимой, весной, осенью; – у кого есть брат (сестра); – кому 13, 14 лет; – кто умеет танцевать; – кто имеет друга в классе?

У каждого из вас есть что-то, чем вы похожи и чем отличаетесь друг от друга, но это не мешает вам дружить, играть, иметь общие интересы.

Основная часть

Существуют 6 уникальных эмоций: ГРУСТЬ, ЗЛОСТЬ, ОТВРАЩЕНИЕ, СТРАХ, СЧАСТЬЕ И УДИВЛЕНИЕ. Однако, как и когда мы их выражаем, зависит от культуры, в которой мы живем, от воспитания, от семьи. Сегодня мы поговорим о наших эмоциях и чувствах, о их пользе и вреде, научимся распознавать свои эмоции и управлять своим настроением.

Вопросы для обсуждения:

- Как можно выразить свои чувства?
- Что происходит, если мы никак их не выражаем?
- Можно ли, не обижая другого, выразить то, что на душе?

Педагог: Мы испытываем разные чувства в разных ситуациях: приятные для нас (радость, счастье, воодушевление, интерес) и не самые приятные (ярость, злость). Можно выразить чувства так, что другому станет плохо или не выразить – тогда плохо станет самому. Но есть способ рассказать о своих переживаниях, не обидев другого человека и даже повлиять на ситуацию – он называется «**Я-высказывание**». При этом мы не говорим другому: «Ты – плохой». А говорим о себе, о том, что происходит с нами.

Давайте познакомимся со схемой «Я-высказывания».

	ЧУВСТВО		ДЕЙСТВИЕ		ПРОСЬБА
	Чувствую обиду	Когда ты	Не выполняешь обещания	и я хочу	Чтобы ты держал свое слово
	злюсь		опаздываешь		Чтобы ты приходил вовремя
	волнуюсь		Не звонишь		Чтобы ты мне звонил вечером

–А теперь предлагаю вам потренироваться строить «Я-высказывание», используя таблицу.

Упражнение 3. «Я-высказывание»

Выполняется в паре. (Приложение 8)

– Пара вытаскивает карточку с ситуацией. Один участник пары зачитывает ситуацию, второй дает по ней «Ты-высказывание», происходит обсуждение, что чувствует тот, кому так ответили?

– Затем происходит тренировка с «Я-высказыванием» с обсуждением чувств, как это слышится партнеру? Есть ли разница с предыдущим вариантом?

Ситуации на карточках:

–Твой брат взял твою любимую чашку и разбил ее. Что ты скажешь брату?

–Твоя мама сравнивает твои успехи в школе с одноклассниками, считает, что они учатся лучше. Что ты скажешь маме?

– Ты – капитан команды. Игрок твоей команды не соглашается с твоим предложением. Что ты скажешь ему?

– Ты договорилась встретиться с подругой у школы, чтобы потом пойти гулять. Она не пришла. Что ты скажешь подруге?

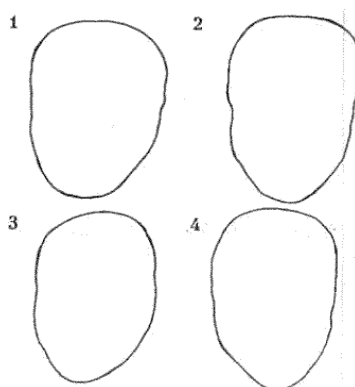
–Твоя сестра взяла без спроса твою любимую шапку и ушла в ней на улицу. Что ты ей скажешь?

–Твои друзья ушли в кино без тебя. Что ты им скажешь?

По окончанию упражнения школьники делятся своими впечатлениями.

Упражнение 4. Тест «Ваши эмоции» (Приложение 9)

Ведущий предлагает школьникам узнать о себе, выполнив рисуночный тест «Ваши эмоции». Время работы 2 мин.



Инструкция. На этом листе вы видите четыре лица, вернее, четыре лицевых овала, лишенных всех внешних черт. Вам необходимо не просто нарисовать нос, глаза и губы этим лицам, но и выполнить конкретное задание. Первое лицо должно быть радостным, второе – грустным, третье –

злым и четвертое – обиженным. То есть задача проста: четыре лица должны выражать четыре разных человеческих эмоции. По окончании работы учащиеся получают короткую интерпретацию теста.

Подведение итогов

Упражнение 5. «Эмоциональный термометр»

Нарисуйте от руки специальный градусник для измерения уровня настроения. Оцените свое состояние (настроение) по шкале от 0 до 10, поставьте кружок (крестик) в зону, соответствующую вашему эмоциональному состоянию, выбрав определенную цифру на шкале.

Учащиеся делятся впечатлениями

Модуль «В мире людей» (11 часов)

Занятие 10

Тема занятия: «Шаг навстречу»

Цель: создание благоприятной атмосферы в классе, укрепление доверия между учениками, развитие навыков сотрудничества и взаимопомощи.

Оборудование: цветные карандаши, фломастеры, листы бумаги, клубок ниток.

Ход занятия:

Разминка

Упражнение 1. «Карусель»

Часто мы слышим, как важно умение вовремя говорить комплименты людям. Это правильно, но при этом часто забывается о том, что не менее важно умение принимать комплименты. В «карусели» можно поучиться и тому, и другому.

Задание. Группа делится на две команды. Одна команда образует маленький круг. Вторая команда делает большой круг, причем каждый из участников большого круга стоит лицом к участнику первой команды.

Каждый, кто стоит во внешнем круге, должен сказать что-то хорошее тому человеку, который находится напротив него. Те, кто стоит во внутреннем круге, должен поблагодарить своего партнера за добрые слова. Внутренний круг остается на месте, а участники внешнего делают шаг в сторону – оказываются лицом к лицу с другим членом внутреннего круга. И снова – добрые слова с той и с другой стороны. И так до тех пор, пока участники не обойдут весь круг и не окажутся напротив тех, с кого начали.

А когда круг будет пройден, участники внешнего и внутреннего кругов должны поменяться местами и начать все сначала.

Обсуждение: что оказалось сложнее – придумывать комплименты или отвечать на них?

Основная часть

Упражнение 2. «Самораскрытие»

Групповая атмосфера характеризуется еще и тем, в какой мере каждый из участников может раскрываться в группе. Следующее упражнение позволяет получить данные об этом очень простым способом.

Инструкция: «Мне хочется, чтобы вы выяснили, насколько каждый в группе чувствует себя защищенно и не боится раскрываться во время нашей работы. Закройте, пожалуйста, глаза и слушайте мои дальнейшие

инструкции. Представьте себе шкалу от 1 до 10. Единица на этой шкале означает, что вы стесняетесь раскрываться, десять – что вы можете быть откровенными и искренними. Теперь решите, каким количеством баллов вы оцениваете свою способность к самораскрытию на наших занятиях. Когда вы определите это для себя, поднимите, не открывая глаз, соответствующее число пальцев. Держите пальцы до тех пор, пока я не попрошу вас открыть глаза. Я сделаю это, когда последний из вас покажет на пальцах свои баллы. Теперь откройте глаза и посмотрите, сколько пальцев поднимает каждый».

В обсуждении стоит коснуться вопросов о том, что мешает доверию.

Упражнение 3. «Общий рисунок»

Класс делится на группы по 4–5 человек. Каждая группа получает большой лист бумаги и фломастеры. Задача: нарисовать общую картину (например, «Идеальный класс»), но каждый рисует по очереди, добавляя только один элемент за ход.

Обсуждение: - Легко ли было договориться? - Чья идея оказалась самой неожиданной?

Упражнение 4. «Паутина»

Участники встают в круг. Ведущий держит клубок ниток. Первый ученик называет имя одноклассника и бросает ему клубок, оставляя конец нити у себя. Так продолжается, пока все не окажутся частью «паутины». В конце можно слегка натянуть нити, чтобы все почувствовали связь.

Обсуждение: что чувствовали, когда держали нить? Как можно сохранить такую «связь» в реальной жизни?

Упражнение 5. «Спасибо за...»

Участники по кругу говорят: «Спасибо (имя) за то, что ты...» (например, за поддержку, за веселье). Важно, чтобы каждый услышал благодарность.

Подведение итогов

Участники отвечают на вопросы: «Что понравилось больше всего?», «Что нового узнали о своих одноклассниках?», «Как можно применять эти навыки в классе?». После обсуждения все участники хором говорят: «Мы — одна команда!» и хлопают в ладоши.

Занятие 11

Тема занятия: «Умение выражать свои мысли: монолог и диалог»

Цель: развитие навыков грамотной устной речи, умения четко формулировать мысли в монологической и диалогической формах в соответствии с нормами русского языка.

Оборудование: карточки с темами, таймер, доска, мел или маркер

Ход занятия:

Разминка

Упражнение 1. «Снежный ком»

Участники встают в круг. Первый называет свое имя + прилагательное на ту же букву (Пример: «Веселый Ваня»). Следующий повторяет предыдущее и добавляет свое («Веселый Ваня, Добрая Даша»).

Основная часть

Упражнение 2. Дискуссия

Ребята сегодня мы с вами узнаем, что такое диалог и монолог, а также почему так важно говорить правильно и уважительно. Готовы начать? Отлично! Давайте вместе сделаем наше общение интересным, понятным и добрым!

Как вы думаете, что такое диалог? (ответы на вопрос участников)

Диалог – это живое общение между двумя или более людьми, когда мы слушаем друг друга, делимся мыслями и чувствами. Он помогает нам лучше понимать других и находить решения вместе.

А теперь давайте ответим на вопрос что такое монолог?

Монолог – это речь одного человека, когда он говорит без перебивания. Это может быть рассказ или выступление, когда вы делитесь своими мыслями и впечатлениями. Важно научиться выражать свои идеи ясно и полно, чтобы другие могли понять вас.

Давайте рассмотрим правильные и неправильные примеры речи:

Неправильный диалог: «Ты опять всё испортил! Я с тобой разговаривать не буду!»

Правильный диалог: «Мне неприятно, что так получилось. Давай попробуем решить проблему вместе.»

Неправильный диалог: «Чё ты тупой такой? Не понимаешь ничего!»

Правильный диалог: «Мне кажется, мы немного по-разному смотрим на это. Давай объясню свою точку зрения.»

Неправильный монолог: «Я самый лучший, и никто меня не перебьёт!»

Правильный монолог: «Я старался и сделал всё, что мог. Хотелось бы узнать ваше мнение».

Во время нашего занятия мы будем учиться: слушать друг друга внимательно; выражать свои мысли понятно и вежливо; управлять своими эмоциями в разговоре; строить диалог, который помогает решать проблемы.

Упражнение 3. «Расскажи историю»

Каждый вытягивает карточку (Приложение 10) с необычным предметом (например: «летающая ложка», «говорящий портфель»). Нужно

придумать 3-4 предложения об этом предмете (Кто это? Что умеет? Почему интересен?). Добровольцы зачитывают свои истории.

Обсуждение: Какие фразы запомнились? Что сделало рассказ ярким?

Упражнение 4. «Грамматический дуэт»

Класс делится на пары. Каждая пара получает тему («Поход в кино», «Спор из-за домашнего задания» и т.д.). Задача: разыграть диалог, используя: Полные предложения; вопросы и ответы; вежливые формы («Как ты думаешь?», «Я согласен, но...»). 2–3 пары демонстрируют диалог перед классом.

Упражнение 5. «Пойми меня»

Участники разбиваются на группы по три человека. В каждой группе распределяются обязанности. Один из участников ничего не слышит, не может говорить, но в его распоряжении зрение, жесты, пантомимика; второй участник может только говорить и видеть не использовать жесты и не слышит других; третий способен только слышать и показывать. Всей тройке предлагается задание, например, договориться о месте, времени и цели встречи.

Обсуждение: «Что получилось, что нет, удалось ли договориться?»; «Что мешает нам общаться?».

Подведение итогов

Участники по очереди отвечают на вопросы: «Сегодня я научился...», «Самым сложным было...».

Ребята правильная речь – это не только грамотно построенные предложения, но и уважение к собеседнику. Когда мы говорим понятно, вежливо и спокойно, нас слушают и ценят. Это помогает избежать конфликтов и строить хорошие отношения.

Занятие 12

Тема занятия: «Взаимоотношения в семье. Ценность семьи»

Цель: формирование осознанного и бережного отношения к семье, развитие навыков конструктивного общения, укрепление семейных ценностей.

Оборудование: цветные карандаши, фломастеры, листы бумаги, школьная доска, мел или маркер, готовые шаблоны, карточки.

Ход занятия:

Разминка

Упражнение 1. «Ассоциации»

Педагог зачитывает детям инструкцию: «Сейчас мы по кругу будем называть слова, которые у вас ассоциируются с семьёй. Это могут быть чувства, предметы, действия – всё, что приходит в голову. Например: «дом», «любовь», «праздник». Старайтесь не повторяться». Участники по очереди называют слова. Педагог записывает их на доске или ватмане. Если ребёнок говорит что-то негативное (например: «ссоры»), не игнорируйте: «Да, в семье бывают разногласия, но как их можно преодолеть?».

Далее начинается обсуждение: «Посмотрите, сколько разных ассоциаций! Почему вы выбрали именно эти слова?», «Какие слова встречаются чаще всего? О чём это говорит?».

Мы видим, что семья – это наш первый и самый надёжный оплот. Здесь мы чувствуем себя в безопасности, учимся любить и быть любимыми. Без семьи нам было бы сложно справляться с жизненными трудностями. Семья – это люди, которые любят и поддерживают друг друга. Это не только мама, папа, братья или сестры, но и те, кто рядом и готов помочь в трудную минуту.

На нашем занятии мы научимся лучше выражать свои мысли и чувства, а также строить теплые доверительные отношения с близкими.

Основная часть

Упражнение 2. «Семейный портрет»

Подготовка (2 минуты): педагог раздает листы А4, цветные карандаши, фломастеры. Далее педагог говорит: «Нарисуй дом вашей мечты, где всей семье хорошо и уютно». Рисование (8 минут), после желающие показывают рисунки и объясняют, что на них изображено.

Важно: если ребёнок рисует только себя, спросите: «А кто ещё живет в этом доме?» (возможно, он не считает семью поддержкой).

Упражнение 3 «Конфликт в семье»

Педагог начинает групповое обсуждение: «Поднимите руку, кто хоть раз ссорился с братом, сестрой или родителями? А кто потом мирился? Как?». Класс делится на группы по 5 человека. Каждой группе дается карточка с ситуацией (Приложение 11): «Ты хочешь играть в приставку, но её уже занял брат». «Родители ругают тебя за двойку, а ты считаешь, что это несправедливо». Участники группы обсуждают информацию (3 минуты), и выбирают 3-х человек для представления ситуации классу (взрослый, два ребенка). Демонстрируются два варианта развития событий: негативный (крики, обиды, диалог взрослого с ребенком) и позитивный (спокойный разговор, компромисс, диалог взрослого с ребенком).

После завершения задания педагог начинает обсуждение: «Какие фразы помогли помириться?» (Например: «Давай по очереди», «Я расстроен, давай обсудим»).

Важно: если дети стесняются, ведущий может сам сыграть роль «сердитой мамы». Избегайте оценок («Это плохой способ!»), лучше сказать: «Как ещё можно было поступить?»

Упражнение 4. «Семейные традиции»

Педагог рассказывает о важности семейных традиций: «Семейные традиции – это особенные привычки, правила и обычаи, которые есть в каждой семье. Это может быть что-то простое, например, вместе ужинать по воскресеньям, праздновать день рождения определенным способом или читать сказки перед сном. Традиции делают каждую семью особенной и помогают чувствовать себя ближе друг к другу. У нас в семье есть традиция: каждое воскресенье печь блины. А у вас?». Дети по очереди называют традиции. Если традиции нет, спросите: «А что бы вы хотели придумать?». Если ребенок не может ответить на вопрос, поддержите: «А вы вместе смотрите мультики? Вот это тоже традиция!».

В завершении упражнения ведущий говорит: «Традиции – это как клей, который скрепляет семью. Может быть, сегодня вы предложите новую традицию – например, обниматься перед сном?».

Упражнение 5. «Письмо благодарности»

Педагог говорит детям: «Напишите короткое письмо человеку из вашей семьи, которому вы хотите сказать «спасибо». Можно за что-то конкретное («за то, что помогаешь с уроками») или просто так («за то, что ты есть»)). Если дети не знают, кому адресовать, предложите: «Может быть, вы редко благодарите дедушку? Или даже свою собаку?». Раздаются готовые шаблоны (Приложение 12)

После того, как дети написали письма скажите: «Вы можете подарить это письмо сегодня вечером – увидите, как обрадуется тот, кто его получит!».

Подведение итогов

Дети отвечают на вопросы: «Что нового вы узнали сегодня?», «Какое упражнение понравилось больше всего?». Педагог благодарит всех за участие и подводит итог: «Семья – это самое ценное, что у нас есть. Важно беречь своих близких и говорить им добрые слова».

Занятие 13

Тема занятия: «Этикет. Уважение к старшим»

Цель: Формирование у учащихся понимания важности уважительного отношения к старшим, развитие навыков вежливого общения и применения правил этикета в повседневной жизни.

Оборудование: цветные карандаши, фломастеры, листы бумаги, школьная доска, мел или маркер, готовые шаблоны, мячик.

Ход занятия:

Разминка

Упражнение 1. «Приветствие по правилам»

Педагог просит детей встать в круг так, чтобы все видели друг друга. После необходимо объяснить, что приветствие – первый шаг к уважительному общению: «Сейчас мы будем здороваться друг с другом, но не просто так, а используя разные стили:

- Официальный (с учителем, незнакомым взрослым): «Здравствуйте, Иван Петрович!» + лёгкий кивок.
- Дружеский (с ровесником): «Привет, Саша!» + улыбка.
- Уважительный (с пожилым человеком): «Добрый день, бабушка!» + можно чуть склонить голову».

Далее в течение 5 минут каждый участник поворачивается к соседу справа и сначала здоровается официально (как с учителем), затем тот же сосед отвечает дружески (как другу), а после новый сосед приветствует уважительно (как с бабушкой). После каждого приветствия делается пауза 2–3 секунды, чтобы участники почувствовали разницу.

Далее педагог начинает задавать вопросы детям: «Какое приветствие было самым сложным? Почему?», «Когда нужно использовать официальное обращение?». Можно спросить, знают ли дети, как здороваются в других культурах (поклон в Японии, рукопожатие в Европе).

Основная часть

Упражнение 2. «Ситуации вежливости» (ролевая игра)

Необходимо напечатать карточки с ситуациями (по одной на группу). Педагог делит класс на три группы случайным образом и объясняет: «Сейчас каждая группа получит ситуацию. Ваша задача – разыграть её, показав правильное и неправильное поведение, а остальные команды проанализируют увиденное». После демонстрации сценок группы меняются местами.

Сценка 1. Просьба о помощи

Ситуация: Ученик не понимает задание и хочет попросить помощи у одноклассника.

Неправильное поведение:

Ученик: «Эй, дай мне свои ответы!»

Одноклассник: «Нет, это нечестно!»

Ученик (раздражённо): «Ладно, сам разберусь.»

Правильное поведение:

Ученик: «Привет! Ты не мог бы объяснить мне это задание? Я немного запутался.»

Одноклассник: «Конечно, давай вместе разберёмся.»

Сценка 2. Конфликт в классе

Ситуация: В классе спор из-за игры.

Неправильное поведение:

Ребёнок 1: «Ты всегда жульничаешь!»

Ребёнок 2: «Нет, это ты!»

Спор переходит в крик и обиды.

Правильное поведение:

Ребёнок 1: «Мне кажется, мы немного по-разному играем. Давай объясним правила ещё раз и попробуем начать заново.»

Ребёнок 2: «Хорошо, давай так.»

Сценка 3. Конфликт из-за использования телефона

Ситуация: Ты пользуешься телефоном на уроке, и учитель делает замечание.

Неправильное поведение:

Учитель: «Убери телефон, пожалуйста.»

Ты (грубо): «Это мой телефон, я сам решаю.»

Правильное поведение:

Учитель: «Убери телефон, пожалуйста.»

Ты: «Извините, больше так не буду.»

Эти сценки помогут ребятам увидеть разницу между грубым и вежливым поведением, а также научиться общаться уважительно и конструктивно

Обсуждение (проводится после демонстрации каждой сценки)

«Какая версия была вежливой?», «Что чувствовал человек в роли взрослого?», «Какие слова помогли быстрее решить ситуацию?». Можно спросить в чем разница между: «Уступите» и «Присаживайтесь».

Упражнение 3. «Волшебные слова»

Во время этапа подготовки тренеру необходимо взять мячик и список ситуаций. Во время упражнения идет объяснение правил: «Я бросаю мяч и называю ситуацию. Тот, кто ловит, сразу отвечает вежливой фразой. Если замешкался – мяч переходит дальше».

Примеры ситуаций:

- Базовые:
- «Ты перебил учителя» → «Извините, я больше не буду!»
- «Тебе дали конфету» → «Спасибо, это очень вкусно!»
- Сложные:
- «Ты не согласен с дедушкой» → «Я вас понял, но можно я выскажу своё мнение?»
- «Ты случайно наступил на ногу» → «Простите, я нечаянно! Вам больно?»
- Юмор:
- «Ты хочешь пятую печенюшку» → «Можно мне ещё одну, если вам не жалко?»

Если ребёнок говорит «ну извини» вместо «извините» – объяснить разницу (обращение на «вы» к старшим).

Упражнение 4. «Комплимент старшему»

Ребята встают в круг, взявшись за руки (если класс не против тактильного контакта) и по очереди говорят: «Я хочу поблагодарить (категорию старших) за (качество)».

Например: «Я благодарен врачам за то, что они нас лечат», «Я уважаю бабушек за их мудрость» и т.д.

В конце упражнения все хором говорят: «Спасибо за уважение!»

Подведение итогов

Педагог говорит детям: «Ребята, сегодня мы обсудили важную тему – этикет, уважение к старшим и правила вежливого общения. Давайте вспомним основные правила этикета (дети отвечают, а педагог записывает ответы на доске). Правила: «Приветствуйте и прощайтесь», «Говорите «спасибо» и «пожалуйста», «Слушайте собеседника и не перебивайте», «Общайтесь вежливо и уважительно», «Не используйте грубые слова и выражения», «Уважайте личное пространство», «Помогайте старшим».

Старшие – это наши родители, учителя, бабушки и дедушки. У них больше опыта, знаний и уважение к ним – это проявление благодарности и воспитанности.

Занятие 14

Тема занятия: «Наш эмоциональный термометр»

Цель: формирование положительного отношения к себе, принятие себя.

Оборудование: листы А4, цветные карандаши, ручки.

Ход занятия:

Разминка

Упражнение 1. Машины

Инструкция: Вы можете представить машину, составленную из вас самих? Вначале игры каждый сам по себе должен быть просто человеком-машиной. Превратитесь в маленьких роботов. Побудьте старой моделью, которая передвигается резкими толчками и движениями. Возможно, время от времени ваш механизм функционирует недостаточно точно, что-то заедает, тогда «робот» останавливается и начинает двигаться слишком медленно или, наоборот, слишком быстро...

Теперь разбейтесь на пары. Можете ли вы вместе стать единой стиральной машиной? Как вы будете двигаться? Что вы делаете при предварительной стирке? Как вы ведете себя при полоскании?

Теперь соберитесь в четверки. Теперь вы сами можете выбрать, какой машиной вы станете. Вы можете стать такими машинами, какие существуют на самом деле. А если захотите, можете придумать такую машину, какой и не существует вовсе. Соберитесь вместе и подумайте над следующими вопросами: Какую машину вы хотите составить? Из каких частей она будет состоять? Какой частью машины хочет стать каждый из вас? Должна ли машина издавать какие-либо звуки?

Когда вы выберете, какой машиной вы хотите стать, «запустите» ее для пробы. А другие дети должны будут угадать, что за машину вы придумали. (5–10 минут. Пусть все команды по очереди покажут свои машины.)

А теперь вы все вместе можете составить одну общую машину, которая будет двигаться и издавать звуки. Каждый из вас станет частью этой машины. В этот раз нам не нужно знать заранее, для чего данная машина существует. Это должен быть некий фантастический аппарат, которого никогда раньше не существовало. Первые из вас могут начать строить эту чудо-машину, а остальные пусть присоединяются сразу, как только найдут подходящее для себя место. Помните о том, что все составные части машины должны быть связаны друг с другом.

Обсуждение: понравилась ли вам эта игра? Что вам больше нравится – быть самостоятельной машиной или быть частью одной большой машины? Какая «машина» вам понравилась больше всего?

Основная часть

Упражнение 2. «Мои достоинства и недостатки»

Лист делится на две колонки, и в первой пишутся свои достоинства, а во второй недостатки.

Нарисуйте на пересечении двух колонок круг и напишите в нем крупную букву «Я». Затем закройте ладонью 2-ю колонку. Какой вы замечательный человек! А теперь закройте 1-ю колонку. Не очень хорошая картина. Теперь посмотрите на весь лист целиком.

Недостаток – это то, чего нам не достает, например у вас во второй колонке написано– я ленивый можно сказать по-другому: мне не достает трудолюбия. Тогда становится ясным, что необходимо развивать в себе. Превратить недостаток в достоинство – значит развить в себе качества, каких не хватает, сейчас мы с вами попробуем поработать над своими недостатками, которые написаны во второй колонке по данному алгоритму. Дети переводят свои недостатки в качества, которые необходимо развить.

Итог: «На самом деле, нет плохих и хороших качеств. Есть ситуации, в которых одно качество мешает, а есть ситуации, в которых тоже самое качество помогает. Если так относиться к своим особенностям, мы сможем сами управлять их проявлениями, вместо того чтобы подчиняться им. Тогда мы сможем сказать: «Я использую свое качество, а не качество использует меня».

Обсуждение. Какое впечатление произвело на вас это упражнение? Какие качества было записывать и переформулировать легче, какие труднее?

Древняя притча

Мы учимся так жить, чтобы быть счастливыми, чтобы окружающие уважали, чтобы быть успешным в общении, состояться как личность, жить в гармонии с собой, другими людьми и окружающим миром.

Бог слепил человека из глины, и остался у него неиспользованный кусок.

- Что ещё слепить тебе? - спросил Бог.

- Слепи мне счастье, - попросил человек.

Ничего не ответил Бог, и только положил человеку в ладонь оставшийся кусочек глины. Вы можете лепить свою жизнь так, как желаете сами. Вы можете выбрать: жаловаться ли на проблемы, копить негатив или работать над собой, решать проблемы, чтобы Ваша жизнь стала гармоничнее, радостнее, успешнее и светлее.

Релаксационное упражнение 3. «Путешествие на облаке»

Обучающиеся удобно располагаются. «Сядьте поудобнее и закройте глаза. Два-три раза глубоко вдохните и выдохните. Я хочу пригласить вас в путешествие на облаке. Прыгните на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пушистых подушек. Почувствуйте, как ваши ноги, спина, удобно расположились на этой большой облачной подушке. Теперь начинается путешествие. Ваше облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуете, как ветер овеивает твое лицо? Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть ваше облако перенесет вас сейчас в такое место, где вы будете счастливы. Постарайся мысленно «увидеть» это место как можно более точно. Здесь вы чувствуете себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь

может произойти что-нибудь чудесное и волшебное... (небольшая пауза)
Теперь вы снова на своем облаке, и оно везет вас назад, на ваше место в классе. Слезьте с облака и поблагодари его за то, что оно так хорошо вас покатало..., теперь понаблюдайте, как оно медленно растает в воздухе..., потянитесь, выпрямитесь и снова будьте бодрыми, свежими и внимательными.

Какие чувства вы испытывали во время путешествия? С каким настроением вы вернулись после путешествия? Где вам удалось побывать? Кто вас окружал? Какое сейчас у вас настроение?

Подведение итогов

Упражнение 4. «Дружеский привет»

Инструкция: Каждый участник обрисовывает свою ладошку на листе бумаги, лист подписывается. Далее участники передают листы по кругу и пишут в каждой «ладошке» свое искреннее пожелание ее хозяину. Форма выполнения произвольная.

Посмотрите, какие замечательные ладошки у нас получились. Какое настроение у наших ладошек? А у вас? Как вы себя чувствуете? Понравилось ли вам это упражнение? Педагог может остановиться на каждом подростке и дать положительную обратную связь, пожелания на будущее. Сохраните ваши «ладошки» на память о нашей встрече. Когда вам будет грустно посмотрите на них и вспомните наше сегодняшнее занятие.

Занятие 15

Тема занятия: «Понимание эмоций и чувств окружающих»

Цель: развитие эмоционального интеллекта учащихся, формирование навыков распознавания и понимания эмоций других людей, развитие эмпатии.

Оборудование: карточки с названиями эмоций, фломастеры, бумага, ватман с нарисованным кругом, клей, полоски бумаги, доска.

Ход занятия

Разминка

Упражнение 1. «Круг эмоций»

Дети садятся в круг. Педагог начинает: «Сейчас каждый назовёт своё имя и эмоцию, которую чувствует. Например: «Я — Алексей, и сейчас я взволнован» и покажет эмоцию мимикой. После этого мы все повторим имя и эмоцию, как зеркало» (словами и мимикой). Педагог показывает пример: «Я - Ольга, и я радуюсь!» - широко улыбается. Группа хором должна повторить в ответ: «Ольга радуется!» и копирует улыбку.

Важные нюансы: если ребёнок затрудняется, предложите выбрать из 4 базовых эмоций (радость, грусть, злость, страх). Если кто-то говорит «нормально», спросите: «Как бы ты назвал это чувство одним словом? Спокойствие? Усталость?». Для стеснительных детей допустимо просто сказать эмоцию без мимики.

После педагог завершает упражнение и говорит: «Вы заметили, как легко мы понимаем эмоции, когда видим лицо и слышим голос? Сегодня будем учиться замечать это в жизни».

Основная часть

Упражнение 2. «Эмоциональный словарь»

«Ребята, часто нам не хватает слов, чтобы описать свои чувства. Чем богаче наш «эмоциональный словарь», тем точнее мы можем выразить то, что чувствуем. Это помогает другим людям лучше нас понимать». Педагог раздает листы бумаги и фломастеры. Участники получают карточки с названиями эмоций (Приложение 13).

Каждый рисует свою эмоцию на листе бумаги, используя цвета и образы, которые с ней ее ассоциируются. Затем участники по очереди показывают свои рисунки, а остальные пытаются угадать, какая это эмоция. После проведения упражнения дети обсуждают, как разные люди могут по-разному выражать одну и ту же эмоцию.

Упражнение 3. «Эмоциональный крокодил»

Педагог делит класс на 6 групп, каждая получает одну эмоцию (например, «отвращение», «страх», «злость», «удивление», «радость», «восхищение»), задание: придумать ситуацию, где человек её чувствует (например: «Мальчик увидел тухлый бутерброд»). Дети изображают без слов, ситуацию и эмоцию. Остальные угадывают.

Подведение итогов

Упражнение 4. «Солнце эмпатии»

Педагог прикрепляет к доске ватман с нарисованным кругом (солнце), детям раздаются полоски бумаги (лучи). «Ребята, наше занятие подходит к концу. Я надеюсь, что знакомство с миром эмоций было полезно и интересно для вас. Сейчас я попрошу вас взять лучи и написать свои эмоции от сегодняшнего занятия, какое упражнение понравилось больше всего». Дети прикрепляют лучи к солнцу.

Занятие 16

Тема занятия: «Умение разрешать конфликты. Профилактика конфликтов. Понимание эмоций и чувств окружающих. Выход из конфликта»

Цель: формирование у учащихся навыков конструктивного разрешения конфликтов, развитие эмоционального интеллекта и способности понимать чувства других людей.

Оборудование: цветные карандаши, фломастеры, листы бумаги, школьная доска, мел или маркер, ватман, готовые шаблоны, коробка, разноцветные жетоны по количеству групп.

Ход занятия:

Разминка

Упражнение 1: «Только вместе!»

Инструкция: Разбейтесь на пары и встаньте, пожалуйста, спина к спине. Сможете ли вы медленно-медленно, не отрывая своей спины от спины одноклассника, сесть на пол? А теперь мне очень интересно, сможете ли вы точно также встать? Постарайтесь определить, с какой силой вам нужно опираться на спину своего партнера, чтобы обоим было удобно двигаться.

Обсуждение: С кем тебе вставать и садиться было легче всего? Что было самым трудным в этом упражнении?

Основная часть

Упражнение 2. Что такое конфликт

Участникам предлагается написать на небольших листах определения конфликта («Конфликт – это...»). После этого в импровизированную «корзину конфликтов» (коробка) складываются листки с ответами и перемешиваются. Ведущий подходит по очереди к каждому участнику, предлагая взять один из листков и прочитать написанное. Таким образом, можно выйти на определение конфликта.

Итог: конфликт – это противоречие, столкновение противоположных взглядов, интересов, точек зрения, форм поведения. Разногласие между людьми, чреватое для них серьезными последствиями, трудностями в установлении нормальных взаимоотношений.

Упражнение 3. «Работа в микрогруппах»

Для формирования микрогрупп по 5 – 6 человек предлагается игровой вариант. Заранее заготавливаются цветные жетоны, (количество жетонов определяется количеством игроков, количество цветов жетонов – количеством микрогрупп). Участникам предоставляется возможность выбрать жетон любого цвета. Тем самым в соответствии с выбранным жетоном формируются микрогруппы участников с жетонами одинакового цвета. Например, микрогруппа участников с красными жетонами, микрогруппа участников с желтыми жетонами и т. д.

Задача участников на этом этапе:

- определите в своих микрогруппах причины возникновения конфликтов.

После работы в микрогруппах участники объединяются для обсуждения наработок. Высказанные мысли с некоторой редакцией записываются на лист ватмана.

Итог: - итак, что приводит к конфликту?

- неумение общаться, неумение сотрудничать и отсутствие позитивного утверждения личности другого. Это как айсберг, малая, видимая часть которого – конфликт – над водой, а три составляющие – под водой.

Таким образом, просматриваются пути урегулирования конфликта: это умение общаться, сотрудничать и уважать, позитивно утверждать личность другого. Эта идея также представлена в виде айсберга.

Упражнение 3. «Эмоции в конфликте»

Педагог раздает карточки с ситуациями (например): «Твой друг не вернул книгу, которую брал», «Тебя обозвали в классе», «Кто-то сел на твое место без спроса». Участники разбиваются на пары и разыгрывают сценку без слов, только мимикой и жестами. Остальные угадывают: «Какие эмоции были у «актеров»?», «Почему они так себя вели?». Обсуждение: «Как меняется конфликт, если один человек злится, а второй боится?», «Что можно сделать, чтобы снизить накал эмоций?» (например, сделать паузу, глубоко вдохнуть.). Важно подчеркнуть: «Эмоции – это не плохо, но ими нужно уметь управлять».

Упражнение 4. «Выход из конфликта – 3 пути»

Педагог делит группу на 2 команды. Каждая команда получает конфликтный кейс (например): «Друг разбил твой телефон и говорит: «Это случайность, не драматизируй». «Одноклассник списывает у тебя домашку и угрожает: «Если не дашь – буду дразнить»». Задача: придумать 3 мирных решения и записать их и презентовать второй команде. Педагог записывает все варианты на доске. Обсуждение: «Какие решения сохраняют отношения?», «Какие варианты могут ухудшить ситуацию?».

Подведение итогов

Участники по кругу говорят: «Сегодня я узнал(а), что...», «Теперь в конфликте я попробую...», «Мне было сложно...»

Занятие 17

Тема занятия: «Умение сотрудничать со взрослыми»

Цель: развитие навыков эффективного взаимодействия и сотрудничества со взрослыми (родителями, учителями, наставниками) через осознание важности взаимопонимания, уважения и конструктивного общения.

Оборудование: бумага, ручки, маркеры, доска, мел, карточки с изображениями.

Ход занятия:

Разминка

Упражнение 1. «Круг ожидания»

Участники садятся в круг. Здравствуйте, ребята! Сегодня мы поговорим о том, почему так важно уметь сотрудничать со взрослыми – с родителями, учителями, тренерами и другими людьми, которые окружают вас и помогают в жизни.

Наверное, каждый из вас сталкивался с ситуациями, когда взрослые что-то от вас требуют, советуют или даже ругают. Иногда это может раздражать или казаться несправедливым. Кто-нибудь хочет поделиться, когда вам было сложно понять или договориться со взрослым? *(Пауза, чтобы кто-то мог ответить)*

Спасибо, что поделились! Видите, такие ситуации бывают у всех. Но взрослые – это не просто люди, которые ставят правила или задают домашние задания. Они имеют большой жизненный опыт и хотят помочь вам стать сильнее, умнее и успешнее.

Давайте сейчас проведём небольшой опрос: кто может назвать ситуацию, когда сотрудничество со взрослым помогло вам добиться чего-то хорошего? *(Выслушать несколько ответов)* Отлично! Это показывает, что, когда мы работаем вместе, получается больше.

А теперь небольшое задание: встаньте, пожалуйста. По очереди скажите одно слово, которое, по вашему мнению, связано со словом «сотрудничество». Это может быть что угодно: «доверие», «помощь», «слушать», «понимать» *(Слова записываются на доске)*.

Спасибо, отличные слова! Видите, сотрудничество – это много разных вещей, и все они связаны с тем, как мы общаемся и помогаем друг другу.

Когда вы умеете сотрудничать, вы не только показываете уважение, но и учитесь выражать свои мысли и чувства так, чтобы вас понимали. Это помогает избежать конфликтов и недопониманий. Кстати, давайте проверим: кто знает, что такое активное слушание? *(Пауза для ответов)*.

Правильно, это когда вы действительно стараетесь понять, что говорит человек, а не просто ждёте своей очереди говорить.

Основная часть

Упражнение 2. «Телефакс»

Педагог рисует на листах бумаги изображения простых объектов: дерево, дом, рыба, цветок.

Класс делится на команды по шесть-восемь игроков в каждой. Все садятся один позади другого на стулья (спинки стульев надо повернуть в одну сторону). Первый в ряду игрок получает чистый лист бумаги и

карандаш, последний - карточку с рисунком (больше ее не должен видеть никто).

Каждая команда сейчас будет работать, как телефакс. Члены команды пытаются как можно быстрее и точнее переправить сообщение. Это сообщение – простое изображение предмета, который рисуется указательным пальцем на спине впереди сидящего. Игроки не должны переговариваться между собой

Когда «сообщение» дойдет до первого члена команды, он изображает на листе бумаги предмет, который, как ему кажется, рисовали на его спине, и кричит «Готово!». После этого можно сравнить обе карточки

Обсуждение: «Слаженно ли работала команда?», «Как можно было повысить эффективность работы?», «Почему скорость, с которой команды выполняли задания, была различной?».

Упражнение 3. «Мои сильные стороны в общении»

Педагог раздает бумагу и ручки/карандаши и дает задание написать свои сильные стороны в общении: «Запишите, что у вас уже получается хорошо, а над чем стоит поработать. Это не для оценки, а для себя». Каждый на листочке пишет: «В общении со взрослыми я хорош в...» (например, в вежливости, юморе, честности). «Я хочу улучшить...» (например, терпение, аргументацию). По желанию участники зачитывают пункты.

Подведение итогов

Упражнение 4. «Рукопожатие»

«Мы все сегодня плодотворно поработали, и все заслужили благодарность. Пока я считаю до пяти, вы должны успеть поблагодарить друг друга рукопожатием»

На нашем занятии мы научимся, как общаться так, чтобы взрослые вас слышали, как выражать свои мысли и чувства и как вместе находить решения в сложных ситуациях. Это поможет вам стать увереннее и наладить хорошие отношения с окружающими. Помните: сотрудничество – это путь к взаимопониманию и поддержке. Когда мы вместе, мы сильнее!

Занятие 18

Тема занятия: «Умение сотрудничать со сверстниками»

Цель: развитие навыков эффективного сотрудничества, коммуникации и командной работы среди учащихся.

Оборудование: бумага А4, ручки, карандаши, карточки с заданиями, мяч (для разминки), доска

Ход занятия

Разминка

Педагог приветствует группу и предлагает участникам совместно выработать правила работы (например: «не перебивать», «уважать мнение других», «активно участвовать»). Фиксирует правила на доске. «Сегодня мы будем учиться работать вместе. Чтобы всем было комфортно, давайте договоримся: если кто-то говорит, мы его слушаем, не критикуем идеи, а предлагаем свои варианты. Кто хочет добавить еще правила? Эти правила помогут нам сегодня на нашем занятии. На прошлом занятии мы с вами учились сотрудничать со взрослыми. Сегодня мы с вами поговорим о важной теме, об умении общаться со сверстниками. Для начала сделаем одно простое упражнение.

Упражнение 1. «Интервью»

Инструкция: сегодня мы постараемся поближе узнать друг друга. Встаньте, пожалуйста, и выберите того одноклассника, которого вы хуже всего знаете... Выберите себе место, где вы спокойно можете поговорить друг с другом. Один из вас начинает и проводит пятиминутное интервью. Постарайтесь выяснить, как живет ваш собеседник, сколько у него братьев или сестер, с кем он дружит, какой у него характер... Выслушайте очень внимательно все, что он расскажет о себе. Через пять минут я подам вам сигнал того, что время прошло. После этого вы поменяетесь ролями... (10 минут.)

А теперь все вернитесь и сядьте в один большой круг. Пусть каждый представит классу своего партнера. Встаньте позади него, положите руки ему на плечи и расскажите все, что смогли запомнить.

В конце каждого рассказа спрашивайте у представляемого, достаточно ли корректен был рассказ, и хочет ли он что-нибудь добавить к сказанному.

Обсуждение: понравились ли тебе вопросы твоего партнера? Твой партнер на самом деле испытывал любопытство и с интересом расспрашивал тебя? Что тебе было приятнее: спрашивать или отвечать? Кто из вас двоих сам выбирал себе партнера, а кто был выбран? О ком из остальных детей ты узнал что-то интересное для тебя? Как ты теперь чувствуешь себя в классе?

Основная часть

Упражнение 2. «Хоровая декламация»

Один из участников выходит из класса. После этого оставшиеся выбирают известное стихотворение и распределяют между собой слова первых двух строчек. Например: «Наша Таня громко плачет, уронила в речку мячик». Слова распределяются по одному по часовой стрелке, если слов не хватает на всех, начинают распределять сначала. После этого вышедший

возвращается и по сигналу ведущего все одновременно говорят каждый свое слово. Вернувшийся должен понять, какую строчку цитировали участники.

Упражнение 3. «Общий рисунок»

Класс делится на 3-4 команды (по 4-5 человек). Каждая команда получает лист А4 и карандаши. Задача: нарисовать общую картину на тему «Идеальная команда», но по очереди, без слов. Каждый участник делает один элемент рисунка, затем передает лист следующему. После – презентация работ и обсуждение: «Легко ли было договориться без слов?», «Что помогало/мешало?». Если кто-то не хочет рисовать, может добавить символ или подпись. Важно подчеркнуть, что все вкладывали часть себя в общее дело.

Упражнение 4. «Башня сотрудничества»

Команды получают по 20 листов А4. Задача: построить самую высокую башню за 5 минут, не используя скотч или клей. После – проверка устойчивости и обсуждение: «Как распределялись роли?», «Были ли конфликты? Как вы их решали?».

Упражнение 5. «Варианты общения»

Участники разбиваются на пары. Педагог объясняет первое задание, которое называется «Синхронный разговор». Оба участника в паре говорят одновременно в течение 10 секунд. Можно предложить тему разговора. Например, «Книга, которую я прочел недавно». По сигналу разговор прекращается.

«Игнорирование». В течение 30 секунд один участник из пары высказывается, а другой в это время полностью его игнорирует. Затем они меняются ролями.

«Спина к спине». Во время упражнения участники сидят друг к другу спиной. В течение 30 секунд один участник высказывается, а другой в это время слушает его. Затем они меняются ролями.

«Активное слушание». В течение одной минуты один участник говорит, а другой внимательно слушает его, всем своим видом показывая заинтересованность в общении с ним. Затем они меняются ролями.

После выполнения всех заданий с классом проводится обсуждение: Как вы себя ощущали во время проведения первых трех упражнений? Не казалось ли вам, что вы слушаете с усилием, что это не так просто? Что мешало вам чувствовать себя комфортно? Как вы себя ощущали во время последнего упражнения? Что помогает вам в общении?

Подведение итогов

Участники по кругу отвечают: «Что нового они узнали о себе и других?»

Занятие 19

Тема занятия: «Как принимать и давать конструктивную критику»

Цель: развить навыки адекватного восприятия критики и умения корректно выражать замечания.

Оборудование: листы А4 и ручки, цветные стикеры (2 цвета) карточки с ситуациями (5-7 штук), мягкий мяч для игры, плакат с правилами конструктивной критики.

Ход занятия

Разминка

Здравствуйте, дорогие ребята, давайте улыбнемся друг другу. Мы учимся строить отношения с окружающими людьми. Вы уже поняли, что наука эта совсем не простая. Сегодня наш разговор посвящен критике.

Слышать критику в свой адрес бывает неприятно. Она надолго остается в памяти и может перечеркнуть все слова похвалы. Умение правильно реагировать на критику – это навык, которому приходится учиться не только детям, но и взрослым.

Что такое критика? Критика – это когда кто-то указывает на то, что можно улучшить или изменить. Главное – чтобы критика была честной и уважительной. Тогда она помогает расти и развиваться.

Виды критики

Конструктивная критика – это когда тебе говорят, что именно можно улучшить и как это сделать. Например: «Твоя презентация была интересной, но попробуй говорить чуть громче, чтобы всем было слышно».

Деструктивная критика – это когда говорят только плохое, без советов и поддержки. Например: «Это совсем плохо, ты не справился». Такая критика не помогает, а только обижает.

На нашем занятии мы научимся понимать, как правильно воспринимать критику и как давать её так, чтобы помочь другим, а не обидеть. Это очень важный навык, который пригодится во взрослой жизни.

Упражнение 1. «Волшебный щит».

В качестве первого шага к теме нашего урока мы проведем маленькое упражнение. «Давайте надуемся как автомобильные шины.... надуваемся.... надуваемся ... до конца, чтоб появилось желание сдуться, пока мы не лопнули. Так чувствует себя человек, когда его критикуют: или надувается и лопается, или чувствует, как проваливается сквозь землю. А теперь представьте, что канонир наводит на вас пушку и стреляет. Попадает в вас ядро или нет, зависит от вашей ответной реакции. Ядро пролетит мимо, если в ответ на критику вы выставите перед собой волшебный щит».

Основная часть

Упражнение 2. «Слепое голосование»

Педагог просит детей закрыть глаза, ученикам будут заданы определенные вопросы, задача детей поднять руку, если они согласны с вопросом (педагог фиксирует количество ответов на доске): «Часто ли вы критикуете?», «Часто ли критикуют вас?»

Открыв глаза, ученики анализируют полученную информацию. Далее подросткам предлагается продолжить и завершить фразы: «Когда я критикую кого-либо, я...?», «Польза критики в том, что...?». Высказываются все по очереди, после проводится обсуждение.

Упражнение 3. «Критикуем правильно»

Педагог объясняет детям структуру правильной критики используя технику «бутерброд»: верхний хлеб: что-то хорошее, начинка: замечание, нижний хлеб: поддержка.

Педагог разбивает класс на три группы, раздает карточки с ситуациями. Каждая группа составляет «бутерброд» из критики. Зачитываются лучшие варианты. Пример: «Ты интересный собеседник (хлеб), но, когда говоришь громко на уроке, это мешает (начинка). Давай потом обсудим это подробнее (хлеб)»

***Ситуации** (варианты ответов, выделенные курсивом, являются подсказкой педагогу для помощи детям, испытывающим затруднения в ходе проведения упражнения).*

Друг постоянно опаздывает

«Ты всегда опаздываешь! Это бесит!»

«Ты отличный друг, но, когда ты опаздываешь, я волнуюсь. Давай договоримся о времени точнее.»

Одноклассник громко разговаривает на уроке

«Замолчи уже!»

«Ты интересно рассказываешь, но из-за шума я не слышу учителя. Может, обсудим это на перемене?»

Сестра берет вещи без спроса

«Ты воровка!»

«Я рад, что тебе нравится моя кофта, но предупреди, прежде чем брать. Давай меняться иногда?»

Родители критикуют внешний вид

«Отстаньте!»

«Я знаю, вы заботитесь, но мне нравится этот стиль. Давайте выберем что-то вместе»

Учитель ошибся в объяснении темы

«Вы неправы!»

«Спасибо за объяснение! Я где-то читал, что есть другой подход. Может, уточним?»

Друг разболтал секрет

«Ты предатель!»

«Я ценю нашу дружбу, но мне было неприятно, что секрет раскрыли. Давай договоримся: только между нами?»

Брат не моет посуду

«Ты неряха!»

«Я вижу, ты устал, но посуда копится. Давай делить обязанности по графику?»

Подруга перебивает в разговоре

«Дай мне договорить!»

«Мне нравится, как ты поддерживаешь беседу, но, когда меня перебивают, я теряю мысль. Давай говорить по очереди?»

Родители сравнивают с другими

«Я – это я!»

«Я понимаю, вы хотите лучшего, но сравнения обижают. Давайте обсудим, как мне улучшить результаты?»

Одноклассник жульничает в игре

«Ты читер!»

«Игра веселее, когда все честно! Давай переиграем по правилам?»

Подведение итогов

Дети отвечают на вопросы: «Какое упражнение было самым полезным?», «В каких ситуациях сложнее всего принимать критику?». Критика помогает нам расти. Важно уметь говорить замечания так, чтобы не обидеть. На критику нужно реагировать спокойно.

Занятие 20

Тема занятия: «Как конструктивно выразить противоположное мнение»

Цель: развить навыки корректного выражения собственного мнения, отличного от мнения собеседника.

Оборудование: карточки с ситуациями, листы А4 и цветные маркеры, мягкий мяч для игры, листы цветной бумаги по количеству учеников (зеленые и красные), доска.

Ход занятия:

Разминка

Упражнение 1. «Согласен/Не согласен»

Раздайте каждому ученику по 2 карточки: зеленую («Согласен») и красную («Не согласен»). Расставьте стулья полукругом для лучшего взаимодействия. Зачитайте первое утверждение: «Лучший отдых – активный». Дайте 10 секунд на размышление. Попросите поднять соответствующие карточки. Выберите 1-2 человека с каждой позиции и попросите объяснить свой выбор: «Почему ты согласен/не согласен с этим утверждением?», «Можешь привести пример из своего опыта?»

Последовательность утверждений: «Школьные домашние задания – это лишнее», «Социальные сети заменяют реальное общение.», «Спорт – это только для сильных людей»

Основная часть

Упражнение 2. «Вежливое несогласие»

Педагог рисует на доске таблицу

Как НЕ стоит говорить	Как стоит говорить
Это глупо!	Я понимаю твою точку зрения, но...
Ты не прав!	Это интересный взгляд, однако...
Чушь какая!	Возможно, ты прав, но я думаю иначе...

Сегодня мы поговорим о том, как вежливо выражать несогласие. В жизни и в общении с другими людьми часто возникают ситуации, когда наши взгляды или мнения отличаются. Уметь сказать: «Я не согласен» – это важный навык, который помогает сохранить хорошие отношения и понимать друг друга лучше. На доске представлены примеры, как не стоит выражать несогласие, и как выражать его конструктивно. Сейчас вы поделитесь на пары, я раздам каждой паре карточки с ситуациями, один ребенок играет роль автора утверждения, а второй – вежливо выражает несогласие. Используйте минимум 2 разные формулы из доски. Подготовьтесь представить диалог классу. Время на подготовку: 5 минут.

Обсуждение: «Как вы думаете, почему этот диалог получился конструктивным?», «Какие фразы особенно помогли сохранить доброжелательный тон?»

Упражнение 3. «Мяч аргументов»

Ребята, в предыдущем упражнении мы учились не соглашаться с собеседником, используя вежливые слова, однако, для того чтобы объяснить свою точку зрения или убедить других в своей правоте важно научиться аргументировать свою позицию. Аргумент – это не просто мнение или слово «я так считаю». Это объяснение, почему ты думаешь именно так. Например: если кто-то скажет: «Я не люблю овощи» – это просто мнение, но, если он добавит: «Я не люблю овощи, потому что они горькие» – это уже аргумент, так как он объясняет причину.

Учащиеся встают в круг. Педагог говорит: «Ребята, сейчас мы поиграем в такую игру: я бросаю мяч и говорю утверждение, тот, кто поймал использует вежливую форму несогласия, приводит один аргумент и бросает мяч следующему ученику с новым утверждением»

Примеры утверждений: «Я понимаю, что помощь по дому важна, но не всегда есть время из-за уроков», «Компьютерные игры – пустая трата времени», «В школе должны преподавать только нужные предметы», «Подросткам не нужно карманное деньги», «Школьная форма ограничивает свободу»

Контролируйте процесс. Следите, чтобы использовались формулы вежливости. Помогайте сформулировать аргументы, если возникают трудности. Пресекайте повторяющиеся аргументы.

Подведение итогов

В завершении мне бы хотелось рассказать вам индейскую легенду: когда индеец становится взрослым, он уходит в лес на 3-4 дня, чтобы обрести духовность. Несколько дней он живет один, общается с миром, преодолевает трудности. В такое путешествие отправился сын вождя племени. На третий день он увидел орла и очень обрадовался: ведь орел – символ того, что ты будешь вождем. И сын вождя стал собираться в путь, домой. Вдруг на вершине горы юноша увидел гнездо орла, и решил достать перо птицы, приносившее счастье. Достав перо, он увидел змею, свернувшуюся колечком. Она прошипела: - «Меня принес орел, я погибаю от холода, возьми меня вниз». «Я боюсь, что ты укусишь меня» - ответил юноша змее. «Я не сделаю этого» - снова прошипела змея. Индеец завернул змею в рубашку, прижал к груди и стал спускаться. Змея согрелась, и, когда юноша был у подножья горы она ужалила его. «Что ты делаешь? Ведь ты же обещала!» - закричал умирающий юноша. «Но ты ведь знал, что я змея».

Обсуждение: «Какие уроки можно извлечь из этой легенды?», «Как мог отказать индеец змее, приведите примеры?».

Завершите встречу: «Сегодня мы научились важному навыку – отстаивать свое мнение, не разрушая отношения».

Модуль «Умение противостоять опасностям» (10 часов)

Занятие 21

Тема занятия: «Профилактика травли»

Цель: определить понятие буллинга и его отличия от конфликта, научиться находить конструктивные выходы из ситуации.

Оборудование: цветные фишки из бумаги двух цветов, листы бумаги А4, ручки, цветные карандаши, обычные карандаши.

Ход занятия:

Разминка

Упражнение 1. Обсуждение «Что такое буллинг»

Здравствуйте, ребята. У нас на столе стоит коробочка, в ней лежат фишки. Я пройду по классу, а вы возьмите ту фишку, которая вам понравится. Работать с ними мы будем чуть позже. Давайте начнем наше занятие с небольшого обсуждения. Знаете ли вы, что такое буллинг? Может ли он присутствовать в здоровом коллективе? А как вы думаете, почему происходят такие ситуации?

Идет обсуждение ответов.

Буллинг – это не то же самое, что конфликт. Конфликт в основном возникает по поводу чего-то в моменте, он как правило скоротечен, и стороны при этом занимают равные позиции. А вот при буллинге происходит постоянная длительная односторонняя травля, которая может возникать и без конфликта по воле тех, кто проявляет агрессивное поведение чаще по отношению к одному человеку. К буллингу относится физическое и психологическое насилие, обидные слова, угрозы, игнорирование, злые насмешки. Например, если кто-то постоянно дразнит одноклассника или распространяет о нем сплетни в соцсетях – это тоже буллинг.

Основная часть.

Упражнение 2. «Парный рисунок».

Педагог: «Сейчас мы с вами выполним одно очень интересное упражнение. Вам нужно сесть по два человека. Я раздам вам листы бумаги и карандаши. Ваша задача – нарисовать любимое место в школе. Но есть два условия! Во-первых, вы должны держаться за один карандаш и рисовать только им. Во-вторых, нельзя разговаривать друг с другом.

Учащиеся пытаются выполнить задание.

Педагог: «Итак, давайте посмотрим, что у вас получилось. Все ли довольны результатом? Вам было комфортно работать? А как вы думаете, почему так?».

Учащиеся рассказывают про свои ощущения. Затем педагог объясняет, что это упражнение и есть конфликт. Когда две стороны, со своими идеями, мнениями, интересами, попадают в одну ситуацию. Есть те, у кого рисунок получился? Расскажите нам, как вы сумели договориться?

Упражнение 3. «Моделирование ситуаций»

Педагог: «А сейчас разбейтесь, пожалуйста, на две группы по цветам ваших фишек. Каждой группе будет предложена ситуация, которую нужно

прочитать и обсудить». Учащиеся получают задание. Формулируют ответы на вопросы.

1 ситуация:

«Учитель вызывает ученика рассказать стихотворение, а мальчик заикается, волнуется, сбивается. В классе кто-то начинает смеяться. Как вы можете поступить в данной ситуации? Что можно сделать, чтобы поддержать мальчика?»

2 ситуация:

«Алена из небогатой семьи. Она носит вещи, которые достались ей от старшей сестры. Из-за этого группа одноклассников стала над ней смеяться и подговаривать других не общаться с Аленой. Как вы можете поступить в данной ситуации? Что можно сделать, чтобы девочка не чувствовала себя чужой в классе?».

Хорошо, теперь мы послушаем вашу ситуацию и пути ее решения. Учащиеся отвечают на вопросы, происходит обсуждение внутри всего класса.

Подведение итогов.

Ребята, скажите, что вы для себя поняли за время нашего занятия?

Занятие 22

Тема занятия: «Вместе против буллинга»

Цель: формирование благоприятной среды в классе, развитие эмпатии.

Оборудование: листки с вопросами, листы А4.

Ход занятия:

Разминка

Упражнение 1. «Комплименты»

Ребята, сегодня мы с вами немного поиграем. Хорошо, что вы уже сидите вдвоем за партой. Разглядите своего соседа в течение 1 минуты. Обращайте внимание на детали, например: цвет глаз, украшение, одежда, прическа и т.д. А затем сделайте комплимент, например: «Мне нравятся твои сережки. Тебе очень идёт».

Основная часть

Упражнение 2. «Вопросы в пятерках»

Педагог: «Теперь случайным образом объединитесь в команды по 5 человек. Я пройду и раздам вам листочки с заданием, но пока в них не заглядывайте!» Ребята объединяются в команды, педагог раздает листочки.

Первой команде достаётся вопрос «любимое время года». Второй команде вопрос «любимый фильм». А третьей команде необходимо узнать «какое у тебя хобби?». Внимание: у вас есть 5 минут, чтобы задать свой

вопрос другим командам, у своих спрашивать нельзя. Победит та команда, которая наберёт наибольшее количество ответов на свой вопрос.

По истечению времени подводится итог и выявляется победившая команда.

Упражнение 3. «Что в нас общего?».

Молодцы, а теперь перейдем к следующей игре «Что в нас общего?». Вам будут заданы признаки и действия, например: встаньте на правой ноге все, у кого сегодня хорошее настроение. Или – улыбнитесь те, у кого есть домашнее животное.

Примеры:

- Пускай постоят на правой ноге все, у кого сегодня хорошее настроение.
- Пусть похлопают в ладоши все, у кого карие глаза.
- Пусть коснутся кончика носа все, у кого есть что-то зеленое в одежде.
- Пусть погладят себя по голове все, кто съел весь завтрак.
- Пусть улыбнутся все, у кого есть собака.
- Пусть скажут «гав» все, кто живет выше пятого этажа.

Каждый раз педагог обращает внимание детей друг на друга, и говорит о том, что хоть мы все разные, мы все равно в чем-то похожи.

Упражнение 4. «Разыгрывание ситуаций»

Ученики делятся на группы. Каждой группе дается провокационная ситуация, которую нужно разыграть после обсуждения, находясь на самом высоком уровне поведения – мастер самоуправления, то есть исходя из конструктивного поведения (поведение должно быть направлено на предотвращение конфликта).

Примеры ситуаций:

- Ты видишь, как на перемене один из твоих одноклассников прячет личные вещи твоего соседа по парте.
- В школьной раздевалке, ты замечаешь, что какой-то мальчик проверяет карманы нескольких чужих курток.
- У тебя в классе, есть человек, у которого лучше оценки, и ты чувствуешь, что злишься из-за этого. Между вами завязался спор, и ты почувствовал, что хочется сказать, какую-нибудь гадость или даже ударить.
- На уроке физкультуры у твоей одноклассницы не получается выполнить упражнения, твой друг начинает над ней смеяться.
- К тебе подходят старшеклассники и начинают требовать деньги.

Подведение итогов.

Ребята, расскажите, что из проведенного занятия вам понравилось больше всего? Какие вы испытывали эмоции во время занятия?

Занятие 23

Тема: «Безопасность в сети Интернет»

Цель: расширение представлений учеников о персональных данных, помощь в понимании важности их нераспространения.

Оборудование: листки с вопросами, листы А4, ноутбук, проектор.

Ход занятия:

Разминка

Упражнение 1. Беседа о персональных данных

Ребята, все вы общаетесь сегодня посредством интернет-технологий, поэтому мы поговорим про персональные данные, которые важно оберегать при интернет-общении и другой активности, в том числе в телефонных разговорах. Потому что кража персональных данных, как и нарушение работы устройства (компьютера, смартфона) – это самые распространённые технические риски в интернете.

Персональные данные – это любая информация, относящаяся к определенному физическому лицу. Существует Федеральный закон «О персональных данных» от 27 июля 2006 года №152-ФЗ, и определение содержится в статье 3.

Что же является персональными данными:

- паспортные данные, пароли, пин-коды;
- физические характеристики (внешние данные, биометрические данные, состояние здоровья и др.).
- фиксация местоположения и перемещения в пространстве.
- материальное положение (имущество, финансы).
- официальные статусы (семейное положение, достижения, награды).

Например, сейчас у вас статус учащихся общеобразовательной школы, но он может дополняться другими статусами.

- профессиональная занятость (включая образование).
- социальные связи (информация о родственниках, друзьях, знакомых, принадлежность к различным формальным и неформальным группам).
- образ жизни и поведенческие установки (мировоззрение, ценности, интересы и хобби, социальные привычки и действия, настроения, вкусы, особенности).

– психологические особенности (черты характера, способности, знания, умения, навыки, личностные черты).

– хроника личных событий (биографические данные).

Упражнение 2. «Личное и публичное»

А теперь предлагаю вам поделиться на 2 группы. Каждая группа работает со списком наименований персональных данных. Цель групп – распределить персональные данные по зонам общения, вместе определить, какие данные предназначены только для распространения в личной зоне (среди близких, родственников и друзей), а какие допустимо освещать публично.

	Персональные данные	Зона личного пространства	Зона публичного пространства
	Имя и фамилия		
	Логин и пароль		
	Номер паспорта		
	Фотография		
	Рост, вес, телосложение		
	Состояние здоровья		
	Место жительства		
	Место учебы		
	Места досуга и отдыха		
0	Информация о совершенных покупках		
1	Информация об имуществе (интерьер, квартиры, украшения, вещи)		
2	Информация о наличии денежных средств		
3	Состав семьи		
4	Участие в конкурсах, достижения, награды, дополнительная учеба		
5	Участие в кружках и секциях		
6	Основной вид занятости		
7	Информация о родителях		
8	Информация о других родственниках		
	Информация о друзьях		

9			
0	Принадлежность к различным неформальным группам		
1	Хобби		
2	Интересы, ценности		
3	Подробности личной жизни		
4	Настроения, вкусы		
5	Черты характера		
6	Знания, умения, навыки		
7	События из жизни (дни рождения, вечеринки, путешествия и т.д.		

После распределения группы представляют свои варианты, сопоставляют, обсуждают и формируют итоговый список распределения, который можно красочно оформить на ватмане.

Упражнение 3. «Рекламное объявление».

А сейчас предлагаю вам придумать и написать о себе рекламное объявление. В нём могут быть использованы описание внешности, особенности характера, умения и т.д. Единственное, что не должно быть указано – фамилия, имя и отчество. Объём объявления также не ограничивается.

По окончании работы педагог собирает листы с объявлениями и тщательно их перемешивает. Вытащенное наугад объявление зачитывается, и ученики должны угадать его автора.

Вопросы для обсуждения:

– Есть ли различия между описанием себя в объявлении и реальным человеком? Как вы думаете, почему?

– Наблюдается ли такая же тенденция в интернете в описаниях на личных страничках?

– Авторы каких объявлений было легче всего идентифицировать? Почему?

– Какие данные из зачитанных объявлений, по вашему мнению, корректно размещать в интернете в качестве персональных, а какие нет? Обоснуйте ваше мнение.

Подведение итогов.

Поделитесь, пожалуйста, впечатлениями о проведенном занятии, кто что вынес для себя после такого урока.

Занятие 24

Тема: «Скажем экстремизму «Нет»

Цель: расширить представление учащихся о терроризме и экстремизме как о глобальной проблеме.

Оборудование: листки с вопросами, листы А4.

Ход занятия:

Разминка

Упражнение 1. Беседа «Что такое экстремизм и терроризм»

Человечество всегда воевало. За последние пять тысяч лет зафиксировано около 15 тысяч больших и малых войн, в которых погибло несколько миллиардов человек. 80 лет назад отгремели бои Великой Отечественной войны, недавно мы отмечали юбилей победы. Дожимая фашистов, наши отцы и деды мечтали и свято верили, что после победы на планете не будет больше войн и наступит удивительное время всеобщего братства. Победа была одержана, но всеобщий мир так и не наступил.

Продолжаются локальные войны, военные конфликты, связанные с религиозными, территориальными и национальными спорами. Терроризм – это тоже война, от которой, к сожалению, полностью не застрахован никто.

Ребята, сегодня мы с вами будем говорить о таких опасных и страшных явлениях, как терроризм и экстремизм. Слово «терроризм» широко распространённое. Оно пришло из латинского языка: *terror* – страх, ужас и очень близко к таким понятиям, как «терроризировать», «держат в повиновении», «запугивать», «творить расправу».

Толковый словарь В.И. Даля трактует терроризм как стремление устрашать смертью, казнью, угрозами насилия и физического уничтожения, жестокими карательными мерами и истязаниями, расстрелами.

Давайте разберёмся, что же такое экстремизм. Большой толковый словарь даёт следующее определение экстремизму: экстремизм – (от лат. *extremus* – крайний) это приверженность отдельных лиц, групп, организаций к крайним взглядам, позициям и мерам в общественной деятельности. Его цель: дестабилизация, разрушение, сложившихся в обществе отношений, ценностей.

Каждый из вас хотя бы раз слышал о терактах. Как вы думаете, какова цель действий террористов?

Экстремизм (равно как и терроризм) относится к числу самых опасных и трудно прогнозируемых явлений современности. Ребята, как вы думаете, что нужно делать, чтобы обезопасить себя от столь ужасного явления, как терроризм?

- Не стоит знакомиться с подозрительными людьми (странное поведение, одежда, речь);
- Не надо приближаться к бесхозным предметам (чужим сумкам, пакетам, вещам и т.д.);
- Следует уделять больше внимания собственной национальной культуре (традиции, религия, памятники).

Мы еще раз убедились в том, что экстремизм – это действительно жестокость, основанная на ненависти и злобе, а порой и глупости, подчиненной слепой вере.

Упражнение 2. Обсуждение причин экстремизма

Сейчас я прочитаю текст, а вы назовете причины экстремизма, которые в нем услышите.

Большое имущественное расслоение населения приводит к тому, что общество перестает функционировать как целостный организм, объединенный общими целями, идеями, ценностями. Нарастает социальная напряженность, снижается идеологическая составляющая в воспитательном процессе, что влечет за собой утрату нравственных ценностей: бездуховность, отсутствие представлений об истории и перспективах развития страны, утрата чувства сопричастности и ответственности за судьбу родины. Социальную базу экстремистских групп составляют люди, не сумевшие адаптироваться к новым условиям жизни. Экстремизм в своей основе имеет определенную идеологию. Признаки экстремизма содержат только такие идеологии, которые основаны на утверждении исключительности, превосходства либо неполноценности человека на почве социальной, расовой, национальной, религиозной или языковой принадлежности, а также идеи политической, идеологической, расовой, национальной или религиозной ненависти или вражды в отношении какой-либо социальной группы.

Учащиеся называют причины (социальная напряженность, раздробленность общества, утрата нравственных ценностей, бездуховность, противоречия политические, расовые, религиозные, национальные).

Упражнение 2. «Экстремистские действия и их отличительные особенности»

Я зачитаю еще один текст, а вы попробуйте определить экстремистские действия и их отличительные особенности.

Как правило, экстремисты используют широкий спектр мероприятий и действий. Это хулиганство, вандализм, нарушение прав и свобод человека,

пропаганда превосходства или неполноценности человека. Представители используют какую-либо специфическую символику (например, свастику, символы фашистской Германии, изображение фашистского приветствия и т.п.; специфические наименования, термины, обозначения и словосочетания («фашист», «нацист», «скинхед» и т.п.); специфические унижительные или ругательные определения представителей какой-либо национальности или расы. У людей, кто позиционирует себя представителем какого-либо экстремистского направления, присутствует соответствующий сленг или лексикон, они ссылаются на имена и клички авторитетных лиц в конкретных радикальных движениях. Такие представители используют специфические клички при написании интернет-материалов («Фюрер», «White warrior», «Геринг» и т.п.).

Члены экстремистских организаций и экстремисты-одиночки используют для достижения своих целей агитацию, распространяют листовки, совершают различные акты вандализма, нападают на людей, наносят изображения и надписи экстремистского характера, совершают акты хулиганства и различные общеуголовные преступления.

Таким образом, что относится к названным экстремистским действиям? (хулиганство, вандализм, нарушение прав и свобод человека, пропаганда превосходства или неполноценности какой-то категории людей и др).

А что относится к отличительным особенностям экстремистской деятельности? (символика, наименования, термины, сленг, клички, агитация, листовки, нападения, общеуголовные преступления и др).

Как вы относитесь к терроризму и экстремизму? Какие формы и методы борьбы с терроризмом вы можете предложить? Как вы считаете, терроризм и экстремизм – это проявление ненависти или глупости? Обсуждение вопросов с аргументацией.

Подведение итогов

Сегодня мы говорили о проявлениях экстремизма и терроризма, их видах, характерных чертах. Поскольку наиболее подвержена экстремистским проявлениям именно молодежь, давайте будем ценить нашу жизнь, благополучие, и заботиться друг о друге, о нашем будущем.

Занятие 25-26

Название темы: «Профилактика употребления ПАВ».

Цель: сформировать у учащихся 7-го класса представление о здоровом образе жизни как о системе взаимосвязанных компонентов, повысить осознанность в отношении собственного здоровья, а также развить навыки, необходимые для поддержания здорового образа жизни.

Оборудование: доска, маркеры, карточки с компонентами ЗОЖ (см. ниже), большие листы бумаги (ватман), цветные карандаши, фломастеры, ножницы, клей, журналы, газеты, рекламные проспекты, небольшие мячики (или другие предметы) для игры, презентация (по желанию).

Ход занятия:

Разминка

Упражнение 1. «Приветствие и Энерджайзер»

Педагог приветствует класс и представляется.

Начинается игра «Импульс». Ученики стоят в кругу. Педагог шепчет на ухо одному из учеников какое-то простое действие (например, «поднять руку», «моргнуть», «хлопнуть в ладоши»). Этот ученик передает «импульс» дальше, выполняя это действие и шепча его следующему ученику. Цель – быстро передать импульс по кругу.

Упражнение 2. Мозговой штурм «Что такое ЗОЖ?»

Педагог задает вопрос: «Что для вас значит здоровый образ жизни (ЗОЖ)? Какие ассоциации у вас возникают? Ученики предлагают свои варианты, которые педагог записываются на доске.

Упражнение 3. Компоненты ЗОЖ: «Супергеройский Щит»

Представить, что здоровый образ жизни – это супергеройский щит, который защищает нас от болезней и невзгод. Подготовить карточки с компонентами ЗОЖ (например: «Правильное питание», «Физическая активность», «Здоровый сон», «Личная гигиена», «Позитивное мышление», «Отказ от вредных привычек», «Безопасное поведение», «Управление стрессом»). Разделить класс на группы по 4-5 человек. Каждая группа получает набор карточек с компонентами ЗОЖ.

Задание: в течение 10 минут группа должна обсудить каждый компонент ЗОЖ и решить, насколько он важен для поддержания здоровья. Обосновать свой ответ и привести примеры. Каждая группа кратко презентует свои выводы классу. Педагог подчеркивает, что все компоненты ЗОЖ взаимосвязаны и важны для общего здоровья и благополучия.

Упражнение 4. «Бинго»

Подготовить листы «Бинго» с клетками. В каждой клетке написать простое действие, связанное со здоровым образом жизни (например: «Сделать зарядку», «Выпить стакан воды», «Съесть фрукт или овощ», «Погоулять на свежем воздухе», «Сказать что-то хорошее другу», «Почитать книгу»). Педагог называет случайные действия из списка. Ученики отмечают эти действия на своих листах «Бинго». Победитель – тот, кто первым заполнит все клетки на своем листе (Приложение 14).

Упражнение 5. «ЗОЖ – Коллаж: Мой План Действий»

Каждому ученику выдается лист бумаги, ножницы, клей, журналы и газеты. Задание: Используя журналы и газеты, ученики создают коллаж, представляющий их личный план действий по ведению здорового образа жизни. Коллаж должен включать в себя конкретные действия, которые ученик планирует предпринять для улучшения своего здоровья.

Примеры: «Я буду делать зарядку каждый день», «Я буду есть больше фруктов и овощей», «Я буду гулять на свежем воздухе каждый день», «Я буду высыпаться», «Я буду говорить нет вредным привычкам».

Упражнение 6. Мини-лекция «Как поддержать здоровый образ жизни»

Физическая активность: участвовать в уроках физкультуры и дополнительных занятиях, таких как спортивные секции. По возможности, проводить больше времени на свежем воздухе, играя в подвижные игры. Включать в режим дня утреннюю зарядку. Помнить о физкультминутках на уроках.

Правильное питание: завтракать полноценно и регулярно, принимать пищу в одно и то же время. Употреблять разнообразную пищу, богатую белками, жирами, углеводами, витаминами и минералами. Предпочитать свежие овощи, фрукты, крупы, нежирные сорта мяса и рыбы. Ограничить потребление сладостей, фастфуда и газированных напитков. Соблюдать правила гигиены при употреблении пищи (мыть руки, продукты).

Режим дня: соблюдать режим сна и бодрствования, ложиться и вставать в одно и то же время. Планировать день, включая учебу, отдых и занятия спортом. Избегать переутомления и стрессов.

Гигиена: поддерживать чистоту тела и волос (мыться не реже раза в неделю). Чистить зубы дважды в день. Мыть руки перед едой и после улицы. Использовать индивидуальные средства гигиены. Следить за чистотой одежды и обуви.

Психологическое благополучие: поддерживать дружеские отношения со сверстниками и взрослыми. Избегать негативных эмоций и конфликтов.

Проявлять интерес к окружающему миру, участвовать в различных мероприятиях. Обращаться за помощью при необходимости.

Отказ от вредных привычек: избегать курения, употребления алкоголя и наркотиков. Не допускать пассивного курения.

Подведение итогов

Что нового вы узнали о ЗОЖ?

Какие компоненты ЗОЖ вы считаете самыми важными для себя?

Какие конкретные шаги вы планируете предпринять, чтобы вести более здоровый образ жизни?

Педагог подводит итоги занятия, подчеркивая, что здоровый образ жизни – это инвестиция в свое будущее, и призывает учеников быть активными участниками формирования своего здоровья.

Занятие 27

Тема занятия: Экстремальная ситуация дома

Цель: актуализация знаний об источниках опасностей дома и безопасном поведении. выработка навыков безопасного поведения.

Оборудование: карточки с ситуациями.

Ход занятия:

Разминка

Упражнение 1. «Невидимые картинки»

Упражнение выполняется в парах. Один партнер должен нарисовать картинку в воздухе, а другой – угадать, что он изобразил. Затем ребята меняются ролями. Тему для картинок задает ведущий: еда, предметы, животные, профессии людей и т.п.

Основная часть

Упражнение 2. Вводная часть в тему занятия.

Педагог: «Как вы думаете «Какую ситуацию называют экстремальной?» (дети отвечают). Экстремальные ситуации – значит сложные, трудные, неприятные ситуации, в которых может оказаться человек.

Каждый из нас может оказаться в такой непредвиденной ситуации. Кто же поможет человеку, оказавшемуся в опасности? Прежде всего – ОН САМ! Сегодня мы проведем игру «Спасатель», в которой три команды попробуют найти выход из предложенных опасных ситуаций!

Прежде чем начать игру, ответьте на вопрос: «Какие, на ваш взгляд, опасные, экстремальные ситуации могут случиться дома?» (дети отвечают).

Инструкция педагогу: Ситуации, предложенные учащимися, можно записать на доске, и, после основной части, обсудить всем классом варианты поведения в них.

разделить класс на 3 команды. Выдать карточки с ситуациями. Группы готовят ответы по ситуациям. Затем команды по очереди представляют свои ответы и всем классом отвечают на «вредные» вопросы.

Игру можно провести как соревнование между командами – кто быстрее подготовит ответы, команда получает 1 балл; кто даст самый

полный ответ по ситуации – 1 балл; за правильный ответ на «вредные» вопросы – 1 балл. После завершения обоих раундов подвести итоги, поздравить победившую команду.

Упражнение 2. Кейсы «Экстремальные ситуации дома».

Ситуация 1.

Вы находитесь в своей квартире на 7 этаже. Родители на работе. Внезапно вы чувствуете резкий запах дыма и гари. Открыв входную дверь, вы видите, что весь подъезд объят пламенем, в дыму ни лифта, ни лестницы не видно. Ваши действия.

Ответы:

- Позвонить по телефону 101, вызвать пожарных.
- Плотнo закрыть входную дверь, забить тряпками все щели и вентиляционные отверстия.
- Набрать воды в ванную.
- Перейти в самую дальнюю от входной двери комнату.
- Приготовить фонарик или кусок цветной ткани, чтобы подавать сигналы.
- Если есть балкон, можно выйти на балкон и там ждать пожарных.

«Вредные» вопросы»

- Можно ли пользоваться лифтом? (Нет)
- Можно ли спускаться по водосточной трубе, связывать тряпки, веревки, чтобы выбраться с балкона? (Нельзя)
- Как нужно передвигаться по задымленному помещению? (Ползком или согнувшись).

Ситуация 2.

Вы смотрите телевизор в своей квартире на 5 этаже. Бабушка дремлет в соседней комнате. Внезапно телевизор взрывается и начинает сильно дымиться. Комната заполняется дымом. Ваши действия.

Ответы:

- Выключить шнур телевизора из розетки.
- Набросить на телевизор плотное одеяло.
- Намочить палаток и дышать через него.
- Плотнo закрыть окна
- Забрать бабушку и немедленно выйти из помещения, плотнo прикрыв за собой дверь.
- Позвонить по телефону 101, вызвать пожарных.

«Вредные» вопросы.

– Может быть, сначала нужно было вылить на горящий телевизор ведро воды? (Нельзя тушить включенные электроприборы водой – будет удар тока)

– А если телевизор будет сразу охвачен сильным пламенем, нужно его закрывать одеялом и пытаться тушить пожар? (Нет, нужно немедленно выйти и позвонить по телефону 101)

– Если глаза разъедает дым, что делать? (Закрыть глаза, передвигаться, держась за стены)

Ситуация 3.

Декабрьский вечер. Вы пришли из школы домой и с порога почувствовали сильный запах газа. Родителей дома нет. Ваши действия.

Ответы:

- Не зажигать спичек, свечей, зажигалок
- Выключить газовые конфорки
- Немедленно перекрыть газ
- Выключить электроприборы
- Открыть форточки
- Если газ продолжает поступать, звонить от соседей в газовую службу по телефону 104.

«Вредные» вопросы:

– Можно ли самому пытаться ремонтировать газовую плиту: выкручивать конфорки, горелки и т.п.? (Нельзя)

– Можно ли проверить утечку газа, поднося спичку к конфорке? (Нельзя, может прогреметь взрыв)

– Нужно ли пить какие-нибудь лекарства от отравления газом? (Нет, только по назначению врача).

– Войдя в одну из комнат квартиры, вы увидели, что в ней много пара, а пол залит водой. Из одной батареи отопления бьет струя горячей воды. Дома больше никого нет. Родители придут с работы примерно через три часа. Ваши действия.

Ответы:

- Сообщить об аварии взрослым или родителям
- Позвонить в ремонтно-эксплуатационное управление и попросить прислать слесаря-водопроводчика
- Отключить электричество
- Перекрыть воду
- Обмотать места протечки тканью
- Поставить в местах протечки ведра, тазы, убирать воду.

«Вредные» вопросы:

- Нужно ли отключать газ? (не обязательно)
- Если не знаешь телефона, куда звонить, что делать? (Спросить у соседей)
- Как будешь убирать воду с пола? (Тряпками впитывать и выжимать в ведро).

Подведение итогов

Все команды сегодня молодцы, хорошо поработали. Давайте напоследок вспомним, куда нужно обращаться за помощью в экстремальной ситуации:

101 – пожарная охрана

102 – полиция

103 – «Скорая помощь»

104 – газовая служба

112 – Единая диспетчерская служба спасения.

Служба спасения «Единая дежурно-диспетчерская служба» (ЕДДС) 112 – это централизованная система для приема сообщений о чрезвычайных ситуациях, пожарах и других происшествиях от населения и организаций, а также для оперативной передачи информации о происшествиях в соответствующие службы.

Поделитесь впечатлениями от сегодняшней игры, что нового, полезного узнали, что понравилось?

Занятие 28

Тема занятия: «Экстремальная ситуация на улице, на природе»

Цель: актуализация знаний об источниках опасностей на улицах и на природе, и безопасном поведении. Выработка навыков безопасного поведения.

Оборудование: карточки с ситуациями.

Ход занятия:

Разминка.

Упражнение 1. «Погружение»

- Поднимите руку те, у кого сейчас хорошее настроение
- Поднимите руку те, кто пришел с плохим настроением.
- Поднимите руку те, кто знает, что мы сейчас будем делать.
- Поднимите руку те, у кого в группе есть друзья.

Основная часть. Упражнение 1. Вводная часть к теме занятия

Ребята, вы помните, чем мы занимались на прошлом занятии? Правильно, решали кейсы, как вести себя в опасных, экстремальных

ситуациях дома. Сегодня мы продолжим тему и игру «Спасатель», и команды будут искать выход из опасных ситуаций на улице и на природе. И начнем мы, как и в прошлый раз, с вашего видения ситуации. Ответьте на вопрос:

Какие опасные, экстремальные ситуации, на ваш взгляд, подстерегают нас на улице?

Инструкция педагогу: ситуации, предложенные учащимися, записать на доске, обсудить всем классом.

Разбить класс на 3 команды. Выдать карточки с ситуациями. Группы готовят ответы по ситуациям. Затем команды по очереди представляют свои ответы и всем классом отвечают на «вредные» вопросы.

Если на предыдущем занятии игра шла в формате соревнования, продолжить тот же формат.

Упражнение 2. Кейсы «Экстремальные ситуации на улице, на природе»

Ситуация 1.

Вы с родителями (или с друзьями) пришли на футбольный матч. По окончании на выходе возникли давка и суматоха, к тому же отключилось освещение. Началась паника. Вас оттолкнули от родителей (от друзей), и вы потеряли их из виду. У вас упала на землю сумка. Ваши действия

- Забыть о сумке, собраться, застегнуть одежду;
- Держаться в середине толпы и после прохода узких мест постараться выбраться из нее;
- Глубоко вдохнуть и развести согнутые в локтях руки чуть в стороны, чтобы предотвратить сдавление грудной клетки;
- Стремиться оказаться подальше от высоких и крупных людей, а также от людей с громоздкими предметами и большими сумками;
- Любыми способами стараться удержаться на ногах;
- Не держать руки в карманах;
- Искать своих родителей (друзей) после окончания сутолоки;
- Позвонить домой, сообщить, что все в порядке.

«Вредные» вопросы:

- Можно ли кричать, звать родителей (друзей)? (Нет, так вы только усиливаете панику)
- Нужно ли пытаться поднять сумку? (Нельзя, могут затоптать)
- Можно ли использовать столб, тумбу, памятник, чтобы выбраться из толпы? (Нет, могут раздавить).

Ситуация 2.

Во время прогулки по улице на вас напала собака. У вас в руках сумка и скейтборд. Ваши действия.

Ответы:

- Развернуться к собаке боком и громко отдать несколько команд («Фу!», «Нельзя!», «Сидеть!», «Лежать!»);
- Не делая резких движений, позвать хозяина (если он находится недалеко);
- Если рядом никого нет, медленно уходить от собаки, не ускоряя движение.
- Нельзя кричать, махать руками, бросать палки и камни, смотреть собаке в глаза.
- Если собака готовится к прыжку (приседает), надо прижать подбородок к груди и выставить вперед локти.
- В случае укуса необходимо обратиться в травмпункт.

«Вредные» вопросы

- Можно ли замахнуться палкой и отогнать собаку? (Нет)
- Можно ли убежать от собаки? (Нет)
- Можно ли закричать на собаку, отгоняя ее палкой или скейтбордом, бросить в нее сумкой? (Нет)

Ситуация 3

Во время прогулки по лесу в пожароопасный период (сухая погода и ветер) вы уловили запах дыма, и определили, что попали в зону лесного пожара. Ваши действия.

Ответы

- Определить направление ветра и распространения огня;
- Быстро выходить из зоны пожара навстречу ветру по возможности параллельно фронту распространения огня;
- Идти, пригибаясь к земле и не стараясь обогнать пожар;
- Если поблизости есть водоем, окунуться в него или, смочив одежду, накрыть ею голову и верхнюю часть тела;
- Выйдя из опасной зоны, сообщить о пожаре по телефону 101.

«Вредные» вопросы:

- Если сзади пожар, а впереди поле сухой травы, можно ли бежать на поле? (Нет. Убегая от пожара в сторону поля с высокой сухой травой или злаками, вы сами себя можете загнать в ловушку.)

– Почему непозволительно оставлять на освещаемых солнцем полянах бутылки и стеклянные банки? (Они могут стать зажигательными линзами.)

– Можно ли останавливаться на островках, которые, по вашему мнению, не загорелись и где вы можете переждать пожар? (Нет. Вы можете попасть огненную ловушку.)

Ситуация 4

Во время отдыха на природе вас застала гроза. Ваши действия.

Ответы:

– Отойти подальше от высоких предметов (отдельно стоящих деревьев, вышек, опор);

– Находясь на возвышении (холм, сопка, скала), спуститься вниз;

– Не укрываться в камнях и скалах;

– Постараться разместиться на сухом месте (колода, пень) и убрать ноги с земли;

– Отойти подальше от воды (река, озеро, пруд).

«Вредные» вопросы:

– Можно ли спрятаться от молнии под деревом? (Нет)

– Можно укрыться в машине? (Да, ее металлический корпус защитит вас)

– Можно ли бегать, двигаться во время грозы? (Нет)

Подведение итогов

Поделитесь впечатлениями от сегодняшней игры. Что нового полезного для себя взяли? Что больше всего понравилось?

И помните, в наибольшей безопасности тот, кто начеку, даже когда нет опасности. Ваши знания, умения и навыки – залог уверенности и эффективности действий в опасных ситуациях!

Занятие 29

Тема занятия: «Когда другому плохо»

Цель: предупреждение детского травматизма. Актуализация знаний учащихся о действиях при возникновении экстренных ситуаций.

Оборудование: карточки с ситуациями.

Ход занятия:

Разминка

Упражнение 1. «Класс»

Одну ладонь приложите к бровям, словно отдавая честь, а второй рукой покажите знак «Класс» (рука в кулаке, большой палец вверх). Поменяйте ладони местами. Упражнение выполняется с ускорением темпа. Затем между сменой рук вводится хлопок.

Основная часть

Упражнение 1. Вводная часть к теме «Когда другому плохо».

На прошлых занятиях мы с вами решали кейсы по экстремальным ситуациям. И вы отлично справились с заданиями. Сегодня мы продолжим игру «Спасатель» и разберем, что делать, если в чрезвычайной ситуации кто-то пострадал, чем можно помочь пострадавшему.

Поделитесь пожалуйста, случалось ли вам стать свидетелем опасной ситуации, в которой кто-то пострадал?

Инструкция педагогу: Ситуации, предложенные учащимися, записать на доске, и, если останется время после основной части, обсудить всем классом варианты поведения в них.

Разбить класс на 3 команды. Выдать карточки с ситуациями. Группы готовят ответы по ситуациям. Затем команды по очереди представляют свои ответы и всем классом отвечают на «вредные» вопросы.

Если на предыдущем занятии игра шла в формате соревнования, продолжить тот же формат.

Упражнение 2. Кейсы «Когда другому плохо»

Ситуация 1

Ваш друг во время игры в футбол упал и рассек ногу стеклом. Никаких медикаментов под рукой нет. Ваши действия.

Ответы:

- Наложить жгут на 3 – 5 см. выше раны;
- Наложить давящую повязку на место кровотечения;
- Максимально согнуть ногу;
- Поднять ногу выше грудной клетки;
- Вызвать скорую помощь.

«Вредные» вопросы:

- Можно ли накладывать жгут на голую кожу? (Нет)
- Какая трава останавливает кровотечение? (Подорожник)
- А как узнать, из вены или из артерии идет кровь? (Из вены кровь темная, а из артерии – алая)

Ситуация 2

Вы с подругой (другом) смотрели телевизор. И вдруг у нее (него) пошла носом кровь. Ваши действия.

Ответы:

- Усадить, наклонив туловище вперед;
- Положить на нос лед;
- Если не помогает, прижать крылья носа к перегородке на 5-10 мин;
- Если не помогает, вложить кусочек ваты, смоченный в растворе соли (1 чайная ложка на стакан воды);

– Если не помогает, обратиться к врачу.

«Вредные» вопросы:

- Можно ли лечь на спину, чтобы кровь стекала в горло? (Нет)
- Можно ли остановить кровотечение перекисью водорода? (Да)
- Можно ли после носового кровотечения пить горячий чай, кофе? (Нет)

Ситуация 3

Вы с друзьями гуляли в парке (в саду) и одного из вас укусила оса или пчела. Ваши действия.

Ответы:

- Удалить жало пчелы из кожи, прижав его ногтями больших пальцев и стараясь не касаться сумочки с ядом, чтобы не выдавить его еще больше;
- Приложить к ране холодный компресс;
- Уложить укушенного на спину так, чтобы его ноги были выше головы;
- Облегчить ему дыхание (расстегнуть пояс, ворот);
- Не пить, не есть.

«Вредные» вопросы:

- А жало осы нужно удалять? (Нет, оса не оставляет жало)?
- А если пчела укусила за язык – это смешно? (Нет, это очень опасно, можно задохнуться).
- Может быть, потеря сознания от укуса пчелы или осы? (Да, может быть и смертельный исход).

Ситуация 4

Вы решили развести костер и сварить уху, но котелок с кипящей водой перевернулся, и ваш друг обжег руку. Ваши действия.

Ответы:

- Положить на место ожога пакеты со льдом или холодной водой на 5 – 10 мин;
- Кожу вокруг ожога смазать спиртом, зеленкой или марганцовкой;
- Наложить стерильную повязку;
- Можно дать пострадавшему обезболивающее лекарство;
- Доставить пострадавшего в больницу.

«Вредные» вопросы:

- Можно удалять с места ожога поврежденную кожу, остатки одежды, грязи? (Нет)
- Можно мазать место ожога спиртом, зеленкой, йодом, жиром, мазями, порошками? (Нет)
- Можно ли накладывать на место ожога тугую повязку? (Нет).

Ситуация 5

Ваш друг перегрелся на солнце или получил солнечный удар. Ваши действия.

Ответы:

- Перенести пострадавшего в тень или прохладное место;
- Уложить на спину, голову приподнять;
- Тело обтереть холодной водой или обернуть влажной простыней;
- На голову и лоб приложить холодные компрессы;
- Напоить холодной водой.

Подведение итогов.

Поделитесь впечатлениями от сегодняшней игры. Что нового полезного для себя взяли? Что больше всего понравилось?

Вы отлично поработали! И я желаю вам в жизни действовать также дружно и обдуманно, как в игре. Запомните, ваша безопасность в ваших руках!

Занятие 30

Тема занятия: «Жизнь без жестокости»

Цель: создание безопасной и дружелюбной среды, развитие навыков мирного разрешения конфликтов.

Оборудование: листы бумаги, ручки, листочки «Сердце».

Ход занятия:

Разминка

Упражнение 1. «Цепная реакция»

Давайте сейчас почувствуем друг друга и научимся доверять друг другу, подставлять руку, поддерживать. Для этого встанем в круг, возьмемся за руки, подумаем о чем-нибудь хорошем и легонько пожмем руку соседу слева. И так передадим пожатие по кругу. Последний скажет: «Ап!». Теперь в другую сторону. А теперь начнем одновременно с двух сторон.

Основная часть

Упражнение 2. «Снежинка»

У каждого из вас на парте есть салфетка. Давайте сделаем из нее снежинку:

- сложите салфетку так, чтобы у вас получился треугольник;
- сложите треугольник так, чтобы у вас получился еще меньший треугольник;
- оторвите уголок снизу так, чтобы получилась круглая форма;
- оторвите уголок вверх;
- оторвите уголок справа, потом слева;
- разверните свою салфетку, посмотрите. Что у вас вышло?

Педагог: все вы выполняли одинаковое задание, но у вас получились разные снежинки. Каждый из вас неповторим, как снежинка, каждый из вас – личность, индивидуальность. Вы все имеете равные права в обществе, и никто не имеет права вас унижать, обижать.

Упражнение 3. «Сердца доброты»

Педагог раздает участникам картинки с «сердцами» и предлагает написать на них совет, который сможет помочь другому человеку в трудную минуту. По желанию дети могут зачитать свои советы. (Приложение 15)

Упражнение 4. «Притча. Эхо.»

Однажды мальчик с отцом отправились в горы. Неожиданно мальчик споткнулся и упал. Больно ударившись, он закричал: «О-О-О-О-й!» К своему удивлению, услышал, как где-то далеко в горах какой-то голос повторил его: «О-о-о-о-й!» Заинтересовавшись, он прокричал: «Ты кто?» И в ответ услышал: «Ты кто?» Разгневанный таким ответом, мальчик громко воскликнул: «Трус!» До него донесся ответ: «Трус!» Мальчик взглянул на отца и спросил: «Что это такое?» Отец улыбнулся и сказал: «Сынок, а теперь послушай внимательно». И он прокричал в направлении гор: «Я в восторге от тебя!» Голос ответил: «Я в восторге от тебя!» Он снова прокричал: «Ты победитель!» Голос ответил: «Ты победитель!» Мальчик удивленно посмотрел на отца. Тогда отец объяснил сыну: «Люди называют этот голос эхом, а на самом деле это – жизнь».

Подведение итогов

Наша жизнь – простое отражение наших поступков. Нужно научиться понимать людей, прощать, уважать, относиться к другим так, как бы вы хотели, чтобы относились к вам. Поэтому выбросьте из своих сердец злость, ненависть, равнодушие. И тогда вас, искренних и добрых, все будут любить и уважать. Мир станет лучше. Порой достаточно одной ласковой улыбки, одного солнечного лучика, одного прикосновения руки, чтобы сделать счастливыми тех, кто есть рядом с нами. Так почему же мы этого не делаем? Давайте подарим друг другу приветливую улыбку и капельку доброты.

Модуль «Я в будущем» (4 часа)

Занятие 31

Тема занятия: «Хочу – Могу – Надо»

Цели: расширить представление обучающихся о различных профессиях; формировать позитивное отношение к труду, к профессиональному росту; побуждать детей к поиску информации о профессиях, к осознанному профессиональному выбору.

Оборудование: бумага, ручки.

Ход занятия:

Разминка.

Упражнение 1. «Профессия на букву»

Общая инструкция: «Сейчас будет названа некоторая буква. Наша задача - показать, что мы знаем немало профессий, начинающихся с этой буквы, т.е. показать, насколько мы знаем мир профессий. Каждый по очереди будет называть по одной профессии на данную букву».

Основная часть

Педагог: «Нашу встречу мне хочется начать с известных строк В. В. Маяковского»:

У меня растут года,

Будет и семнадцать.

Где работать мне тогда?

Чем мне заниматься?

Выбор профессии у вас, друзья, впереди. Но многие из вас уже задумывались над этой проблемой. Чтобы найти любимую работу, прежде всего надо хорошо знать, какие профессии есть на свете. И очень важно не ошибиться в выборе пути. Ведь от этого выбора зависит очень многое: и материальный достаток, и круг общения, и интересы, и счастье в жизни. Недаром говорят, что, выбирая профессию, человек выбирает свою судьбу. Что же такое профессия? На доске написаны 4 слова, которые имеют отношение к профессиональной деятельности человека: профессия, специальность, квалификация, должность. Как бы вы объяснили различие между этими словами?

(Дети дают ответы.)

Подведем итоги.

Профессия – это трудовая деятельность человека, которая дает ему средства для существования и развития.

Специальность – вид занятий в рамках одной профессии.

Квалификация – это уровень профессионального мастерства.

Должность – это место, занимаемое человеком в организации.

Как видим, многие из вас дали правильные толкования всех этих слов. Все эти слова вместе содержат профессиональную характеристику человека.

Упражнение 2. «Самые нужные профессии»

Педагог: «Профессия, специальность, квалификация – это то, что необходимо на рынке труда. Время от времени одни профессии и специальности становятся очень нужными, востребованными, престижными, другие теряют свои позиции, а третьи вообще уходят в прошлое. Предлагаю вам составить списки таких профессий. Для этого разделимся на группы.

Первая группа будет составлять список *«Самые модные профессии»*.

Вторая группа - *«Самые забытые профессии»*.

Третья группа - *«Профессии, которые всегда нужны»*.

Четвертая группа - *«Самые отважные профессии»*.

(дети обсуждают, составляют списки.)

Послушаем, что у вас получилось.

Примерные списки профессий:

Самые модные: юрист, экономист, менеджер, топ-модель, телеведущий, веб-дизайнер, журналист, программист, автослесарь, нефтяник, пластический хирург, президент, спикер, эколог и т. п.

Самые забытые:

КОНЮХ – работник, ухаживающий за лошадьми и отвечающий за их состоянием.

КАМЕРДИНЕР – комнатный слуга при господине в богатом дворянском доме. Он носил чемоданы, приносил еду, наполнял ванну, брил хозяина, помогал в ежедневных заботах.

КЛЮЧНИК – в Древней Руси и Московском государстве: Человек, ведавший продовольственными запасами дома, поместья и ключами от мест хранения. Служащий приказа или дворцового ведомства.

ШОРНИК – ремесленник по изготовлению шор, то есть боковых наглазников, которые надеваются на лошадей, для ограничения её поля зрения. В более широком смысле **шорник** – это специалист по конской упряжи.

ТРУБОЧИСТ – специалист по проверке и очистке печных труб, каминов, печей и котлов, а также систем вентиляции. Большая часть грязи в печных трубах — сажа, то есть углерод.

БОНДАРЬ – ремесленник, выделяющий бочки, иногда мастер по изготовлению корабельных мачт. Ремесло называют Бондарство. Ранее оно имело повсеместное распространение, однако в XX веке почти повсеместно сошло на нет.

и т. д.

Профессии, которые всегда нужны: врач, учитель, дворник, строитель, шофер (водитель), парикмахер, полицейский, пекарь, земледелец, животновод, повар, бухгалтер, слесарь-водопроводчик и т. п.

Самые отважные: пожарный, каскадер, моряк-подводник, летчик-испытатель, космонавт, горноспасатель, автогонщик, сапер, шахтер, военный и т. п.

Конечно, здесь мы перечислили не все профессии. Их в мире, как я уже говорила, около 50 тыс. Но, выбирая себе специальность, мы ориентируемся не на весь мир, а на то общество, которое нас окружает, на страну, в которой живем.

Упражнение 3. «Ассоциация»

Объявляется название игры и по желанию выбираются 3 главных игрока.

Инструкция: «Сейчас 3 человека выйдут из класса, а класс загадает какую-либо профессию. Потом 3 человека войдут и попробуют угадать ее с помощью ассоциативных вопросов. Например: «Какого цвета эта профессия?», «На какую мебель похожа?» и т.д.

Целесообразно потренироваться на одном примере. Взять для разбора профессию «врач-терапевт» и показать, что цвет этой профессии скорее всего белый, запах – что-то связанное со спиртом, мебель – стеклянный шкаф или кушетка.

Далее педагог дает инструкцию отгадывающим: «Каждый из вас может задать только по 2 таких вопроса. Сейчас вы выйдете в коридор и в течение 2-3 минут продумаете свои вопросы. Когда будете задавать вопросы, конкретно указывайте, кому именно вы их задаете. После этого каждый из вас будет иметь по одной попытке угадать профессию».

2-3 человека выходят из класса. Класс быстро загадывает профессию, а ведущий предупреждает всех, что спросить могут каждого, поэтому надо быть готовым к правильным, но не наводящим ответам.

Педагог приглашает отгадывающих, которые по очереди задают вопросы классу.

Проблемная ситуация 4. «Чей это выбор?»

Педагог: «Один ученый, написавший книгу о выборе профессии, много лет проработал в школе и всегда интересовался дальнейшей судьбой своих учеников. При встрече он задавал им неизменный вопрос: «Доволен ли ты избранной профессией?» И получал удручающий ответ: примерно каждый третий (!) ошибся в своем выборе, и каждый второй признавался, что не совсем доволен, и если бы начинать сначала, то, наверное, пошел бы по иной

стезе. Почему же так много молодых людей ошибается в своем выборе? Как вы считаете?

Примерные ответы детей:

- Идут за модой.
- Ничего не знают о профессии, которую выбрали.
- Выбирают «за компанию».
- Не хотят узнавать о негативных сторонах профессии.
- Не имеют способностей и наклонностей к этой профессии.
- Подражают героям кино и телесериалов.)

Педагог: Вы перечислили самые распространенные причины ошибок в выборе профессии. Это отсутствие знаний о выбранной профессии, погоня за престижем, переоценка собственных сил и способностей. Но как же тогда правильно выбрать профессию?

Упражнение 6. Мини-лекция «Формула профессии»

Педагог: как сделать правильный выбор? Какая профессия будет соответствовать? Что мне надо? Никто не сможет сделать выбор за вас. Есть одна универсальная формула, что поможет любому сделать выбор «Хочу + Могу + Надо = Профессия для меня»

Где, **«Хочу»** – это ваши Интересы и Склонности.

Это ваши разнообразные хобби и интересы, чем вы занимаетесь в свободное время. Таким образом, если и от выбранной профессии вы будете получать удовольствие, то охотнее и эффективнее будете выполнять свою работу.

«Могу» – ваши Способности, Возможности здоровья и Профессиональная квалификация.

Также надо учитывать уровень своих знаний, умений и навыков в разных сферах деятельности. Всегда найдётся что-то, что вам даётся легко без особых усилий и с хорошими результатами, вот за подобную профессию и стоит браться.

«Надо» – возможность трудоустроиться, уровень спроса на рынке труда.

К сожалению, кроме пожеланий существуют ещё и условия, которые от нас не зависят. Например, к этому относиться реальная ситуация спроса на выбираемую профессию на рынке труда.

Педагог: соотношение между «Хочу», «Могу», «Надо» - в ваших руках. Если у человека есть мечта и он твердо идет к своей цели, он обязательно ее достигнет. Но для этого нужно разобраться в себе, узнать свои сильные и слабые стороны, свои способности и недостатки.

Подведение итогов

Педагог: Какие чувства остались после классного часа? Какие открытия вы для себя сделали? (*Ответы учеников*).

Заключительное слово.

Выбор профессии – это очень важный этап в жизни каждого человека. Но какую бы профессию вы ни выбрали, вам всегда пригодятся знания, полученные в школе. Поэтому постарайтесь уже сейчас определить область ваших интересов, больше читайте, набирайтесь опыта. Для этого нужно пробовать себя в самых разных областях.

Занятие 32

Тема занятия «Формула успеха»

Цель: осознание подростками своих жизненных целей, повышение самооценки, уверенности в себе.

Оборудование: листы бумаги, ручки.

Ход занятия:

Разминка

Упражнение 1. «Наши подарки»

Педагог: «Сегодня в порт корабль придет, груженный: - веерами (обмахивается одной рукой, как веером); - ножницами (правой рукой, двумя пальцами, указательным и средним, стрижем, как ножницами); - ножными швейными машинками (ногами качаем, словно управляя швейной машинкой); - часами с “кукушкой” (все говорят: ку-ку, ку-ку)».

Основная часть

Упражнение 2. «Это здорово!»

Ведущий раздает небольшие листы бумаги школьникам и предлагает написать одно любое свое качество, умение или талант, которое помогает им добиваться успеха в какой-либо сфере (например, «я хорошо танцую», «у меня хорошая память» и т.п.). Потом листочки собираются, и ведущий зачитывает ответ, а класс отгадывает одноклассников, которые написали данное высказывание. Все участники хором говорят: «Это здорово!» и поднимают вверх большой палец.

Мозговой штурм 3. «Что такое успех?»

Педагог. Неслучайно, что мы с вами перечисляли качества, помогающие нам добиваться успеха, потому что тема нашего сегодняшнего занятия «Формула успеха». У каждого из нас свой жизненный путь, каждый делает свой выбор в жизни. И только от нас самих зависит – какой она будет: интересной или скучной, продуктивной, успешной или не очень.

Я прошу поднять руку тех, кто хочет стать успешным человеком.

Понятие «УСПЕХ» для всех нас может быть разным. Как вы понимаете, что такое «УСПЕХ»?»

Проводится обсуждение. Один участник записывает выводы на доске:

- Успешная карьера.
- Материальное благополучие и благосостояние.
- Мир в семье.
- Верные друзья.
- Успех у противоположного пола, любовь.
- Успех – результат достижения определенной цели, который

выражается в ощущении счастья, собственного достоинства, переживания положительных эмоций.

Педагог: «Сейчас мы выясним, как стать или... быть успешным в жизни человеком!!! У каждого свое понимание успеха, поскольку оно зависит от жизненных целей человека».

Упражнение 4. «Жизненные цели».

Участники группы работают индивидуально. Каждый записывает на листочке список своих жизненных целей, того, что они хотят от жизни. Озвучивать список не нужно.

Педагог: «За 5 минут вам предлагается сформулировать 10 или более жизненных целей. Пишите все, что придет вам в голову. Если вы не знаете, с чего начать, начните список с трех целей, которых хотите достичь сегодня, затем через неделю, год и т.п. А также укажите цели, которых хотите достичь в жизни вообще. Чем больше их будет, тем лучше. От жизни можно ожидать и материальных приобретений, и определенных событий, и какого-то опыта. Есть внутренние цели, которые важны лично для вас, и внешние цели, которыми является успех».

Игра 5. «Угадай мечту»

Учащиеся выбирают одну из жизненных целей и обдумывают, как можно ее изобразить с помощью пантомимы, небольшой сценки, затем показывают. Все остальные отгадывают, что это за мечта (участвуют по желанию, можно объединиться в подгруппы).

Упражнение 6. «Барьеры»

Участникам в течение 5 мин. необходимо определить, какие препятствия и барьеры на пути к достижению цели могут помешать человеку. Сами цели называть не нужно, а следует перечислить барьеры. Школьники по очереди называют по одному барьеру, которые ведущий записывает на доске. Обсуждение.

Является ли это барьером? Как его можно преодолеть?

Педагог. Необходимо начать что-то делать на пути к цели. Если задача слишком сложная, разбейте ее выполнение на несколько простых целей, которые реально выполнимы. Любой долгий путь начинается с первого шага и состоит из множества последующих шагов. Главное – начать.

Упражнение 7. «Метод швейцарского сыра»

Это техника тайм-менеджмента, предназначенная для выполнения сложных и неприятных задач. Ее идея в том, чтобы выполнять такие задачи по частям, выбирая только самые простые и привлекательные этапы. Предположим, нам не хочется мыть посуду. В этом случае можно для начала помыть только ложки или только чашки. Этого будет достаточно, чтобы преодолеть прокрастинацию (нежелание, лень) и начать выполнять задачу.

Дискуссия 8. «Успешный человек в современном обществе».

Педагог: «Вы попробовали представить, как ваша мечта, цель воплотится в жизнь, т.е. представили людьми, ощущающими успех. Давайте подумаем, каким вы представляете себе успешного человека? Кого вы знаете и можете назвать успешным в жизни? Давайте определим самые важные качества успешных людей»:

- Трудолюбие
- Упорство
- Целеустремленность
- Способности
- Талант
- Уверенность в себе
- Умение общаться и др.

Подведение итогов.

Обсуждение. Ребята говорят, что запомнили на занятии об успехе, поведении успешного человека, жизненных целях, что полезного для себя они вынесли из занятия, что осознали, что поняли. Делятся своими выводами, говорят о том, с чем они согласны и не согласны, что узнали нового.

Ведущий благодарит участников за творчество, активность и интерес, которые были проявлены подростками в ходе занятия. «Не бойтесь прогнозировать собственное будущее. Стройте планы на будущее, формулируйте и достигайте жизненные цели. В этом и есть интерес и смысл жизни – прогнозировать, достигать и ставить перед собой новые цели! Все люди, добившиеся высот в чем либо, имеют одно общее качество – они доводят дела до конца. Успехов вам в ваших начинаниях и продолжениях!».

Тема занятия: «Составляющие профессионального выбора»

Цель: формирование у обучающихся чувства самооценности и ответственности за свою жизнь и свой выбор. Профессиональная ориентация личности, актуализация имеющихся представлений о мире профессий.

Оборудование: бумага, ручки, карандаши.

Ход занятия:

Разминка

Упражнение 1. Кто есть кто?

Процедура: перед началом самой игры ведущий может спросить у участников группы, какие профессии для них наиболее интересны и выписать эти профессии (примерно 10-15 штук) на доске, называя впоследствии профессии из этого перечня. Это исключит случаи, когда названная профессия будет никому не интересна, а может даже и неприятна.

Инструкция: «Сейчас я буду называть профессии, каждый в течение нескольких секунд должен посмотреть на своих товарищей и определить, кому эта профессия подойдет в наибольшей степени. Далее я хлопну в ладоши и все по команде одновременно должны показать рукой (или ручкой) на выбранного человека (наиболее подходящего для названной профессии)».

Показав рукой на своего товарища, все должны на время замереть, а ведущий сам по очереди подсчитывает, сколько рук показывает на каждого человека, т.е. чей образ, по мнению большинства игроков, в наибольшей степени соответствует данной профессии.

Упражнение 2. «Детективы»

Условия: игра проводится со всем классом. У каждого участника должен быть листок бумаги.

Процедура: Каждому участнику профориентационного занятия необходимо написать названия шести предметов, которыми пользуется представитель какой-либо профессии, а затем всей группе предлагается угадать, что это за профессия.

Основная часть

Педагог: «Каждый день мы делаем много маленьких и больших выборов. Например, вы выбираете, что есть на завтрак, как провести свободное время. Скорее всего, даже в домашней работе вы расставляете приоритеты: на одно задание можно закрыть глаза, а вот другое надо бы сделать. Так?» (Ответы обучающихся).

Некоторые выборы мы совершаем, даже не задумываясь. Вспомните, что вы сегодня выбирали и на что ориентировались, принимая решение?

Обучающиеся поднимают руки и отвечают. Примерные варианты ответов: что съесть на завтрак, какой дорогой пойти в школу и т. д.

Принять такие решения относительно просто. Согласны? А есть ли такие выборы, над которыми стоит задуматься посерьёзнее?

Обучающиеся называют: выбрать, куда поехать на каникулы, выбрать смартфон, подарок на день рождения другу или подруге, образование, секцию, и т. д.

Педагог: почему здесь нужно приложить больше сил?

Ответы обучающихся.

Подсказка для педагога: от таких решений зависит гораздо больше, и важно не ошибиться.

Давайте ещё подумаем о том, всегда ли вы самостоятельно можете принять такие серьёзные решения?

Педагог формулирует вывод: «Конечно, есть выборы, которые вы по разным причинам не можете сделать сами, и понимать это, понимать ограничения — тоже важно. Какие эмоции у вас появляются, когда вы понимаете, что вы выбрали что-то не самостоятельно?»

Ответы обучающихся.

Подсказка для педагога: бывает обидно; не хочется делать то, что не я выбирал(а), но удобно, не надо думать самому/самой.

А какие эмоции появляются, когда у вас получается самостоятельно сделать какой-то выбор?

Ответы обучающихся.

Подсказка для педагога: это ответственно, но появляются вдохновение, прилив сил, радость, что получается.

Упражнение 3. «Составляющие профессионального выбора»

Педагог: А теперь напишите на своих листочках, что, на ваш взгляд, нужно сделать, чтобы осознанно и качественно выбрать себе профессию.

Обучающиеся записывают на листке бумаги, как они думают, что нужно сделать. Варианты ответов: изучить профессии, понимать свои интересы, спросить у близких, у учителей, пойти по стопам родителей, отложить выбор (ещё рано) и т. д. Педагог спрашивает обучающихся, какие варианты они записали, а после этого показывает ответ.

Педагог: Давайте подытожим. Вот что важно для выбора профессии.

То, что связано лично с вами, — ваши интересы, способности, желания, представления о будущей профессии. И готовность самостоятельно выбирать.

То, что внешнее по отношению к вам, — разнообразные профессии, их востребованность, специальности, направления образования.

Третье – практика. Это возможность «примерить» на себя разные варианты профессий, попробовать себя и свои силы, оценить, насколько это «ваше» или «не ваше», подготовиться к поступлению и дальнейшему трудоустройству.

Может быть, немного разобраться в себе вам поможет шуточный тест.

Упражнение 4. «Рисунок человека из геометрических фигур»

Инструкция: Нарисуйте фигуру человека, состоящую из 10 элементов, среди которых могут быть круги, треугольники квадраты. Вы можете уменьшать или увеличивать размер фигур, накладывать их друг на друга. Важно, чтобы все эти 3 элемента присутствовали в изображении человека, а сумма всех использованных элементов была равна 10. Если Вы использовали большее количество фигур, то зачеркните лишнее, если меньшее — добавьте нужное количество элементов. (Дети выполняют задание.) Теперь подсчитайте количество треугольников.

Обработка результатов:

А теперь слушайте ключ к тесту (читает).

Первый тип: 6-8 треугольников - тип руководителя, хорошие преподаватели. Ярко выражено стремление к лидерству, хорошо разбираются в людях, работают с информацией.

Второй тип: 5 треугольников. Ответственный исполнитель, хорошие организаторские способности. Профессионал, до мелочей продумывающий свою деятельность.

Третий тип: 4 треугольника. Разнообразие интересов и талантов. Склонность к индивидуальной работе.

Четвертый тип: 3 треугольника. Тип ученого. Рационален, объективен, легко переключается с одного вида деятельности на другой.

Пятый тип: 2 треугольника. Интерес к искусству и человеку. Тонко чувствует все новое и необычное.

Шестой тип: 1 треугольник. Изобретатель, конструктор, художник. Обладает богатым воображением.

Конечно, этот тест не отражает все многообразие ваших талантов. Но, может быть, он поможет вам задуматься о себе, о своих возможностях и способностях и начать развивать эти способности. В конечном итоге это поможет вам в выборе жизненного пути.

Подведение итогов. Педагог: мы с вами сегодня обсудили, что же важно для выбора профессии? А как можно понять, что вы готовы к выбору профессии? Обучающиеся называют свои идеи.

Тема занятия: «Формирование позитивной временной перспективы и позитивного мышления»

Цель: формирование у подростков позитивной временной перспективы и навыков позитивного мышления.

Оборудование и материалы: ручки, карандаши, бумага, линейки.

Ход занятия:

Разминка

Добрый день ребята! Сегодня у нас занятие посвящено позитивному мышлению. Позитивное мышление (позитив) – это такой тип мыслительного процесса, когда человек видит в большинстве своем достоинства при решении каких-либо жизненных ситуаций и воспринимает окружающий мир в наиболее выгодном для себя свете.

Упражнение 1. «Атомы и молекулы»

Участники стоят по кругу. Педагог: «Представим себе, что все мы – атомы. Атомы выглядят так (педагог показывает, согнув руки в локтях и прижав кисти к плечам). Атомы постоянно двигаются и время от времени объединяются в молекулы. Число атомов в молекуле может быть разное, оно будет определяться тем, какое число я назову. Мы все сейчас начнём быстро двигаться по этой комнате и, время от времени, я буду называть какое-то число, например 3. И тогда атомы должны объединиться в молекулы по 3 атома в каждой. Молекулы выглядят так (педагог вместе с двумя участниками группы показывает, как выглядит молекула: они стоят лицом друг к другу в кругу, касаясь друг друга предплечьями)». Во время выполнения упражнения, в котором педагог участвует вместе с группой, он не называет таких чисел, когда один участник группы может остаться вне молекулы.

Основная часть

Упражнение 2. «Мусорное ведро»

В жизни каждого человека ежедневно накапливается усталость, раздражительность, происходят неприятные ситуации, которые портят настроение. Я предлагаю вам вспомнить, что неприятного произошло с вами в ближайшее время, что или кто испортил вам настроение. Всем этим «плохим» «заполните свое мусорное ведро» (ребята записывают свои ситуации на бумажном изображении ведра, тем самым «заполняя мусорное ведро» и освобождаясь от негативных эмоций). А теперь вы с легкостью можете избавиться от этого мусорного ведра по своему усмотрению: сломать или выбросить.

Упражнение 3. «Три волшебных вопроса»

Вспомните какое-либо нежелательное событие, которое вызвало у вас негативные эмоции. Проанализируйте данную ситуацию, ответив на 3 вопроса:

- что в случившемся хорошего?
- чему я могу научиться?
- как я могу исправить ситуацию и получить при этом удовольствие?

Вывод: позитивное мышление заключается в том, чтобы научиться сознательно изменять отношение к сложившейся ситуации. Для этого необходимо выявить, чем мы владеем, каковы наши ресурсы.

Упражнение 4. «Калоши счастья»

Педагог: Я хочу предложить вам поиграть в игру, которая называется «Калоши счастья». У Ганса Христиана Андерсена есть сказка с таким названием. Согласно этой сказке камеристке, фее счастья подарили на день рождения калоши счастья, которые она решила отдать людям, чтобы они помогли им стать счастливее. Человек, который надевал эти калоши, становился самым счастливым человеком. Калоши исполняли все его желания, он мог перенестись в любое время или эпоху. Итак, я предлагаю Вам обуть эти калоши и стать счастливым человеком. Я также буду зачитывать вам различные ситуации, а ваша задача состоит в том, чтобы, надев эти калоши найти в ситуации, предложенной Вам позитивные стороны. Другими словами, посмотреть на ситуацию глазами счастливого человека-оптимиста». Участники игры надев «калоши счастья», отвечают на предложенную ситуацию в позитивном ключе. Тому, кто затрудняется дать позитивный ответ, остальные участники игры помогают, предлагая свои варианты.

Заранее нарезанные бумажки с описанием ситуации:

- Родители дали мало денег на карманные расходы (меньше съем вредной пищи: чипсов, сухариков и др.).
- По дороге в школу порвалась обувь (можно вернуться домой и не ходить на один урок).
- Ты сделал глупую ошибку на уроке, и все смеялись (зато развеселил всех; в следующий раз выучу подробно).
- Не хватает денег на желанную покупку (научусь экономить).
- Родители отобрали телефон (больше времени на уроки, можно сходить в гости).

Групповое обсуждение: с какими трудностями столкнулись? Какие чувства испытали?

Подведение итогов

Упражнение. Домашнее задание «20 горошин»

Я хочу предложить вам технику 20 горошин или как изменить жизнь к лучшему. Единственный человек, которого вы можете изменить – это вы сами. Только вы ответственны за вашу жизнь целиком и полностью. Вы можете взять 20 горошин, фасолин, 20 бусин или пуговиц, камешков, монеток – это может быть все, что угодно. Утром положите их в свой карман или в кошелек. И начинайте замечать что-то позитивное и благоприятное в своей жизни, это может быть любая мелочь: прохожий просто улыбнулся вам; вы вышли из дома и дождь закончился; сразу подошел автобус к остановке; кто-то вам подсказал или помог в чем-то; вы увидели радугу; случилось что-то неожиданно приятное...

В общем, любая ситуация, за которую стоит сказать «спасибо», которой можно порадоваться и улыбнуться. Каждая такая приятная, радостная мелочь – это одна горошина. Вы перекладываете эту горошину из одного кармана в другой, или из одного отделения кошелька в другое. И так нужно переложить за день все 20 горошин. По опыту использования этой техники, в первые дни люди перекладывают всего 4 – 5 горошин. Они забывают про горох в кармане или не замечают эти ситуации.

Многие из нас, склонны хорошее принимать как должное, а вот плохое... Его нужно рассказать всем, обсудить, долго мусолить и носить с собой в мыслях. Эта техника поможет сместить фокус внимания. Кому-то могут показаться смешными эти манипуляции с горошинами. С помощью этих горошинок, вы быстро научитесь замечать хорошее, позитивное в вашей жизни. С каждым днём количество горошин увеличивается. И на 10-15-й день вы переложите все горошины, а может и не раз. То есть обнаружите, что каждый день у вас есть множество радостных моментов, за которые можно и нужно благодарить. Вы научитесь фокусироваться на приятном. Вы приучите себя замечать прекрасные возможности, благоприятные ситуации, радость, доброту и позитив вашей жизни.

За 21 день вы легко сформулируете у себя новую привычку и это существенно улучшит жизнь, улучшит ваше настроение, изменит качество вашей жизни.

**Приложения к конспектам занятий программы
«Мир вокруг меня» 7 класс**

***Приложение 1. Упражнение 4. «Интересные вопросы»
(занятие 1)***

С каким цветком вы можете себя сравнить и почему?
Каким предметом вы можете себя представить и почему?
Каким сказочным героем и почему?
Каким животным, почему?
Каким временем года, почему?
Каким музыкальным инструментом, почему?
Каким литературным героем вы могли бы быть и почему?
С каким природным явлением вас можно сравнить?
С каким литературным жанром вы могли бы себя сравнить?
Если бы вы были деревом, то, что это было бы за дерево?
Какое качество вам больше всего в себе нравится?
Какое качество в себе вы хотели бы развить?
Какое качество в людях вам больше всего нравится?
Какие у вас увлечения?

Приложение 2. Упражнение 3. «Список черт»
(занятие 2)

Черты характера	«+ » «-»	Какие черты вы хотели бы изменить?
Нравлюсь себе		
Остерегаюсь других или обижен		
Люди могут доверять мне		
Всегда сохраняю доброе выражение лица		
Обычно высказываю правильное мнение		
Часто поступаю неправильно		
Люди любят быть около меня		
Владею собой		
Жизнь мне нравится		
Не умею сдерживаться		
Не нравлюсь себе		
Думаю, сам за себя		
Теряю время зря		
Компетентен в своих знаниях		
Не могу найти приложения своим силам		
Обычно высказываю ошибочное мнение		
Люди мне нравятся		
Не развиваю своих способностей		
Не люблю находиться среди людей		
Недоволен собой		
Завишу от чужого мнения		
Использую свои способности		
Знаю свои чувства		
Не понимаю себя		
Чувствую себя скованным		
Хорошо использую время		
Люди избегают меня		

Приложение 3. Упражнение 4. «Письменные инструкции»
(занятие 4)

Письменные инструкции

Лист участника.

Прочитай внимательно и выполни инструкцию шаг за шагом:

- 1) Возьми чистый лист бумаги и напиши в его правом нижнем углу свое имя.
- 2) Нарисуй посередине листка небольшой домик.
- 3) Нарисуй слева от домика маленький пруд. Пусть в пруду плавают два лебедя.
- 4) Приведи к домику дорожку, которая начиналась бы в нижнем левом углу листа.
- 5) Укрась правую сторону дорожки маленькими цветочками.
- 6) Нарисуй в правом верхнем углу листка солнышко.
- 7) Нарисуй над твоим именем дерево.

Инструкция:

Каждый из вас получит сейчас лист с инструкцией. Внимательно прочтите и точно выполните каждое положение инструкции.

Письменные инструкции

Лист участника.

Прочитай внимательно и выполни инструкцию шаг за шагом:

- 1) Возьми чистый лист бумаги и напиши в его правом нижнем углу свое имя.
- 2) Нарисуй посередине листка небольшой домик.
- 3) Нарисуй слева от домика маленький пруд. Пусть в пруду плавают два лебедя.
- 4) Приведи к домику дорожку, которая начиналась бы в нижнем левом углу листа.
- 5) Укрась правую сторону дорожки маленькими цветочками.
- 6) Нарисуй в правом верхнем углу листка солнышко.
- 7) Нарисуй над твоим именем дерево.

Инструкция:

Каждый из вас получит сейчас лист с инструкцией. Внимательно прочтите и точно выполните каждое положение инструкции.

Приложение 4. Упражнение 5. «Должен или выбираю» (занятие 5)

Должен или выбираю

Я должен	Я хочу
Я должен ходить в школу, так как этого требуют родители	Я хочу учиться в школе, для того чтобы получить знания, которые мне пригодятся в жизни
Я должен вечером прийти на тусовку со сверстниками	Я хочу вечером пообщаться со своими друзьями-сверстниками
Я должен помогать родителям в домашних делах	Я хочу заниматься домашними делами, мне доставляет удовольствие чистота в доме

Должен или выбираю

Я должен	Я хочу
Я должен ходить в школу, так как этого требуют родители	Я хочу учиться в школе, для того чтобы получить знания, которые мне пригодятся в жизни
Я должен вечером прийти на тусовку со сверстниками	Я хочу вечером пообщаться со своими друзьями-сверстниками
Я должен помогать родителям в домашних делах	Я хочу заниматься домашними делами, мне доставляет удовольствие чистота в доме

Приложение 5. Упражнение 5. «Найди все слова» (занятие 6)

Упражнение «Найди слова». Среди буквенного текста вставлены слова.
Учащийся должен найти и подчеркнуть эти слова.

МАЗОБРАТОНИЛОТОЗАКОН

МУСЕРЛОНГРИНАВУПТИМОНАТОЛИГРАФУНИТАРЕ

РОЛЛГНЕРЕКАДЪБТРДОМПНЕАВМЯЧРРКЛЩШНГЕХЛЕБПАЕСВРЛЩ

ОРПАКНИГАИСТЛДШГЕЛОСЪАУВИМЛДЦГШЕДАБЛШГЕКУЛЁДАКВ

Упражнение «Найди слова». Среди буквенного текста вставлены слова.
Учащийся должен найти и подчеркнуть эти слова.

МАЗОБРАТОНИЛОТОЗАКОН

МУСЕРЛОНГРИНАВУПТИМОНАТОЛИГРАФУНИТАРЕ

РОЛЛГНЕРЕКАДЪБТРДОМПНЕАВМЯЧРРКЛЩШНГЕХЛЕБПАЕСВРЛЩ

ОРПАКНИГАИСТЛДШГЕЛОСЪАУВИМЛДЦГШЕДАБЛШГЕКУЛЁДАКВ

Упражнение «Найди слова». Среди буквенного текста вставлены слова.
Учащийся должен найти и подчеркнуть эти слова.

МАЗОБРАТОНИЛОТОЗАКОН

МУСЕРЛОНГРИНАВУПТИМОНАТОЛИГРАФУНИТАРЕ

РОЛЛГНЕРЕКАДЪБТРДОМПНЕАВМЯЧРРКЛЩШНГЕХЛЕБПАЕСВРЛЩ

ОРПАКНИГАИСТЛДШГЕЛОСЪАУВИМЛДЦГШЕДАБЛШГЕКУЛЁДАКВ

Упражнение «Найди слова». Среди буквенного текста вставлены слова.
Учащийся должен найти и подчеркнуть эти слова.

МАЗОБРАТОНИЛОТОЗАКОН

МУСЕРЛОНГРИНАВУПТИМОНАТОЛИГРАФУНИТАРЕ

РОЛЛГНЕРЕКАДЪБТРДОМПНЕАВМЯЧРРКЛЩШНГЕХЛЕБПАЕСВРЛЩ

ОРПАКНИГАИСТЛДШГЕЛОСЪАУВИМЛДЦГШЕДАБЛШГЕКУЛЁДАКВ

Приложение 6. Упражнение 2. «Деревья-характеры из волшебного леса» (занятие 8)

СКАЗКА «О ДЕРЕВЬЯХ-ХАРАКТЕРАХ»

В некотором удивительном мире, в долине, раскинувшейся среди высоких и неприступных гор, в волшебном лесу, где поют свои дивные песни удивительные птицы, росли... Деревья-Характеры. Это были необычные деревья. Их внешний вид был отражением характеров людей, живших далеко-далеко за горами.

У каждого Дерева-Характера от ствола отходили четыре главные ветви, а от них – множество маленьких. Эти четыре ветви имели свои названия: Отношение к людям, Отношение к делу, Отношение к себе, Отношение к вещам. У каждого Дерева-Характера эти ветви имели свою, не похожую на других форму, свою характерную особенность.

На одном Дереве-Характере ветвь Отношения к людям была пряма и устремлена вверх, потому что была ветвью Правдивости, а на другом была скручена кольцом Лжи. Где-то ветвь Отношения к себе вызывающе торчала Самовлюбленностью, где-то прогибалась до земли от своей Приниженности, а где-то спокойно и уверенно поднималась к солнцу как воплощение Достоинства. Ветви Отношения к вещам на некоторых Деревьях-Характерах скрючились от Жадности, а на других обилием листвы обнаруживали свою Щедрость.

Очень разные Деревья-Характеры росли в этом волшебном лесу. Под некоторыми Характерами трескалась земля – такими они были тяжелыми, зато легкие Характеры буквально парили в воздухе, едва цепляясь за почву корнями. Встречались Характеры, сплошь – от корней до кроны – покрытые иголками, и потому они были очень колючими. А иные напоминали телеграфные столбы с едва заметными отростками – это были прямые Характеры. Даже бензопила не смогла бы распилить твердые Характеры, а мягкие Характеры были настолько податливы, что их стволы можно было запросто мять, как глину. Были среди них очень красивые и безобразные, высокие и низкие, стройные и стелющиеся по земле.

Так непохожи были Деревья-Характеры, потому что росли они на разных почвах, неодинаково согревало их солнце, иначе обдувал ветер, не поровну давал влаги дождь. А ведь и у каждого человека в жизни складывается все по-разному, верно?

Порой налетала в волшебную долину свирепая буря, яростно бросалась она на Деревья-Характеры: иные ломала или вырывала с корнем, другие гнула до земли, но сломать не могла. Были и такие, что не склонялись даже под самым сильным ураганным ветром и лишь гордо распрямляли свои могучие ветви – ветви Отношения к себе, Отношения к людям, Отношения к делу и Отношения к вещам.

У каждого человека в этом волшебном лесу есть его собственное Дерево-Характер, которое своим видом отражает присущий ему характер. Многие люди хотели бы побывать там, посмотреть, как выглядит их Дерево-Характер. Но попасть в этот волшебный лес не может никто...

Приложение 7. Упражнение 3. «Распредели черты характера» ***(занятие 8)***

Качества личности

Агрессивность, аккуратность, активность, альтруизм, артистичность, балагурство (человек, который рассказывающий шутки), бдительность, безволие, беззаботность, безразличие, бережливость, бескорыстие, безответственность, безнравственность, безрассудство, безынициативность, беспечность, беспринципность, бесстрашие, бестактность, бесхарактерность, благожелательность, благоразумие, благородство, болтливость, боязливость, вежливость, великодушие, величие, верность, веселость, властность, властолюбие, внимательность, возбудимость, ворчливость, воспитанность, восторженность, впечатлительность, вспыльчивость, выдержка, выносливость, высокомерие, гибкость, гордость, горячность, грубость, гуманность, дальновидность, двуличность, деликатность, деловитость, демократичность, дерзость, деспотичность, деятельность, дисциплинированность, добродушие, доброжелательность, доброта, доверчивость, дружелюбие, душевность, жадность, женственность, жестокость, жизнерадостность, заботливость, завистливость, загадочность, замкнутость, заносчивость, застенчивость, злопамятность, идейность, избалованность, инициативность, интеллигентность, искренность, исполнительность, истеричность, капризность, коллективизм, контактность, конфликтность, красноречивость, критичность, кротость, лабильность, лаконичность, ласковость, легкоеверие, легкомысленность, лень, лживость, лидерство, лиричность, лицемерие, льстивость, любвеобильность, любознательность, любопытство, медлительность, мечтательность, мнительность, многогранность, молчаливость, мудрость, мягкость, надежность, наивность, насмешливость, настойчивость, находчивость, небрежность, неверность, невнимательность, невозмутимость, нежность, независимость, нескритичность, нелюдимость, неподкупность, непрактичность, неприступность, неприхотливость, нерешительность, неряшливость, несдержанность, неуверенность в себе, неуживчивость, обидчивость, общительность, объективность, одаренность, оптимизм, организованность, осторожность, остроумие, ответственность, отзывчивость, откровенность, открытость, отчужденность, очаровательность, пассивность, пессимизм, пластичность, подвижность, подозрительность, понятливость, постоянство, практичность, предприимчивость, престижность, пресыщенность, приветливость, придирчивость, принципиальность, прозорливость, пунктуальность, радушие, развязность, разговорчивость, разносторонность, рассеянность, рассудительность, расчетливость, рациональность, резкость, религиозность, решительность, рискованность, самокритичность, самолюбие, самонадеянность, самостоятельность, самоуверенность, своенравность, сдержанность, скромность, скрытность, слабоволие, слабохарактерность, смелость, собранность, сообразительность, спокойствие, справедливость, старательность, тактичность, творчество, толерантность, торопливость, трудолюбие, тщеславие, удовлетворенность, уживчивость, упорство, упрямство, уравновешенность, усидчивость, усердие, уступчивость, фантазерство, хамство, хвастливость, хитрость, хладнокровие, хозяйственность, храбрость, целеустремленность, честность, чистоплотность, чувствительность, чувство юмора, щедрость, шутливость, эгоизм, экстравагантность, эмоциональность, эрудированность.

Приложение 8. Упражнение 3. «Я-высказывание (занятие 9)

Схема «Я-высказывания». (пример)

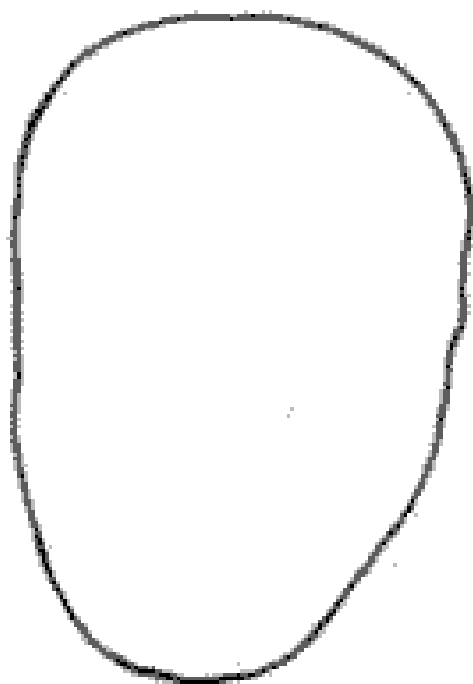
	ЧУВСТВО		ДЕЙСТВИЕ		ПРОСЬБА
	Чувствую обиду	Когда ты	Не выполняешь обещания	и я хочу	Чтобы ты держал свое слово
	злюсь		опаздываешь		Чтобы ты приходил вовремя
	волнуюсь		Не звонишь		Чтобы ты мне звонил вечером

Ситуации на карточках:

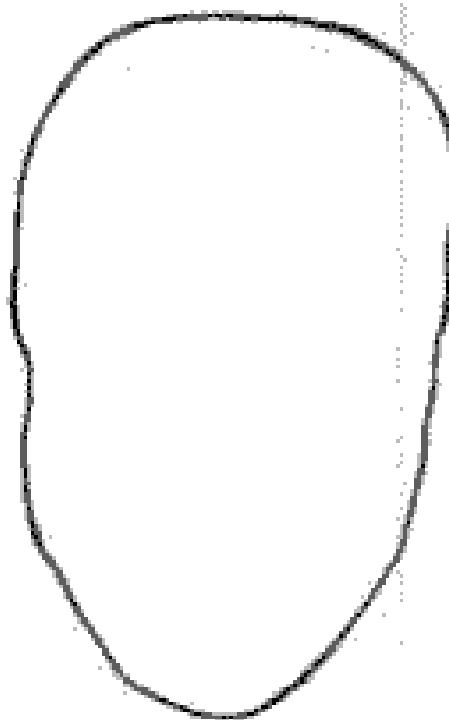
- Твой брат взял твою любимую чашку и разбил ее. Что ты скажешь брату?
- Твоя мама сравнивает твои успехи в школе с одноклассниками, считает, что они учатся лучше. Что ты скажешь маме?
- Ты – капитан команды. Игрок твоей команды не соглашается с твоим предложением. Что ты скажешь ему?
- Ты договорилась встретиться с подружкой у школы, чтобы потом пойти гулять. Она не пришла. Что ты скажешь подруге?
- Твоя сестра взяла без спроса твою любимую шапку и ушла в ней на улицу. Что ты ей скажешь?
- Твои друзья ушли в кино без тебя. Что ты им скажешь?

Приложение 9. Упражнение 4. Тест «Ваши эмоции» (занятие 9)

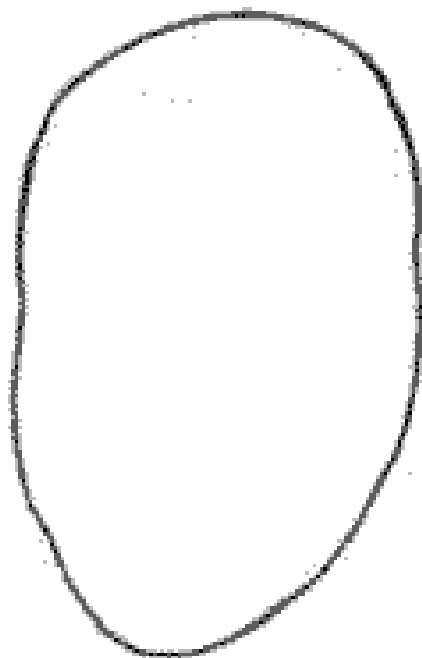
1



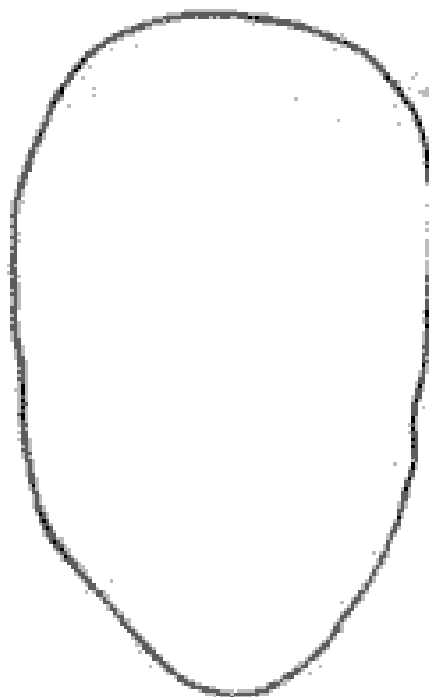
2



3



4



**Приложение 9. Упражнение 4. Тест «Ваши эмоции»
(занятие 9) продолжение**

Ключ к тесту (данная информация зачитывается детям после окончания рисунка).

ПЕРВОЕ ЛИЦО – радость, ВТОРОЕ ЛИЦО – грусть, ТРЕТЬЕ ЛИЦО – злость и ЧЕТВЕРТОЕ – обида.

Внимательно посмотрите, с помощью чего вы постарались передать ту или иную эмоцию на лицах, это очень важный момент. Те черты лица, на которые вы сделали упор, многое расскажут вам о нашем характере и ваших чувствах.

ПЕРВОЕ ЛИЦО, РАДОСТЬ – если вы сделали основной упор на УЛЫБКУ, сделав ее широкой и открытой, то это значит, что вы веселый и жизнерадостный человек, с удовольствием делитесь своей радостью с окружающими.

ВТОРОЕ ЛИЦО, ГРУСТЬ – если вы постарались передать грусть с помощью РТА С ОПУЩЕННЫМИ ВНИЗ УГОЛКАМИ, то это означает, что вы доверчивый и ранимый человек, вас легко обидеть, вы сопереживаете всем и стараетесь помочь тем, кто в этом нуждается.

ТРЕТЬЕ ЛИЦО, ЗЛОСТЬ – если вы сделали основной упор на НОС С РАЗДУТЫМИ НОЗДРЯМИ, то это значит, что вы прямой человек, последовательный в своих словах и поступках. Вы цените откровенность и предпочитаете действовать прямолинейно и открыто, презираете трусость и подлость.

ЧЕТВЕРТОЕ ЛИЦО, ОБИДА – если вы постарались передать обиду, сделав упор на ПЕЧАЛЬНЫЕ ГЛАЗА И БРОВИ ДОМИКОМ, то это говорит о вашей впечатлительности и непосредственности, вы верите в лучшее и надеетесь на светлое завтра. Вас легко обмануть, вы часто разочаровываетесь в людях и в жизни.

При расшифровке этого теста следует учитывать следующее. ГЛАЗА – это ваша готовность получать информацию и перерабатывать ее. РЕСНИЦЫ – склонность к демонстративности, вызывающее поведение. БРОВИ – это способность к самостоятельному анализу ситуации и принятию решения. МИМИЧЕСКИЕ МОРЩИНЫ НА ЛБУ – склонность к размышлению. СКЛАДКА МЕЖДУ БРОВЕЙ – нерешительность, нежелание идти на риск. НОС – умение строить догадки и предположения, интуиция. РОТ – контакт с окружающим миром, средство выражения собственных мыслей и желаний. ПОДБОРОДОК – упрямство, неспособность признать свою ошибку и с достоинством принять свое поражение. УШИ – умение выслушать доводы других людей и принять их точку зрения. МОРЩИНЫ ВОЗЛЕ РТА – вечное

недовольство, нежелание идти на компромисс, несогласие. Вывод: Этот рисуночный тест дал возможность увидеть, насколько правильно вы передаете свое эмоциональное состояние, и показал основные черты вашего характера.

Приложение 10. Упражнение «Расскажи историю» (занятие 11)

Загадочные предметы: 1. Ключ с затертыми зубцами 2. Письмо в бутылке 3. Карта с пометкой «Х» 4. Разбитые часы, остановившиеся в 3:15 5. Черно-белая фотография незнакомца
Неожиданные находки: 1. Дневник с последней записью «Они уже близко...» 2. Зеркало, в котором отражается не ты 3. Кукла с двигающимися глазами 4. Старый радиоприемник, ловящий странные сигналы 5. Книга, в которой некоторые страницы залиты
Мистические артефакты: 1. Кольцо с надписью «Тот, кто наденет, вспомнит всё» 2. Фонарь, который зажигается сам по себе в полночь 3. Заколка, которая меняет цвет в зависимости от настроения хозяйки 4. Глобус с несуществующей страной 5. Скрипка, играющая сама по себе
Технологические странности: 1. Телефон, принимающий звонки из будущего 2. Флешка с единственным файлом «Не открывай» 3. Робот-игрушка, который иногда шепчет чужие мысли 4. Очки, через которые видно чужие сны 5. Камера, делающая снимки из параллельных миров
Природные аномалии: 1. Камень в форме сердца, который теплый на ощупь 2. Цветок, который никогда не вянет 3. Ракушка, в которой слышен голос моря 4. Перо птицы, светящееся в темноте 5. Кусок льда, который не тает
Бытовые, но странные вещи: 1. Зонт, который открывается только под дождем из конфетти 2. Кошелек, в котором всегда находится одна лишняя монета 3. Ручка, пишущая только правду 4. Чашка, в которой напиток никогда не заканчивается 5. Деревянная ручка, которая иногда исчезает

Приложение 11. Упражнение «Конфликт в семье» (занятие 12).

Разногласия из-за учебы Ситуация: родители требуют, чтобы ребенок уделял больше времени урокам и меньше – играм/соцсетям. Подросток считает, что успевает и без давления. Совместное планирование: составить расписание: 1 час на уроки → 20 минут на игры. Контроль без давления: Родители проверяют дневник раз в неделю, а не ежедневно
Брат/сестра без спроса берут вещи Ситуация: старшая сестра постоянно берет у младшей косметику и одежду, не спрашивая. Младшая злится, но боится сказать прямо. Личные границы: выделить каждому коробку с надписью «Только для меня» Правило: «Прежде чем взять чужое — спроси и положи на место»
Конфликт из-за выбора будущего Ситуация: родители настаивают на медицинском вузе, а подросток хочет стать дизайнером. Аргументы: Подросток готовит презентацию о своей будущей профессии (зарплата, вузы, перспективы). Родители разрешают попробовать курсы по желанию
Несправедливое наказание Ситуация: родители наказали младшего ребенка за то, что сделал старший. Младший в ярости. Спокойный разбор: родители извиняются и отменяют наказание. Профилактика: ввести правило «выяснить, кто виноват, прежде чем наказывать»
Конфликт из-за порядка Ситуация: мать требует идеальной чистоты, а подросток оставляет вещи где попало. Система: ввести «день уборки» (суббота) и правило» 10 минут перед сном – навести мини-порядок». Пример: Родители тоже убирают свои вещи сразу
Разные взгляды на финансы Ситуация: подросток просит дорогой телефон, а родители считают, что старый еще работает. Совместная цель: подросток копит половину суммы, родители добавляют вторую. Условие: гаджет покупается только после улучшения
Конфликт из-за друзей Ситуация: родителям не нравится компания ребенка, но он с ними дружит годами. Знакомство: Родители приглашают друзей ребенка в гости, чтобы узнать их лучше. Доверие: Подросток обещает звонить, если попадет в рискованную ситуацию

Приложение 12. Упражнение «Письмо благодарности» (занятие 12)

Дорогой(ая) _____,

Спасибо тебе за _____

_____.

Это важно для меня, потому что _____

_____.

Твой(я) _____.

Дорогой(ая) _____,

Спасибо тебе за _____

_____.

Это важно для меня, потому что _____

_____.

Твой(я) _____.

Приложение 13. Упражнение 2. «Эмоциональный словарь» (занятие15)

ГНЕВ	СТРАХ	ГРУСТЬ	Радость	ЛЮБОВЬ
Недовольство	Опасение	Сожаление	Оживление	Нежность
Досада	Испуг	Разочарование	Интерес	Теплота
Раздражение	Подозрение	Печаль	Возбуждение	Сочувствие
Обида	Тревога	Жалость	Предвкушение	Блаженство
Возмущение	Беспокойство	Скука	Изумление	Безопасность
Злость	Замешательство	Отрешенность	Умиротворение	Спокойствие
Презрение	Растерянность	Душевная боль	Вера	Симпатия
Ревность	Неуверенность	Безысходность	Надежда	Единение
Отвращение	Смущение	Лень	Любопытство	Уважение
Ненависть	Застенчивость	Горечь	Восторг	Восхищение
Бешенство	Отчаяние	Тоска	Ликование	Любовь к себе
Ярость	Ужас	Скорбь	Счастье	Доверие
Два социальных чувства: вина и стыд				

ГНЕВ	СТРАХ	ГРУСТЬ	Радость	ЛЮБОВЬ
Недовольство	Опасение	Сожаление	Оживление	Нежность
Досада	Испуг	Разочарование	Интерес	Теплота
Раздражение	Подозрение	Печаль	Возбуждение	Сочувствие
Обида	Тревога	Жалость	Предвкушение	Блаженство
Возмущение	Беспокойство	Скука	Изумление	Безопасность
Злость	Замешательство	Отрешенность	Умиротворение	Спокойствие
Презрение	Растерянность	Душевная боль	Вера	Симпатия
Ревность	Неуверенность	Безысходность	Надежда	Единение
Отвращение	Смущение	Лень	Любопытство	Уважение
Ненависть	Застенчивость	Горечь	Восторг	Восхищение
Бешенство	Отчаяние	Тоска	Ликование	Любовь к себе
Ярость	Ужас	Скорбь	Счастье	Доверие
Два социальных чувства: вина и стыд				

Приложение 14. Упражнение 4. «Здоровое Бинго» (занятие 25-26)

Сплю около 8 часов	Ем много овощей и фруктов	Пью достаточно воды	Слежу за осанкой
Прохожу больше 5000 шагов в день	Отказываюсь от вредных привычек	Быстро засыпаю и крепко сплю	Занимаюсь спортом
Регулярно делаю чекапы	Защищаю кожу от солнца	Мало нервничаю	Принимаю витамины и микроэлементы
Питаюсь дробно и разнообразно	Двигаюсь каждые 2 часа	Делаю гимнастику для глаз	Тренирую мозг задачками, шахматами, стихами

Приложение 15. Упражнение 3. «Сердца доброты» (занятие 30)

