

«СОГЛАСОВАНО»:

Зам. директора по ВР:

О.Р.Терешкова

01 » сентября, 2025 г.



«Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

Средняя общеобразовательная школа № 4»

«Программа педагога-психолога по социализации и адаптации опекаемых обучающихся и их законных представителей»

Педагог-психолог:
Шайдуллина П.А.

Арамыль, 2025 г.

Пояснительная записка

Эта программа является практическим инструментом формирования социально-психологической компетентности детей, оставшихся без попечения родителей. Обучающимся предоставляется возможность «здесь и теперь» попытаться преодолеть актуальные для них жизненные проблемы, а также освоить эффективные способы их разрешения в будущем.

Содержание занятий составлено с учетом американской профилактической программы Гила Ботвина «Тренинг жизненных навыков».

Цель программы:

- * предоставление детям возможности осознать важность приобретения ими социальных навыков;

- * расширение ролевого репертуара детей, обеспечивающего улучшение коммуникации и способствующего безопасности процесса социального экспериментирования, свойственного детскому и подростковому возрасту;

- * актуализация процесса социального самоопределения;

- * создание условий формирования позитивного самоотношения.

Задачи программы:

- * выработка адекватных и эффективных навыков общения;

- * формирование ценностных ориентаций и социальных навыков, которые позволяют адаптироваться в условиях коллектива класса и школы;

- * предоставление детям возможности осознать важность приобретения ими социальных навыков;

- * формирование осознанной позиции, расширение возможностей выбора альтернативных моделей поведения, актуализация представлений о полоролевой самоидентичности.

Структура программы

Программа состоит из двух блоков:

1. Профилактика отклоняющегося поведения, невротических состояний.
2. Формирование образа «Я» и позитивного самоотношения ребенка.

Этапы работы

Занятия по программе проводятся 1 раз в месяц.

1-й этап. Исходное тестирование участников группы с целью выявления особенностей эмоционально-личностной сферы и типичных способов взаимодействия.

2-й этап. Непосредственная работа над темами программы.

3-й этап. Проведение итогового тестирования. Получение обратной связи

от школьников по результатам тренинга.

4-й этап. Обработка результатов тренинга, проведение «круглого стола» с преподавателями и законными представителями детей для анализа и подведения итогов работы.

5-й этап. Встреча с законными представителями детей (по их желанию).

Возраст обучающихся: 11-17 лет

Ожидаемые результаты:

- * выработка у детей адекватных и эффективных навыков общения;
- * формирование у детей ценностных ориентаций и социальных навыков, которые позволят им адаптироваться в жизни;
- * возможность каждого ребенка осознать важность приобретения им социальных навыков;
- * формирование у детей осознанной позиции, расширение возможностей выбора альтернативных моделей поведения, актуализация представлений о полоролевой самоидентичности.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Занятие 1.

ВСТУПИТЕЛЬНОЕ

Цель: выработка групповых норм, включение детей в работу, знакомство и определение дальнейших направлений движения.

Задачи:

информировать участников группы о содержании работы, задачах, групповых нормах; обозначить продолжительность занятий;

установить принципы работы в группе;

сформировать спокойную, доброжелательную обстановку;

формировать у членов группы установку на взаимопонимание;

формировать первые впечатления друг о друге.

Время: 40 минут

Место занятия: кабинет педагога-психолога

ПРОЦЕДУРА ПРОВЕДЕНИЯ

Педагог-психолог:

- На наших встречах мы будем говорить о возможных проблемах, о вас самих, о ваших отношениях с другими людьми, о тех целях, которые вы перед собой ставите. Вы узнаете свои сильные и слабые стороны, научитесь лучше

понимать себя и разберетесь, почему вы поступаете так, а не иначе и что вы можете сделать, чтобы стать лучше. Вы научитесь думать позитивно и поймете, что наша жизнь зависит от того, как мы ее воспринимаем. Вместе мы сможем ответить на эти и другие сложные вопросы, освоить эффективные средства общения.

I. Принципы работы в группе

По каждому из принципов дети выражают свое мнение и выносят решение — принять его или отвергнуть.

ПРИНЦИПЫ

1. Искренность в общении

В группе не стоит лицемерить и лгать. Группа — это место, где можно рассказать о том, что действительно волнует, обсуждать такие проблемы, которые до момента участия в группе по каким-либо причинам не обсуждались. Если вы не готовы быть искренними в обсуждении какого-то вопроса, лучше промолчать.

2. Обязательное участие в работе группы в течение всего времени

Этот принцип вводится в связи с тем, что ваше мнение очень значимо для других членов группы. Ваше отсутствие может привести к нарушению внутригрупповых отношений, к тому, что у других не будет возможности услышать вашу точку зрения по обсуждаемому вопросу.

3. Право каждого члена группы сказать «стоп»

Можно прекратить обсуждение, если понимаете, что упражнение может затронуть болезненные темы, которые повлекут за собой тяжелые переживания. Участник имеет право не принимать участия в обсуждении.

4. Каждый участник говорит за себя, от своего имени и не говорит за другого.

5. Не критиковать и признавать право каждого на высказывание своего мнения, уважать мнение другого

Нас достаточно критикуют и оценивают в жизни. Давайте в группе учиться понимать другого, чувствовать, что человек хотел сказать, какой смысл вложил в высказывание.

6. Высказываться деликатно, аккуратно.

7. Не выносить за пределы группы все то, что происходит на занятиях.

8. Внимательно выслушивать мнения других, не перебивать.

Принципы вводятся ведущим:

9. Ввести знак-регулятор, например поднятая рука, при котором все внимание обращается на ведущего.

II. Представление

Предложить каждому члену группы представиться. Представление ведется

по кругу. Участники имеют право задавать любые вопросы.

III. Взаимное интервью

Участники разбиваются на пары и в течение 10–15 минут проводят взаимное интервью. По окончании каждый представляет своего интервьюируемого.

В этой процедуре более высок обучающий эффект, так как есть хорошая возможность анализировать, на что обратил внимание интервьюер, удалось ли ему достоверно представить психологический портрет своего партнера, какие вопросы задавали друг другу пары. Участники также задают любые вопросы.

IV. Выводы

Это занятие способствует формированию первых впечатлений друг о друге. Устанавливается взаимопонимание и общий настрой на дальнейшее сотрудничество.

Занятие 2.

ПРИНЯТИЕ РЕШЕНИЙ

Цель: исследовать процесс принятия решения группой.

Задачи:

обучить эффективному поведению в процессе поиска согласия в группах;
получить информацию о коммуникативных процессах в группе и о существующих в ней отношениях доминирования и руководства;
способствовать сплочению участников группы.

Время: 40 минут

Материалы: копии инструкции, листы бумаги, карандаши.

ПРОЦЕДУРА ПРОВЕДЕНИЯ

Педагог-психолог:

- Сегодня мы на примере игры узнаем, как и почему люди принимают решения. Чем старше вы становитесь, тем более сложные решения вам придется принимать. Наша игра даст вам возможность поучиться принимать решения.

I. Инструкция

Каждый участник получает указание за 15 минут выполнить задание по инструкции.

Педагог-психолог:

- Вы дрейфуете на яхте в южной части Тихого океана. В результате пожара большая часть яхты и находящегося на ней груза уничтожены. Теперь яхта медленно тонет. Ваше местонахождение неизвестно, потому что навигационные

приборы испорчены. По самым благоприятным оценкам, вы находитесь примерно в тысяче миль к юго-западу от ближайшего берега.

Ниже приведен список из 15 предметов, которые не пострадали от пожара. Кроме того, у вас осталась резиновая спасательная шлюпка с веслами, достаточно большая, чтобы вместить вас, остальной экипаж и все перечисленные ниже предметы. Плюс к тому в карманах у всех вас в сумме набирается пачка сигарет, несколько коробков спичек и пять долларовых банкнот.

Ваша задача — расставить все предметы из списка по их важности для выживания. Самый важный предмет получает номер 1, следующий — номер 2 и так далее до номера 15, который наименее важен.

- Секстант (словарная работа)
- Зеркальце для бритья
- Большой бочонок воды
- Противомоскитная сетка
- Одна коробка с армейским рационом питания
- Карты Тихого океана
- Подушка для сиденья (одобрено как плавсредство службой спасения на водах)
- Большой баллон дизельного топлива
- Транзисторный приемник
- Приспособление для отпугивания акул
- Двадцать метров светонепроницаемого пластика
- Одна бутылка спирта
- Пятнадцать метров нейлоновой веревки
- Две коробки шоколада
- Набор рыболовных принадлежностей

II. Выработка решения

После того как каждый закончил работу над своим списком, группа получает 20 минут для выполнения следующей задачи.

Надо выработать общее для всей группы решение, руководствуясь специальным методом достижения единого мнения. Он предусматривает достижение согласия всех членов группы относительно позиции каждого предмета в списке.

После того как группа завершит свою работу над списком, посмотрите в приложении к занятию, каким должен быть правильный порядок. Можно сравнить результаты работы каждого участника с результатом, который был получен группой в целом.

III. Обсуждение процесса принятия решения

Проводится в форме групповой дискуссии.

1. Какие стили поведения способствовали или препятствовали достижению согласия?

2. Какие отношения лидерства и подчинения выявились в процессе принятия общего решения?

3. Кто участвовал в выработке общего решения, а кто нет?

4. Какой была атмосфера в группе во время обсуждения?

5. Удалось ли использовать возможности группы оптимальным образом?

6. Как можно улучшить процесс принятия общего решения?

Выводы

Выработать единое мнение трудно. Не каждая оценка важности предмета из списка будет соответствовать мнению всех участников. Некоторые рекомендации по достижению соглашения:

- не ставить свое мнение выше всего; подходить к каждому вопросу с позиций логики;

- не отказываться от своего мнения на том лишь основании, что это необходимо для достижения согласия и предотвращения конфликта; поддерживать только те решения, с которыми вы можете согласиться хотя бы отчасти;

- избегать таких способов борьбы с конфликтами, как голосование;

- относиться к расхождениям во мнениях как фактору, который способствует принятию решения, а не препятствует ему.

ПРИЛОЖЕНИЕ К ЗАНЯТИЮ

Пять этапов принятия решений

1. Проясни для себя, какое решение необходимо принять.

2. Продумай все возможные альтернативы (что ты можешь сделать в этой ситуации).

3. Собери информацию, необходимую для принятия решений.

4. Продумай последствия каждой альтернативы (подумай, что произойдет при принятии каждого возможного решения).

5. Выбери наилучшую альтернативу и осуществи необходимые действия. Будь уверен, что доведешь решение до конца.

Ответы и их обоснование

Эксперты считают, что главным для потерпевших крушение посреди океана является то, что может привлечь к ним внимание, и то, что может поддержать их существование, пока не появится помощь. Навигационные приборы и спасательные шлюпки особого значения не имеют. Даже если небольшой спасательный плот и может доплыть до ближайшего берега сам по

себе, необходимые запасы продовольствия на нем не уместятся. Поэтому первостепенную важность приобретают зеркальце для бритья и канистра с горючей смесью. И то и другое можно использовать для сигнализации. Менее важны запасы воды и пищи, например ящик с армейским рационом питания.

Ниже ранжирование оставшихся на яхте предметов приводится вместе с его обоснованием. Краткие пояснения, разумеется, не исчерпывают всех способов применения каждого предмета, а отмечают только самые главные из них.

1. Зеркальце для бритья.

Чрезвычайно важное средство привлечения внимания воздушной службы спасения.

2. Большой баллон дизельного топлива.

Важное средство сигнализации: пятно горючей смеси будет держаться на поверхности воды, где его можно поджечь с помощью спичек и долларовых банкнот.

3. Большой бочонок воды.

Необходим для восполнения потери жидкости в организме.

4. Одна коробка с армейским рационом питания.

Основной запас питания.

5. Двадцать метров светонепроницаемого пластика.

Можно использовать для сбора дождевой воды и для защиты от непогоды.

6. Две коробки шоколада.

Резервный запас питания.

7. Набор рыболовных принадлежностей.

Поставлен ниже шоколада, потому что «синица в руках лучше журавля в небе». Рыбу еще поймать надо.

8. Пятнадцать метров нейлоновой веревки.

Веревкой можно привязать нужные вещи, чтобы они не свалились за борт.

9. Подушка для сиденья (одобрена как плавсредство службой спасения на водах).

Если кто-то окажется за бортом, ее можно использовать как спасательное средство.

10. Приспособление для отпугивания акул.

Понятно, для чего он может понадобиться.

11. Одна бутылка спирта.

Крепость достаточна, чтобы использовать спирт как антисептик в случае травмы. Во всех остальных отношениях он бесполезен. Прием спирта внутрь вызовет жажду.

12. Транзисторный приемник.

Бесполезен, потому что не укомплектован передатчиком и находится вне зоны приема коротковолновых радиостанций.

13. Карты Тихого океана.

Бесполезны в отсутствие другого навигационного оборудования. И вообще неважно, где находитесь вы. Важно, где находятся спасатели.

14. Противомоскитная сетка.

Посреди Тихого океана москитов не бывает.

15. Секстант.

Без навигационных таблиц и хронометра бесполезен.

Основное соображение, на основании которого средства сигнализации помещены выше средств поддержания жизни (пища, вода), состоит в том, что без средств сигнализации практически нет шансов быть замеченными и спасенными. Более того, практика показывает, что в большинстве случаев спасение происходит в пределах первых полутора суток после катастрофы, а в течение этого времени можно продержаться без воды и пищи.

Занятие 3.

Я И МОИ СОЦИАЛЬНЫЕ РОЛИ

Цель: показать спектр ролей личности; дифференцировать свое «Я» и роли, роли и маски.

Задачи:

предоставить детям возможность попытаться изменить свое поведение;

предоставить детям возможность применить новые формы поведения в ситуациях, приближенных к реальным;

смоделировать более успешные формы поведения, разыграть их в безопасной обстановке;

дать детям возможность испытать незнакомые чувства, воспринять новые мысли и идеи;

дать обратную связь.

Время: 40 минут

Материалы: не требуются.

ПРОЦЕДУРА ПРОВЕДЕНИЯ

Педагог-психолог:

- Есть мнение, что человек представляет собой набор ролей. В каждый момент мы не только можем считать себя сложной совокупностью ролей, но с течением времени роли, которые нам приходится играть, расширяются, углубляются или временно отходят на второй план, а то и постепенно исчезают из репертуара. Одни из них постоянно общаются между собой, другие ведут уединенный образ жизни.

Короче говоря, каждого из нас можно считать группой. Момент несовпадения роли и внутреннего «Я» позволяет говорить о масках. Эти маски

могут принимать множество различных форм. Например, каждый из вас, сидя за партой, надевает маску хорошего ученика. Выйдя из школы, в кругу друзей, вы меняете маску. Дома она приобретает новый облик.

Маски создаются для того, чтобы помочь людям справляться с жизнью, и поэтому их можно считать «масками приспособления». Каждая из них имеет свою природу. Они создаются для определенной цели. Всем им есть что о себе сказать, и любая история будет связана с чувствами, которые оказываются слишком сильными, чтобы их сдерживать. Поэтому человеку требуется маска, чтобы их скрыть, сковать и отделить от себя.

Таким образом, с одной стороны, маска предохраняет человека, с другой — является окном в его сложный внутренний мир.

I. Групповая дискуссия

Обсудить спектр ролей, присущих человеку, в частности ребенку. Мнения детей выписываются на большой лист бумаги. Например, ребенок может иметь следующие роли: ученик, сын, брат, покупатель, друг и др.

Выяснить — когда, зачем и в каких ситуациях человек надевает маски. Не имея возможности выразить свои истинные чувства, мы скрываемся за масками, например, «пофигиста», «хорошей девочки», «тусовщика», «крутого парня», «нытика и зануды» и др.

II. Игра «Маски, которые мы надеваем»

Разбить детей на пары. У каждой пары должно быть два стула. Предложить разыграть небольшую сценку из жизни, например: покупатель — продавец, ученик — учитель, родитель — ребенок и т.д., где один участник «надевает» маску. Затем дети меняются местами, и второй участник становится маской первого, то есть происходит вынесение вовне (называние) маски. Далее партнеры разворачивают диалог между маской и «Я». После этого проигрывается маска второго подростка.

Если в начале игры детям сложно справиться с заданием, ведущий должен на примере одной из пар разыграть упражнение.

III. Обсуждение

Попросите детей поделиться своими впечатлениями о том, как развивался диалог и как они чувствовали себя в этой ситуации.

IV. Выводы

В процессе ролевой игры ситуация обретает конкретные черты и становится более понятной детям. Они учатся дифференцировать «Я» и свои роли, роли и маски, называть их (выносить вовне), тем самым позволяя контролировать их и изменять свое поведение в зависимости от ситуации.

Занятие 4.

Я И МОИ СОЦИАЛЬНЫЕ РОЛИ

(продолжение)

Цель: формирование навыков преодоления эгоцентризма; определение дистанции и статусных отношений в конфликтных межличностных ситуациях.

Задачи:

научиться принимать ответственность за нормативные нарушения;
принятие переживаний в конфликтных ситуациях;
формирование границ в сложных межличностных ситуациях;
осознание мотивов индивидуального поведения;
формирование навыка эмпатии.

Время: 40 минут

Материалы: выбирают дети.

ПРОЦЕДУРА ПРОВЕДЕНИЯ

Педагог-психолог:

- В повседневной жизни человеку приходится сталкиваться с проблемами, например, когда он совершает какой-либо проступок. В этих случаях нам трудно адекватно и беспристрастно воспринять ситуацию, взять вину на себя и осознать свои переживания, а также принять точку зрения другого. Вам часто трудно представить себе, что может чувствовать или думать другой человек.

Смена ролей помогает поставить себя на место другого в конфликтных ситуациях — между ребенком и родителями, между ребенком и учителем, между ребенком и сверстниками. Цель смены ролей — добиться понимания чужой точки зрения и тем самым изменить свое поведение или отношение.

I. Мозговой штурм

Детям предлагается ответить на вопрос: когда мы что-то нарушаем, что происходит? Как нас наказывают и что запрещают?

Мнения выписываются на большой лист бумаги и могут быть дополнены ведущим. Например, не разрешают гулять лишний час; не дают карманных денег; не пускают на дискотеку; опекуны сильно злятся и наказывают по-разному; ставят в угол; не доверят больше чего-то важного; обижаются; прощают; сильно орут; начинается разговор и «промывка мозгов».

II. Групповая дискуссия

Обсудить причины, по которым мы совершаем нарушения.

III. Игра на смену ролей

Разбить участников группы на пары. Задать темы конфликтных ситуаций, например: не выполнил поручение близких; взял без разрешения деньги у опекуна и др. (с учетом высказанных мнений). Проиграть ситуацию, в которой попытаться принять точку зрения другого, принять ответственность за содеянный поступок и не дать себя унизить, когда берешь на себя вину.

IV. Обсуждение позиций конфликтующих сторон

Обсудить, как полученные знания можно применить в похожих ситуациях в реальной жизни.

V. Выводы

В конфликтных ситуациях бывает трудно контролировать свое поведение и переживание, что негативно влияет на выяснение отношений. Сумев принять на себя ответственность, нужно также уметь отстаивать свои права, не теряя при этом чувство собственного достоинства.

Смена ролей помогает понять точку зрения другого.

Занятие 5.

САМООЦЕНКА

Цель: поддержание позитивной самооценки.

Задачи:

обсудить способы поддержания позитивной самооценки;

дать ребенку возможность полностью осознать свои силы;

дать возможность каждому члену группы узнать, как его воспринимают другие участники;

предоставить участникам возможность соотнести самооценку и оценку членами группы;

формирование умения слушать и давать обратную связь.

Время: 40 минут

Материалы: два стула.

ПРОЦЕДУРА ПРОВЕДЕНИЯ

Педагог-психолог:

- Самооценка отражает степень развития у человека чувства самоуважения, ощущения собственной ценности и позитивного отношения ко всему тому, что входит в сферу его интересов. На самооценку влияют несколько факторов. Во-первых, представления о том, каков человек на самом деле и каким он хотел бы быть; во-вторых, человек склонен оценивать себя так, как, по его мнению, его оценивают другие; в-третьих, человек испытывает удовлетворение не оттого, что он просто делает что-то хорошо, а оттого, что он избрал определенное дело и

именно его делает хорошо.

I. Групповая дискуссия

Тема дискуссии: «Как мы поддерживаем и улучшаем свою самооценку».

Мнения выписываются на отдельный лист бумаги и дополняются педагогом-психологом. Например:

- * улучшаем внешность (прическа, макияж, следим за фигурой);
- * занимаемся самообразованием, развитием своих талантов, способностей;
- * достигаем успеха в каком-то деле;
- * обесцениваем других людей;
- * выигрываем конкурсы, соревнования;
- * помогаем другим людям, тем самым повышая свою самооценку;
- * украшаем свой уголок плакатами с надписями: «Ты — лучший!» и т.д.;
- * «нарываемся» на комплимент;
- * иногда рисуемся (делаем то, что не свойственно, но это выглядит «круто», ярко);
- * не ставим глобальных целей;
- * имеем хобби как способ выделиться из толпы;
- * усилием воли стараемся себя перебороть, сделать что-то на грани возможного.

II. Говорим друг другу комплименты

Отдельно — так, чтобы всем хорошо было видно, поставить два стула друг напротив друга. Предложить одному из участников занять один из стульев, все остальные члены группы по очереди садятся на свободный стул и называют ему только его положительные качества. Слушатель может попросить уточнить то или иное высказывание, задать дополнительные вопросы, но не имеет права на отрицание или оправдание.

Каждый член группы, по возможности, должен занять место слушателя.

III. Обсуждение

Обсудить, что каждый из участников чувствовал и думал в процессе выполнения задания.

IV. Выводы

Чтобы поддержать позитивную самооценку, мы прибегаем к разным стратегиям. Например, подчеркиваем свой позитивный опыт, избегаем постановки глобальных целей, обесцениваем других и др. Таким образом человек формирует несколько образов «Я», строит гибкую и устойчивую самооценку, выстраивая иерархию образов «Я».

Занятие 6.
САМООЦЕНКА
(продолжение)

Цель: моделирование своего образа «Я» в будущем дать ребенку возможность осознать свои силы;
построить модель из неструктурированного материала образа «Я» в будущем.

Время: 40 минут.

Материалы: пластилин, бумага, цветные карандаши, фломастеры, краски (по выбору).

ПРОЦЕДУРА ПРОВЕДЕНИЯ

I. Лепим, рисуем

Предложить детям вылепить из пластилина или нарисовать модель своего образа «Я» в будущем.

II. Обсуждение

Каждый участник называет фигуру и рассказывает о ней.

III. Выводы

Создание материального образа выносит вовне переживания ребенка и дает возможность их отрефлексировать.

Построение идеального образа будущего повышает самооценку в настоящем и актуализирует более точное представление о себе.

Занятие 7.
НЕАГРЕССИВНОЕ НАСТАИВАНИЕ НА СВОЕМ

Цель: научить детей неагрессивно настаивать на своем.

Задачи:

идентифицировать общеизвестные ситуации, когда требуется неагрессивно настаивать на своем;

идентифицировать тактики убеждения;

упражняться в навыках вербального неагрессивного настаивания на своем;

упражняться в невербальных навыках неагрессивного настаивания на своем.

Время: 40 минут

Материалы: большой лист бумаги, фломастеры.

ПРОЦЕДУРА ПРОВЕДЕНИЯ

Педагог-психолог:

- Есть множество ситуаций, в которых трудно честно и открыто выражать свои чувства и настаивать на своих правах, когда они нарушаются. На этом занятии вы научитесь, как эффективно справляться с такими ситуациями, то есть постараетесь неагрессивно настаивать на своем.

I. Мозговой штурм

Перечислить общеизвестные ситуации, когда людям трудно неагрессивно настаивать на своем.

Например: сказать «нет» другу; выразить мнение, не совпадающее с мнением другого; попросить снисхождения для себя, попросить об одолжении; сказать человеку, что в нем есть что-то, что сводит вас с ума; высказать претензии; вернуть обратно некачественный товар, купленный вами; сказать продавцу, что он вас обсчитал; сказать учителю или родителю, что он поступил нечестно.

II. Виды поведения и их причины

Педагог-психолог:

- На приведенные выше ситуации можно реагировать тремя разными способами. Первый — быть пассивным, то есть никак не реагировать. Такое пассивное поведение предполагает избегание конфронтации, игнорирование ситуации или предоставление активности другому человеку. Второй — агрессивное поведение. Это включает атаку на другого человека, чрезмерное реагирование. Третий — неагрессивное настаивание на своем, которое предполагает умение постоять за свои права, честно и открыто выразить себя, свое отношение и быть ответственным за свое поведение.

Существуют разные причины того, почему люди иногда не настаивают на своих правах и не выражают свои чувства. Например: не хотят начинать спор или ссору; не хотят устраивать сцен; боятся, что будут выглядеть глупо; не хотят оказаться замешанными в драку; не хотят оскорбить другого человека; рационализируют, говоря, что на самом деле это не так уж важно, чтобы вокруг этого создавать проблему.

III. Выгоды неагрессивного настаивания на своем

Спросите детей, какие преимущества, по их мнению, можно получить, умея неагрессивно настаивать на своем. Выпишите это на лист.

Примеры ряда преимуществ: личное удовлетворение; повышение вероятности того, что вы получите то, что хотите; возрастающая самооценка; повышение чувства контроля за своей жизнью; понижение тревоги из-за межличностных конфликтов; повышение способности стоять за свои права и не допускать, чтобы люди брали над вами верх; уважение и симпатия со стороны окружающих.

IV. Упражнения для выработки вербальных навыков неагрессивного настаивания на своем

Педагог-психолог:

- Первая важная область неагрессивного настаивания на своем включает обучение умению сказать «нет» или стоять на своем, когда что-то требуют или просят.

Умение сказать «нет» включает три компонента:

- а) скажите о вашей позиции;
- б) назовите причины или суждения в пользу этой позиции;
- в) признайте позицию и чувства другого человека.

Другая область неагрессивного настаивания на своем включает умение попросить об одолжении или настаивать на своих правах:

- а) скажите о том, что ситуация или проблема должна быть изменена;
- б) потребуйте, чтобы ситуация была изменена или проблема разрешена.

Последний навык включает умение выражать чувства, как положительные, так и отрицательные. Например: «Ты мне нравишься на самом деле», «Я на тебя очень зол», «Я ценю, что ты это сказал», «Это меня на самом деле злит» и т.д. Я-высказывания отражают неагрессивное настаивание на своем: я чувствую; я хочу; мне не нравится; я могу; я согласен.

А теперь давайте разыграем сценки, иллюстрирующие вербальный навык неагрессивного настаивания на своем.

V. Упражнения по выработке невербальных навыков неагрессивного настаивания на своем.

Педагог-психолог:

- Идентифицируйте и поупражняйтесь в следующих невербальных навыках неагрессивного настаивания на своем, предполагающих как словесное высказывание, так и соответствующее невербальное сопровождение: громкость голоса; поток произносимых слов; контакт глаз; выражение лица; положение тела (позы); дистанция.

Попросить детей разыграть ситуации, приведенные выше, но на этот раз сконцентрироваться на невербальных компонентах.

VI. Выводы

Неагрессивное настаивание на своем служит вашим интересам, отстаивает ваши права, позволяет открыто и честно выразить себя и при этом не задевает прав других людей.

Оно повышает вероятность получения того, что вам в жизни надо, и приносит личное удовлетворение.

Неагрессивное настаивание на своем включает невербальные и вербальные

компоненты и может быть сформировано путем упражнений.

Занятие 8.

ВЗАИМООТНОШЕНИЯ ПОЛОВ

Цель: научить детей социальным навыкам, необходимым для взаимоотношений со сверстниками, умению познакомиться с понравившимся человеком.

Задачи:

обсудить, какие атрибуты привлекательны для лиц противоположного пола;

обсудить значение внешних (физических) данных во взаимоотношениях;

обсудить чувства, необходимые для начала разговора с человеком противоположного пола, и чувства, которые препятствуют этому (страх, стыд и т.д.).

Время: 40 минут

Материалы: большой лист бумаги, фломастеры, карандаши.

ПРОЦЕДУРА ПРОВЕДЕНИЯ

Педагог-психолог:

- Сегодня мы будем отрабатывать социальные приемы на примере ситуаций, включающих отношения между мальчиками и девочками.

Какие атрибуты делают человека привлекательным, вызывающим стремление взаимодействовать?

Написать эти признаки на листе бумаги. Отметить, что некоторые из них могут быть прямо противоположными. Обсудить причины этого. Например: внешний вид (прическа, макияж, фигура); «честный, открытый» взгляд; стремление другого вступить в диалог; хорошие манеры; вызывающее поведение; схожие черты поведения; физическая сила.

I. Привести примеры

Попросить участников вспомнить кинозвезд или известных артистов и певцов. Подумать, а затем обсудить, что это значит быть привлекательным для других.

II. Обсудить чувства

Педагог-психолог:

- Есть чувства, которые могут затруднять первый разговор с человеком противоположного пола. Например: стеснительность; думаешь, что совсем не достоин этого человека; боязнь, что тебя «пошлют»; окажешься человеком из другого круга; кажется, что по сравнению с ним/с ней ты «урод», плохо

выглядишь; низкая самооценка.

III. Разыграть ситуацию

Предложить детям разыграть ситуацию по следующей инструкции: «Вы свободны. Как грамотно назначить свидание, пригласить в кино?»

Дети разбиваются на пары, потом меняются ролями.

«Если вам отказали, что ответить?»

Спросить участников, какой способ назначить свидание они считают наилучшим. Обсудить эффективность этих приемов.

IV. Выводы

- Люди противоположного пола могут нравиться по многим причинам.
- представления людей о привлекательности могут существенно различаться.
- многие люди испытывают стеснение при разговоре с противоположным полом.
- приемы, используемые для эффективного общения, могут быть применены для установления контакта и беседы с противоположным полом.

Занятие 9.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ

Цель: подведение итогов групповой работы.

Задачи:

получить обратную связь от участников группы;
создать позитивную атмосферу прощания.

Место проведения: кабинет педагога-психолога.

Время: 40 минут.

Материалы: плотный лист цветной бумаги, карандаши, ручки, фломастеры.

ПРОЦЕДУРА ПРОВЕДЕНИЯ

Вариант I

Каждый ребенок складывает лист бумаги пополам, как поздравительную открытку, кладет на внешнюю сторону открытки свою ладонь, обводит ее карандашом и пишет внутри «руки» свое имя. (Рука является личным символом открытости для других.) Затем подросток передает свою открытку соседу слева, который должен написать что-нибудь внутри. Карточки передаются до тех пор, пока каждый не напишет по предложению остальным.

Вариант II

Раздать детям по листу бумаги и фломастеру. Попросить их написать свои

инициалы в правом верхнем углу. Педагог-психолог также подписывает свой листок. Каждый ребенок пишет короткую строчку, с которой будет начинаться поэма. Далее участник передает свой листок соседу слева, и тот дописывает свою строчку, продолжаящую поэму. После того как каждый напишет по одной строчке на всех листках, законченная поэма возвращается автору первой строки.

Примеры для образца:

Мы много узнали и стали умней...

Наша группа словно цветок...

Мне так хорошо, я знаю так много...

После того как все поэмы будут написаны, прочтите сначала свою. Потом спросите, кто еще хочет прочитать свою поэму.

Получение обратной связи

Раздать участникам группы листы и попросить ответить на вопросы:

Что больше всего понравилось в занятиях? Что не понравилось совсем? О чем бы еще хотели узнать? Что, на ваш взгляд, было лишним? Какая форма работы понравилась и запомнилась больше всего? Что нового узнали?

Некоторые высказывания детей: понравилось то, что мы откровенно обсуждали свои проблемы, анализировали различные мнения; мы разобрали не так уж много психологических ситуаций — их могло быть больше; хотелось бы узнать более тонко психологию людей; мы сблизились с первого занятия и могли обсуждать то, что не могли обсуждать раньше; нашел выход для себя из трудных ситуаций; узнали о себе больше; хочется больше узнать о ревности друзей и подруг; научились выражать открыто свое мнение и не бояться этого; получили информацию о вредных привычках.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ

с обучающимися категории «опекаемые» в 2025-2026 учебном году

№ занятия п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Сроки проведения
1	Вступительное занятие	2	22.09.2025 г. 29.09.2025 г.
2	Принятие решений	2	06.10.2025 г. 13.10.2025 г.
3	Я и мои социальные роли	2	20.10.2025 г.

			27.10.2025 г.
4	Я и мои социальные роли (продолжение)	2	05.11.2025 г. 12.11.2025 г.
5	Самооценка	2	17.11.2026 г. 25.11.2025 г.
6	Самооценка (продолжение)	2	24.11.2025 г. 01.12.2025 г.
7	Неагрессивное настаивание на своем	2	08.12.2025 г. 15.12.2025 г.
8	Взаимоотношение полов	2	12.01.2026 г. 19.01.2026 г.
9	Заключительные занятия. Рефлексия, подведение итогов, отработка навыков	2	26.01.2026 г. 02.02.2026 г.