

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №3 городского округа город  
Волгореченск Костромской области»

«Согласовано»

с Методическим советом МБОУ «СОШ №3»  
протокол № 1 от 30 августа 2017г.



***Программа развития коммуникативных навыков и  
навыков самопознания  
для младших подростков «Мир подростка и  
подросток в мире»***

**Составила:** педагог-психолог МБОУ «СОШ №3»  
Тарасова Ирина Витальевна  
Квалификационная категория: высшая

### **Пояснительная записка.**

Период перехода из начальной школы на среднюю ступень обучения совпадает для ребёнка с началом подросткового возраста. Для ребят это сложное время, наблюдая за пятиклассниками нашей школы, я вижу, что эмоциональный дискомфорт в этот период характерен для всех детей. Ребята с трудом привыкают к «разноголосице» требований учителей, к гораздо более интенсивной учебной нагрузке. В этот период наблюдается снижение успеваемости у большинства пятиклассников, все дети реагируют на это по-разному: у некоторых детей возникает ощущение собственной неуспешности, которое ведёт к снижению самооценки ребёнка.

Переход из начальной школы в среднюю совпадает с началом периода полового созревания и серьёзными гормональными изменениями в организме ребёнка, которые проявляются в эмоциональной неуравновешенности, резких перепадах настроения, повышенной возбудимости или, наоборот, заторможенности, иногда, в плохом самочувствии и повышенной утомляемости. Не все пятиклассники оказываются способными к произвольному самоконтролю, а ведь теперь нет постоянно рядом с ними их первой учительницы, и ребёнок встаёт перед необходимостью принятия множества самостоятельных решений.

В этот период происходит смена ведущей деятельности, на первый план у младших подростков постепенно выходит общение со сверстниками. Учебная деятельность начинает терять своё ведущее значение, а это влечёт за собой снижение уровня учебной мотивации у части детей.

Смена ведущей деятельности и стремление подростков занять определённое положение в среде сверстников, зачастую осложняет их взаимоотношения с родителями.

Ввиду незрелости личности младших подростков, они ещё не умеют выражать свои чувства, понимать и принимать чувства других людей. Трудные, а иногда стрессовые ситуации, в которые попадают подростки в ходе учебного процесса, вызывают у них множество отрицательных эмоций: гнев, страх, раздражение и др. В это время очень важно научить ребят управлять своими эмоциями, развивать у них навыки конструктивного общения. Любое нежелательное поведение подростка подтверждает одну из четырёх возможных его целей: требование от окружающих внимания и признания; желание показать свою власть, неповиновение, способность сопротивляться и настаивать на своём; утверждение своей несостоятельности или неполноценности; желание выразить месть, возмездие. Эти цели отражают ошибочные представления подростков о том, как и каким образом они могут обрести и обеспечить себе чувство сопричастности, безопасности, принадлежности и значимости внутри какой-либо социальной группы (класса, семьи, кампании сверстников). Развить у ребят навыки конструктивного поведения, помочь им осознать свои способности, возможности, развить у них уверенность в себе и способность понимать других людей и принимать самостоятельные решения - на это и направлена данная программа.

### **Цели программы:**

- Формирование и развитие личностных и социальных навыков.
- Формирование и развитие навыков самопознания.

## **Задачи программы:**

- Построение позитивной «Я-концепции».
- Формирование и развитие навыков анализа чувств и эмоций.
- Развитие навыков эффективного общения и конструктивного взаимодействия с окружающими.
- Развитие навыков принятия обоснованных решений.
- Развитие навыков групповой работы.

## **Принципы, на которых основана программа:**

1. Принцип гуманизации отношений.

Построение всех отношений на основе человекоцентристской направленности, уважении и доверии к ребёнку, на стремлении привести его к успеху.

2. Принцип преемственности как связь качественно различных стадий развития личности, степени её самостоятельности и ответственности.

Преемственность- объективно необходимая связь между новым и старым в процессе развития, предполагающая сохранение и развитие того прогрессивного, без чего невозможно движение вперёд.

3. Принцип соответствия типа сотрудничества психологическим возрастным особенностям учащихся и типу ведущей деятельности.

Исходной формой освоения любой информации в школе является сотрудничество ребёнка и взрослого, которое позволяет сделать ребёнка добросовестным и заинтересованным соратником, единомышленником учителя и психолога в своём же развитии, равноправным участником педагогического пространства.

**Форма работы**, используемая в программе: групповые тренинговые занятия.

**Методы**, используемые в программе:

- психогимнастика
- ролевое моделирование
- использование притч и метафор
- беседа
- дискуссия
- элементы арт-терапии
- 

**Возраст участников:** 11-12 лет.

**Длительность программы:** 5 дней ( в нашей школе данные занятия проводятся в период каникул). Каждый день проводятся по два занятия.

**Оценка эффективности программы:** до и после занятий проводится психодиагностика детей с помощью теста школьной тревожности Филлипса.

**Тематический план:**

Тема	Цели и задачи занятия.
1.Правила.	Создание комфортной, доверительной обстановки, благоприятной для личностного самораскрытия. Принятие правил групповой работы.
2.Я-концепция.	Формирование адекватной Я-концепции, осознание своей уникальности и неповторимости.
3.Самооценка и самоуважение.	Формирование адекватной самооценки, развитие навыков самоуважения, уважения к другим.
4.Эмоции и чувства.	Создание условий для осознания подростками необходимости анализа своих чувств и эмоций и способов их регуляции.
5.Общение.	Формирование и развитие навыков эффективного и конструктивного общения со сверстниками и взрослыми.
6.Конфликты.	Формирование навыков конструктивного разрешения конфликтов.
7.Я и моё здоровье.	Создание условий для осознания необходимости сохранения своего здоровья (психического и физического).
8.Я и моя семья.	Создание условий для осознания ценности понятия «семья», формирования взаимопонимания с родителями, оценка своих сыновних и дочерних качеств.
9.Ценности.	Формирование собственной системы ценностей.
10.Принятие решений.	Формирование и развитие навыков принятия решений, ответственности за себя и свои поступки.

### Содержание занятий:

Упражнения	Действия подростков	Действия психолога
<b>Занятие 1.Правила.</b>		
« Три стихии»	Подростки в кругу бросают мяч, называя стихию(вода, земля, воздух), поймавший, называет животное, обитателя этой стихии и бросает мяч дальше.	Психолог участвует в игре вместе с детьми.
«Кошки-мышки»	Ребята передают по кругу игрушку кошки и мышки по определённым правилам и соревнуются, какая игрушка вернётся первой.	Психолог участвует в игре вместе с детьми.
«Объявление»	Ребята составляют, зачитывают и обсуждают объявления. Главное-чтобы ребёнок смог заявить о себе.	Психолог предлагает ребятам дать объявление о себе в газету, объявления должны быть коротким, но содержать максимум информации. Психолог говорит с

<p>«Правила»</p> <p>Рефлексия занятия</p>	<p>Ребята дополняют предложенные правила и определяют штрафные санкции для нарушителей.</p> <p>Ребята высказываются, как они чувствовали себя на занятии, что понравилось, что нет.</p>	<p>ребятами о необходимости принятия правил групповой работы, озвучивает и записывает основные правила и дополнения, внесённые ребятами. Психолог участвует в обсуждении вместе с детьми.</p>
<p><b>Занятие 2.Я-концепция.</b></p>		
<p>«Лишний стул»</p>	<p>Ребята садятся в круг. Психолог убирает один стул и просит детей поменяться местами по какому либо принципу, напр. тех, кто любит мороженое. Тот, кому стула не хватило становится ведущим.</p>	<p>Психолог участвует в упражнении вместе с детьми.</p>
<p>«Какой Я?»</p>	<p>Ребятам предлагается написать в тетрадях 10 прилагательных, отвечающих на вопрос «Какой Я?». Затем проводится обсуждение ответов в группе.</p>	<p>Психолог участвует в упражнении и обсуждении ответов вместе с детьми.</p>
<p>Я-реальное, Я-идеальное и Я-зеркальное.</p>	<p>Ребята заполняют таблицу, где описывают реальное «Я»(Какие качества ты больше всего ценишь в себе? Чем ты гордишься? Что есть у тебя такого, чего нет у других?), идеальное «Я» (Существует ли человек, на которого ты хотел бы быть похожим? Чтобы ты хотел изменить в себе? Что тебе нужно, чтобы достичь идеала?) и зеркальное «Я» (Что думают о тебе</p>	<p>Психолог сообщает детям о том, что такое Я-реальное (внешность, поступки, способности, качества, мысли, чувства, ценности, мечты, осознающиеся человеком), Я-идеальное (представления о внешности, способностях, качествах и т. д. , которые хотел бы иметь), Я-зеркальное (представление других людей о тебе, твоих качествах, способностях, поступках, мыслях).</p>

	<p>сверстники?          Что думают о тебе          взрослые? Чьё мнение          для тебя важнее?)          Обсуждают свои записи в          группе.</p>	
«Ладонка».	<p>Ребята обводят на листе          свою ладонку и пишут          внутри контура своё          самое лучшее качество.          Листки передаются по          кругу, остальные ребята          дописывают          положительные качества,          которые им нравятся в          хозяине ладонки.</p>	<p>Психолог участвует в          упражнении вместе с          детьми, затем обсуждает с          ребятами, какие          положительные качества          встречались на «ладонках»          чаще всего, какие реже и          почему.</p>
«Незаконченные предложения».	<p>Ребятам предлагается          закончить предложения:          1. Я бы хотел...          2. Я бы хотел сделать...          3. Я надеюсь, что я          никогда...          4. Лучшее, что я делаю,          это...          5. Я стремлюсь...          6. Я не понимаю,          почему...          7. В школе я...</p>	<p>Психолог собирает листы,          озвучивает их, ребята          пытаются определить, кто          автор.</p>
Рефлексия занятия.	<p>Ребята высказываются,          как они чувствовали себя          на занятии, что          понравилось, что нет.</p>	<p>Психолог участвует в          обсуждении вместе с          детьми.</p>
<b>Занятие 3. Самооценка и самоуважение.</b>		
«Посиделки»	<p>Ребята сидят в кругу.          Психолог предлагает им          по очереди сесть на своём          стуле так, как сидел бы          король, слон, маленькая          мышка, бабочка и т.п.</p>	
«Хвастовство»	<p>Ребята садятся в круг.          Каждый должен          похвастаться перед          группой своим умением,          способностью.</p>	<p>Психолог участвует в          упражнении вместе с          детьми.</p>
Дискуссия «Самоуважение»	<p>На обсуждение ребят          выносятся вопросы:          1. Что важнее для          подростков:</p>	<p>Психолог вводит понятия          «самоуважение»- это          уважительное отношение к          себе как к личности, своим</p>

	самоуважение, уважение взрослых, уважение сверстников? 2. Что и как может изменить человек: самоуважение, самооценку, уважение других?	достижениям, качествам, возможностям. «Самооценка»- оценка человеком своих физических характеристик, особенностей, нравственных качеств, возможностей. Оценка личности самого себя, своего места среди людей. «Самоконтроль»- способность сдерживать свои эмоции, побуждения. «Самосознание»- осознание человеком своих качеств, способностей и возможностей, знаний, интересов.
Притча «Ты- лев».(автор- Лавский В.В.)	Дети вместе с психологом обсуждают прочитанное.	Психолог зачитывает ребятам притчу.
Рефлексия занятия.	Ребята высказываются, как они чувствовали себя на занятии, что понравилось, что нет	Психолог участвует в обсуждении вместе с детьми.
<b>Занятие 4. Эмоции и чувства.</b>		
«Калейдоскоп»	Ребята садятся в круг. Им предлагается представить себя какой либо частью тела.	Психолог называет различные эмоции, ребята пытаются выразить их той частью тела, которую выбрали.
«Любимая ваза»	Ребятам предлагается разыграть две ситуации: 1. Вы разбили любимую мамину вазу. 2. К вам пришли гости и разбили вашу любимую вазу. Задача ребят: описать чувства, действия в том и другом случае и сравнить их.	Психолог участвует в обсуждении вместе с ребятами.
Дискуссия «Наши эмоции»	Ребятам предлагаются вопросы для обсуждения: 1. Что такое эмоции? 2. Какие бывают эмоции? 3. Зачем они нужны человеку? 4. Какие эмоции вы испытываете чаще всего?	Психолог обобщает высказывания ребят.

	5.Как люди проявляют свои эмоции?	
«Мир чувств»	Ребята выбирают карточки (одна синяя, другая- красная).На карточках написаны положительные и отрицательные чувства. Ребятам предлагается невербально изобразить эти чувства.	После изображения ребятами чувств, психолог предлагает им ответить на вопросы: 1.Какое чувство было легче показать? 2.Какие трудности возникли при изображении чувств?
Притча «Надоело»(автор-Лавский В.В.)	Дети вместе с психологом обсуждают прочитанное.	Психолог зачитывает ребятам притчу.
Рефлексия занятия	Ребята высказываются, как они чувствовали себя на занятии, что понравилось, что нет	Психолог участвует в обсуждении вместе с детьми.
<b>Занятие 5. Общение.</b>		
«Пингвины»	Ребятам предлагается представить себя пингвинами на полюсе.	Психолог объясняет правила упражнения: «Вы все пингвины на полюсе, вам очень холодно, надо собраться всем вместе, чтобы согреться. Те кто с краю, стараются занять места в середине. Нужно очень бережно пробираться в середину, чтобы не повредить других пингвинов»
«Остров»	На полу выкладывается из газет маленький остров. Все участники собираются на остров и ждут спасателей. Остров постепенно уменьшается и становится совсем крошечным. Задача участников- удержаться на острове. Затем прибывают спасатели и переправляют всех на материк- все рассаживаются на стульях.	В последующем обсуждении психолог просит ребят высказаться, чего им хотелось больше, самим удержаться на острове или удержаться всем вместе. Объясняет им, что в первом случае работает инстинкт самосохранения, заложенный в нас природой, но человек не может выжить один, поэтому нужно почаще заботиться не только о себе, но и о тех, кто находится рядом.
« Гость с другой планеты»	Ребят просят представить, что в группе	Психолог участвует в упражнении вместе с



	появился инопланетянин, который не знает нашего языка. Нужно вступить с ним в общение, не напугав его. Упражнение выполняется в парах, роль инопланетянина ребята играют по очереди.	детьми.
«Ток-шоу»	Ребят просят представить себя участниками какого-либо ток-шоу и дать интервью на любую тему. Упражнение выполняется в парах, затем участники меняются ролями.	Психолог участвует в упражнении вместе с ребятами. После упражнения проводится обсуждение, что было легче, взять интервью или самому его давать и почему.
«Общение»	Ребята сидят в кругу.	Психолог сообщает ребятам о том, что такое общение, что включает в себя процесс общения, цели общения, этапы умения хорошо слушать, признаки плохого умения слушать, особенностях общения с друзьями, родителями, учителями.
Притча «Голова и хвост змеи» (автор- Лавский В.В.)	Дети вместе с психологом обсуждают прочитанное.	Психолог зачитывает ребятам притчу.
Рефлексия занятия	Ребята высказываются, как они чувствовали себя на занятии, что понравилось, что нет	Психолог участвует в обсуждении вместе с детьми.
<b>Занятие 6. Конфликты.</b>		
«Разожми кулак»	Ребята разбиваются на пары: один сжимает кулак, другой пытается его разжать за одну минуту.	Психолог организует обсуждение, кому и как удалось это сделать (силой, просьбой, поглаживаниями)
«Лебедь, рак и щука»	Ребята разбиваются на тройки. Для обсуждения им предлагаются проблемные вопросы: 1. Что нужно сделать, чтобы ребята в классе не ссорились? 2. Что нужно сделать, чтобы ребёнок шёл в школу с радостью?	Психолог организует обсуждение ответов представленных группами.

	3.Что нужно сделать, чтобы учитель с хорошим настроением шёл работать в ваш класс? Участникам необходимо придти к общему решению.	
«Конфликты»	Ребята сидят в кругу. После сообщения психолога, им предлагаются для обсуждения вопросы: 1.С кем вы конфликтуете чаще всего? 2.Какие чувства вы испытываете во время конфликта? 3.Как вы выходите из конфликта? 4.Нужны ли конфликты?	Психолог сообщает им о том, что такое конфликт, между кем чаще всего происходят конфликты, в чём их причины, какие способы разрешения конфликтов существуют.
Рисунок «Наше настроение»	Ребятам предлагается нарисовать рисунок настроения группы.	После упражнения психолог организует обсуждение изображённого на рисунке.
Рефлексия занятия	Ребята высказываются, как они чувствовали себя на занятии, что понравилось, что нет	Психолог участвует в обсуждении вместе с детьми.
<b>Занятие 7. Я и моё здоровье.</b>		
«Утята, котята, мышата».	Все делятся на три группы: утята, котята, мышата. С закрытыми глазами, издавая звуки своих животных, ребятам необходимо объединиться в группы.	
«Линия жизни»	Ребятам предлагается нарисовать свою линию жизни, включая прошлое, настоящее и будущее и поставить значок, где вы находитесь сейчас	Психолог просит ребят поделиться своими мыслями и воспоминаниями о прошлом, затем, подумать, что происходит с ними в настоящем, что их увлекает, занимает сейчас. Что будет в вашем будущем, о чём вы мечтаете. После обсуждения подводит ребят к мысли о том, что их мечты и цели осуществляются, только если

		они будут беречь своё здоровье, говорит с ними о ценности здоровья.
«Что я знаю и чего я не знаю» (тест)	Ребята отвечают на вопросы теста, затем сравнивают правильные ответы со своими.	Психолог рассказывает ребятам об отрицательных последствиях вредных привычек и просит выполнить тест, затем зачитывает ребятам правильные ответы.
Дискуссия «Полёт и падение»	Ребятам предлагаются для обсуждения вопросы: 1.Что такое полёт и падение? 2.Ощущения при полёте и падении? 3.Ситуации полёта и падения? 4.Равновесие в жизни.	Психолог участвует в обсуждении вопросов вместе с детьми.
Рефлексия занятия	Ребята высказываются, как они чувствовали себя на занятии, что понравилось, что нет	Психолог участвует в обсуждении вместе с детьми
<b>Занятие 8. Я и моя семья.</b>		
« Цветной калейдоскоп»	Ребята образуют полукруг, каждый придумывает название цвета. Один ребёнок стоит напротив и запоминает цвет каждого участника, затем отворачивается. Все меняются местами, задача водящего –назвать цвета всех участников.	Психолог участвует в игре вместе с детьми.
Рисунок «Моя семья»	Ребятам предлагается нарисовать рисунок на тему «Моя семья». Затем все рассаживаются в круг, рисунки раскладываются на полу. Каждый рисунок пускается по кругу, ребята высказывают своё мнение о нём, отвечая на два вопроса: 1.Какие чувства и эмоции вызывает этот рисунок?	Психолог организует обратную связь с автором рисунка: спрашивает, поняли ребята или нет, что он хотел рассказать этим рисунком.

	2.Что автор хотел сказать данным рисунком?	
«Эмиграция»	Ребят просят представить ситуацию: вам нужно по каким-то причинам переехать в другой город ( одному без родных и друзей). Подумайте и письменно ответьте на следующие вопросы: 1.Кто конкретно пожалеет об этом, почему и что вас связывает с этими людьми? 2.Кого может обрадовать ваш переезд и почему?	Психолог после окончания работы организует обсуждение ответов ребят.
«Что человеку дано?»	Ребятам предлагается продолжить список качеств человека, которые могут послужить на пользу и радость самым близким людям-родителям, бабушкам и дедушкам, братьям и сёстрам. В конце упражнения ребятам предлагается обсудить, как же можно развить в себе эти качества.	Психолог зачитывает ребятам высказывание Чабуа Амираджиби: « И было человеку дано: совесть , дабы он сам изобличал свои недостатки. Сила, дабы он мог преодолевать их. Ум и доброта на благо себе и близким своим, ибо только то благо, что идёт на пользу ближним». Психолог участвует в обсуждении вместе с детьми.
Рефлексия занятия	Ребята высказываются, как они чувствовали себя на занятии, что понравилось, что нет	Психолог участвует в обсуждении вместе с детьми
<b>Занятие 9. Ценности.</b>		
«Строители»	Все ребята выстраиваются в ряд. Один из них- прораб, он «передаёт» строителям разные предметы( ведро, бревно, стекло и т.п.).Все по очереди передают эти предметы друг другу. Последний- кладовщик. он запоминает, какие предметы были доставлены на склад.	Психолог участвует в упражнении вместе с детьми.
«Мои ценности»	Ребята рассказываются в	Психолог организует в

	<p>круг. Звучит спокойная музыка. Ребятам предлагается отправиться в воображаемое путешествие на другую планету. Они должны взять с собой 7 самых важных и нужных предметов и понятий. Затем, обстоятельства полёта изменяются и можно взять только три предмета и понятия.</p>	<p>группе обсуждение, того что и почему взяли дети и сам участвует в обсуждении.</p>
«Послание миру»	<p>Ребята разбиваются на две команды. Каждая команда выбирает одну из предложенных тем для обсуждения, напр. «Как можно защитить вымирающих животных?», «Как можно уменьшить число одиноких людей?» Каждая команда готовит речь, плакаты и по очереди выступает со своими предложениями.</p>	<p>Психолог организует обсуждение работы ребят по следующим вопросам: 1. Как проходила работа в вашей группе? 2. Почему важно, чтобы молодое поколение интересовалось мировыми проблемами? 3. Довольны ли вы работой своей группы?</p>
Притча «Не в деньгах счастье» (автор- Лавский В.В.)	<p>Дети вместе с психологом обсуждают прочитанное.</p>	<p>Психолог зачитывает ребятам притчу.</p>
«Рецепт счастья»	<p>Ребята разбиваются на две группы. Им предлагается представить, что счастье выдают людям по рецепту. Какой рецепт счастья составили бы вы? ( в виде качеств, поступков и т.п.). Рецепты зачитываются и обсуждаются вместе с психологом.</p>	<p>В конце упражнения психолог зачитывает ребятам ещё один рецепт счастья: «Возьмите чашу терпения, влейте в неполное сердце любви, добавьте щедрости, посыпьте добротой, плесните немного юмора и добавьте как можно больше веры. Всё это хорошенько перемешайте, намажьте на кусок отпущенной вам жизни и предлагайте каждому, кого встретите на своём пути».</p>
Рефлексия занятия	<p>Ребята высказываются, как они чувствовали себя на занятии, что</p>	<p>Психолог участвует в обсуждении вместе с детьми</p>

	понравилось, что нет	
<b>Занятие 10. Принятие решений.</b>		
«Неизвестный гость»	Ребята по кругу передают мягкую игрушку. У кого в руках она оказывается, рассказывает что-то о её жизни, приключениях, друзьях. Следующий продолжает историю.	Психолог участвует в упражнении вместе с детьми.
Притча «Выбор между коровой и глиняным бочонком» (автор-Н.Пезешкиан)	Дети вместе с психологом обсуждают прочитанное.	Психолог зачитывает притчу и в ходе обсуждения подводит ребят к мысли о том, как важно принимать в жизни правильные решения.
«Принятие решения»	<p>После обсуждения схемы принятия решений, ребятам предлагаются карточки с ситуациями:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Твоя одноклассница забыла у тебя тетрадь с домашним заданием.</li> <li>2.Ты ушёл из дома без ключей, вернувшись, обнаружил, что дома никого нет.</li> <li>3.На перемене старшеклассники забрали у тебя деньги.</li> <li>4.На уроке соседи сзади мешают тебе слушать учителя.</li> <li>5.В подъезде у лифта стоят два незнакомых, неприятных тебе человека.</li> </ol> <p>Ребята зачитывают ситуации и предлагают своё решение, остальные дополняют.</p>	<p>Психолог предлагает детям разобрать схему принятия решений:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Чётко определить и сформулировать проблему или ситуацию.</li> <li>2.Собрать и рассмотреть всю информацию о ней.</li> <li>3.Подобрать возможные варианты решения.</li> <li>4.Рассмотреть возможные последствия каждого варианта.</li> <li>5.Выбрать оптимальный вариант.</li> <li>6.Осуществить принятие решения.</li> <li>7.Нести ответственность за своё решение.</li> </ol>
«На пне в лесу»	Ребята рассаживаются в круг. Выбираются два человека, они садятся в центр на воображаемые противостоящие «пни». Остальные представляют себя деревьями и слушают суждения,	<p>Психолог предлагает сидящим на пнях для осуждения две противоположные темы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Я люблю уроки, на которых можно шалить, потому что...</li> <li>- Я не люблю уроки, на</li> </ul>

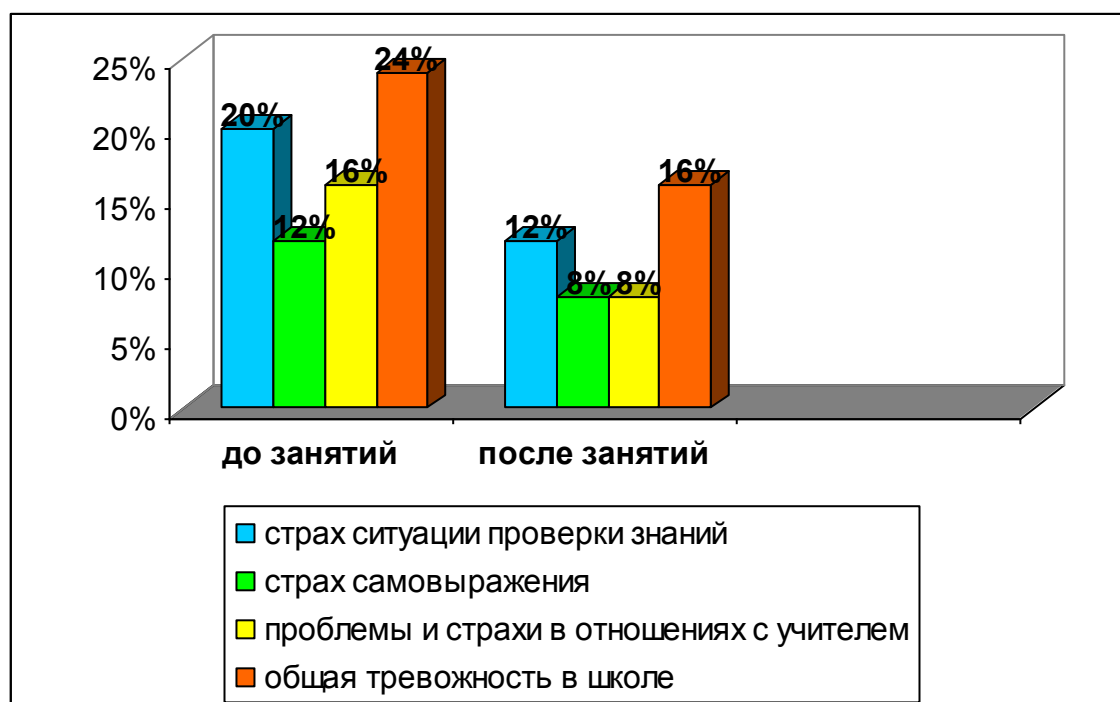
	высказываемые сидящими на пнях. В случае согласия с суждением, они вытягивают ветви-руки к сидящему.	которых можно шалить, потому что... -Мне нравится работать у доски, потому что... -Мне не нравится работать у доски, потому что...( и т. п.). Дети обсуждают поставленные вопросы с разных позиций, высказывают своё мнение по ним и в итоге приходят к выводу о том, что никто не может принять решение за человека, все важные решения он принимает сам и несёт за них ответственность.
«Я дарю»	Каждый ребёнок получает листочек на котором пишет, что он хотел бы подарить группе. Все листочки перемешиваются и зачитываются все подарки.	Психолог участвует в упражнении вместе с детьми.
Рефлексия занятий	Ребята высказываются, как они чувствовали себя на занятиях, что понравилось, что нет, что нового и полезного они узнали.	Психолог участвует в обсуждении вместе с детьми.

### Ожидаемые результаты:

- снижение уровня тревожности у детей;
- формирование коммуникативных навыков;
- формирование адекватной самооценки;
- выработка позитивных жизненных целей и мотивации к их достижению.

С целью оценки эффективности данной программы я провожу психодиагностику детей с использованием теста школьной тревожности Филипса. По этой методике проводится 2 среза: 1-й даёт возможность определить основные проблемы ребёнка в учебном процессе, 2-й отражает изменения в эмоциональном состоянии ребёнка и результаты работы с ним.

**Динамика показателей уровня школьной тревожности учащихся 5-х классов  
МОУ СОШ №3, занимавшихся в 2007-2008 уч. году по программе «Мир  
подростка и подросток в мире».**



Анализ эффективности программы позволяет сделать выводы о том, что у большинства учащихся наблюдаются позитивные изменения в их эмоционально-личностном развитии, стало больше детей, способных к конструктивному общению, в том числе и с учителями, дети овладевают навыками решения возникающих конфликтов мирными способами, повышается уверенность детей в себе, в своих силах, в том числе и в ситуации проверки знаний на уроках, снижается уровень школьной тревожности в целом.

**Список использованной литературы:**

1. Анн Л. «Психологический тренинг с подростками», Спб, Речь, 2003г.
2. Баева И.А. «Тренинги психологической безопасности в школе», Спб, Речь, 2002 г.
3. Макарычева Г.И. «Тренинг для подростков», Спб, Речь, 2006г.
4. Савченко С.Ф., Ивановская О.Г. «Притчи, сказки, метафоры в развитии ребёнка», Спб, Речь, 2006 г.
5. Гущина Т.Н. «Я и мои ценности...», М, Аркти, 2006г.