

**Дубровина И.В.**

**Коррекционная программа развития способности к  
самопознанию и уверенности в себе у детей 10-12 лет**

Программа предназначена для работы учителя, воспитателя или школьного психолога с детьми 11-13 лет(5-7 классы).

**Цель программы:** Развитие способности к самопознанию и уверенности в себе у детей 11-13 лет.

#### **Задачи:**

1. Помочь детям лучше узнать себя, свои сильные стороны.
2. Развить у них (детей) чувство собственного достоинства.
3. Научить их преодолевать неуверенность, страх, повышенное волнение в различных ситуациях.
4. Обеспечение школьника средствами самопознания.
5. Повышение представлений школьника о собственной значимости.
6. Развитие навыков и умений, необходимых для уверенного поведения, для преодоления затруднений в учёбе, других видах деятельности, в общении.
7. Формирование мотивации самовоспитания, саморазвития и обеспечение необходимыми психологическими средствами.
8. Развитие фантазии, воображения.

Указанный возрастной период является очень благоприятным временем для подобной работы. Это связано, с одной стороны, с возрастанием их интереса к себе, к своим возможностям, способностям, а с другой – с открытостью их к помощи со стороны взрослых в преодолении затруднении, проблем, принятии решений.

#### **Структура программы.**

Программа включает **3 этапа:**

1. Ориентировочный.
2. Развивающий.
3. Проективный.

Каждый этап предполагает работу по 4-м основным блокам:

1. Вербальные и невербальные формы уверенного поведения.
2. Способы преодоления трудностей и решения проблем.
3. Средства и формы самопознания.
4. Поддержка и повышение представлений школьника о собственной значимости, ценности.

#### **Организация занятий.**

Предлагаемый вариант курса рассчитан, прежде всего, на проведение его педагогом, не имеющим специальной подготовки в области групповой психологической работы.

Занятия целесообразно проводить раз в неделю в течение 90 минут. Желательно, чтобы группа не превышала 10-12 человек.

Важно выбрать такое помещение для занятий, которое может обеспечить и аудиторную работу (т.е. работу за партами), и работу «в кругу», и двигательные упражнения и т.п. Можно использовать актовый зал.

### **Материалы.**

- Папка (в папке ученик будет хранить выполненные задания, это его личный дневник, который никто не имеет права смотреть без его разрешения; после каждого занятия дневник запечатывается «сургучной» печатью из пластилина; между занятиями дневники остаются у педагога, ученик может взять лишь листы, необходимые для выполнения «домашнего задания»; сохранность печатей демонстрируется в начале каждого занятия, особенно на первом этапе; подобное ведение личного дневника имеет большое значение: оно создаёт ощущение безопасности).
- Карандаши (фломастеры).
- Ножницы.
- Клей.
- Лёгкий воздушный шар или мяч.
- Несколько перчаточных кукол.
- «Волшебный ящик».

### **Используемые методы работы.**

1. Игровые методы.
2. Метод групповой дискуссии.
3. Проективные методы рисуночного и вербального типа.
4. Метод «репетиции поведения».

# Программа занятий

## Занятие 1

**Тема:** Введение. Представление об уверенном, неуверенном и грубом поведении.

**Упражнение 1.** Уверенные, неуверенные и грубые ответы.

**Инструкция для участников:** «Сейчас мы выполним упражнение, цель которого научиться различать, когда мы ведём себя уверенно, когда – неуверенно, а когда – грубо. Вот эта кукла, - учитель надевает на руку, - будет рассказывать, что произошло, а тот, кто наденет на руку вторую куклу, должен будет показать, как ведёт себя в этой ситуации, что говорит уверенный, неуверенный в себе и грубый человек».

После нескольких ситуаций, предложенных ведущим, можно обратиться к школьникам, чтобы они придумали собственные ситуации. Если желающих нет, предлагаются ситуации, заранее заготовленные ведущим.

### Примеры предлагаемых ситуаций:

- ❖ поставили незаслуженную двойку;
- ❖ хочешь посмотреть телевизор, а друзья зовут гулять;
- ❖ не принимают в игру;
- ❖ отказываешь кому –нибудь в просьбе.

На каждую сценку должно уходить в среднем не более 3 – 4 минут.

В конце проводится краткое обсуждение и определяется, что значит уверенное, неуверенное, грубое поведение.

Ведущий предлагает **правила поведения** на занятиях:

- Добровольность участия (не хочешь говорить – не делай этого, но сообщи об этом с помощью условного знака).
- Не существует правильных или неправильных ответов.
- Анонимность рассказываемых ситуаций.
- Лучше промолчать, чем говорить не то, что ты думаешь, или просто врать.
- Нельзя давать оценку выступлению другого участника, если он сам тебя об этом не просит.
- Правило «здесь и сейчас».

Правила фиксируются на плакате.

**Ритуал принятия правил.** Ведущий «торжественно обещает» следовать этим правилам и предлагает школьникам сделать то же самое.

*Домашнее задание:* придумай свой «запрещающий знак», указывающий – «не хочу участвовать».

## **Занятие 2**

**Тема:** Мой дневник. Что я хочу рассказать другим о себе. Невербальные формы уверенного, неуверенного, грубого поведения.

*Ритуал начала занятия.*

Ведущий рассказывает о дневнике и правилах его ведения, раздаёт школьникам папки.

**Упражнение 2.** «Футболка с надписью».

Школьникам предлагается в течение 5 – 7 минут придумать и записать на обложке дневника занятий надпись на своей «футболке». Важно, чтобы она что –нибудь говорила о школьнике сейчас – о его любимых занятиях и играх, об отношении к другим, о том, чего он хочет от других и т.п.

После выполнения задания каждый зачитывает свою надпись. Затем проводится очень короткое обсуждение:

- *о чём в основном говорят надписи на футболках;*
- *что мы хотим сообщить о себе другим людям.*

**Упражнение 3.** «Сила слова».

Составляются три списка слов, характерных для уверенных, неуверенных, грубых ответов. Ведущий записывает слова на доске, участники – на листке из дневника.

**Упражнение 4.** «Зеркало».

Участники образуют два круга – внутренний и внешний. По сигналу ведущего тот, кто стоит во внутреннем круге, должен изобразить без слов, с помощью жестов, позы, мимики – уверенного, неуверенного или грубого человека, а стоящий во внешнем круге должен догадаться, кого он изображал. Если он угадал правильно, оба участника поднимают руку вверх. После того, как будет пройден весь круг, роли меняются. Ведущий фиксирует количество правильно угаданных поз.

После выполнения упражнения проводится краткое обсуждение:

- *Какие позы чаще загадывались, почему?*
- *Какие легче угадывались, почему?*

*Домашнее задание:* Понаблюдай за собой и окружающими: как проявляется уверенность, неуверенность, грубость или желание наглубить.

*Ритуал окончания занятия.* Ведущий собирает дневники (папки), запечатывает их «сургучной» печатью из пластилина.

### Занятие 3

**Тема:** Как наша уверенность и неуверенность зависят от других людей. Мы очень разные и этим интересны друг другу. Чувство собственного достоинства.

#### *Ритуал начала занятия.*

Ведущий говорит о том, как влияет на нашу уверенность и неуверенность отношение со стороны других людей.

#### **Упражнение 5.** «Хвалить или ругать?»

Упражнение удобно выполнять, стоя в небольшом кругу. Участники перебрасываются лёгким мячом или воздушным шаром. Сначала ведущий просит каждого, кто поймает мяч, сказать, что значит «ругать», «критиковать». Каждый последующий должен повторить то, что было сказано до него, и предложить что – то своё. Затем участникам предлагают без слов, с помощью мимики и жестов выразить, что они испытывали бы, если бы всё сказанное относилось к ним. Затем все по кругу называют свои переживания.

**Вторая часть** упражнения – перебрасываясь мячом, говорить слова похвалы, поощрения.

В обсуждении указывается на то, как трудно принимать критику и похвалу.

**Ставится проблема:** что требуется, чтобы вести себя в этой ситуации достойно. Задача ведущего – вывести школьников на представление о чувстве собственного достоинства.

#### **Упражнение 6.** «Я не такой, как все, и все мы разные».

Подросткам предлагается в течение 5 минут с помощью цветных карандашей нарисовать или описать, что такое «радость». После выполнения задания все рисунки и описания вкладываются в «волшебный ящик». Всё перемешивается, вытаскивается большая пачка, которую школьники рассматривают, передавая листки друг другу. Ведущий просит ребят обратить внимание на различия в понимании и представлении понятия «радость». Проводится небольшое обсуждение и делается вывод о том, как по – разному люди понимают одни и те же вещи.

Листки вновь складываются в «волшебный ящик», перемешиваются, вытаскиваются и каждому предлагается найти свой листок. Проводится обсуждение, легко или трудно было это сделать, анализируется, почему.

#### **Обсуждение:**

*Что ещё важно для того, чтобы иметь чувство собственного достоинства.*

#### **Домашнее задание: Упражнение 7.** «Мой портрет в лучах солнца».

Ведущий просит ответить на вопрос «Почему я заслуживаю уважения?» - следующим образом: нарисуй солнце, в центре солнечного

круга напиши своё имя или нарисуй свой портрет. Затем вдоль лучей напиши все свои достоинства, всё хорошее, что ты о себе знаешь.

**Ритуал окончания занятия.**

## Занятие 4

**Тема:** Чувство собственного достоинства (продолжение). Вербальные и невербальные формы выражения наличия и отсутствия чувства собственного достоинства. Обратная связь.

**Ритуал** начала занятия.

Ведущий просит вспомнить рисунки и описания «радости». Делается вывод о том, чем мы похожи и в чём различны.

**Обсуждение:**

*Что такое – уважение к чувствам другого человека?*

*Почему нельзя убедить человека, что он не должен испытывать тех чувств, которые он в действительности испытывает?*

**Обсуждение домашнего задания.** Желающие зачитывают список своих достоинств, показывают нарисованное ими солнце. Если в группе безопасная атмосфера, ведущий может предложить тому, кто читает своё самописание, обратиться к другим участникам за «обратной связью». Учащихся знакомят с «**Положением об обратной связи**». Это Положение представлено на отдельном плакате, который вывешивается всякий раз, когда речь идёт об обратных связях.

### Положение об обратных связях

**Обратная связь** – это сообщение, адресованное другому человеку, о том, что я о нём думаю, как я воспринимаю наши с ним отношения, какие чувства у меня вызывают его слова, действия, поступки.

**Помни:**

1. *Давай обратную связь только тогда, когда тебя об этом просят.*
2. *Говоря о своих мыслях и чувствах, скажи о том, какие конкретно слова, поступки их вызвали.*
3. *Говори так, чтобы не обидеть и не оскорбить другого человека.*
4. *Не давай оценок.*
5. *Не давай советов.*

**Внимание:**

**Обратная связь** – не повод свести счёты с тем, кто тебе давно не нравится. Если ты чувствуешь, что не можешь быть объективным, лучше промолчи.

Если необходимая атмосфера в группе не сложилась, «обратная связь» может быть введена позже или даже не вводиться совсем.

После того как несколько человек прочли свои самоописания и получили обратную связь, проводится **обсуждение** по следующим вопросам:

*Трудно или легко было выполнять это задание? Понадобилось много лучей или мало? Много ли потребовалось времени?*

### **Упражнение 7. «Скульптура».**

Группа делится на две части. Одна должна «вылепить» скульптуру человека с чувством собственного достоинства, другая – человека без чувства собственного достоинства. Фигура «лепится» из одного из участников, которому все участники группы придают необходимую позу, показывают мимику. Каждая подгруппа выбирает «экскурсовода», который будет описывать скульптуру, рассказывать, что и как она выражает. «Экскурсанты» (члены второй подгруппы) могут соглашаться или не соглашаться, вносить свои коррективы.

**Домашнее задание:** Описать не менее 6-ти событий повседневной жизни, оценив их с точки зрения того, повышали они чувство собственного достоинства, понижали или были безразличны к нему.

**Ритуал окончания занятия.**

## **Занятие 5**

**Тема: Мои права и права других людей.**

**Обсуждение домашнего задания** по вопросам: *каких событий оказалось больше? Какого типа эти события?*

### **Упражнение 8 «Мои права».**

Ведущий напоминает школьникам о разыгрываемых на первом занятии сценках, спрашивает, с чем связано уверенное, неуверенное и грубое поведение. Задача этого разговора – подвести школьников к понятию **прав человека**, соблюдение которых способствует его уверенности в себе.

Затем школьникам предлагается, разбившись на 3-4 группы, написать «Декларацию о правах шести-семиклассника». На выполнение задания даётся 10-12 минут.

После этого начинает работать «Конституционная комиссия» по выработке общей Декларации. Ведущий вводит правила, на основании которых «Конституционная комиссия» утверждает эти права. Эти критерии подростки могут выработать сами вместе с ведущим или он может предложить эти критерии сам.



К таким **критериям** относятся:

1. *Твои права не должны ущемлять прав других людей.*
2. *Осуществление этих прав должно зависеть не от других людей, а от тебя самого.*

Далее проводится принятие правил, предложенных каждой из групп разработчиков. Остальные группы выполняют роль «Конституционной комиссии». Принятые предложения фиксируются на доске. Затем ведущий зачитывает окончательный список.

Ведущий говорит о том, что такие «списки прав» составляли многие люди и знакомит подростков с некоторыми из таких списков. Например, со списком, разработанным К.Д. Заслофф:

#### **Вы имеете право:**

1. *иногда ставить себя на первое место;*
2. *просить о помощи и эмоциональной поддержке;*
3. *протестовать против несправедливого обращения или критики;*
4. *на своё собственное мнение и убеждения;*
5. *совершать ошибки, пока не найдёте правильный путь;*
6. *предоставлять людям решать свои собственные проблемы;*
7. *говорить «нет, спасибо», «извините, НЕТ»*
8. *не обращать внимания на советы окружающих и следовать своим собственным убеждениям;*
9. *побыть одному (ой), даже если другим хочется вашего общества;*
10. *на свои собственные чувства – независимо от того, понимают ли их окружающие;*
11. *менять свои решения или избирать другой образ действий;*
12. *добиваться перемены договорённости, которая вас не устраивает.*

#### **Вы никогда не обязаны:**

- *быть безупречным (ой) на 100%;*
- *следовать за толпой;*
- *любить людей, приносящих вам вред;*
- *делать приятное неприятным людям;*
- *извиняться за то, что были самим (ой) собой;*
- *выбиваться из сил ради других;*
- *чувствовать себя виноватым за свои желания;*
- *мириться с неприятной ситуацией;*
- *жертвовать своим внутренним миром ради кого бы то ни было;*
- *сохранять отношения, ставшие оскорбительными;*
- *делать больше, чем вам позволяет время;*
- *делать что – то, что на самом деле не можете сделать;*
- *выполнять неразумные требования;*
- *отдавать что – то, что на самом деле не хочется отдавать;*
- *нести на себе тяжесть чьего – то неправильного поведения;*
- *отказываться от своего «я» ради кого бы то или чего бы то ни было.*

Заявляя о своих личных правах, надо помнить: они есть и у всех остальных людей.

Желательно предлагаемые списки прав представить в виде плакатов, чтобы школьники могли иметь их перед глазами.

Проводится **обсуждение**.

**Домашнее задание:** Составить контракт (официальное соглашение) с самим собой с перечнем прав, которые школьник предлагает реализовывать. Обязательный пункт контракта: обязательство уважать права других с указанием, какие именно.

**Ритуал окончания занятия.**

## **Занятие 6**

**Тема: Просьба. Умение её высказать, принять согласие или отказ в её выполнении. Умение отвечать отказом на просьбу.**

**Ритуал начала занятия.**

**Упражнение 9.** «Пирог с начинкой».

Ведущий говорит о том, что просьба в чём – то напоминает пирог с начинкой: форма может быть одинаковой, а содержание разным. Участникам предлагают нарисовать или описать разные пироги – просьбы: их форму, цвет, вкус.

Проводится краткое обсуждение, выявляющее, какие ассоциации, приятные или неприятные, вызывает «просьба». Анализируется, с чем это связано.

**Упражнение 10.** «Чемпионат».

Для выполнения этого упражнения ведущий должен заранее заготовить описания ситуаций с просьбой и способом реагирования на неё по количеству пар участников, а также наборы цифр, как в фигурном катании, по числу участников. Описание ситуаций помещаются в «волшебный ящик». Участники делятся на пары.

**Инструкция для участников.** «Сейчас вы разобьётесь на пары. Каждая пара должна будет вытащить из ящика задание, которое надо выполнить, разыграв сценку с помощью кукол. На подготовку вам даётся одна минута, на выполнение – не более трёх минут. Все остальные – судьи. Они оценивают выступление».

После каждого выступления ведущий просит «судей» **обосновать** свои отметки и спрашивает у участников, как они сами оценивают: чувствовали ли они уверенность?

**Домашнее задание:** проанализируй, как в промежутке между занятиями ты высказывал просьбу, реагировал на отказ её выполнить, как реагировал на просьбы других.

**Ритуал окончания занятия.**

## Занятие 7

**Тема:** Просьба (продолжение).

**Продолжение упражнения 11.** Подводятся общие итоги, торжественно награждаются чемпионы, а также занявшие второе и третье места.

**Упражнение 11.** Повторяется упражнение 5 с использованием начал предложений: «*Просить – это ...*», «*Когда отказывают в моей просьбе, я ...*», «*Когда я вынужден кому – нибудь отказать в просьбе, я ...*».

**Домашнее задание:** Ответь на вопрос: «Кто Я?», закончив предложения (желательно, чтобы начала предложений были созданы участниками):

*Я словно птичка, потому что ...*

*Я превращаюсь в тигра, когда ...*

*Я чувствую, что я кусочек тающего льда ...*

*Я – прекрасный цветок ...*

*Я – тропинка ...*

*Я – песенка ...*

**Ритуал окончания занятия.**

## Занятие 8

**Тема:** Я в своих глазах и в глазах других людей.

**Ритуал начала занятия.**

**Упражнение 12.**

В «волшебный ящик» складываются домашние задания с законченными предложениями (не подписанные). Каждое домашнее задание зачитывается вслух, и участники стараются отгадать, кому оно принадлежит.

**Упражнение 13.** Игра в мяч (воздушный шар).

Желательно разбить учащихся на две подгруппы. Игра состоит из двух частей.

**Первая часть:** кидающий мяч называет начало предложения из заготовленного им дома списка и говорит, как надо закончить – в манере неуверенного, уверенного или грубого человека; тот, кто ловит, выполняет это задание и в свою очередь предлагает следующему.

**Вторая часть:** бросающий называет начало предложения (любое из предложенного ведущим или собственного списка), а тот, кто ловит, должен закончить в одной из трёх предложенных манер. Все остальные должны догадаться, какую манеру он избрал. Если они догадываются, то он называет своё предложение, если нет – получает штрафное очко. После трёх штрафных очков – выбывает из игры.

**Домашнее задание.** Учащимся предлагается список предложений, которые надо закончить с точки зрения того, какими, по их мнению, их видят окружающие:

*Мне хорошо, когда ...*

*Мне грустно, когда ...*

*Я чувствую себя глупо, когда ...*

*Я сержусь, когда ...*

*Я чувствую себя неуверенно, когда ...*

*Я боюсь, когда ...*

*Я чувствую себя смело, когда ...*

*Я горжусь собой, когда ...*

**Ритуал окончания занятия.**

## Занятие 9

**Тема:** Я в своих глазах и в глазах других людей (продолжение).

**Ритуал начала занятия.**

**Упражнение 14.** «Ассоциация».

Один из участников выходит за дверь. Остальные выбирают кого –нибудь из оставшихся, которого он должен угадать по ассоциациям. Водящий входит и пытается угадать, кого именно загадали, задавая вопросы на ассоциации: «На какой цветок он похож?», «На какой вкус?», «На какую песню?», «На какую книгу?». Если угадывает, то названный становится водящим. Если нет – уходит вновь. Если не угадал более двух раз – выбывает из игры.

**Обсуждение.**

*Когда легче было угадывать: когда отвечал тот, кого загадали, или кто –нибудь другой? С чем это связано?*

*Различие между тем, какими мы представляемса самим себе, какими – другим людям.*

**Домашнее задание:** Вновь футболка с надписью.

**Ритуал окончания занятия.**

## Занятие 10

**Тема:** Я в своих глазах, и я в глазах других (окончание). Обида.

*Ритуал начала занятия.*

**Обсуждение домашнего задания.**

**Упражнение 15.** «Послание самому себе».

Изготовить надписи «на футболке», которые можешь прочесть только ты сам, записать их.

**Обсуждение:**

*Какую «футболку» - для себя или для других – было делать труднее и интереснее и почему?*

*Другие люди и я. Из – за чего возникают трения? Непреднамеренные и преднамеренные обиды.*

**Упражнение 16.** «Детские обиды».

Вспомнить случай из детства, когда ты почувствовал сильную обиду.

**Обсуждение.**

*-Что такое обида?*

*-Как долго сохраняются обиды?*

*-Справедливые и несправедливые обиды?*

**Домашнее задание:** Закончи предложение: «Я обижаюсь, когда ...».

*Ритуал окончания занятия.*

## Занятие 11

**Тема:** Обида (продолжение).

*Ритуал начала занятия.*

**Обсуждение домашнего задания.**

**Упражнение 17.** «Как выразить обиду и досаду».

**Обсуждается домашнее задание:** как реагируют на обиду уверенные, неуверенные и грубые люди.

После того как все выступили, проводится **обсуждение:** *о чём говорят те или иные формы поведения.* Составляются и записываются на доске и в дневниках эффективные или неэффективные способы выражения обиды, досады.

**Домашнее задание:** Последи за собой в перерыве между занятиями: как я реагирую на обиду. Описать это или нарисовать (в конкретной или абстрактной манере).

*Ритуал окончания занятия.*

## Занятие 12

### Тема: Обида (окончание).

#### *Ритуал начала занятия.*

#### **Упражнение 18.**

Учащиеся вновь собираются по группам упражнения 18.

#### **Обсуждение:**

- *В чём смысл реакции на обиду.*
- *Стремление «сохранить лицо» и «чувство реванша».*
- *Какой цели стремится достичь человек, даже успешно выражая обиду.*

#### **Упражнение 19. «Копилка обид».**

Школьникам предлагается нарисовать или описать «копилку» и поместить в неё все обиды, которые они пережили до сегодняшнего дня. На выполнение этого задания даётся 8-10 минут. После этого проводится обсуждение: что делать с этой копилкой.

Ведущий говорит о бесплодности накопления обид, о жалости к самому себе, как одной из самых плохих привычек. Он (ведущий) предлагает разорвать копилку.

#### **Обсуждение:**

*Что делать с «текущими» обидами?*

Поддерживаются предложения типа: записывать обиду, а потом рвать записку, мысленно отправлять обиду в небо (или пускать по ветру, воде), следя, как по мере удаления она становится всё меньше и меньше.

#### **Обсуждение:**

*Как относиться в дальнейшем к обидчику? Прощение обиды.*

*Домашнее задание:* Понаблюдай за окружающими, как разные люди реагируют на обиду. Проанализируй, достигают ли эти реакции цели, и какой, что они дают.

#### *Ритуал окончания занятия.*

## Занятие 13

### Тема: Как справиться с раздражением, плохим настроением.

#### *Ритуал начала занятия.*

**Обсуждение домашнего задания.** Разговор сводится к мысли о необходимости уметь справляться со своим плохим настроением, раздражением.

#### **Упражнение 20. «Аукцион».**

По типу аукциона предлагается как можно больше способов, помогающих справиться с плохим настроением. Все способы, принятые аукционистом (ведущим), фиксируются на доске, а затем записываются в дневник.

### **Упражнение 21.** «Цепочка смеха».

Цель данного упражнения – расслабиться, снять напряжение, справиться с плохим настроением. Участники берутся за руки, образуя цепочку. Стоящий в начале начинает громко смеяться. Вскоре смех передается по всей цепочке.

**Домашнее задание:** «Представь, что ты чувствуешь, когда ...» Это начало фразы записывается на доске, а сами задания даются школьникам на заранее заготовленных карточках. Каждый должен выполнить хотя бы два из них по собственному выбору:

- 1) ...Тебе не хочется что – то делать, но ты настраиваешь себя на то, чтобы всё – таки сделать это (опиши или нарисуй, что ты чувствуешь);
- 2) ...кто – либо говорит тебе, что ты должен делать, в то время как ты можешь решить самостоятельно, что тебе делать (опиши или нарисуй, что ты чувствуешь);
- 3) придумай своё собственное ощущение о чём – то не совсем приятном. Вспомни, когда тебе было плохо, грустно, терялось самообладание, и представь, что ты вполне можешь управлять собой и ситуацией (опиши или нарисуй, что ты чувствуешь);
- 4) забеги немного вперёд, когда нужно будет что – то делать независимо от твоего желания, и попробуй в своём воображении создать к этому хорошее чувство (опиши или нарисуй «хорошее» или «плохое» чувство, что происходит, когда они сталкиваются по твоему желанию).

### ***Ритуал окончания занятия.***

## **Занятие 14**

### **Тема: Победы своего дракона!**

#### ***Ритуал начала занятия.***

### **Упражнение 22.** «Победи своего дракона!»

Ведущий рассказывает ребятам о том, что почти у каждого есть « **свой дракон**», выращенный в домашних условиях: это наши недостатки, которые мешают нам жить, но с которыми мы почему – то миримся. В один прекрасный день почти каждый решает убить своего дракона. Но потом оказывается, что дело это «муторное» и долгое, что на месте одной отрубленной головы как – то незаметно вырастает другая, потом третья. И мы приучаемся жить со своим драконом, хотя со временем он всё больше портит и нашу жизнь, и жизнь наших близких.

Ребятам предлагается нарисовать или склеить по типу коллажа «своего дракона» и назвать его в целом и каждую его голову в отдельности.

После выполнения задания школьникам предлагается придумать историю или сказку о том, как они победят своих драконов.

**Обсуждение:**

- что проявилось в этих историях?

- может ли эта сказка помочь реально победить дракона?

В заключении ведущий спрашивает: «Как вы думаете, что действительно можно сделать со своими драконами?»

**Домашнее задание:** Каждому ученику раздаются бланки «телеграмм» с проставленным именем адресата. Адресатами являются все участники занятий, в том числе и тот, кто посылает «телеграммы». Надо написать каждому, в том числе и самому себе, самое хорошее, что можно о нём сказать. Телеграммы необходимо положить в «волшебный ящик» за день до занятий, а ведущий специально придёт за ними.

**Ритуал окончания занятия.**

## Занятие 15

**Тема:** Я в будущем.

**Ритуал начала занятия.**

**Упражнение 23.** «Я в будущем».

Один из участников выходит к доске, а ведущий, обращаясь к нему по имени и отчеству, берет у него интервью, спрашивает, кем он работает, что делает, как ему удалось добиться такой интересной работы, легко ли было ему учиться и т. д.

**Упражнение 24.** «Я в настоящем, я в будущем».

Лист бумаги делится на 2 части, подросткам предлагается изобразить себя в настоящем и будущем.

Обсуждение.

**Упражнение 25.** «Хочу в будущем – делаю сейчас».

Ведущий говорит о том, что будущее начинается на самом деле в настоящем. Чтобы получить что-то в будущем, надо действовать уже сейчас. Затем он бросает ребятам мячик, называет тот или иной элемент будущего, они придумывают, что для этого нужно делать прямо сейчас. Например, «В будущем я – директор фирмы», «Сейчас я стараюсь хорошо учиться, не отступать перед трудностями» и т. д.

## Занятие 16.

**Тема:** Звёздная карта всей жизни. Вручение телеграмм. Контракт с самим собой.

**Упражнение 26.** «Моя вселенная».



В центре листа надо нарисовать солнце, а в центре *солнечного* круга написать крупно букву «Я». Затем с этого «Я» - центра своей Вселенной – надо прочертить линии к звёздам и планетам:

- Моё любимое занятие ...
- Мой любимый цвет ...
- Моё любимое животное ...
- Мой лучший друг ...
- Мой любимый звук ...
- Мой любимый запах ...
- Моя любимая игра ...
- Моя любимая одежда ...
- Моя любимая музыка ...
- Моё любимое время года ...
- Что я больше всего на свете люблю делать ...
- Место, где я больше всего на свете люблю бывать ...
- Мой любимый певец или группа ...
- Мои любимые герои ...
- Я чувствую у себя способности к ...
- Человек, которым я восхищаюсь больше всего на свете ...
- Лучше всего я умею ...
- Я знаю, что смогу ...
- Я уверен в себе, потому что ...

Ведущий говорит о том, что «звёздная карта» каждого показывает – у всех много возможностей, много того, что делает каждого из нас **уникальным**, и того, что для всех нас – **общее**. Поэтому мы нужны друг другу, и каждый человек может добиться в жизни успеха и сделать так, чтобы другим людям рядом с ним было веселее и радостнее жить.

**Торжественная раздача «телеграмм».** Содержание «телеграмм» не обсуждается.

**Последняя страница дневника:** «Контракт с самим собой».

Раздача дневников.

**Завершение занятий.** Заключительное слово ведущего.

В конце занятий целесообразно назначить индивидуальные или групповые встречи для тех, кто хотел бы обсудить что – либо с педагогом или с педагогом и небольшой группой одноклассников.

Литература:

РАЗВИВАЮЩИЕ И КОРРЕКЦИОННЫЕ ПРОГРАММЫ ДЛЯ РАБОТЫ С МЛАДШИМИ ШКОЛЬНИКАМИ И ПОДРОСТКАМИ / Под ред. И.В. Дубровиной. – М, - Тула, 1993.