

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и молодежной политики Свердловской области**  
**Управление образования Администрации городского округа Сухой Лог**  
**МАОУ СОШ № 5**

РАССМОТРЕНО  
Руководитель МО

\_\_\_\_\_  
Аржанникова И.Л.

Протокол № 1 от «01»  
сентября 2020 г.

СОГЛАСОВАНО  
Зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_  
Степанова М.Н.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор

\_\_\_\_\_  
Попова И.Г.

Приказ № 73/5-ОД от «1»  
сентября 2020г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**«Коррекция и развитие компетенций коммуникативной,  
эмоционально-волевой, личностной и мотивационной сферы  
для обучающихся с ЗПР 5-9 класс»**

Разработчик:  
Аржанникова И.Л.,  
Педагог-психолог, 1КК

го Сухой Лог 2020

## Пояснительная записка

При своевременной диагностике и правильном лечении, дети с диагнозом ЗПР способны к сильному рывку в умственном развитии и приобретении поведенческих навыков, а далее, нормальному проживанию в обществе, в течении дальнейшей жизнедеятельности. Они вполне способны к получению образования и профессии, а будучи уже взрослыми, развивают великолепные социальные и коммуникативные навыки.

### Тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов
1	Развитие эмоционально-волевой сферы	
1.1.	Занятие 1. Знакомство	1
1.2.	Занятие 2. Я среди людей	1
1.3.	Занятие 3. Такие разные чувства	1
1.4.	Занятие 4. Нас оценивают и мы оцениваем	1
1.5.	Занятие 5. Справляемся с эмоциями	1
1.6.	Занятие 6. Продолжаем справляться с эмоциями	2
1.7.	Занятие 7. Чувства и поведение	2
1.8.	Занятие 8. Понимание партнера	2
1.9.	Занятие 9. Учимся договариваться	2
1.10.	Занятие 10. Что делать с негативными чувствами	2
2.	Развитие мотивационной сферы	
2.1.	Занятие 1. Мотивы наших поступков	2
2.2.	Занятие 2. Как достичь цели	2
2.3.	Занятие 3. Удача и умения	2
2.4.	Занятие 4. Учеба на протяжении всей жизни	2
2.5.	Занятие 5. Целеполагание. Преодоление проблем	2
2.6.	Занятие 6. Ответственность	2
2.7.	Занятие 7. Жизненные цели	2
3.	Развитие коммуникативной сферы	
3.1.	Невербальное общение	2
3.2.	Выстраивание отношений с партнером через невербальное и вербальное общение	2
3.3.	Комплименты	2
3.4.	Подведение итогов	1
	Итого:	36

## 1. Развитие эмоционально-волевой сферы

№ п/п	Тема и цели занятия	Содержание занятия	Часы	Отметка о исполнении
1	Развитие эмоционально-волевой сферы			
1.1.	Занятие 1. Знакомство Развитие способности к самопознанию, знакомство с личностными качествами человека, развитие умения понимать свои личностные качества	1.Приветствие 2.Упражнение «Что в имени моем?» (5 мин) 3.Упражнение «Моя визитная карточка» (10 мин) 4. Упражнение «Я» (15 мин) 5.Упражнение «Мои одноклассники» (10 мин). 6.Рефлексия. (5 мин)	1	
1.2.	Занятие 2. Я среди людей Знакомство с чертами характера, развитие способности к пониманию своего характера, осознание связи между характером и поступками	1.Приветствие. 2 мин 2.Проверка домашнего задания. 3 мин 3.Упражнение «Я среди людей» (15 мин). 4. Информационная часть «Черты характера (моральные, волевые)» 5 мин 5.Упражнение «Волшебный магазин» 10 мин 6.Рефлексия 10 мин	1	
1.3.	Занятие 3. Такие разные чувства Понимание разнообразия человеческих чувств, осознание своих чувств и эмоций, осознание необходимости управлять своими чувствами	1.Приветствие. 2 мин 2.Проверка домашнего задания. 3 мин 3. Упражнение «Радуга чувств» (10 мин) 4.Упражнение «Такие разные чувства» (5 мин) 5. Упражнение «Я источник чувств» (10 мин) 6.Упражнение «Наши чувства – наши поступки» (10 мин) 7. Рефлексия (5 мин)	1	
1.4.	Занятие 4. Нас оценивают и мы оцениваем Развитие навыков самопознания и принятия оценки со стороны, принятия своих качеств	1.Приветствие. 2 мин 2.Проверка домашнего задания. 3 мин 3.Упражнение«Квадратный ярлык» 10 мин 4. Упражнение «Приклеиваем ярлыки» 10 мин 5. Упражнение «Презентация» 10 мин 6.Рефлексия 5 мин	1	
1.5.	Занятие 5. Справляемся с эмоциями Развитие навыков саморегуляции и терпимости	1.Приветствие. 2 мин 2.Проверка домашнего задания. 3 мин 3. Упражнение «Сядьте так, как ...» 5 мин 4. Упражнение «Походки» 5 мин. 5. Упражнение «Выключить робота» 7 мин 6. Упражнение «Устойчив ли я?» 8	1	

		мин		
--	--	-----	--	--

		7.Информация: признаки толерантного и агрессивного поведения, неуверенного поведения. 6.Рефлексия 5 мин		
1.6.	Занятие 6. Продолжаем справляться с эмоциями Развитие навыков произвольного регулирования реакций	1.Приветствие. 2 мин 2.Проверка домашнего задания. 3 мин 3. Упражнение «Лед и пламя» 5 мин 4. Упражнение «Запретные слова» 10 мин. 5. Упражнение	2	
1.7.	Занятие 7. Чувства и поведение Развитие навыков осознания собственных чувств и их выражения	1.Приветствие. 2 мин 2.Проверка домашнего задания. 3 мин 3. Упражнение «Отгадай чувство» 4. Упражнение «Как сказать это по-русски?» 5. Упражнение «Чувство плюс поведение» 6. Информация «Выражение позитивных чувств». 7. Рефлексия.	2	
1.8.	Занятие 8. Понимание партнера Развитие навыков выражения собственных чувств и отражения чувств партнера	1.Приветствие. 2 мин 2.Проверка домашнего задания. 3 мин 3. Информация «Отражение позитивных чувств партнера» 5 мин 4. Упражнение «Я тебя понимаю» 10 мин 5. Упражнение «Каким меня видят другие» 5 мин 6. Информация «Отражение негативных чувств партнера» 5 мин 7. Упражнение на отражение негативных чувств другого человека 8. Рефлексия.	2	

1.9.	Занятие 9. Учимся договариваться Развитие навыков конструктивного реагирования на негативные чувства и эмоции	1.Приветствие. 2 мин 2.Проверка домашнего задания. 3 мин 3. Упражнение «Чем недовольны бывают родители» 10 мин 4. Упражнение «Чем недовольны дети» 5. Упражнение «Учимся договариваться» 6. Анализ сказки про Крича. 7. Рефлексия.	2	
1.10.	Занятие 10. Что делать с негативными чувствами Развитие навыков конструктивного реагирования на негативные чувства и эмоции	1.Приветствие. 2 мин 2.Проверка домашнего задания. 3 мин 3. Упражнение-анализ притчи «Живот с пристежками» 10 мин 4. Упражнение «Мои маски» 5 мин 5. Упражнение «Настроение» 10 мин. 6. Упражнение «Лесенка эмоций» 10 мин.	2	

## Ты среди людей

Очень важно понять, что каждый из окружающих тебя людей имеет свой сложный и богатый внутренний мир. Помнишь, у Е. Евтушенко:  
Людей неинтересных в мире нет. Их судьбы — как история планет. У каждой есть особое, свое,  
И нет планет, похожих на нее... Рассмотрите схему

(рис.1), и заполните ее.

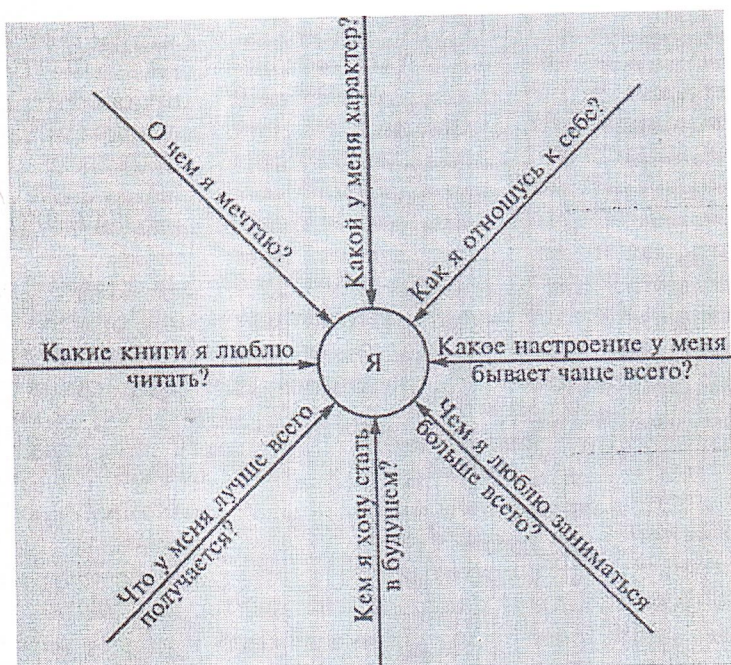


Рис.1. Я среди людей.

В центре, куда сходятся все стрелки-вопросы, поставьте свое «Я». Внутреннее «Я» — самая глубокая, самая тонкая и труднодоступная для понимания сущность человека. «Я» — это целый мир, принадлежащий именно тебе или только тебе. Ты по-своему ощущаешь и — воспринимаешь окружающий мир, у тебя свои особенности памяти, мышления, внимания; у тебя своеобразное воображение, способности, интересы, потребности, симпатии, привязанности, особенности настроения; тебе присуща большая или меньшая сила эмоциональных переживаний. У тебя сильная или слабая воля, «легкий» или «трудный» характер, своя мера доброты, обаяния, бескорыстия, благородства; свой жизненный опыт, свои наблюдения, свои разочарования, обиды, печали и радости, привычки, наконец, своя судьба.

Постарайтесь искренне ответить на вопросы. Вы можете дополнять их, изменять. Начните с таких раздумий о себе:

- Какие способности я у себя нахожу?
- Какие книги я люблю читать?
- Какие учебные предметы мне нравятся?
- О чем я мечтаю?
- О чем мне приятно и о чем неприятно вспоминать?

- Какой у меня характер?
- Какое настроение у меня бывает чаще всего?
- Как я отношусь к себе?
- Что мне нравится и что хотелось бы изменить в моем внешнем облике?
- Что в жизни мне кажется наиболее привлекательным?
- Чем я люблю заниматься больше всего?
- Кем я хочу стать в будущем?
- Люблю ли я и умею ли я трудиться?
- Часто ли я в чем-либо сомневаюсь?
- Чего во мне больше: уверенности в себе или робости?
- Понимаю ли я юмор, шутки?
- Испытываю ли я иногда чувства стыда, раскаяния?
- Ощущаю ли в себе хотя бы минутную злобу, зависть, подозрительность?

Оглянись вокруг. Ты постоянно находишься среди людей: очень близких, родных — дома, в кругу друзей; хорошо или не очень хорошо знакомых — в школе, в гостях, в различного рода кружках и секциях; совсем незнакомых — на улице, в автобусе и трамвае, в театре и кино, в музее и магазине, в столовой и кафе, в лагере летнего отдыха, на катке и на пляже, в поезде и самолете — везде и всегда. Еще древнеримский полководец и философ Марк Аврелий говорил: «Если бы ты и хотел этого, ты не можешь отделить свою жизнь от человечества. Ты живешь в нем, им и для него. Мы все сотворены для взаимодействия, как ноги, руки, глаза».

И если человек, который находится рядом с тобой, отличается от тебя, это не значит, что он хуже тебя. Он просто другой, со своими индивидуальными особенностями, со своими сильными и слабыми сторонами личности.

### Я среди людей

Нарисуй еще одну схему (рис. 2). Теперь в центре должно быть «Я среди людей».

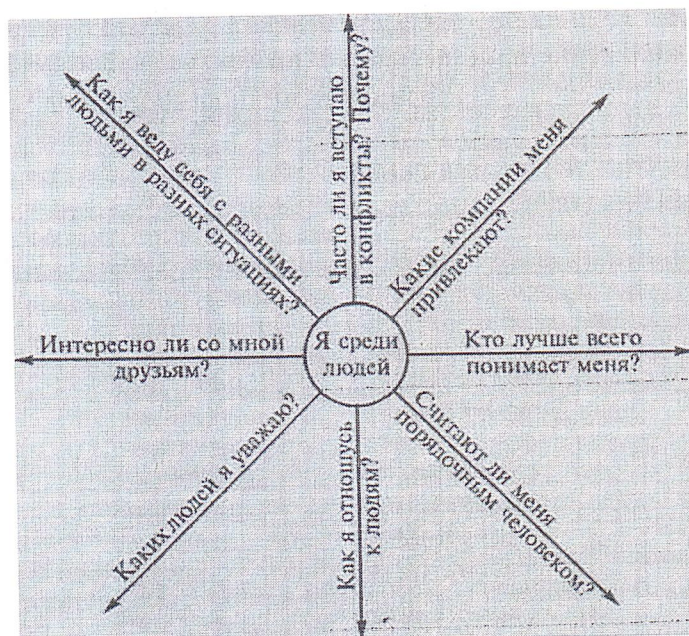


Рис. 2. Я среди людей.

И если на схеме 1 стрелки были направлены к центру, как бы показывая, что составляет содержание твоего «Я», то теперь стрелки расходятся от центра и обозначают твои поступки, действия и чувства по отношению к другим людям. Для начала попробуй ответить самому себе искренне на такие вопросы:

- Как я отношусь к окружающим людям, какие чувства я испытываю к ним?
- Люблю ли я кого-нибудь, кроме самого (самой) себя?
- Каких людей я уважаю?
- Что больше всего ценю в друзьях и людях вообще?
- Как я веду себя с разными людьми в разных ситуациях?
- Какие люди — взрослые, сверстники — мне интересны?
- Часто ли я вступаю в конфликты с кем-либо? Почему?
- Какие компании меня привлекают?
- Могу ли я совершить решительный поступок в защиту справедливости, против хамства, лицемерия?
- Считают ли меня порядочным человеком?
- Интересно ли, приятно ли со мной друзьям?
- Кто лучше всего понимает меня?
- Скучно ли мне с самой (самим) собой?
- Что больше мне нравится: помогать людям или чтобы они мне помогали?

### Твои одноклассники

Вспомни своих друзей, знакомых, одноклассников... Наверняка ты можешь предвидеть, как почти любой из них поведет себя при определенных обстоятельствах, какое примет решение. Если же поступки твоего знакомого или друга зависят не столько от него самого, сколько от внешних обстоятельств, ты говоришь о его «бесхарактерности». Вспомним народные пословицы: «Плывет по течению, как полено», «Не человек, а охапка пустяков». Видишь, в народе такие люди никогда уважением не пользовались. Человек, от которого не знаешь, чего ждать — это ненадежный человек.

Черт характера, или качеств личности, очень много. Их условно делят на две взаимосвязанные группы.

**Первая группа** — это такие черты характера, которые являются моральными качествами — либо добродетелями, либо пороками человека: коллективизм и эгоизм; чуткость и грубость; общительность, аккуратность и безответственность, небрежность; бережливость и мотовство; скромность, самокритичность и зазнайство; требовательность к себе и заносчивость; чувство собственного достоинства и высокомерие и т. д.

**Вторая группа** — волевые черты характера: целеустремленность, решительность, самообладание, выдержка, терпение, дисциплинированность, мужество, смелость и т. д. Они выражаются в умении и привычке сознательно регулировать свое поведение, свою деятельность в соответствии с определенными принципами, преодолевать препятствия на пути к поставленной цели.

Однако волевые черты и поступки ценны не сами по себе, а лишь на основе нравственной воспитанности человека: смелость хулигана или решительность глупца не могут быть положительными качествами.

- Какие черты характера ты замечал в своих одноклассниках? В каких ситуациях они проявлялись?

### Что в имени моем

Для каждого из нас имя — это слово, обозначающее того или иного человека, а также нас самих, которое дается при рождении и сопровождает на протяжении всей жизни. Оно видоизменяется по мере того, как человек растет: наше имя взрослеет вместе с нами. Интересно, почему вам дали именно это имя? Помните ли вы, как вас называли, когда вы были совсем маленькими? А как вас называют сейчас и как, по вашему предположению, вас будут называть в будущем? И еще, вам нравится ваше имя?»

Подростку предлагается рассказать о своем имени, о том, как называют его мама, отец,



бабушка и другие близкие люди.

Могут оказаться подростки, которые не любят свое имя из-за того, что сверстники трансформировали его в обидное прозвище. В этом случае стоит поговорить, почему сверстники так поступают — может, из-за того, что хотят просто унижить и обидеть? Стоит ли обращать на это внимание? Это, в первую очередь, слабость и недостаток обидчиков. Свое имя нужно носить с гордостью.

Затем нужно вспомнить человека, который играет важную роль в вашей жизни. Это может быть взрослый и ваш сверстник. Главное, что вы прислушиваетесь к его мнению или обращаетесь к нему за советом в трудных ситуациях. Представьте этого человека, как он выглядит, во что одет, как двигается. А теперь вам нужно рассказать от имени этого человека о себе.

Ребенку дается 2 минуты, после чего начинается рассказ.

Рассказ должен начинаться примерно так: «Моего друга или знакомого зовут... Мы с ним знакомы уже ... времени. У нас случались ссоры по поводам ... но дружба наша от этого только стала крепче потому, что он сумел ... и т. д.»

### **Создание рисунка «Моя визитная карточка»**

Ребятам предлагается нарисовать свою визитную карточку на бейджике, который им предстоит носить на всех занятиях. Созданные подростками рисунки отражают не только их отношение к своему имени, но и восприятие самих себя, собственных увлечений и желаний. Ведущим следует также нарисовать свои визитные карточки.

### **Запрещенные слова**

Правила игры таковы: ребенку дается 5 горошин. Он отвечает на вопросы ведущего 1) без промедления и 2) не употребляя слова “да” и “нет”. За нарушение правила нужно отдать горошину другому (например, ведущему).

Ведущий также имеет горошины и может отвечать на вопросы ученика, и, соответственно, терять или приобретать горошины.

### **Радуга чувств**

Упражнение проводится в сопровождении спокойной музыки.

Каждый из нас видел на небе радугу. Сейчас мы попытаемся ассоциировать свои чувства с цветами радуги. Твоя задача — запомнить свои ощущения.

Ты будешь спокойно передвигаться по комнате и запоминать, как ты себя чувствуешь в полосе того или иного цвета.

Обычно радуга появляется после дождя, когда весь мир особенно свеж и радуется солнышку. Сначала представь себе, что вся комната наполнена Красным воздухом. Смотри на этот сияющий красный воздух, освежающий нас, и вдыхай его свежесть. Если хочешь, ты даже можешь дотронуться до этого чудесного красного сияния или почувствовать его чудный аромат. (15 секунд)

Продолжай двигаться по комнате и представь теперь себе, что вся комната наполнена оранжевым воздухом. Ты можешь вдыхать этот цвет, дотрагиваться до него. Тебе не кажется, что оранжевый воздух пахнет апельсинами? (15 секунд)

А теперь воздух вокруг нас стал желтым. Наслаждайся светящимся желтым воздухом. Ты как будто купаешься в лучах солнца. Вдыхай это сияние, прикасайся к нему. (15 секунд)

Цвет окружающего нас воздуха снова изменился. Теперь он излучает зеленое сияние. Это цвет первых весенних листьев. Мы как будто окунулись в весну. Почувствуй ее прекрасную свежесть и аромат. (15 секунд)

Чудеса продолжаются. Воздух заиграл всеми оттенками голубого цвета. Прикоснись к цвету бездонного утреннего неба. Наслаждайся сияющей голубизной. (15 секунд)

Воздух постепенно сгущается, и его цвет постепенно переходит в синий. Это цвет моря. От него невозможно оторвать взгляд. (15 секунд)

Воздух в комнате окрасился в фиолетовый цвет. Прикоснись к нему руками, почувствуй его глубину и вечернюю прохладу. (15 секунд)

А теперь представь себе, как ты выходишь из последнего цвета радуги и видишь свет, который наполняет нашу комнату. Медленно и спокойно усаживайся на свое место. Сейчас ты вспомнишь свои чувства в разных цветах радуги и расскажешь о них».

Цвет	Чувства, ассоциации
Красный	
Оранжевый	
Желтый	
Зеленый	
Голубой	
Синий	
Фиолетовый	

Обсуждение.

Как ты себя ощущал в полосах разного цвета. Зависит ли настроение человека от того, что его окружает?

Ведущий отмечает чувства в бланке и рассказывает о том, что у людей примерно одинаковые ассоциации чувств с цветом, но то, что человек чувствует, зависит не только от цвета и от окружения, но и от его внутреннего настроя. Ведь тогда от неприятных переживаний можно было бы избавляться, побыв в определенном цветовом пространстве. Этот механизм используется в методике цветотерапии, которая строится на цветовых ощущениях человека. Однако она представляет собой лишь вспомогательный способ избавления от психотравмирующих переживаний.

#### Такие разные чувства

Ребенку дается задание назвать как можно больше чувств. Ведущий записывает их на доске. Затем вместе с ребенком нужно разделить чувства на «негативные» и «положительные», они отмечаются на доске знаком «+» и «-». После этого предлагается дискуссия, какие чувства нужны человеку, а какие нет.

Необходимо ли переживать негативные чувства?

Задача ведущего состоит в том, чтобы вывести подростков на осознание того, что негативные переживания могут послужить стимулом для разрешения проблем.

Например: ученик получает двойки, его никто за это не ругает, его не стыдят, ему самому все равно, какую поставили оценку. В конечном итоге он оказывается «круглым» двоечником, что впоследствии может сказаться на его профессиональной самореализации, хотя сейчас это никого и не трогает. Другой вариант развития событий: за двойки его ругают и наказывают родители, педагоги постоянно критикуют, друзья также могут покрывать. У учащегося появляются негативные переживания: недовольство учителями, родителями, друзьями, обида, раздражение, злость. В конечном итоге ему самому надоедает находиться в таком состоянии и приходит понимание, что нужно исправлять учебу. Он ищет пути разрешения проблемы: это может быть и репетиторство, и помощь одноклассников, и самостоятельные занятия. Учеба выравнивается, двойки исчезают, профессиональное самоопределение уже может не зависеть от двойки. Вот и получается: негативные переживания мотивировали человека на положительные действия.

#### Я-источник чувств

Предлагается вспомнить приятные и неприятные ситуации своей жизни. Что происходило в той или иной ситуации, как ребенок себя ощущал, откуда взялись эти ощущения? Кто-то навязал их или, как правило, мы сами источник чувств?

Далее участникам нужно отметить в бланках, считают ли они предлагаемые их вниманию

утверждения верными или далекими от истины Необходимо подсчитать количество утверждений, отражающих восприятие подростком самого себя как источника неприятных чувств, отмеченных знаком «верно», и количество утверждений, в которых источниками негативных чувств признаются окружающие, также со знаком «верно». Каких утверждений получилось больше — такова и склонность человека.

Утверждение	Верно — неверно
1. Мой товарищ злит меня, если не держит своего слова	
2. Я злюсь, если мой товарищ не выполняет обещаний	
3. Отец обидел меня, не разрешив пойти на дискотеку	
4. Я обиделся на отца потому, что он не позволил мне пойти на дискотеку	
5. В том, что я получил двойку, виноват учитель	
6. Я сам виноват в полученной двойке, нужно было выучить заданный материал	
7. Меня расстроил мой друг тем, что не пригласил на вечеринку	
8. Я расстроился из-за того, что не попал на вечеринку	
9. Меня раздражают мои одноклассники	
10. Я раздражаюсь из-за того, что не могу найти общего языка со своими одноклассниками	

Ведущему тоже стоит заполнить бланки. Иногда это позволяет прояснить и для себя ситуации, которые не хочется принимать из-за связанных с ними негативных чувств.

- Почему люди перекладывают ответственность за возникновение своих негативных чувств на других людей?

- Чего они хотят, чего опасаются?

*Ведущий:* «Очень часто люди обвиняют окружающих в своих переживаниях из-за того, что не в состоянии взять ответственность за свои чувства на себя, ведь легче обвинить другого, ничего не делать, выставить себя “жертвой” других. А может, лучше попытаться разобраться, взять ответственность на себя и изменить ситуацию?»

### Наши чувства – наши поступки

Ведущий дает определения следующим понятиям: «эмоции», «чувства», «состояние». Затем участников просят заполнить таблицу, дополнив каждую из строк, посвященных конкретной эмоции описанием поступков и мыслей, которые могут сопровождать ее переживание

Чувства	Поступки	Мысли
Огорчение		
Злоба, гнев		
Отчаяние		
Радость		
Спокойствие		
Скука		
Обида		
Счастье		

Зависят ли поступки от наших чувств? Нужно ли контролировать свои чувства, если за ними следуют поступки, которые могут привести к неприятностям? Стоит ли думать, прежде чем следовать своим эмоциям? Что нужно сделать, чтобы вовремя остановиться?

Следует ли поменять последовательно-причинный ряд «чувства — поступки — мысли» на «чувства — мысли — поступки»?

В силу своей инфантильности подросток не всегда может вербализировать последствия чувств, нужно ему помочь правильно выразить свои мысли.

### Трое слепых и слон

*Ведущий:* «Много лет назад на земле существовала деревня, в которой все жители были слепы. Из поколения в поколение передавалась история про монстра, живущего в лесу за деревней. Люди никогда не ходили в этот лес, так они боялись этого чудовища.

Однажды трое старейшин решили пойти в лес, чтобы выяснить, правдиво ли это предание. Войдя в него, они на лужайке наткнулись на отдыхавшего слона.

Один слепой потрогал слона за ухо, другой нащупал хобот, третий обхватил ногу слона. Вооружившись каждый своим знанием, они отправились в деревню, созвали жителей и стали рассказывать, как выглядит существо, которого все так боялись. Первый слепой, который ощупал ухо слона, сказал: «Это нечто большое, широкое и шершавое, как коврик». Вторым, который трогал слона за хобот, воскликнул: «Нет, это нечто длинное, огромное и полое, как труба». Третий сказал: «Вы оба не правы, оно мощное и твердое, как столб». Так жители и не поняли, как выглядит чудовище, и почему они так его боятся».

Ребятам необходимо ответить на вопросы:

- На основании чего слепцы пришли к выводу о том, как выглядит чудовище?
- В чем они ошибались?
- Что было нужно, чтобы избежать ошибки?
- Встречались ли ребята в жизни с ситуациями, когда лишь по одному признаку давали человеку оценку?
- Чем закончился их опыт?

### Квадратный или круглый?

Карточки с изображениями квадрата, прямоугольника, треугольника, круга и зигзага, бумага, ручки.

Ведущий показывает карточки с геометрическими фигурами и предлагает подростку выбрать ту фигуру, в отношении которой он может сказать, - «Это — я!» Выбор должен осуществляться не на основе логического анализа, а на интуиции: нужно просто почувствовать свою форму. Если ребята испытывают затруднение, они могут выбрать ту фигуру, которая первой привлекла их внимание.

Из оставшихся четырех фигур нужно выбрать следующую по привлекательности и ощущению близости фигуру и записать ее под номером два. Так нужно пронумеровать все 5 фигур, основываясь на первом душевном предпочтении.

Далее ребятам зачитываются психологические характеристики людей, предпочитающих различные геометрические фигуры. (Лучше зачитать подросткам характеристики, так как у них могут возникнуть затруднения в понимании терминов, и им нужно будет их объяснить.) Причем наиболее применимы характеристики фигур, выбранных под №1 и №2. Что касается фигуры, оставшейся на последнем месте, — это отвергаемые психологические свойства.

Фигура	Положительные психологические свойства	Отрицательные психологические свойства
Квадрат	Организованный, внимательный к деталям, трудолюбивый, рациональный, благоразумный, эрудированный, упорный, настойчивый, твердый в	Педант, дотошный, мелочный, трудоголик, холодный, отчужденный, излишне осторожный, не очень богатая фантазия, упрямый, консервативный, сопротивляющийся,

	решениях, терпеливый, бережливый	выжидающий, затягивающий решения, скупой
Треугольник	Лидер, принимающий решения на себя, решительный, сконцентрированный на целях, ориентированный на суть дела, конкурентный, нацеленный на победу, уверенный в себе, честолюбивый, энергичный	Эгоцентричный, эгоистичный, категоричный, не терпящий возражений, нетерпеливый, прерывает других, коварный, хитрый, самонадеянный, ориентированный на статус и карьеру, неудержимый
Прямоугольник	Возбужденный, активный, ищущий, любознательный, легко усваивающий все новое, чувствительный, без лишних эмоций, смелый	Напряженный, в состоянии замешательства, непоследовательный, непостоянный, легковерный, внушаемый, наивный, эмоционально неустойчивый, с низкой самооценкой, безрассудный
Круг	Дружелюбный, доброжелательный, добродушный, заботливый, поддерживающий, преданный, сочувствующий, великодушный, щедрый, способен убеждать других, доверчивый, спокойный, способный к самопознанию, бесконфликтный	Нетребовательный, уступающий, беспечный, навязчивый, болтливый, склонный к самообвинению, расточительный, играющий на чувствах других людей, легковерный, ленивый, не очень стремится к достижениям, нерешительный, слабый «политик»
Зигзаг	Имеющий творческий подход к жизни, мечтательный, направленный в будущее, интуитивный, остроумный, экспрессивный, прямой, стремящийся к новизне, восторженный, воодушевленный	Неорганизованный, непрактичный, нереалистичный, нелогичный, непоследовательный, эксцентричный, несдержанный, непосредственный, непостоянный в отношениях, наивный

Подросткам предлагается высказаться, согласны они со своими психологическими характеристиками, если нет, то почему.

Следует обратить внимание участников группы на тот факт, что в колонках «положительные свойства» и «отрицательные свойства» речь иногда идет практически об очень сходных психологических характеристиках, просто выраженных разными словами: твердый в решениях — упрямый; щедрый — расточительный и т. д. По сути, эти психологические характеристики очень близки, а вот воспринимаются они как положительные или отрицательные — это зависит от формы и условий их проявления и еще от того, как к ним относится сам человек.

## Презентация

Необходимо подготовить самопрезентацию, рассказать о себе.

- Трудно ли было справиться с этим заданием?
- В чем состояла трудность?

## Выключаем робота

*Ведущий:* «Известно, что любую машину или аппарат можно включить и выключить пусковой кнопкой. А можно ли выключить человека, когда он реагирует на ситуацию механически, абсолютно не раздумывая? Автоматическую реакцию можно описать как механическое поведение обычно основанное на одной-единственной точке зрения, как неспособность принимать чужое мнение, желание выиграть любой ценой. Неумение многих людей остановить реакцию и начать ответные действия — причина большинства проблем во взаимоотношениях».

- Назови, какое чувство вызывает эта ситуация?
- Какой может быть автоматическая реакция? Как бы ты отреагировал на эти ситуации не раздумывая, автоматически?
- Какой может быть управляемая реакция?

## Примеры ситуаций:

1. (Пробная карточка.) Сверстники извратили ваше имя, получилось обидное прозвище. Чувства: обида, злость, желание прекратить издевательства. Реакция: агрессивное наступление на обидчиков, обзывания, угрозы.
2. Вас «подставили», а вы совершенно ни при чем. Чувства? Реакция?
3. На вас «сорвался» педагог. Чувства? Реакция?
4. Вы потратили деньги, данные родителями на хозяйственные покупки, на собственные нужды. Родители подозревают, что на данные ими деньги вы купили сигареты и спиртное. Чувства? Реакция?
5. Вам наступили на ногу в автобусе. Чувства? Реакция?  
Что ты чувствовал, когда показывал механическую реакцию реагирования? Принесло ли вам удовлетворение ваше действие, разрешилась ли трудная ситуация? Трудно ли было «выключить» робота?

Далее обсуждается второй вариант реагирования — управляемая реакция. Что вы чувствовали? Разрешилась ли ситуация, остались ли вы удовлетворены? Какая реакция наиболее приемлема для вас и для вашего окружения?

*Ведущий:* Время от времени каждый из нас в разговоре с кем-то имеет другую точку зрения и хочет доказать свою правоту во что бы то ни стало. Иногда в таком споре нет ничего плохого, но порой это превращается в открытую борьбу. Может быть, в вашей жизни был такой случай, когда словесный спор с кем-нибудь едва не закончился, а может, и закончился настоящей битвой. Может быть, вы были возбуждены настолько, что готовы были сами начать драку, но вовремя остановились, «нажали» на кнопку «выключено». Что можно сделать, чтобы спор не превратился в драку? Что ты делаешь, когда кто-нибудь хочет у тебя что-то отобрать?

Что ты делаешь, когда кто-нибудь оскорбляет тебя словами?

Бывают ли случаи, когда ты вынужден драться? В чем различие между спором и дракой? В конечном итоге нужно спросить, что выгоднее: вовремя «нажать» на кнопку «стоп» или упорно отстаивать свое мнение, даже кулаками?

## Устойчив ли я?

Знакомство с понятием толерантности.

*Ведущий:* «Умение вовремя нажать на кнопку «стоп» в конфликтных ситуациях, выслушать точку зрения оппонента, считаться с его мнением называется «толерантностью», или терпимостью.

В жизни мы очень часто сталкиваемся как с толерантным (терпимым), так и с интолерантным (агрессивным) отношением к людям. Нетерпимое отношение можно спутать с неуверенным поведением, которое может скрываться за агрессивностью. У каждого названного поведения есть свои признаки:

*Неуверенное поведение* характеризуется тем, что человек:

- не может отстаивать свою позицию;
- не может отказывать;
- держится на большой дистанции от собеседника;
- не может просить;
- с трудом убеждает собеседника;
- в случае отказа не предпринимает попыток добиться своего;
- может применять вербальную агрессию (обзывать, сплетничать).

*Интолерантное поведение* имеет иные проявления:

- не объясняет свою позицию;
- оказывает давление на собеседника;
- после отказа упорно добивается своего;
- просит и отказывает;
- восхваляет себя;
- насакивает во время разговора.

Наличие *толерантности* предполагает, что человек:

- говорит прямо и открыто;
- умеет просить и отказывать;
- умеет принять отказ;
- склонен к равноправным взаимоотношениям».

- Происходили ли у тебя какие-нибудь конфликты?
- Признаки какого поведения ты у себя находишь?
- Когда это проявлялось? В каких ситуациях?
- Как бы ты себя назвал – толерантным или неуверенным?

#### **Чем недовольны родители?**

Учащимся читаются выдержки из бесед с родителями. Предлагается определить, что общего в позиции этих родителей.

- «В последнее время не узнаю своего сына. Кричит, ругается, кривляется, особенно когда его просят что-то сделать (в этом случае начинает плакать)».
- «Беспокоит, что все время висит на телефоне. В доме постоянно много его друзей. Слушают музыку, да так громко, что соседи стучат. Со мной ничем не делится, говорит, что все равно не пойму. Я плачу от бессилия, ведь теряю ребенка, он для меня — все, отца то давно уж с нами нет. Нет, не дождешься от него ни жалости, ни помощи. Что дальше делать, как дальше жить — не знаю».
- «У сына часто проявляется неуравновешенное поведение, бывает вспыльчив, импульсивен, а иногда обижается без причины. В такие минуты ни с кем не хочет идти на кон такт. Часто чрезмерно упрям, даже когда сам понимает, что не прав».
- «У дочки снизилась успеваемость, пропало желание учиться, появилась раздражительность, агрессивность, неуправляемость. Что бы я ни сказала, постоянно отгрызается, грубит. Я всегда не права бываю. Что бы я ни посоветовала, все делает наоборот. Порой кажется, все у нее нормально, вдруг обидится ни с того ни с сего, уйдет в свою комнату, весь вечер просидит. Порой кажется, что я теряю дочь. Просто не могу понять, что случилось».

#### **Чем недовольны подростки?**

Читаются выдержки из протоколов бесед с подростками. В позициях подростков также

определяется общность.

- «Все просто. Родители нас не понимают, закрывают глаза на наши желания. Они же знают про нас все наперед. Доказывать им что-то бесполезно. Как им объяснить, что я тоже имею право на свою жизнь, что не нужно контролировать каждый мой шаг? Я, может быть, сам знаю, что для меня лучше».

- «Я очень хочу, чтобы родители не ссорились и чтобы у нас было все хорошо, чтобы я ничего не боялась, не прятала книжки, которые не нравятся маме, под подушку. Я живу как под рентгеном — надоело. Идешь куда-нибудь — куда? Мне больше всего хочется, чтобы меня оставили в покое, чтобы мама пыталась понять причину, почему человек так делает...»

- «Между мной и отцом стена. А можно еще натянуть колючую проволоку. Он считает, что заботится обо мне. Да, мама и он покупают мне кучу всего и вечно лазают в мой рюкзак, но весь интерес отца ко мне — это посмотреть дневник и спросить: “Ну, как дела?” “Оставьте меня в покое”, — ежедневно говорю я им. А они говорят, что я грублю и хамлю. В общем, они держат меня на поводке».

После обсуждения выдержек делается *вывод*, что часто во взаимоотношениях родителей и детей присутствует агрессия. Основной причиной ее возникновения является непонимание между детьми и родителями.

### **Подростки не понимают... Родители не понимают...**

Ведущий несколько раз бросает мячик и начинает предложение, а подросток заканчивает фразу.

«Подростки не понимают, что родители...».

«Родители не понимают, что подростки...».

В результате обсуждения игры делается вывод, что необходимо искать точки понимания в семье, учиться договариваться.

### **Работа со сказкой**

Сказка про Крича (*М. Кирсанова*)

Ты, наверное, как все люди, любишь солнечные весенние дни. Ты идешь по улице, замечаешь почки на деревьях, которые вот-вот расцветут пышной зеленью, любишь голубым небом и наслаждаешься той свежестью и сладостью воздуха, которая бывает только ранней весной. Пробуждение новой жизни вызывает внутри тебя какие-то новые чувства и... радость.

Но без чего не бывает всего этого? Ты ведь не только видишь, но и слышишь, и без звуков жизнь казалась бы тебе не такой интересной.

Неотъемлемая часть весны — пение птиц. Совершается маленькое чудо, когда птицы поют, — это звучание природы, которая пробуждается после молчаливой зимы.

Ты, должно быть, знаешь, что соловей всегда был символом этой музыки. Но не всегда соловьи пели с наступлением весны. Когда-то давным-давно, когда солнце еще не было таким ярким, трава такой зеленой, а небо таким голубым, на земле жила семья соловьев. Они были яркими. Их оперение поражало разнообразием цветов. Они летали в поднебесье, демонстрируя всем существам земным, как они прекрасны, и они действительно были прекрасны. Соловушки любили друг друга и вместе свили замечательное гнездо. Но они не чувствовали потребности петь: у них было прекрасное оперение, и не было необходимости привлекать к себе внимание еще каким-то способом.

И вот в один хмурый серый день появился на свет в их гнездышке маленький птенчик, вылупившийся из яйца. И случилось что-то невиданное: он закричал, как показалось его родителям; но ты бы понял, что он запел. Все птицы очень удивились, что птенец поет, но еще больше удивились, когда увидели, что оперение его было серое — ни одного яркого перышка, ни одного разноцветного пятнышка. И этот маленький комочек издавал непривычный для птиц звук. С этого момента жизнь среди птиц стала для малыша



невозможной. Его прозвали Кричалкой и выгнали из пернатой общины. Страшно было остаться в одиночестве, и он попросился обратно, но его пустили только с условием, что он никогда больше не будет издавать такие звуки. Кричалка согласился.

Шло время. Птицы забыли о том, что он мог петь, имя его сократилось до «Крича», и лишь перышки напоминали окружающим, что он был не таким, как другие. Он и сам забыл, что мог петь; лишь когда восходило солнце, в его груди сердце билось так сильно, что хотелось что-то сделать, что могло бы стать прекрасным ответом великолепному солнцу. Кричу было плохо, очень плохо, потому что ему нельзя было ответить. Все сильнее и сильнее тосковал он по пению, все труднее и труднее становилось Кричу в этой пестрой, но молчаливой птичьей общине. Он не мог больше так жить. Ведь жизнь нужна для счастья, для того чтобы существо могло понять, как прекрасна жизнь, как удивительна. И однажды, когда Крич, по обыкновению, наблюдал за восходом, он понял, что, если он сейчас не запоет, его жизнь останется такой же, как и его оперение. И он запел и разбудил своих сородичей. И они услышали прекрасное пение, именно пение, а не крик птенца. Оно переливалось, тон причудливо менялся как жизнь. Музыка захватила птиц. А Крич пел долго и красиво. Вся природа притихла, слушая его прекрасный голос. А потом он замолчал и улетел. Он летел долго, направляясь на восток, и каждый день он пел, оживляя природу своим голосом. И в один прекрасный день он встретил таких же маленьких птичек, с самым неприметным оперением, и они приняли его в свою стаю. И он был счастлив. Он нашел свой Путь в жизни, сумел понять себя.

Обсуждение.

- Почему птицы дразнили Крича?
- Почему Крич все-таки запел?
- Что значат слова «он нашел свой Путь в жизни, сумел понять себя»?
- Поможет ли понимание себя понимать других людей?

### **Работа с притчей «Живот с пристежками»**

Подросткам читается притча «Живот с пристежками», предлагается определить ее смысл. При этом оговаривается, что вариантов ответов может быть много.

Начальник по прозвищу Гурзуф хотел выглядеть солидным. Отправляясь на работу, он пристегивал себе большой живот. Все думали: «О, какой большой начальник!», и слушались его. Но однажды пристежки испортились, и живот перестал отстегиваться. «Вот и хорошо, — решил Гурзуф. — Теперь меня и дома будут слушаться». Но не угадал.

В результате обсуждения делается вывод, что живот для начальника Гурзуфа был способом скрыть от окружающих ощущение собственной слабости. Затем ребятам предлагается поискать «мнимый живот», то есть способы создания иллюзии своей силы у сверстников, затем у взрослых.

Примерные ответы:

«У подростков мнимым животом может быть драка, курение или одежда особая».

«У взрослых это может быть алкоголь».

«А еще бывает у кого-то высокое положение на работе, и он приходит домой и отрывается на детях».

После обсуждения еще раз подчеркивается, что только сильный внутренне человек умеет отвечать на агрессию конструктивно.

### **Мои маски**

Подростки вспоминают притчу про живот с пристежками (можно прочитать снова, если учащиеся забыли), делается вывод, что часто люди хотят показать себя не такими, какие они есть на самом деле. Поэтому «надевают различные маски». Что понимать под «масками»? Специальные формы поведения для достижения желаемого эффекта.

В притче о «животе с пристежками» присутствует маска самоуверенности: «Покажу себя уверенным, может, будет не заметна моя слабость». Далее совместно с учащимися выявляется наличие определенных масок у подростков.

**Работа в тетради.** Делаются записи в тетради:

«Маска силы: “Как стукну — все будете меня слушаться»».

Маска манипулятора: “Я заставлю людей поступать так, как я хочу”. Маска привлекающего внимания: “Буду вести себя плохо — на меня обратят внимание!”

Маска застенчивого: “Я лучше помолчу — боюсь сказать не так. Но я очень хочу говорить”.

Маска прикольщика: “Приколюсь — может, и меня заметят”».

**«Рисунки масок».** Подростки выполняют рисунки, символизирующие те или иные маски людей. Маски они выбирают самостоятельно из числа записанных в тетради. Затем желающие рассказывают о том, какая маска им ближе и почему.

### **Если я сильный...**

Ведущий заранее готовит ситуации, близкие и понятные ребятам, в которых присутствует проявление агрессии (желательно, чтобы их было столько же, сколько учеников в классе). Учащиеся придумывают, как они будут реагировать на них конструктивно. Ситуации могут быть примерно такими:

«К тебе подходит Петя, спрашивает, какую музыку ты больше всего любишь. Когда ты отвечаешь, он говорит, что такую музыку слушают только дураки».

«Ты приходишь в школу в новой одежде. На перемене Маша внимательно рассматривает ее и говорит: “Эта одежда тебя глупит” ».

«Ты, проходя мимо, нечаянно задел Сашу локтем. Он резко разворачивается и бьет тебя по плечу».

### **Работа с притчей**

Подросткам читается притча «Дом масок», предлагается определить ее смысл. При этом оговаривается, что вариантов ответов может быть много, например: «У некоторых людей маски как бы прилипают к лицу, и они уже не могут без них жить».

«Был такой Дом масок. В нем работал миллион людей. Входя туда, каждый должен был надеть маску, а выходя, оставлял ее на вешалке. Однажды ночью дом качнуло землетрясением, маски попадали и перемешались. Но у многих маски давно отпечатались на лице. Эти наутро легко отыскали свои маски и пошли работать. А остальные обрадовались и разбежались».

### **Работа с притчей**

Подростки слушают притчу «Глиндум Фря», пытаются определить ее смысл. При этом оговаривается, что вариантов ответов может быть много.

«Фря ел сам себя. Это было его любимое блюдо. Ел-ел — и съел. Никто не сказал ему «приятного аппетита», ведь он был съеден. А сам Глиндум-Фря радовался, что, наконец, наелся любимым блюдом».

После обсуждения определяется, к какой из масок эта притча больше всего подходит (маске застенчивости).

### **Чувства бывают разными**

Ребенку предлагается назвать как можно больше чувств, которые он знает. Ведущий записывает их на доске или листе бумаги таким образом, что позитивные и негативные чувства разбиваются по двум колонкам, при этом тренер слева пишет большой знак плюс, справа знак минус. Положительные чувства записываются слева, отрицательные — справа. Чувства, характер которых меняется в зависимости от ситуации, записываются ближе к черте.

Если у участника возникает вопрос, является ли чувством то, что он назвал (например,

агрессия или застенчивость), то вопрос адресуется группе.

### Страховка

Получается примерно следующая картина:

Скорее позитивные	Неоднозначные	Скорее негативные
Любовь	Грусть	Злость
Радость	Азарт	Горе
Воодушевление	Возбуждение	Вина
Веселье	Желание	Стыд
Гордость	Опасение	Антипатия
Симпатия	Тоска	Зависть
Расположение	Ностальгия	Ревность
Удовлетворение	Скука	Отвращение
Счастье	Апатия	Презрение
Удовольствие	Сомнение	Горечь
Уверенность		Боль
Спокойствие		Недовольство
Восхищение		Голод
Кайф		Жадность
Экстаз		Брезгливость
Интерес		Страх
Смелость		Ужас
Нежность		Паника
Умиротворенность		Неуверенность
Решимость		Нерешительность
Уважение		Сожаление
Интерес		Обида
Внимание		Раздражительность

### Как сказать это по-русски?

Тренер зачитывает обороты речи, а участники определяют какое чувство испытывает автор фразы и испытывает ли он что-нибудь?

#### Страховка

Обороты речи, с использованием которых можно <i>открыто выразить</i> свои чувства	Обороты речи, при помощи которых можно <i>скрыть</i> свои чувства
Мне очень нравится твой подарок — он идеально соответствует моему вкусу.	Ну, хорошо. Спасибо. Хотя без этого можно было бы и обойтись.
Я очень рад, что ты пришла.	Я совсем забыл, что ты собиралась зайти.
Меня очень порадовало ваше решение.	Все, как всегда, получилось отлично.
Для меня большое удовольствие работать вместе с тобой, ты все так понятно объясняешь.	А, наконец я врубился.
Я очень зол на тебя за то, что ты не выполнил наш договор, и я из-за тебя потерял более часа времени.	Как я рад тебя видеть! Я уж и не надеялся.
Меня очень расстроило, когда от Тани я узнал то, что тебе рассказывал под большим секретом.	Очень любезно с твоей стороны было все рассказать Тане.
Меня очень злит, Петр, когда ты критикуешь меня публично, в присутствии других людей.	Тебя не касается моя работа и ее качество. Ты мне не начальник.
Я очень боюсь ездить с тобой на такой	Здесь очень опасно! Поезжай медленнее!

скорости.	
Мне очень грустно оставаться одной дома.	Ты думаешь только о себе. Тебя не интересует, что со мной происходит.
Ирина, мне очень противно есть за столом, на котором валяются колбасные очистки и стоит пепельница, полная окурков.	Каждый раз на кухне бардак! Неужели нельзя быть поаккуратнее?

### Чувство плюс поведение

*Ведущий:* Выберите любое чувство из нашего списка и постройте фразу, в которой вы открыто скажете вашему партнеру о своем чувстве, а затем точно опишете поведение, которое его вызвало.

*Страховка.*

Любовь	Грусть	Злость
Радость	Азарт	Горе
Воодушевление	Возбуждение	Вина
Веселье	Желание	Стыд
Гордость	Опасение	Антипатия
Симпатия	Тоска	Зависть
Расположение	Ностальгия	Ревность
Удовлетворение	Скука	Отвращение
Счастье	Апатия	Презрение
Удовольствие	Сомнение	Горечь
Уверенность		Боль
Спокойствие		Недовольство
Восхищение		Голод
Кайф		Жадность
Экстаз		Брезгливость
Интерес		Страх
Смелость		Ужас
Нежность		Паника
Умиротворенность		Неуверенность
Решимость		Нерешительность
Уважение		Сожаление
Интерес		Обида
Внимание		Раздражительность

### Отражение позитивных чувств партнера

Схема отражения позитивных чувств

- Помогайте партнеру выражать его чувства, слушайте его внимательно.
- Повторяйте своими словами то, что сказал вам партнер: этим вы показываете ему, что вы его понимаете.
- Помогайте партнеру прояснить его чувства, обращайтесь внимание на его чувства и называйте их по имени.
- Сообщайте партнеру, как его слова действуют на вас, то есть выражайте свои собственные чувства. Используйте при этом местоимение «я» («мне», «меня»).
- Постарайтесь подкрепить свои слова делом — действиями, мимикой, позой, интонациями.
- Помните, что партнер тоже имеет право на свои собственные чувства по

любому поводу. Не стоит их оспаривать или высмеивать. Просто перескажите их.

Вспомни ситуации, в которых близкий тебе человек испытывал позитивные, приятные чувства.

Как ты считаешь, будет ли ему приятно узнать, что ты разделяешь его чувство?

Сумеешь ли ты точно пересказать его чувство?

Что тебе в этом мешает?

Обсуждается памятка.

Затем участники (например, ведущий и ребенок) по очереди рассказывают о какой-либо ситуации из своей жизни, и выслушивая друг друга отражают чувства говорящего.

### **Выражение негативных чувств**

Вспомни ситуацию, когда близкий тебе человек своим поведением доставил тебе неприятные чувства.

Что ты чувствовал?

Как ты реагировал?

Рассмотри схему выражения негативных чувств.

1. Не откладывайте «на потом». Начинайте сразу же, как только партнер сделал что-то неприятное.

2. Объективно опишите ситуацию — так как ее можно было бы увидеть через окошко видеокамеры.

3. Используйте местоимение «я» («мне», «меня»).

4. Назовите чувство (чувства) «по имени» как можно точнее — не преувеличивая и не преуменьшая.

5. Скажите, каким конкретно поступком вызваны ваши чувства.

6. Постарайтесь подкрепить слова делом — действиями, мимикой, позой, интонациями.

7. Расскажите, чего вы хотите в связи с этим (о своих желаниях).

8. Выслушайте партнера и скажите, что вы его понимаете.

9. Повторите еще раз, начиная с пункта 2.

Не ждите немедленных действий от партнера.

Главное — чтобы он понял ваши чувства и желания.

Используя эту схему, выскажи свои чувства по поводу описанных ситуаций.

Страховка.

- Сестра не дает тебе пользоваться компьютером.
- Мама отругала тебя за то, что ты не убрал в своей комнате.

### **Отражение негативных чувств партнера**

Вспомни, когда близкий тебе человек испытывал неприятные чувства, был разозлен. Опиши эти ситуации.

- Как ты считаешь, будет ли ему приятно узнать, что ты разделяешь его чувство?
- Сумеешь ли ты точно пересказать его чувство?
- Что тебе в этом мешает?

Построй фразу, используя схему отражения чувств.

## 2. Развитие мотивационной сферы

2.	Развитие мотивационной сферы	
2.1.	Занятие 1. Мотивы наших поступков	2
2.2.	Занятие 2. Как достичь цели	2
2.3.	Занятие 3. Удача и умения	2
2.4.	Занятие 4. Учеба на протяжении всей жизни	2
2.5.	Занятие 5. Целеполагание. Преодоление проблем	2
2.6.	Занятие 6. Ответственность	2
2.7.	Занятие 7. Жизненные цели	2

### Занятие 2.1. Мотивы наших поступков

**Цель:** помочь в осознании мотивов своих поступков, осознании собственного влияния на других людей; устранение эмоциональных барьеров между одноклассниками.

#### Светский прием

На этот раз традиционное приветствие в начале занятия мы проведем в виде светского приема. Свободно передвигаясь по комнате, вы должны подходить друг к другу и обмениваться комплиментами, т. е. подчеркивать то, что цените больше всего именно в этом человеке.

Поблагодарите каждого за то, что он был на занятиях группы, помогал вам лучше понять себя, за то, что он думал о вас, выполняя домашнее задание, и т. д.

Найдите для каждого несколько теплых слов.

Не надо торопиться. Желательно, чтобы каждый участник обратился ко всем членам группы.

#### Осознание мотива

— Наши поступки по отношению к другим людям вызваны разными побудительными силами. Мы делаем что-то для других людей и потому, что симпатизируем им, любим их, и потому, что «так положено», так принято в обществе. Важно понимать, что движет нами в том или ином случае.

Вот, например, страх, боязнь наказания иногда осознается нами так или по-другому, иногда мы делаем что-то, может, не осознавая зачем, а может, думая, что из лучших побуждений, но в основе — все тот же страх.

Вспомните два случая — один, когда вы сделали что-то для другого человека потому, что боялись его или чьего-то еще гнева, осуждения, наказания, хотя в тот момент и не осознавали этого, и другой, когда вы сделали что-то для другого по той же причине, но при этом прекрасно понимая, почему вы это делаете. Дети, записав примеры из жизни, делятся ими. Затем психолог просит таким же образом вспомнить два поступка, продиктованных стремлением следовать социальной норме, «быть как все», «не высовываться».

#### Обсуждение.

Что было труднее выполнить, не было ли трудно рассказать об этом и т. д.

#### Особые дары

Психолог предлагает детям вспомнить, что они получили от окружающих (родных, близких, друзей, учителей и др.) такого, что можно было бы назвать «дар» в полном смысле слова. При этом может получиться примерно такая таблица:

	Детство до школы	Начальная школа	После начальной школы
--	------------------	-----------------	-----------------------

Мать, отец			
Бабушка, дедушка			
Тети, дяди			
Братья. Сестры			
Друзья, подруги			