

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 1
г. Нижние Серги**

РАССМОТРЕНО

Советом обучающихся
и Советом родителей


Золотина Ю.В.

Протокол № 2
от «02» 09 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим
советом МКОУ СОШ
№1 г.Нижние Серги


Амосенко М.В.
Протокол №3 от «02» 09
2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

директором МКОУ
СОШ №1 г.Нижние
Серги


Мартьянова Е.Б.
Приказ № 4-од от «02» 09
2024 г.

**Коррекционно-развивающая
программа для обучающихся с
задержкой психического развития,
направленная на развитие
коммуникативных навыков
«Мир эмоций»**

г. Нижние Серги, 2024г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность. Тенденции развития современного общества ведут к преобразованию всех социальных систем, в частности системы образования. Все большую актуальность приобретает поиск новых возможностей развития детей с особыми образовательными потребностями для их социальной адаптации.

В категорию детей с особыми образовательными потребностями включают детей с задержкой психического развития. Термин «задержка психического развития (далее – ЗПР) в возрастной психологии применяется для выделения детей, не имеющих нарушений индивидуально аналитических инструментов (слух, зрение, моторика, речь), умственной отсталости. «В то же время следует подчеркнуть, что понятие «задержка психического развития» по содержанию не включает в себя пренебрежение занятиями, специфические нарушения речи и интеллектуального развития вследствие заболеваний опорно-двигательного аппарата» .

ЗПР – это синдром временного отставания психики ребенка в целом или отдельных ее сторон (речевых, сенсорных, моторных); «особый тип аномалии, проявляющийся в нарушении нормального темпа психического развития ребенка» . ЗПР представляет отклонение в развитии важных когнитивных функций, что препятствует формированию эмоционально-волевой саморегуляции, социальных навыков и др. При оказании качественного и своевременного психолого-педагогического сопровождения отставание в развитии преодолеваемо.

Проблема увеличения количества детей, имеющих ЗПР продолжает сохранять свою актуальность. «Частота ЗПР среди детского населения составляет 1-2% (как самостоятельной группы состояний) и 8–10% в общей структуре психических расстройств» .

Проблема недостаточного развития коммуникативных навыков у детей с ЗПР отмечается многими учеными и практиками . Отмечается, что у детей с ЗПР снижена потребность в общении с окружающими, они испытывают трудности в развитии речевых средств общения. Со взрослыми дети общаются в рамках делового взаимодействия, личностнозначимые отношения с окружающими выстраивают крайне редко. Приведенные особенности коммуникативной сферы детей с ЗПР свидетельствуют о высоком риске развития социальной дезадаптации.

Значение коммуникации в развитии и социализации детей с ЗПР имеет краеугольное значение в эпоху развития инклюзивного образования, предполагающего идею эффективной адаптации детей с ЗПР в среде нормотипичных представителей социума.

Коммуникативные умения являются базовым компонентом социальной жизни любого человека и предусматривают способность устанавливать и поддерживать необходимые эффективные контакты с окружающими людьми, вступать с ними в диалог, обмениваться информацией, уметь начинать беседу и поддерживать ее, ориентироваться в социальных ситуациях, определять эмоциональные состояния других людей и др. Коммуникация выступает в качестве одного из основных условий развития ребенка, так как является ведущей деятельностью, в которой осуществляется реализация его возможностей, освоение социальных норм и правил взаимодействия. Достаточно сформированные коммуникативные навыки положительно влияют на процесс социальной адаптации, позволяют успешно взаимодействовать с детьми и взрослыми в ситуациях делового и личностного общения.

Успешная коммуникация со сверстниками для обучающегося с ЗПР необходима для развития его как активного члена общества, успешной социализации и освоения учебной программы. В целом, необходимость общения –

одна из центральных потребностей человеческой жизни. Установление связи с окружающим миром напрямую связано с самоактуализацией и самореализацией личности. Эффективность этой деятельности во многом зависит от качества информационного обмена, которое, в свою очередь, обеспечивается наличием достаточного коммуникативного опыта у участников взаимодействия. Чем раньше происходит освоение этого опыта и чем разнообразнее набор коммуникативных средств, тем продуктивнее будет взаимодействие.

Результативное освоение коммуникативных приемов достигается за счет создания условий, при которых обучающийся с ЗПР не уходит в состояние переживания хронического коммуникативного неуспеха, необратимо влияющего на развитие ребенка в целом, а осознает, почему и с какой целью он выполняет действия по коррекции и развитию коммуникации, деятельность становится личностно значимой.

Научно-методологическое обоснование программы.

Особенностям общения и межличностным отношениям детей с ЗПР посвящены исследования О.К. Агавеляна , А.А. Байбародских , Е.Е. Дмитриевой , Л.Ю. Долгих , И.А. Емельяновой , Е.Л. Инденбаум и др., которые показали, что в сфере коммуникации обучающихся отмечается существенное неблагополучие: не иницируют контакты с окружающими даже в условиях, представляющих для них опасность, не умею поддерживать контакт с человеком, с которым уже имеется опыт общения, нередко неадекватно выражают свои мысли и эмоции,

испытывают серьезные трудности в определении совместных действий с кем-нибудь из людей, в том числе, представляющих их ближайшее окружение .

Учитывая, что общение представляет собой конгломерат целенаправленных и мотивированных действий, которые обеспечивают продуктивное взаимодействие субъектов общения в совместной коллективной деятельности, направленной на реализацию социально и личностно значимых отношений с помощью использования различных средств , можно предположить, что преодоление коммуникативных трудностей возможно с помощью организации коллективной деятельности детей с ЗПР, направленной на усвоение коммуникативных вербальных и невербальных приемов, применение которых содействует повышению эффективности коммуникации.

Принципы психолого-коррекционной работы :

единства диагностики и коррекции. Данный принцип реализуется в процесс непрерывного наблюдения за течением развития ребенка с ЗПР в условиях специально организованной деятельности, что имеет особое значение в построении содержания коррекционно-развивающей работы на всех ее этапах для достижения возможных результатов;

учета закономерностей онтогенетического развития при организации коррекционно-педагогической работы. Педагогу-психологу необходимо определить своеобразие психического развития каждого обучающегося, чтобы иметь представления о том, что именно нуждается в коррекционно-развивающем воздействии;

единства коррекции и развития. Обоснование необходимости коррекционной работы с учетом внутренних и внешних условий развития ребенка, которыми являются: максимально возможная реализация возможностей обучающегося,

его индивидуальных особенностей, наличие благоприятного эмоционального фона, обеспечивающимся продуктивным общением;

единства возрастного и индивидуального в развитии ребенка. Реализация индивидуального подхода в контексте особенностей его возрастного развития.

Целевая группа программы в соответствии с методическими рекомендациями «Система функционирования психологических служб в общеобразовательных организациях» : Уязвимые категории детей: 3.1.2. Обучающиеся с ОВЗ.

Целевая аудитория:

обучающиеся 1-4 классов с задержкой психического развития.

Сфера применения (сфера трудностей): коммуникативная сфера.

Цель:

развитие коммуникативных навыков у обучающихся младшего подросткового возраста с задержкой психического развития с помощью освоения вербальных и невербальных коммуникативных приемов.

Задачи:

1. Формирование умений развернуто и точно излагать свою точку зрения, слушать и слышать собеседников.
2. Обогащение социально-значимого опыта работы в паре, в команде.
3. Воспитание уважительного отношения к окружающим людям.
4. Содействие развитию бесконфликтного поведения, умению конструктивного выхода из конфликтных ситуаций.

Нормативное и правовое основание программы

Программа разработана с учетом Стратегии национальной безопасности Российской Федерации, утвержденной Указом Президента Российской Федерации от 2 июля 2021 г. № 400; Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении

порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Приказа Министерства труда и социальной защиты РФ от 24 июля 2015 г. № 514н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)», Концепции развития системы психолого-педагогической помощи в сфере общего образования и среднего профессионального образования в Российской Федерации на период до 2030 года, утвержденной Министром просвещения Российской Федерации С.С. Кравцовым 18 июня 2024 г. № СК-13/07вн.

Общая характеристика содержания программы

Диагностический блок. Проведение диагностического исследования на этапе констатирующего эксперимента позволяет выявить исходный уровень сформированности различных феноменов, влияющих на проявление эффективности коммуникации обучающихся.

Таблица 1 – Комплекс психодиагностических методик

№ п/п	Название методики, автор	Цель исследования	Время	Приложение
1	Методика «Рукавички», Г.А. Цукерман	Изучение действий, направленных на учет позиции собеседника (партнера)	30 минут	Приложение 1
2	Методика «Кто прав?» (модифицированная методика Г.А. Цукерман	Изучение уровня сформированности навыков взаимодействия учащихся в ситуации предъявленной проблемной ситуации	15 минут	Приложение 2
3	Методика для изучения социализированности личности учащегося, М.И. Рожков	Выявить уровень социальной адаптированности, активности, автономности и нравственной воспитанности учащихся	15 минут	Приложение 3

Примечание: инструкция в каждой методике предъявляется обучающимся не менее двух раз.

Содержание настоящей программы состоит из системы развивающих упражнений, содержащих проблемную ситуацию и общий замысел ее решения совместно с педагогом-психологом (психологом в сфере образования).

Занятия сконструированы с учетом актуальной и ближайшей зоны развития ребенка, с использованием наглядно-предметных знаковых систем, технологии.

Структурно занятия программы содержат мотивационную беседу, включающую общий «замысел» педагога-психолога и обучающихся, упражнения по самостоятельной или групповой работе, коллективное обсуждение решения поставленной проблемы, саморефлексию.

Программа включает многообразие содержания и видов деятельности: наглядно-действенный, наглядно-образный, словесно-образный, словесно-логический или теоретический.

Содержание программы предполагает вариативность ее реализации. Педагог-психолог с учетом индивидуальных особенностей обучающихся группы самостоятельно принимает решение о целесообразности реализации того или иного упражнения.

Организационно-педагогические условия по работе с детьми с ЗПР

Одним из базовых правил построения психолого-педагогической работы с обучающимися с ЗПР является обязательное повторение (в виде организации рефлексии) пройденного материала, пропедевтика перед каждым разделом программы. При организации индивидуальной или групповой работы следует придерживаться четкого деления на этапы занятия, логической связи этапов, детализации изучаемого материала. Также к основным организационно-педагогическим правилам и условиям работы с обучающимися с ЗПР являются:

1. Подача материала должна осуществляться в небольшом объеме с обязательным его постепенным усложнением.

2. Использование разнообразных видов помощи (ориентировочной, стимулирующей, направляющей).

3. При организации коррекционно-развивающей работы следует учитывать важность таких условий как:

– Ориентация обучающегося на постановку и решение конкретных познавательных, исследовательских и других задач, а не механическое повторение упражнений.

– Предоставление свободы выбора средств, методов, форм, путей и способов получения работы на занятии.

– Дифференцированная самостоятельная работа обучающегося. Степень самостоятельности и способности к коммуникации обучающегося должна соответствовать его возможностям и постепенно возрастать.

– Обеспечение полного и точного понимания обучающихся предъявляемых заданий.

– «Развитие умений и навыков, необходимых для сотрудничества: ориентация в задании, планирование предстоящей работы, выполнение ее в соответствии с наглядным образцом и (или) словесными указаниями педагога-психолога, осуществление самоконтроля и самооценки» .

– Отведение специального времени во время занятий на самопроверку и взаимопроверку выполненного задания.

– Рефлексия – необходимый итог занятия, на котором обучающиеся осуществляют самооценку собственной деятельности, своего участия в коллективной работе, соотнесение поставленной цели и достигнутых результатов, определение дальнейших целей саморазвития.

Программа содержит следующие этапы:

1. Диагностический, предполагающий проведение первичной диагностики феноменов, влияющих на проявление эффективности коммуникации обучающихся.

2. Деятельностный, включающий реализацию занятий, направленных на развитие коммуникативных навыков с помощью освоения вербальных и невербальных коммуникативных приемов.

3. Оценочно-результативный, направленный на определение результативности реализации программы с помощью проведения вторичной диагностики и сравнения полученных данных с результатами первичной диагностики, проведение самоанализа подростков личностных достижений коррекционно-развивающей работы.

Формы и методы коррекционно-развивающей работы:

индивидуальная, групповая работа, упражнения, тренинговое занятие, игра, беседа, проект, рефлексия, самоанализ, дневник эмоций и др.

Срок реализации программы: программа рассчитана на 6 месяцев с периодичностью проведения занятий 1 раз в неделю.

Ожидаемые результаты

1. Адекватная реализация функций принятых социальных ролей во взаимодействии с другими людьми.

2. Обогащение опыта обращения за помощью в ситуациях, вызывающие затруднения в решении у младших школьников.

3. Применение коммуникативных приемов и устоявшихся ритуалов общения.

4. Использование коммуникации в достижении целей деятельности, решении трудностей, установления социально и личностно значимых контактов.

5. Позитивная тенденция установления сотрудничества, участия в коллективной деятельности.

Ресурсное обеспечение программы

Основой для внедрения Программы служат образовательные организации, где осуществляется процесс обучения согласно Федеральной образовательной программы начального общего образования (1-4 классы). К числу необходимых материально-технических ресурсов, способствующих успешному введению и реализации программы, относятся:

– учебные классы и другие просторные помещения, подходящие для организации групповых видов работы;

– информационно-техническое оборудование, такое как компьютер, проектор и аудио-видеоустройства, позволяющее демонстрировать учебные и дидактические

материалы во время уроков; офисная аппаратура (принтер, копировальный аппарат) для подготовки раздаточных материалов;

- меловые или маркерные доски, а также соответствующие канцелярские принадлежности (мел или маркеры, магниты для доски);

- канцелярские материалы, включая бумагу, ручки, цветные карандаши или фломастеры, клейкую ленту и прочие необходимые предметы.

Кадровое обеспечение для реализации программы включает:

- педагога-психолога (психолога в сфере образования) и других работников психолого-педагогической службы образовательной организации, которые играют активную роль в реализации программы, предоставляют информационную, техническую и методическую поддержку и помогают в проведении психодиагностических обследований на различных этапах выполнения программы.

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕЙ
ПРОГРАММЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО
РАЗВИТИЯ, НАПРАВЛЕННАЯ НА РАЗВИТИЕ КОММУНИКАТИВНЫХ
НАВЫКОВ «МИР ЭМОЦИЙ»**

№ п/п	Название занятия	Цель	Содержание
	Проведение первичной диагностики в индивидуальной форме	Определение состояния изучаемых феноменов до реализации программы	Содержание диагностического блока программы
1	Действуем сообща	развитие навыков командного взаимодействия, сотрудничества обучающихся при решении поставленных задач	Беседа; Упражнение «Река и мост»; Упражнение «Смешная поза»; Рефлексия
2	Развитие уверенности в общении и способности делать комплименты	выработка уверенности в общении у обучающихся, обучение навыкам позитивного взаимодействия, умения делать комплименты	Беседа; Упражнение «Пальчики»; Упражнение «Комплимент»; Рефлексия
3	Как выразить свое мнение?	формирование навыков выражать свое мнение	Беседа; Упражнение «Незаконченные предложения»; Упражнение на снятие эмоционального напряжения; Упражнение «Выражайся безопасно»; Рефлексия
4	Эмпатия в общении	развитие навыка эмпатии как способности распознавать эмоции, понимания, зачем эмпатия нужна в коммуникации	Беседа; Упражнение «Путешествие в чужие туфли»; Упражнение на снятие эмоционального напряжения; Рефлексия

5	Конструктивное разрешение конфликтов	развитие конструктивного решения конфликтов	Беседа; Упражнение «Игры-ситуации»; Упражнение «Дыхание как ветер»; Упражнение «Разрешение конфликта на острове сокровищ»; Рефлексия
6	Слушаем друг друга	развитие у обучающихся умения слушать, понимать и принимать мнение другого	Беседа; Упражнение «Шумный дождик»; Игра «Слушающие уши и говорящие сердца»; Упражнение «Ладонь в ладонь»; Рефлексия
7	Проблемы и решения	способствование развитию понимания, что у каждой проблемы существует решение	Беседа; Упражнение «Медитация с природой»; Упражнение «Где выход?»; Рефлексия
8	Говорю учтиво	развитие у обучающихся навыка давать обратную связь	Беседа; Упражнение «Я спокойное»; Упражнение «Магический микрофон»; Рефлексия
9	Творческая коммуникация и творчество в коммуникации	развитие способности к творчеству как виду коммуникации	Беседа; Упражнение на снятие эмоционального напряжения; Упражнение «Творческие мосты»; Рефлексия
10	Театрализованное занятие	развитие навыков коммуникации, выражения эмоций, умения поддерживать диалог и давать обратную связь	Беседа; Упражнение «Эмоции под звуки»; Театрализованная история «Потерянное письмо»; Упражнение «Дерево желаний»; Упражнение «Тряпичная кукла и солдат»; Рефлексия

11	Командная игра «Успешные коммуникативные навыки»	развитие навыков коммуникации, умение работать в команде, управление эмоциями и стрессом	Беседа; Упражнение «Эмоциональные круги»; Командная игра «Коммуникативная эстафета»; Упражнение «Обратная связь»; Рефлексия
12	Командное занятие-проект «Что такое успешное общение»	понять основные элементы успешной коммуникации, развить навыки работы в команде и управления эмоциями	Беседа; Упражнение «Смешайте эмоции»; Беседа: «Что такое успешное общение?»; Упражнение «Коммуникативный мяч»; Рефлексия
	Проведение повторной диагностики в индивидуальной форме	Определение результативности реализации программы с помощью сравнения и анализа результатов первичной и повторной диагностики	Содержание диагностического блока Программы

СОДЕРЖАНИЕ КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ, НАПРАВЛЕННАЯ НА РАЗВИТИЕ КОММУНИКАТИВНЫХ НАВЫКОВ «МИР ЭМОЦИЙ»

Диагностический этап.

Проведение диагностического исследования в индивидуальной форме для выявления исходного уровня сформированности феноменов, показателей коммуникативных навыков. Инструкция в каждой методике предъявлялась обучающимся не менее двух раз.

Занятие № 1 «Действуем сообща»

Цель занятия: развитие навыков командного взаимодействия, сотрудничества обучающихся при решении поставленных задач.

Необходимые материалы: 2-3 длинные веревки или ленты; несколько мягких предметов (мяч, кубики, игрушки); таймер (по желанию).

Групповая беседа:

Педагог-психолог проводит с обучающимися беседу:

- что такое работа в команде;
- какие трудности могут возникнуть при выполнении задания в команде;
- что может помочь сделает командную работу успешной;
- чем отличается работа в команде от работы, которую вы делаете сами, одни.

Групповая работа.

Упражнение «Река и мост».

Педагог-психолог предлагает обучающимся разделиться на команды по 3-6 человек (при необходимости, педагог-психолог сам формирует команды). Вместе с обучающимися определяет место работы для каждой команды, а также зону «реки». Это может быть пространство между двумя лентами, где игроки не могут находиться.

Педагог-психолог дает вводные для выполнения упражнения: *каждая команда должна построить «мост». Использовать можно только веревки*

или ленты, чтобы перенести мягкие предметы с одной стороны «реки» на другую. Желательно всем вместе в своей команде обсудить: как создать лучший мост, чтобы все предметы оказались на другом берегу реки.

Педагог-психолог объясняет правила игры для обучающихся: *каждая команда должна договориться о своих действиях, распределить между собой задания (например: кто будет держать мост, кто будет передавать предметы и т.п.). Всем участникам команды нужно работать вместе, чтобы было удобнее держать мост, поддерживать и передавать предметы, не перекидывая их. Важно: игроки могут наступать на «реку» только в том случае, если они находятся посередине «моста». Никто не может перейти через реку. После окончания задания, командам необходимо рассказать, как они справились с заданием:*

- расскажите, сколько предметов вам удалось перенести?*
- насколько прочный у вас получился мост?*
- расскажите, как вы работали вместе.*

После выполнения задания педагог-психолог проводит *обсуждение задания* с обучающимися:

- Что вам показалось сложным, а что легким в процессе игры?*
- Получалось ли у вас общаться друг с другом?*
- Легко ли было распределить задачи: кто за что отвечал, кто что делал?*
- Как вы думаете, что важно знать человеку, чтобы работать в команде?*

В ходе обсуждения важности общения в команде педагог-психолог может использовать пример из произведения Марка Твена «Приключения Тома Сойера и Гекельберри Финна», где Том и его друзья работают вместе.

После обсуждения педагог-психолог проводит упражнение для снятия эмоционального напряжения «Смешная поза».

Упражнение «Смешная поза».

Инструкция: «Примите разные смешные позы и удерживайте их в течение 10 секунд (педагог-психолог вслух считает время). А теперь поменяйте позу».

Задание на смену поз выполняется 2-3 раза.

Это упражнение не только развеселит обучающегося, но и поможет расслабиться.

Рефлексия

- Чему вы научились сегодня на занятии?
- В чем была сложность при выполнении заданий?
- Как это можно улучшить?
- Что вам помогало (или мешало) договориться друг с другом?
- Анализ успешных и неудачных моментов командной работы.
- Как бы вы оценили работу своей команды?
- Достигли ли вы поставленной цели?
- На что обратим внимание в следующий раз?

Занятие № 2 «Развитие уверенности в общении и способности делать комплименты»

Цель занятия: выработка уверенности в общении у обучающихся, обучение навыкам позитивного взаимодействия, умения делать комплименты.

Групповая беседа:

- Что такое уверенность?
- Кто такой уверенный человек?
- Уверенность помогает или мешает общаться?
- Как вы думаете, что такое комплимент?
- Почему некоторые люди стесняются делать комплименты?
- Что такое искренняя поддержка?
- Как искренняя поддержка и комплименты могут помочь в совместной работе, в учебе?

Групповая работа.

Упражнение «Пальчики».

Упражнение направлено на снятие эмоционального напряжения и сосредоточения внимания.

Инструкция: «Вам надо по очереди сжимать и разжимать кулаки. А теперь «поприветствуйте» каждый палец на своих руках, говоря им добрые слова».

Упражнение «Комплимент».

Цель игры: обучение детей делать комплименты друг другу, развивая навыки общения, позитивного восприятия окружающих.

Количество игроков: не менее 4 обучающихся (игра рассчитана на большие группы).

Необходимые материалы: лист бумаги формата А3 или лист картона большого размера для создания дерева (можно нарисовать ствол и ветки), цветные стикеры или бумажные листочки (желательно ярких цветов), фломастеры или ручки.

Инструкция: «Предлагаю всем вместе нарисовать большое дерево на листе бумаги. Ствол и ветки – это люди, которым вы хотите сделать комплименты, а листья – это комплименты этим людям».

В процессе работы педагог-психолог проводит с обучающимися беседу:

- Когда последний раз вы получали комплименты? от кого?
- Когда в последний вы делали комплименты? кому?
- Приятней делать или получать комплименты?

Педагог-психолог подчеркивает важность позитивных слов, их влияние на взаимоотношения.

Педагог-психолог раздает каждому обучающемуся несколько цветных стикеров или бумажных листочков:

Инструкция: «В течении 5-10 минут подумайте, какие комплименты вы бы могли сделать ребятам в классе? Важно, чтобы комплименты были искренними и конкретными (например, «У тебя очень красивый рисунок!» или «Ты всегда так весело шутишь!»)».

Педагог-психолог приглашает обучающихся к нарисованному дереву, чтобы они передали свои комплименты другим участникам группы и приклеили их на веточки. Каждый должен сделать комплимент хотя бы одному обучающемуся в группе.

После того как все обучающиеся сделают свои комплименты, педагог-психолог проводит с ними **обсуждение задания:**

- как вы себя чувствовали, когда вам сделали комплимент?
- вам было легко / трудно делать комплименты?

Рефлексия

Обсуждение итогов занятия:

- *Может ли искренняя поддержка добавить уверенности?*
- *Что нового узнали на занятии?*
- *Как надо говорить комплименты?*
- *Как нужно принимать комплименты?*
- *Как комплименты могут улучшить настроение, укрепить дружеские отношения?*

Занятие № 3 «Как выразить свое мнение?»

Цель занятия: формирование навыков выражать свое мнение.

Групповая беседа: «Очень важно, чтобы наше занятие сегодня прошло в атмосфере доверия и открытости, чтобы каждый из вас смог выразить свои мысли и чувства, научился уважать мнение других. Наше занятие поможет вам узнать и понять, что такое «мнение», как вы можете его формулировать и безопасно выражать.

- как вы думаете, почему иногда трудно сказать то, что мы думаем?
- как мы можем узнать, что другие думают о придуманной игре?
- как вы можете объяснить, что такое «мнение»?

Педагог-психолог объясняет термин «мнение» простыми словами. Использует наглядные материалы (плакаты, картинки), приводит примеры ситуаций, где могут быть разные мнения. Например: «почему один человек хочет идти гулять, а другой – остаться дома?».

Групповая работа.

Упражнение «Незаконченные предложения».

Педагог-психолог предлагает обучающимся неполные фразы, например: «Мне нравится, но...» или «Я думаю, что...», что создаст возможность для обсуждения о том, как бывает трудно делиться мыслями, выявит разные эмоции и реакции. Упражнение дает возможность обучающимся услышать разные ответы на одну и ту же фразу.

Упражнение на снятие эмоционального напряжения.

Педагог-психолог ставит записи звуков природы (шум дождя, поющих птиц). Просит обучающихся закрыть глаза и представить, что они находятся в лесу или на озере, позволяя расслабиться.

Упражнение «Выражайся безопасно!».

Цель игры: формирование навыков безопасного и уверенного выражения своего мнения.

Необходимые материалы: картонные карточки или стикеры с разными эмоциями (счастье, грусть, злость, волнение и т.д.), мягкий мяч, таймер (по желанию).

Инструкция: Педагог-психолог раздает карточки с разными эмоциями и ситуациями (например, «Мне не нравится, когда...»; «Я думаю, что...»; «Я чувствую себя... когда...»). Раскладывает карточки по центру круга, образованного играющими. Проводится беседа с обучающимися о том, как важно выражать свои мысли и чувства, что существуют безопасные способы для их выражения. Обучающимся предлагается собраться в круг. Один обучающийся начинает игру - берет мягкий мяч и выбирает карточку из центра. Прочитав ситуацию или эмоцию на карточке, обучающийся должен объяснить свои мысли или чувства, основываясь на ней. Например: «Я чувствую себя грустным, когда кто-то не обращает на меня внимание на перемене». После того как обучающийся завершил ответ, он передает мяч следующему участнику. Когда следующий обучающийся получает мяч, он должен внимательно слушать предыдущего игрока, не перебивая его. Каждый игрок должен стараться говорить о своих чувствах и выражать собственное мнение, используя «Я-сообщения» (например, «Я чувствую...»), чтобы избежать обвинений и сделать общение более

конструктивным. Обучающиеся могут в любой момент задавать вопросы, чтобы уточнить, если что-то не понятно. После того как все обучающиеся примут участие в игре от одного до нескольких раз, проводится **обсуждение задания:**

- Какие эмоции было сложно выражать? почему?
- Как вы себя чувствовали, когда выполняли задание?
- Что вам помогало выражать свои мысли безопасно и эффективно?

Рефлексия

Обсуждение итогового занятия.

Педагог-психолог проводит обсуждение с обучающимися: что нового вы узнали на занятии, что было трудно, что легко?

В завершении занятия педагог-психолог может дать домашнее задание: попросить обучающихся поделиться с родителями впечатлениями о занятии, о том, как они смогут в будущем выражать свое мнение (например, пригласить их к обсуждению какой-либо темы).

В конце занятия педагог-психолог использует «колесо отзывов», где каждый обучающийся ставит звездочку или смайлик, показывающий его настроение после занятия.

Занятие № 4 «Эмпатия в общении»

Цель занятия: развитие навыка эмпатии как способности распознавать эмоции, понимания, зачем эмпатия нужна в коммуникации.

Групповая беседа.

Педагог-психолог рассказывает обучающимся как эмпатия помогает в общении, способствует установлению доверительных отношений и улучшает взаимодействие с окружающими.

- Что такое эмпатия?
- Как вы думаете, почему важно понимать чувства других?
- Как вы себя чувствуете, когда кто-то рядом грустит или счастлив?

Беседа поможет обучающимся понять, что не всегда легко понимать эмоции других людей, что мы можем не заметить, как другие себя чувствуют и как это может повлиять на наше настроение и поведение.

Инструкция: «Сегодня мы поговорим о том, что такое эмпатия и как она помогает нам в общении с друзьями и близкими. Мы будем учиться распознавать эмоции других людей и понимать, что они чувствуют, а также как мы можем научиться им помогать.

- Почему важно знать, как чувствует себя ваш друг?
- Как вы думаете, как это может помочь в общении?
- Какие ситуации в классе вы помните, когда кто-то чувствовал себя плохо и нуждался в понимании?
- С какими трудностями вы сталкивались, когда пытались понять чувства других.

Рассмотрим ситуации, в которых дети не понимали чувства других. Педагог-психолог предлагает ситуации, когда кто-то плакал или расстраивался, но обучающиеся могли не понимать их чувства:

- Почему, по вашему мнению, этот человек мог быть грустным?
- Что вы могли бы сделать, чтобы помочь ему?

Групповая работа.

Упражнение «Путешествие в чужие туфли».

Цель упражнения: развитие у обучающихся понимания эмпатии, ее полезности для коммуникации и помощи в общении.

Необходимые материалы: карточки с описаниями разных ситуаций (см. примеры ниже), листы бумаги, ручки или карандаши.

Инструкция: Педагог-психолог рассказывает (5 мин.) обучающимся, что такое эмпатия – это умение понимать чувства и мысли других людей, даже если они отличаются от ваших собственных. Педагог-психолог делит обучающихся на небольшие группы по 2-3 человека. Раздает каждой группе по одной заранее заготовленной карточке с описанием ситуации. Примеры карточек:

Карточка 1: Твой друг очень расстроен, потому что не смог поиграть в любимую игру из-за болезни.

Карточка 2: Новому ученику в классе сложно заводить друзей, потому что он стесняется общаться.

Карточка 3: Твоя сестра очень расстроена, потому что ей не купили новую игрушку, которую она очень хотела.

Карточка 4: Твой друг забыл сделать домашнюю работу и теперь его родители очень сердиты.

Каждая группа должна обсудить свою ситуацию, стараясь «войти в туфли» человека, который находится в описанной ситуации. Участникам команд нужно попытаться понять:

- Какие чувства испытывает этот человек? (грусть, страх, злость, разочарование и т.д.)?
- Какие мысли у него могут быть?
- Что бы он хотел, чтобы другие люди сделали для него?

Затем, каждая группа по очереди разыгрывает свою ситуацию, демонстрируя, как можно проявить эмпатию и поддержать человека в трудную минуту. Остальные группы наблюдают, как участники проявляют эмпатию.

Обсуждение задания:

- Как вы чувствовали себя, когда пытались понять чувства другого человека?
- Было легко или сложно? Почему?
- Как эмпатия может помочь в общении и разрешении конфликтов?
- Как вы можете применять эмпатию в своей повседневной жизни?

Упражнение на снятие эмоционального напряжения

Цель упражнения: развитие воображения, навыков расслабления.

Инструкция: «Лягте на спину, представьте облака. Представьте, что одно облако превращается в животных, которые играют там».

Обсуждение итогов занятия:

- Что вы чувствуете, когда видите, что кто-то грустит? (ответ на вопрос поможет понять, осознают ли дети свои эмоции и эмоции других);

- Как вы думаете, что может быть у человека на душе, когда он плачет? (ответ на вопрос поможет задуматься о причинах эмоций);
- Что вы можете сделать, чтобы помочь другу, который грустит? (вопрос способствует направлению мысли к действиям и поддержке);
- Было ли у вас когда-нибудь чувство, что вы не понимаете, почему кто-то грустит? Как это было? (вопрос позволяет поделиться трудностями в понимании эмоций других);
- Как можно показать другу, что ты понимаешь его чувства? (вопрос способствует размышлению о действиях, которые могут демонстрировать эмпатию);
- Как ты себя чувствуешь, когда кто-то помогает тебе, когда тебе грустно?

Рефлексия

Обсуждение итогов занятия:

Педагог-психолог предлагает нарисовать обучающимся свои чувства или выбрать картинки, которые отражают их эмоции после занятия. Можно использовать карточки с изображениями, на которых изображены различные эмоции (радость, грусть, тревога и т.д.). Обучающимся предлагается на стенде написать или прикрепить стикеры с формулировками своих мыслей по поводу занятия.

Занятие № 5 «Конструктивное разрешение конфликтов»

Цель: развитие навыков конструктивного решения конфликтов.

Групповая беседа.

Инструкция: «Сегодня мы будем изучать, что такое конфликт, как он возникает, какие способы конструктивного разрешения конфликтов существуют».

Обучающиеся рассказывают, когда возникают в жизни человека возникают конфликты (например, на игровой площадке или в классе).

– Что происходит, когда мы не можем договориться с кем-то?

Групповая работа.

Упражнение «Игры-ситуации».

Педагог-психолог предлагает обучающимся разыграть несколько ситуаций и предложить решение:

- Два мальчика поссорились – помири их.
- Тебе очень хочется поиграть в ту же игру, что и у твоего одноклассника – попроси его.
- Ты нашел на улице слабого, замученного котенка – пожалей его.
- Ты очень обидел своего друга – попробуй попросить у него прощения, помириться с ним.
- Ты пришел в библиотеку – попроси интересующую тебя книгу у библиотекаря.
- Ребята играют в интересную игру – попроси, чтобы ребята тебя приняли.

Что ты будешь делать, если они тебя не захотят принять?

- У тебя не получается решить задачу – попроси одноклассника помочь тебе.
- К тебе пришли гости – познакомь их с родителями, покажи свою комнату.
- Ты пришел с прогулки проголодавшийся – что ты скажешь маме или бабушке.

Упражнение «Дыхание как ветер».

Цель: развитие воображения, навыков расслабления.

Педагог-психолог просит обучающихся представить, что они дышат как ветер. На вдохе они «вдыхают» свежий воздух, а на выдохе «выдувают» все плохие мысли. Упражнение повторять 5-10 раз.

Упражнение «Разрешение конфликта на острове сокровищ».

Цель упражнения: развитие навыков конструктивного разрешения конфликтных ситуаций.

Необходимый материал: карточки с описаниями конфликтов (см. примеры ниже), большой лист бумаги формата А3 или флипчарт, маркеры.

1. Введение. Педагог-психолог обсуждает с обучающимися, что они знают о конфликте. Просит привести примеры конфликта. Подчеркивает, что конфликты – это нормально, важно научиться их разрешать конструктивно.

2. Ситуационные карточки. Педагог-психолог делит обучающихся на группы по 2-3 человека. Раздает каждой группе карточку с описанием конфликтной ситуации. Примеры карточек:

Карточка 1: Двое обучающихся хотят одновременно играть в одну и ту же игру.

Карточка 2: Двое спорят о том, кто лучше нарисовал рисунок.

Карточка 3: В группе один не хочет выполнять свою часть общего задания.

Карточка 4: Один обучающийся постоянно дразнит другого.

3. Анализ конфликта. Каждая группа должна проанализировать свою конфликтную ситуацию, ответив на вопросы:

- Что является причиной конфликта?
- Какие чувства испытывают участники конфликта?
- Какие слова и действия усугубляют конфликт?

4. Поиск конструктивных решений (15 минут). Каждая группа должна придумать один или несколько способов разрешения конфликта, используя конструктивные методы:

- Активное слушание: Убедитесь, что все участники конфликта выслушали друг друга и поняли точки зрения друг друга;
- Компромисс: Поиск решения, которое устроит всех участников конфликта;
- Поиск общего решения: Обсуждение и поиск решений, которые удовлетворят всех участников;
- Помощь взрослого: Если обучающиеся не могут сами разрешить конфликт, педагог-психолог оказывает помощь.

5. Презентация и обсуждение. Каждая группа представляет свои решения и объясняет, почему они выбрали именно эти способы. Проводится общее обсуждение, анализируются предложенные решения и оценивается их эффективность.

6. Запись на флипчарте (5 минут). На флипчарте записываются основные принципы конструктивного разрешения конфликтов (активное слушание, компромисс, поиск общего решения, обращение за помощью).

После обсуждения, группы разыгрывают сценки конфликтных ситуаций из карточек и их разрешение.

Рефлексия

Обсуждение итогов занятия.

- Что нового каждый из вас узнал на занятии?
- что было самым интересным?
- какой способ решения конфликта каждый из вас возьмет себе?

Занятие № 6 «Слушаем друг друга»

Цель занятия: развитие у обучающихся умения слушать, понимать и принимать мнение другого.

Групповая беседа.

Педагог-психолог обсуждает с обучающимися, почему важно слушать другого человека и как это влияет на наши отношения:

- Сталкивались ли вы с ситуацией, когда вас не слушали?
- Какое это вызывало чувство?
- Ситуации, когда нас не слушают, могут приводить к конфликтам?
- Как мы можем помочь себе и другим слышать и понимать друг друга?

Инструкция: «Давайте обсудим, что значит «слушать» и «слышать». Расскажите о случаях, когда вы чувствовали, что вас не слышат, или наоборот, когда вас внимательно слушали другие или когда вы внимательно слушали других».

- Почему, по вашему мнению, важно слушать друг друга?
- Что происходит, когда мы не слушаем собеседника?
- Как мы можем помочь друг другу быть услышанными?
- Бывало ли у вас так, что вы не знали, как правильно слушать?
- Как вы думаете, легко или сложно слушать другого человека?

Групповая работа.

Упражнение «Шумный дождик».

Цель: снятие эмоционального напряжения через движение и звук.

Выполнение задания:

1. Обучающиеся встают в круг.

2. Педагог-психолог объясняет, что они создадут «дождик» с помощью своих рук:

- погладьте себя по плечам — это «легкий дождь».
- бегите пальцами по груди — «умеренный дождь».
- постучите по коленям и ногам — «сильный дождь».

3. Педагог-психолог включает музыку с ритмичным или успокаивающим фоном. Просит обучающихся постепенно увеличивать или уменьшать «дождь» в зависимости от ритма музыки, а также добавить свои звуки (например, шептание «пш-ш-ш» для легкого дождя).

5. В конце упражнения все обучающиеся закрывают глаза и делают глубокий вдох, представляя, что они находятся в спокойном месте после дождя.

Игра «Слушающие уши и говорящие сердца».

Цель упражнения: способствовать пониманию важности умения слушать, осознание его ценности и применения в различных ситуациях.

Материалы: несколько мягких игрушек (или других предметов, которые можно передавать), карточки с короткими историями или задачами (см. примеры ниже); флипчарт или бумага для записи.

Инструкция: Педагог-психолог проводит с обучающимися беседу: *«Что вы делаете, когда слушаете кого-то? Что значит внимательно слушать? Легко ли вам всегда слушать других?»*. Важно выяснить, понимают ли обучающиеся разницу между просто слышать и действительно слушать.

Игра «Слушающие уши»: Педагог-психолог делит обучающихся на пары. Один обучающийся из пары выбирает одну из карточек с короткой историей или задачей (см. примеры ниже). Второй обучающийся внимательно слушает, не перебивая. После того, как история рассказана, обучающийся, который слушал, пересказывает услышанное своими словами. Важно обратить внимание на точность пересказа и понимание деталей. Затем обучающиеся меняются ролями.

- История: «Однажды, гуляя в парке, я увидел большую синюю бабочку, которая села на красный цветок. Рядом бежал щенок, который лаял на бабочку».

- **Задача:** «Представь, что тебе нужно построить дом из кубиков. У тебя есть только красные, синие и желтые кубики. Построй дом с красной крышей, синими стенами и желтым дымоходом».

Обсуждение: После выполнения заданий педагог-психолог собирает всех обучающихся вместе. Обсуждают, что было легко, а что сложно в игре «Слушающие уши». Задает вопросы:

- легко ли было пересказать историю?
- что помогло вам лучше слушать? Что мешало?

Подчеркивается важность зрительного контакта, избегания перебиваний друг друга.

Игра «Говорящие сердца»: Обучающиеся сидят в кругу, передавая мягкую игрушку. Каждый обучающийся, получив игрушку, делится чем-то небольшим о себе, связанным с темой обучения или игры с друзьями. Остальные внимательно слушают. Важно, чтобы каждый обучающийся почувствовал, что его слушают.

Ценность слушания: после игры «Говорящие сердца» проводится обсуждение: как умение слушать помогает в обучении и игре с друзьями. На флипчарте записываются ключевые моменты:

Учебная деятельность: Понимание объяснений педагога, возможность задавать уточняющие вопросы, более эффективная работа в группах.

Игра: более интересные и увлекательные игры, умение договариваться и находить компромиссы, более крепкая дружба.

Заключение: педагог-психолог подводит итоги упражнения. Хвалит обучающихся за участие, подчеркивает важность умения слушать как ценного навыка, который поможет им в жизни.

Упражнение «Ладонь в ладонь».

Цель упражнения: развитие коммуникативных навыков, получение опыта взаимодействия в парах.

Количество играющих: от 2 или более обучающихся.

Необходимые материалы: стол, стулья и т. д.

Описание игры: обучающиеся становятся попарно, прижимая правую ладонь к левой ладони и левую ладонь к правой ладони одноклассника. Соединенные таким образом, они должны передвигаться по комнате, обходя различные препятствия: стол, стулья, «гору» (в виде кучи подушек), реку (в виде разложенных лент, веревок, игрушек) и т. д.

Рефлексия

Обсуждение итогов занятия:

Обучающимся предлагается поделиться своими ощущениями и мыслями о том, что они узнали. Можно задать вопросы: «Что нового вы узнали о слушании?», «Как вы себя чувствовали, когда вас действительно слушали?». Это позволит обучающимся осознать свои эмоции и закрепить полученные знания.

Занятие № 7 «Проблемы и решения»

Цель занятия: способствование развитию понимания, что у каждой проблемы существует решение.

Групповая беседа.

Инструкция: «Сегодня на занятии мы будем учиться определять проблемы, которые могут возникнуть в нашей жизни, и находить решения для их преодоления. Мы обсудим, как можно справляться с трудностями и поддерживать друг друга. Все мы сталкиваемся с различными проблемами в повседневной жизни – от мелких недоразумений с друзьями до сложностей в учебе. Но как мы можем научиться их распознавать и решать? Почему важно не только понимать, что нас беспокоит, но и находить возможные пути решения? Как мы можем помочь друг другу? Так какие же проблемы могут возникать в нашей жизни? Готовы к исследованию?».

Обучающиеся делятся своими примерами проблем (проблемы в общении, в обучении, с домашними заданиями и т.д.), что создает безопасное пространство для проведения занятия.

Групповая работа.

Упражнение «Медитация с природой».

Цель упражнения: расслабление, снятие стресса через визуализацию.

Выполнение задания:

1. Педагог-психолог садится в круг с обучающимися. Заранее готовит несколько спокойных звуков природы (шум моря, леса и так далее).
2. Педагог-психолог просит детей закрыть глаза и сделать глубокий вдох через нос и выдох через рот.
3. Просит обучающихся представить себя в красивом месте на природе (у моря, в лесу или на лугу).
4. Ведет медитацию, описывая детали - звуки, запахи, виды. Попросит обучающихся представить, как все негативные эмоции и напряжения уносятся ветром с их дыханием.
5. После завершения медитации просит обучающихся медленно открыть глаза и поделиться своими ощущениями.

Упражнение «Где выход?».

Цель упражнения: показать обучающимся, что у каждой проблемы есть решение, способствовать нахождению возможных путей для их нахождения.

Необходимые материалы: большой лист бумаги или настенная доска, цветные маркеры или мелки; наклейки или специальные карточки с изображением животных / персонажей; карточки с простыми проблемными ситуациями (см. примеры ниже).

Выполнение задания:

Педагог-психолог задает обучающимся вопрос: *«Что такое проблема?»*.

Обучающиеся отвечают. Затем проводится обсуждение, что они понимают под этим словом. Педагог-психолог объясняет, что у каждой проблемы есть решение.

Инструкция: «На большом листе бумаги или доске нарисуйте простой лабиринт или дорожку с несколькими поворотами. В центре нарисуйте – на что похожа ваша «Проблема» (например, облачко с вопросительным знаком), а выходы из лабиринта в разных уголках обозначьте как «Решения».

Педагог-психолог делит детей на небольшие группы (по 3-4 человека). Раздает каждой группе карточку с описанием проблемной ситуации (см. примеры ниже).

Каждая группа должна обсудить, что случилось и придумать один или несколько способов как можно решить проблему. Обучающиеся могут прикрепить наклейки или персонажи на решения, чтобы обозначить «Путь», который они выбрали.

Примеры карточек:

Карточка 1: Мой друг обиделся на меня, потому что я случайно сломал его игру. Как я могу его успокоить?

Карточка 2: Я не знаю, как поделиться игрой с братом или сестрой, и у нас часто возникают споры. Как нам это сделать?

Карточка 3: Я не могу понять задание по математике. Как я могу попросить помощь у педагога?

Каждая группа поочередно представляет свою проблему и рассказывает, какие решения они придумали. Обучающиеся могут добавить детали или сравнить предложенные решения с другими.

После того как все группы представят свои решения, проводится обсуждение. Педагог-психолог задает вопросы: «Какое решение вам показалось самым интересным? Почему?». Подчеркивается, что иногда нужно пробовать разные пути, чтобы найти лучшее решение.

Педагог-психолог подводит итоги, напомнив обучающимся, что проблемы бывают, но всегда есть способы их решить. Хвалит их за сообразительность и командную работу.

Дополнительные задания:

– **Игра «Мысли как детектив»:** Педагог-психолог просит обучающихся рассказать о своих собственных проблемах и предложить пути их решения. Затем можно разыграть эти ситуации в виде мини-сценок.

– **Рисунок решений:** Педагог-психолог предлагает обучающимся нарисовать или раскрасить героев, которые решают проблемы, чтобы создать «Галерею решений».

Рефлексия

Обсуждение итогов занятия:

В конце занятия педагог-психолог предлагает обучающимся вспомнить, что они узнали о решении проблем. Можно задать вопросы:

- Какие решения нам удалось придумать?
- Что мы можем делать в будущем, когда столкнемся с проблемой?
- Как мы можем поддержать друзей, когда у них есть трудности?

Эти вопросы помогут обучающимся закрепить полученные знания и навыки.

Занятие № 8 «Говорю учтиво»

Цель занятия: развитие у обучающихся навыка давать обратную связь.

Групповая беседа.

Инструкция: «В ходе занятия мы будем изучать, что такое обратная связь и как ее правильно давать. Мы узнаем, как говорить с другими о том, что они сделали хорошо, а что можно улучшить, и почему это важно для нашего общения. Часто мы не знаем, как правильно сказать другому человеку о его поступках, опасаясь, что можем обидеть его или вызвать недопонимание. Как сделать так, чтобы наша обратная связь была полезной и воспринималась положительно? Как мы можем поддерживать друг друга и помогать в обучении и жизни, не причиняя боли своими словами?».

Педагог-психолог спрашивает у обучающихся, что они знают об обратной связи. Дает им возможность поделиться своими примерами, когда они получали или давали обратную связь:

– *Как вы себя чувствовали, когда кто-то говорил вам, что вы сделали что-то хорошо?*

– *Случалось ли вам слышать что-то, что вас расстроило?*

Педагог-психолог подводит обучающихся к тому, что наши слова могут помогать другим. Педагог-психолог просит обучающихся поделиться примерами, когда им давали обратную связь и как они на это реагировали.

Педагог-психолог совместно с обучающимися ищет различия между положительной и отрицательной обратной связью. Уточняет, что они знают о том, как давать советы и указывать на ошибки. Выясняет, могут ли они вспомнить

ситуации, когда обратная связь помогала им, и наоборот, когда она вызывала недовольство или обиду.

Групповая работа.

Упражнение «Я спокоен».

Цель упражнения: расслабление, снятие стресса через визуализацию.

Инструкция: «Сначала потяните уши вперед, затем назад, медленно считая до 10. Начните упражнение с открытыми глазами, затем выполните его с закрытыми. Повторите 7 раз. Двумя пальцами правой руки выполняйте массаж лба круговыми движениями, а двумя пальцами левой руки массируйте подбородок. Продолжайте

в таком ритме до 30 секунд. Сожмите пальцы в кулак, при этом большой палец должен быть загнут внутрь. На выдохе, не спеша, сильно сожмите кулак. Затем, расслабляя его, глубоко вдохните. Повторите это 5 раз».

Упражнение можно выполнять с открытыми и с закрытыми глазами.

Упражнение «Магический микрофон».

Цель упражнения: освоение навыка давать обратную связь, фокусируясь на поведении, а не на личности.

Необходимые материалы: мягкая игрушка или предмет, имитирующий микрофон (например, ручка, обернутая фольгой), карточки с описанием ситуаций (см. примеры ниже), доска или большой лист бумаги для записей.

Беседа с обучающимися:

- что такое обратная связь? Зачем она нужна?
- как можно сказать другу, что тебе что-то не понравилось, чтобы его не обидеть?

Педагог-психолог пишет на доске или листе бумаги два столбика: «Хорошие слова» и «Плохие слова». Вместе с обучающимися заполняет столбики примерами. В «Хороших» словах должны быть фразы, фокусирующиеся на действиях («Мне не понравилось, когда ты...», «Я заметил, что...», «Может быть, попробуем...»), а в «плохих» – на личности («Ты глупый!», «Ты всегда...», «Ты ужасный!»).

Педагог-психолог делит обучающихся на пары. Раздает каждой паре карточку с описанием ситуации (см. примеры ниже). Один ребенок из пары изображает ситуацию (например, делает вид, что рисует, играет, рассказывает историю), а другой, используя «магический микрофон», дает ему обратную связь, используя только «хорошие» слова из списка.

Примеры карточек:

Карточка 1: Твой друг рисует, но только черный карандаш.

Карточка 2: Твой друг рассказывает историю, но слишком быстро и неразборчиво.

Карточка 3: Твой друг играет в игру, но не соблюдает правила.

Далее обучающиеся меняются ролями: теперь второй обучающийся изображает ситуацию, а первый дает обратную связь.

Обсуждение задания:

После того, как все пары завершили упражнение, педагог-психолог обсуждает с обучающимися, какие фразы помогли им дать обратную связь корректно. Какие трудности возникли? Что было легче всего, а что сложнее? Подчеркивает важность использования «хороших» слов для дачи обратной связи.

Дополнительное задание: можно попросить обучающихся придумать свои собственные ситуации для упражнения.

Обсуждение итогов занятия.

Педагог-психолог задает обучающимся вопросы: что сегодня каждый участник занятия освоил?

Занятие № 9 «Творческая коммуникация и творчество в коммуникации»

Цель занятия: развитие способности к творчеству как виду коммуникации.

Инструкция: «В ходе занятия мы будем исследовать, что такое творческое общение. Мы поговорим о том, как необычные идеи могут помочь нам лучше выражать свои мысли и понимать других. Часто при общении мы сталкиваемся с трудностями в выражении своих мыслей и чувств. Как мы можем улучшить наше общение? Как творчество может помочь нам лучше взаимодействовать с другими?»

Какие методы мы можем использовать, чтобы сделать наше общение более интересным и понятным?»).

Педагог-психолог уточняет у обучающихся, как они понимают «творческое общение». Просит их поделиться примерами из своей жизни (в книгах, фильмах, в играх). Объясняет, что сегодня они будут изучать способы применения творчества в общении, и вместе работать над этим.

Педагог-психолог проводит беседу, в которой обучающиеся делятся своими знаниями о том, как можно передавать информацию. Затем рассказывает обучающимся, что такое творчество и как оно связано с общением. Может задать такие вопросы: «Что делает общение творческим?» и «Как творчество помогает передать наши идеи?»).

Групповая работа.

Упражнение на снятие эмоционального напряжения.

Инструкция: «Улыбнитесь. Потрите уши. Потрясите телом. Остановитесь и сделайте вдох и выдох. Потрите ладонью ладонь. Улыбнитесь».

Упражнение «Творческие мосты».

Цель упражнения: развитие навыка использовать творческое общение для создания доверительных отношений и успешной коммуникации.

Необходимые материалы: бумага (разного цвета), ножницы, клей или скотч, маркеры или фломастеры.

Педагог-психолог начинает упражнение с обсуждения вопросов: «Что такое доверие в общении? Почему оно важно?», «Как вы думаете, как творчество может помочь в общении? Приведите примеры из вашей жизни (друзья, семья, учеба)».

Педагог-психолог делит обучающихся на небольшие группы по 3-5 человек. Каждой группе дается задание - создать «мост доверия» с помощью материалов (бумага, ножницы, клей).

Инструкция: «Создайте мост, используя только бумагу и клей, который должен соединять два стула (или две точки на полу). Мост должен быть надежным и красивым. Вам надо придумать название своего моста, дать его описание, в котором объясните как ваш мост символизирует доверие (например, «Мост

дружбы» или «Мост поддержки»). Описание запишите на цветной бумаге и прикрепите к мосту. Старайтесь использовать необычные названия или образы, которые отражают ваши совместные идеи».

Каждая группа представляет свой мост и делится названием и описанием. Обучающиеся могут объяснить, какие трудности возникали при работе над мостом и как им удалось договориться. Это позволит им практиковать навыки публичных выступлений и уверенности в себе.

После презентации педагог-психолог проводит обсуждение, задает обучающимся вопросы: «Как творчество помогло вам работать вместе? Какие эмоции вы испытывали при совместной работе? Как это может помочь вам в общении?».

Подчеркивает, что доверие строится на совместных действиях и внимании друг к другу.

В завершении педагог-психолог подводит итоги, повторяя основную идею: что успешное общение требует не только слов, но и творчества, способности слушать друг друга. Поясняет, что, создавая «мосты», укрепляются отношения и успешность в общении.

Дополнительные задания:

Творческий обмен: Педагог-психолог просит обучающихся придумать истории о своих мостах, превращая их в персонажей. Например, каждый мост может «говорить» о том, почему он важен для дружбы.

Создание открыток: Педагог-психолог просит обучающихся создать открытки для одноклассников, используя элементы своего моста, написать на них теплые сообщения

Рефлексия.

Обсуждение итогов занятия:

- Что нового вы узнали о творческом общении?
- Как вы думаете, как творчество повлияет на наше общение сегодня и в будущем?

Занятие № 10 Театрализованный урок

Цель: развитие навыков коммуникации, выражения эмоций, умения поддерживать диалог и давать обратную связь.

Групповая работа.

Инструкция: «Добро пожаловать на наш театрализованный урок! Сегодня мы опять говорим об успешной коммуникации, о том, как важно разговаривать и понимать друг друга. Для начала давайте настроимся!».

Упражнение «Эмоции под звуки».

Цель упражнения: психоэмоциональная разгрузка.

Педагог-психолог включает расслабляющую музыку, а обучающиеся, сидя на местах, закрывают глаза и сначала представляют, потом постепенно озвучивают разные эмоции (радость, грусть, удивление, злость) в ритме музыки.

Инструкция: «Представьте, что вы в лесу, и слышите природу... Теперь каждый из вас по очереди озвучит свою эмоцию в ритме музыки. Готовы? Начинаем!».

Обучающиеся могут называть эмоции, имитировать звуки, которые ассоциируются с данной эмоцией. После завершения педагог-психолог предлагает ребятам открыть глаза и обсудить, что они чувствовали.

Театрализованная история «Потерянное письмо».

Участники:

- Ведущий (обучающийся, которого выбрали капитаном).
- Друг 1 (обучающийся).
- Друг 2 (обучающийся).
- Друг 3 (обучающийся).
- Наблюдатель (обучающийся).

Сюжет: история о том, как группа друзей потеряла важное письмо и в процессе общения учится выражать свои эмоции и находить решение.

Сцена 1: Потеря письма.

Друзья находятся на площадке и обсуждают, где могло пропасть письмо.

Друг 1: «Я его положил на стол. Вы точно его взяли?».

Друг 2: «Нет, мы начинали беседу о новых планах!».

Друг 3: «Как же нам его найти? Мы должны выяснить, где оно!».

Сцена 2: Эмоции на грани ссоры.

Друзья начинают спорить и прерывать друг друга.

Друг 1: «Почему ты не слушаешь меня? Ты всегда делаешь только так, как хочешь!»

Друг 2: «Почему бы тебе не попробовать просто высказать свое мнение, а не кричать?»

Капитан призывает их прекратить и предлагает сделать шаг назад.

Сцена 3: Разговор о чувствах.

Педагог-психолог: «Друзья, давайте попробуем выразить свои чувства по-другому. Что вы чувствуете, когда вас не слушают?».

Обучающиеся называют свои чувства: обида, разочарование и так далее. Затем ведется работа по нахождению конструктивных способов общения.

Друг 3: «Мне обидно, когда вы не хотите слышать, что я говорю. Я чувствую себя лишним.»

Сцена 4: Решение проблемы.

Друзья решают, что они будут работать вместе и каждый будет иметь возможность высказать свое мнение.

Наблюдатель говорит о том, как со стороны выглядит общение, когда один перебивает другого и не дает высказать мысль. Делает вывод: *«Давайте сделаем так: каждый пообещает, что даст другому высказаться!»*

Упражнение «Дерево желаний».

Цель упражнения: психоэмоциональная разгрузка.

Педагог-психолог предлагает обучающимся создать «Дерево желаний». На стикерах они пишут, что они хотели бы улучшить в своем общении. Затем стикеры приклеиваются к мольберту, изображаемому дерево.

Инструкция: «Теперь у каждого из вас есть возможность написать, что вы хотите улучшить в общении. Это может быть умение слушать, давать

обратную связь и многое другое! Давайте приклеим все наши желания на Дерево желаний!»

Упражнение «Тряпичная кукла и солдат».

Инструкция: «Пожалуйста, все встаньте и расположитесь так, чтобы вокруг каждого из вас было свободное место. Полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку, как солдат. Застыньте в этой позе, как будто вы замерли, и не двигайтесь, примерно вот так... (педагог-психолог показывает обучающимся эту позу). А теперь наклонитесь вперед и расставьте руки, чтобы они болтались как тряпки. Станьте такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла. (педагог-психолог показывает обучающимся эту позу). Слегка согните колени и почувствуйте, как ваши кости становятся мягкими, а суставы очень подвижными... Теперь снова покажите солдата, вытянутого в струнку и абсолютно прямого и не гнущегося, как будто вырезанного из дерева (10 секунд). Теперь опять станьте тряпичной куклой, мягкой, расслабленной и подвижной. Снова станьте солдатом... (10 секунд). Теперь опять тряпичной куклой...».

Педагог-психолог просит обучающихся попеременно быть солдатом и тряпичной куклой до тех пор, пока у него не сложится впечатление, что обучающиеся уже вполне расслабились.

Инструкция: «Теперь встряхните руками, как будто вы хотите стряхнуть с них капельки воды. Стряхните капельки воды со спины... Теперь стряхните воду с волос... Теперь с верхней части ног и ступней... Почувствуйте себя обновленными и отдохнувшими!».

Рефлексия

Обсуждение итогов занятия:

– Что нового вы узнали об общении?

– Как новые знания вы будете использовать в общении с друзьями, одноклассниками, близкими?

Педагог-психолог поощряет обучающихся поделиться своими мыслями и чувствами по поводу занятия.

Занятие № 11 Командная игра «Успешные коммуникативные навыки»

Цель занятия: развитие навыков коммуникации, умение работать в команде, управление эмоциями и стрессом.

Инструкция: «Сегодня у нас будет необычное занятие – мы будем играть. Но игры будут помогать развивать наше общение, учить взаимодействовать друг с другом. У нас будет несколько интересных упражнений и игр. Готовы?».

Групповая работа.

Упражнение «Эмоциональные круги».

Цель упражнения: психоэмоциональная разгрузка.

Обучающиеся становятся в круг. Каждый по очереди называет эмоциональное состояние (радость, грусть, удивление и т.д.) и показывает, как это выглядит (грустная эмоция с опущенной головой, радостная с поднятыми руками и так далее). Остальные повторяют за ним.

Инструкция: «Давайте по очереди будем делиться своими эмоциями, показывая их другим. Готовы?».

Командная игра «Коммуникативная эстафета».

Педагог-психолог делит обучающихся на 2-3 команды, которые проходят несколько станций с разными заданиями, связанными с коммуникацией.

Станция 1: «Словесный лабиринт».

На стенах расположены карточки с заданиями, на которых написаны словосочетания (например, «Убедить друга поехать на дачу»). Один участник должен объяснить задание, не используя определенных слов (которые указаны на карточке). Команда должна угадать задание.

Станция 2: «Ролевая игра».

Каждая команда получает карточку с коротким сценарием (например, «Кто-то потерял игрушку, и нужно поговорить с другом о том, как ее найти»). Обучающиеся играют роль персонажей сценария и обсуждают ситуацию. Затем другая команда оценивает их работу.

Станция 3: «Мост доверия».

Обучающиеся становятся парами. Один из участников с завязанными глазами, другой должен вести его через «мост» (можно использовать стулья или другие препятствия). Обучающийся с завязанными глазами должен полностью доверять партнеру и следовать его командам.

Упражнение «Обратная связь».

Цель упражнения: психоэмоциональная разгрузка.

После прохождения всех станций обучающиеся собираются вместе и обсуждают, что они чувствовали во время выполнения задач. Важно дать каждому возможность высказаться.

Рефлексия

Обсуждение итогов занятия:

Инструкция: «Давайте поговорим о том, какие эмоции, чувства вы испытывали во время игр. Что было приятно, а что, возможно, вызвало трудности? Как ваша команда поддерживала друг друга? Сегодня мы провели отличный урок! Мы научились лучше понимать друг друга, работать в команде и выражать свои мысли. Какие навыки вы хотели бы применять в будущем? Надеюсь, этот опыт поможет нам стать успешными коммуникаторами! А теперь давайте сделаем общее фото на память!».

Командное занятие-проект № 12 «Что такое успешное общение»

Цель занятия: понять основные элементы успешной коммуникации, развить навыки работы в команде и управления эмоциями.

Инструкция: «Сегодня у нас будет особенное занятие, посвященное успешному общению. Мы обсудим, что это такое, чтобы лучше понять тему. Также будут интересные упражнения для настроя на работу. Готовы?».

Групповая работа.

Упражнение «Смешайте эмоции».

Цель упражнения: психоэмоциональная разгрузка.

Педагог-психолог раздает карточки с изображениями различных эмоций (радость, грусть, злость, удивление и т.д.). Обучающиеся по очереди берут

карточку, не показывая другим, и изображают эту эмоцию, а остальные угадывают, что это за эмоция.

Инструкция: «Давайте начнем с того, чтобы настроить наше настроение. Каждый покажет эмоцию, изображенную на карточке, а остальные ее угадают. Это поможет нам подготовиться к обсуждению темы успешного общения!»

Беседа: что такое успешное общение?

Инструкция: «Теперь давайте поговорим о том, что такое успешное общение. Что необходимо для успешного общения?».

Обучающиеся высказывают свои мнения. Педагог-психолог помогает формулировать ответы: умение слушать, выражать свои мысли, работать в команде, давать и принимать обратную связь и т.д.

Упражнение «Коммуникативный мяч».

Педагог-психолог берет мяч и начинает игру. Обучающиеся становятся в круг. Каждый раз, когда кто-то ловит мяч, он должен назвать одно слово, которое, по его мнению, связано с успешным общением (например, «слушать», «понимать» и т.д.).

Педагог-психолог: «Давайте немного поиграем с мячом! Каждый раз, когда тыловишь мяч, надо произнести одно слово, связанное с успешным общением!».

Рефлексия

Обсуждение итогов занятия.

Инструкция: «Сегодня мы закрепили свои знания о том, что такое успешное общение. Какой основной вывод каждого из вас о том, что такое успешное общение? Какие навыки успешного общения пригодятся именно вам? Как вы планируете использовать их в дальнейшем?»

«Спасибо всем за активное участие! Помните, успешное общение – это ключ к хорошим отношениям и пониманию друг друга. Надеюсь, вы это запомните!».

Повторное диагностическое обследование обучающихся в соответствии с диагностическим блоком в индивидуальной форме.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1

Методика «Рукавички», автор-разработчик Г.А. Цукерман

Цель исследования: изучение отношений детей со сверстниками и коммуникативных умений.

Материал: вырезанные из бумаги рукавички (по количеству участников), три разноцветных карандаша.

Метод оценивания: наблюдение за взаимодействием детей, работающих парами, и анализ результата.

Ход работы: проводится в виде игры.

Для проведения из бумаги вырезают рукавички с различными незакрашенными узорами. Количество пар рукавичек соответствует числу пар участников. Детям, сидящим парами, дают каждому по одному изображению рукавички и просят украсить их одинаково, т. е. так, чтобы они составили пару. Дети могут сами придумать узор, но сначала им надо договориться между собой, какой узор они будут рисовать. Каждая пара обучающихся получает изображение рукавичек в виде силуэта (на правую и левую руку) и одинаковые наборы цветных карандашей.

Критерии оценивания:

1. Продуктивность совместной деятельности оценивается по степени сходства узоров на рукавичках;
2. Умение детей договариваться, приходить к общему решению, умение убеждать, аргументировать и т.д.;
3. Взаимный контроль по ходу выполнения деятельности: замечают ли дети друг у друга отступления от первоначального замысла, как на них реагируют;

4. Взаимопомощь по ходу рисования;

5. Эмоциональное отношение к совместной деятельности: позитивное (работают с удовольствием и интересом), нейтральное (взаимодействуют друг с другом в силу необходимости) или отрицательное (игнорируют друг друга, ссорятся и др.).

Уровни оценивания:

1. **Низкий уровень:** в узорах явно преобладают различия или вообще нет сходства. Дети не пытаются договориться, каждый настаивает на своем.

2. **Средний уровень:** сходство частичное - отдельные признаки (цвет или форма некоторых деталей) совпадают, но имеются и заметные различия.

3. **Высокий уровень:** рукавички украшены одинаковым или очень похожим узором. Дети активно обсуждают возможный вариант узора; приходят к согласию относительно способа раскрашивания рукавичек; сравнивают способы действия и координируют их, строя совместное действие; следят за реализацией принятого замысла.

Организация работы в паре и работа над коллективными проектами нацелены не только на развитие регулятивных и познавательных действий, но и на формирование коммуникативных: умение договариваться с партнером, распределять роли, устанавливать очередность действий, находить общее решение.

Методика «Кто прав?»
(модифицированная методика Цукерман Г.А.)

Цель: оценка действий, направленных на учет позиции собеседника (партнера)

Метод оценивания: беседа

Описание задания: ребенку, сидящему перед ведущим обследование взрослым, дается по очереди текст трех заданий и задаются вопросы.

Материал: три карточки с текстом заданий.

Инструкция: «Прочитай по очереди текст трех маленьких рассказов и ответь на поставленные вопросы».

Задание 1. «Петя нарисовал Змея Горыныча и показал рисунок друзьям. Володя сказал: «Вот здорово!». А Саша воскликнул: «Фу, ну и страшилище!». Как ты думаешь, кто из них прав? Почему так сказал Саша? А Володя? О чем подумал Петя? Что Петя ответит каждому из мальчиков? Что бы ты ответил на месте Саши и Володи? Почему?»

Задание 2. «После школы три подруги решили готовить уроки вместе. «Сначала решим задачи по математике, – сказала Наташа». «Нет, начать надо с упражнения по русскому языку, – предложила Катя» «А вот и нет, вначале надо выучить стихотворение, – возразила Ира». Как ты думаешь, кто из них прав? Почему? Как объясняла свой выбор каждая из девочек? Как им лучше поступить?»

Задание 3. «Две сестры пошли выбирать подарок своему маленькому братишке к первому дню его рождения. «Давай купим ему это лото», – предложила Лена.

«Нет, лучше подарить самокат», – возразила Аня. Как ты думаешь, кто из них прав? Почему? Как объясняла свой выбор каждая из девочек? Как им лучше поступить? А что бы предложил подарить ты? Почему?».

Критерии оценивания: понимание возможности различных позиций и точек зрения (преодоление эгоцентризма), ориентация на позиции других людей, отличные от собственной, понимание возможности разных оснований для оценки одного и того же предмета, понимание относительности оценок или подходов к выбору, учет разных мнений и умение обосновать собственное, учет разных потребностей и интересов.

Показатели уровня выполнения задания:

1. Низкий уровень: ребенок не учитывает возможность разных оснований для оценки одного и того же предмета (например, изображенного персонажа и качества самого рисунка в 1-м задании) или выбора (2-е и 3-е задания); соответственно, исключает возможность разных точек зрения: ребенок принимает сторону одного из персонажей, считая иную позицию однозначно неправильной.

2. Средний уровень: частично правильный ответ: ребенок понимает возможность разных подходов к оценке предмета или ситуации и допускает, что разные мнения по-своему справедливы либо ошибочны, но не может обосновать свои ответы.

3. Высокий уровень: ребенок демонстрирует понимание относительности оценок и подходов к выбору, учитывает различие позиций персонажей и может высказать и обосновать свое собственное мнение.

Методика для изучения социализированности личности учащегося, автор-разработчик М.И. Рожков

Цель: выявить уровень социальной адаптированности активности, автономности и нравственной воспитанности учащихся.

Ход проведения. Учащимся предлагается прочитать (прослушать) 20 суждений и оценить степень своего согласия с их содержанием по следующей шкале: 4 – всегда; 3 – почти всегда; 2 – иногда; 1 – очень редко; 0 – никогда.

Обработка полученных данных.

Среднюю оценку социальной адаптированности учащихся получают при сложении всех оценок первой строки бланка (ответы на 1, 5, 9, 13 и 17 вопросы) и делении этой суммы на пять.

Оценка автономности высчитывается на основе аналогичных операций со второй строчкой (2, 6, 10, 14, 18 вопросы).

Оценка социальной активности – с третьей строчкой (3, 7, 11, 15 и 19 вопросы).

Оценка приверженности детей гуманистическим нормам жизнедеятельности (нравственности) – с четвертой строчкой (4, 8, 12, 16 и 20 вопросы).

Если получаемый коэффициент больше трех, то можно констатировать высокую степень социализированности ребенка; если же он больше двух, но меньше трех, то это свидетельствует о средней степени развития социальных качеств. Если коэффициент окажется меньше двух баллов, то можно предположить, что отдельный обучающийся (или группа обучающихся) имеет низкий уровень социальной адаптированности.»

Предъявляемые суждения:

1. Стараюсь слушаться во всем своих учителей и родителей.
2. Считаю, что всегда надо чем-то отличаться от других.

3. За что бы я ни взялся — добиваюсь успеха.
4. Я умею прощать людей.
5. Я стремлюсь поступать так же, как и все мои товарищи.
6. Мне хочется быть впереди других в любом деле.
7. Я становлюсь упрямым, когда уверен, что я прав.
8. Считаю, что делать людям добро — это главное в жизни.
9. Стараюсь поступать так, чтобы меня хвалили окружающие.
10. Общаясь с товарищами, отстаиваю свое мнение.
11. Если я что-то задумал, то обязательно сделаю.
12. Мне нравится помогать другим.
13. Мне хочется, чтобы со мной все дружили.
14. Если мне не нравятся люди, то я не буду с ними общаться.
15. Стремлюсь всегда побеждать и выигрывать.
16. Переживаю неприятности других, как свои.
17. Стремлюсь не ссориться с товарищами.
18. Стараюсь доказать свою правоту, даже если с моим мнением не согласны окружающие.
19. Если я берусь за дело, то обязательно доведу его до конца.
20. Стараюсь защищать тех, кого обижают.

Обработка данных. Чтобы быстрее и легче проводить обработку результатов, необходимо изготовить для каждого учащегося бланк, в котором против номера суждения ставится оценка.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 520251343390373548250310750880108285629354443880

Владелец Мартянова Елена Борисовна

Действителен с 28.05.2025 по 28.05.2026