

Министерство просвещения Российской Федерации
Комитет по образованию Санкт-Петербурга
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа-интернат № 2
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

«ПРИНЯТО»

Педагогическим советом
Протокол от 29.08.2025 № 1

«УТВЕРЖДЕНО»

приказ от 03.09.2025 № 1
директор школы-интерната
М.Г.Черных

подпись, печать /Ф.И.О./

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

занятий по развитию и коррекции эмоционально-волевой и
личностной сферы обучающихся с ОВЗ (ТНР),
«Самопознание и личностный рост»
для 7-9 классов

Составитель:
Пономарева А.А.

Санкт – Петербург

Оглавление

1. Пояснительная записка	3
2. Концептуальные компоненты структуры	5
3. Содержательные компоненты структуры.....	6
4. Параметры результативности и диагностика.....	9
5. Организационно-педагогические условия.....	10
6. Литература.....	10
7. Приложение 1.....	11
8. Приложение 2.....	12

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС, требованиями ФАООП ООО (вариант 5.2) и Положения о рабочих программах ГБОУ школы-интерната № 2, на основе программы уроков психологии для младших подростков «Познаю себя и учусь управлять собой» Смирновой Е. Е., программы Хухлаевой О.В, «Тропинка к своему Я» для 7-8 классов, программы «Перекресток» Г.А. Басуевой, И.Г. Сухогрузовой, И.А. Устюговой

Актуальность.

Данная рабочая программа разработана для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), имеющих тяжелые нарушения речи (ТНР), и направлена на помощь обучающимся в их позитивной социализации, через развитие и коррекцию трудностей развития эмоционально-волевой и личностной сферы. Программа учитывает особые образовательные потребности данной категории обучающихся и опирается на теоретические положения в области психологии развития, коррекционной педагогики и специальной психологии.

Актуальность курса обусловлена особенностями детей с ОВЗ (ТНР) с ограниченными возможностями здоровья и типичными трудностями их адаптации к социуму (образование неадекватных механизмов приспособления к школе в форме нарушений учебы и поведения, конфликтных отношений, психогенных заболеваний и реакций, повышенного уровня тревожности, искажений в личностном развитии).

Занятия по программе дают возможность проведения эффективной диагностики эмоционального и личностного развития детей в форме непрерывного мониторинга, что обусловлено тем, что развивающие игры и упражнения в основном базируются на психодиагностических методиках.

Опыт, который дети приобретут в результате данного курса занятий, поможет им научиться справляться со стрессом, прогнозировать результаты своего поведения, более конструктивно взаимодействовать с окружающими.

Занятия по программе повышают ресурсы психологического противостояния негативным факторам реальности и создаёт условия для полноценного развития личности ребёнка с ТНР, основой которого как раз и является психологическое здоровье, предполагающее, по мнению большинства ведущих исследователей в этой области, наличие динамического равновесия между индивидом и средой. Поэтому ключевым критерием формирования психологического здоровья ребёнка является его успешная адаптация к социуму.

Дети с ОВЗ имеют сенсорное недоразвитие, задержку психического развития, особенности интеллектуальной деятельности, являющиеся причиной формирования у них внутренней тревожности, агрессивности, конфликтности, ощущения неполноценности. Они затрудняются самостоятельно принимать, осмысливать, сохранять и перерабатывать информацию, полученную из окружающей среды, отличаются проблемами эмоционально-личностного развития, подвержены любому влиянию, особенно негативному. Все это приводит к дисгармонии с социальной средой.

Коррекция и развитие эмоционально-волевой и личностной сферы являются важным компонентом комплексного сопровождения обучающихся с ТНР, поскольку способствуют их успешной адаптации к социуму и в образовательной среде, формированию позитивной Я-концепции и развитию навыков эффективного взаимодействия с окружающими, профилактике и коррекции девиантных форм поведения.

Программа коррекционно-развивающего курса имеет непосредственную связь со всеми основными предметами общего образования.

Адресат.

Обучающиеся 7-8 классов школы-интерната №2, нуждающиеся в особом психолого-педагогическом внимании (трудности поведения, развития эмоционально-волевой, личностной сферы).

Специфика целевой аудитории:

В школе-интернате учатся дети с ОВЗ (тяжелые нарушения речи - ТНР), преимущественно имеющие отягощенный анамнез. Дети поступают в школу по решению ПМПК.

Структура дефекта при речевых расстройствах включает в себя специфические отклонения в психическом развитии. В речевых нарушениях различного генеза механизмы речевого расстройства разнообразны и неоднозначны по степени выраженности, времени и локализации мозгового поражения.

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с тяжелыми нарушениями речи характеризуется более поздним, по сравнению с нормой, развитием речи; выраженное отставание в формировании экспрессивной речи при относительно благополучном понимании обращенной речи. Наблюдается недостаточная речевая активность, которая с возрастом, без специального обучения, резко снижается. Развивающаяся речь этих детей аграмматична, изобилует большим числом разнообразных фонетических недостатков, малопонятна окружающим.

Нарушения в формировании речевой деятельности учащихся негативно влияют на все психические процессы, протекающие в сенсорной, интеллектуальной, аффективно - волевой и регуляторной сферах. Отмечается недостаточная устойчивость внимания, ограниченные возможности его распределения. При относительно сохранной смысловой, логической памяти у детей снижена вербальная память, страдает продуктивность запоминания. Они забывают сложные инструкции, элементы и последовательность заданий. У части обучающихся с ТНР низкая активность припоминания может сочетаться с дефицитностью познавательной деятельности.

Связь между речевыми нарушениями и другими сторонами психического развития обуславливает специфические особенности мышления. Обладая в целом полноценными предпосылками для овладения мыслительными операциями, доступными их возрасту, дети отстают в развитии словесно-логического мышления, без специального обучения с трудом овладевают анализом и синтезом, сравнением и обобщением.

Подростки с ТНР испытывают трудности в общении как объективного (нарушения речи), так и субъективного (комплекс неполноценности) характера. Ограниченность речевого общения негативно влияет на формирование личности ребенка, способствует развитию отрицательных качеств характера (застенчивости, нерешительности, замкнутости, негативизма, чувства неполноценности).

Отсутствие умения полноценно общаться со сверстниками и взрослыми может привести детей и подростков к выпадению из компании сверстников, что затрудняет их социальное и личностное развитие, способствует развитию у них чувства неуверенности в себе, повышенной тревожности, внутреннего дискомфорта.

Для подростков с ТНР, как и для подростков не имеющих особенностей здоровья ведущей деятельностью становится общение со сверстниками. Такое общение значительно влияет на все аспекты развития личности. Продолжается стремление утвердить свою самостоятельность, независимость, личностную автономию.

Центральное личностное новообразование – новый уровень самосознания, Я-концепции, стремление понять себя. Свои возможности и особенности, неповторимость.

Происходит переход от мышления, основанного на оперировании конкретными представлениями к мышлению теоретическому, от непосредственной памяти к

логической. Для детей логопатов этот переход особенно сложен в связи с взаимозависимостью развития логического, вербального мышления и нарушенной у них речевой функции, при этом он для них особенно важен, при успешном прохождении, учащиеся могут во многом сократить дистанцию со здоровыми сверстниками.

Также на данный возраст приходится подростковый кризис независимости, который характеризуется строптивостью, негативизмом, отрицательное отношение к требованиям взрослых и т. п. либо зависимости – напротив конформное поведение, чрезмерное послушание.

2. КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ КОМПОНЕНТЫ СТРУКТУРЫ

Назначение: программа предназначена для подгрупповых и индивидуальных занятий педагога-психолога с обучающимися 7-9 классов с ОВЗ (ТНР), имеющих трудности в эмоционально-волевой и личностной сфере, сфере поведения. Контингент участников занятий формируется по запросам педагогов, администрации, родителей и самих обучающихся 7-9 классов, либо по результатам диагностик и наблюдения педагога-психолога, на основе добровольного согласия.

Цель: создание условий для позитивной социализации детей с ОВЗ (ТНР) через развитие личностной и эмоционально-волевой сферы с учетом особенностей их психофизического развития, состояния здоровья.

Задачи:

1. Содействие формированию позитивной самооценки, уверенности в себе; расширение представлений о себе и своих возможностях.
2. Развитие мотивации к учебной деятельности и познавательного интереса.
3. Формирование компонентов эмоционального интеллекта (самосознания, эмпатии и понимания других, способности к самопринятию и принятию другого человека, сопереживанию);
4. Обучение методам саморегуляции и произвольного поведения.
5. Обучение эффективным стратегиям преодоления стрессовых ситуаций.
6. Получение знаний и опыта их применения о навыках конструктивного общения и разрешения конфликтов.
7. Коррекция негативных эмоциональных и личностных проявлений (тревожность, агрессивность, негативизм).
8. Предупреждение дезадаптации и вторичных нарушений развития, связанных с эмоционально-волевыми и личностными проблемами, девиантного и делинквентного поведения, в т.ч. употребления ПАВ..
9. Информирование обучающихся о способах поддержания психологического благополучия.

Принципы реализации программы:

- Принцип системности: Учет взаимосвязи и взаимовлияния различных компонентов эмоционально-волевой и личностной сферы.
- Принцип комплексности: Использование разнообразных методов и приемов коррекционно-развивающей работы.
- Принцип индивидуализации: Учет индивидуальных особенностей, потребностей и возможностей каждого обучающегося.
- Принцип деятельностного подхода: Активное вовлечение обучающихся в процесс самопознания и саморазвития.
- Принцип позитивной ориентации: Создание благоприятной эмоциональной атмосферы, поддержка и поощрение достижений обучающихся.

3. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЕ КОМПОНЕНТЫ СТРУКТУРЫ

3.1. Содержательная характеристика программы

Продолжительность занятий: Занятия 1 раз в 1-2 недели. Длительность занятия – 1 ак. час.

Количество часов в год: 18

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Содержание	Всего часов	В том числе	
			Теоретич.	Практич.
1.	Введение	1	0	1
2.	Я и мой мир.	1	0	1
3.	Моя самооценка.	1	0	1
4-5.	Эмоции и чувства.	1	0	1
6-7	Злость, гнев, агрессия	1	0	1
8	Я управляю собой	1	0	1
9	Мое общение	1	0	1
10	Мои ценности.	1	0	1
11-12	Тревожность и стресс.	1	0	1
13	Цели и мечты	1	0	1
14	Мои возможности.	1	0	1
15	Мой выбор	1	0	1
16-17	Позитивное мировоззрение	1	0	1
18	И на этом мы закончим	1	0	1
Итого:		18	0	18

3.2. Характеристика целесообразной методики построения программы

Занятия проводятся индивидуально, либо в малых подгруппах, также возможно проведение со всем классом. В работе можно использовать полностью программу, или необходимые блоки, занятия выборочно, соответствующие потребностям участника. Построение курса позволяет подключиться новому участнику к группе с любого занятия.

Структура занятий предусматривает возможность гибко адаптировать содержание программы к условиям конкретной группы и актуальным проблемам подростков, формируя содержание каждого занятия в соответствии с актуальными целями и задачами

группы, все игры и упражнения могут быть заменены на другие по аналогичной тематике из УМК педагога-психолога.

Каждое занятие состоит из трех основных этапов.

Первый этап – организационный - создание психологического комфорта в группе, положительного психологического климата, игры-ледоколы, разминки, краткая вводная беседа.

Второй этап – работа по основной теме занятия.

Третий этап - рефлексия деятельности на занятии, задачей которого является выявление степени удовлетворенности участниками совместной деятельностью, эффективностью и практической значимостью полученных навыков, желанием применять полученные знания в дальнейшем.

Содержание каждого этапа состоит преимущественно из упражнений для практической работы.

Используемые психолого-педагогические технологии:

- ✓ рабочие листы
- ✓ элементы сказкотерапии (анализ сказок, притч);
- ✓ методы арт-педагогика (свободное и тематическое рисование, мандалы, работа с музыкальными произведениями)
- ✓ техники релаксации;
- ✓ игровые методы;
- ✓ моделирование и анализ проблемных ситуаций;
- ✓ групповая дискуссия;
- ✓ ассоциативный метод;
- ✓ мозговой штурм;

3.3. Содержание программы

1. – Введение

Введение в атмосферу занятий. Развитие самосознания, позитивной Я-концепции.

Упр.: «Имя, город, еда», «Хорошее настроение», «Мое лето», «Желаю в этом учебном году...»

2.Я и мой мир.

Развитие самопознания и самовыражения, изучение себя и своих особенностей.

Упр.: 20 Я. Обсуждение: «Внутренний мир человека». Арт-педагогика: «Мой мир» (рабочий лист). Рефлексия.

3. Моя самооценка.

Упр.: «Имя и качество». Упр. на рабочем листе: «Это я», «Что я хотел бы в себе изменить». Арт-педагогика: «Портрет в лучах солнца». Рефлексия.

4-5. Эмоции и чувства.

Формирование у учащихся представлений о богатстве эмоциональных проявлений человека. Развитие компонентов эмоционального интеллекта.

Игра-разминка: «Вы еще не знаете, что я люблю». Игра «Эмоциональный интеллект» (Гипшенрейтер).

Незаконченные предложения.

Анализ притчи Н. Пезешкиана «Легкое лечение». Арт-педагогика: «Нарисуй эмоции».

Упр.: чек-лист «Привет радость!» Рефлексия.

6-7 Злость, гнев, агрессия.

Формирование у учащихся способности анализировать и адекватно оценивать свое состояние, осознавать вред агрессивного поведения.

Ледокол: «Доброе пожелание».

Групповая дискуссия: в каких ситуациях люди злятся друг на друга? Чем полезна и вредна злость? Как может проявляться злость? Что делать, если я злюсь?

Работа с притчей «Картофель»

Упр.: «Звездное дыхание», «Каракули»

Рефлексия.

Упражнение: «Агрессия и развитие», «Золотые мысли».

Работа со сказкой «Про Рона» (О.В. Хухлаева). Чек-лист: «Долой злость и гнев».

Релаксация «Мысленные картинки под музыку». Рефлексия.

8. Я управляю собой.

Обучение способам саморегуляции.; развитие навыков самопрезентации; организовывать взаимодействие в группе, оформлять свои мысли в устной и письменной речи.

Упр.: «Комплимент». Тест «Умеете ли вы контролировать себя». Автор: Тарасов Е. А..

Обсуждение результатов. Арт-педагогика: «Мандала». Рефлексия.

9. Мое общение.

Формирование коммуникативных навыков, содействие позитивной социализации.

Игра-ледокол: «Ассоциации». Работа с притчей «Эхо». Упр. на рабочем листе: «Правила общения людей». Арт-педагогика: «Стена пожеланий моих друзей для меня». Рефлексия.

10. Мои ценности.

Формирование положительных качеств личности и черт характера, стимулирование обучающихся задуматься о собственных жизненных ценностях, содействие позитивной социализации..

Игра-ледокол: «Я люблю...». Обсуждение «Что такое ценности?». Анализ фраз: «Каждый человек движется по жизни, опираясь на свои ценности», «Ценности человека во многом определяют его жизненный путь». Работа со сказкой «Сказка про мячик, который забыл, что он волшебный» (О.В. Хухлаева, стр. 192)

Упр. с карточками: «Ценности важные для меня» (рабочий лист). Рефлексия.

11-12. Тревожность и стресс.

Приветствие. Мини-лекция: «Что такое тревожность? Что такое стресс?»

Экспресс-тест на уровень стресса. Обсуждение результатов. Способы уменьшения уровня тревоги и стресса – дыхание. Мини-тренинг: «Дыхание по восьмерке», «Дыхание по квадрату». Арт-педагогика: «Цветочки», «Круассаны», фокусируемся на позитивных чувствах. (рабочий лист). Рефлексия.

13. Цели и мечты

Упр.: «Прятки с предметами». Обсуждение – «Цель – это конечный желаемый результат деятельности, сознательно планируемый человеком». Памятка – принципы постановки цели. Упр.: «Мои цели», «Позитивное раскрашивание» (рабочий лист).

14. Мои возможности.

Упр.: «Копилка хороших новостей». Упр.: «Рисунок мечты», «Умения и качества», мини-лекция – «Возможности развития». Упр.: «Правила достижения успеха». Упр.: «Мое имя».

15. Мой выбор

Формирование у обучающихся позитивного мышления, мировосприятия и мотиваций, принципов здорового образа жизни, предупреждение суицидального поведения.

Упр.: «Мои предпочтения», «Ответственный выбор», «Анализ ситуаций».

16-17 Позитивное мировоззрение

Формирование у обучающихся позитивного мышления, мировосприятия и мотиваций, принципов здорового образа жизни, предупреждение суицидального поведения.

Работа со стихотворениями: «Если ты не можешь быть сосной на вершине холма...» Дуглас Мэллок, «Можно ли красивым не быть, но стать?» (по мотивам стих. Э. Асадова).

Упр. с элементами арт-педагогики: «Если бы ты был книгой», «Позитивные мысли», «Пазл - моя поддержка», «Разукрашивание мандалы».

18. И на этом мы закончим.

Формирование навыков рефлексии, сплочение классного коллектива. Развитие понимания собственного эмоционального состояния, коррекция эмоционального напряжения.

Игры из тех, в которые играли на занятиях по выбору участников. Тест – диагностика самооценки за 5 минут». Обсуждение результатов. Упр.: «Незаконченные предложения», «Коробка». Рефлексия.

3.4. Планируемые результаты:

Планируемые результаты коррекционной работы по программе отражают позитивные изменения в поведении и эмоциональном состоянии учащихся, имеют дифференцированный характер и могут определяться индивидуальными особенностями развития и здоровья детей с ТНР.

1. Улучшение самовосприятия и повышение уверенности в собственных силах; углубление понимания своей личности и потенциала.
1. Повышение внутренней мотивации к образовательному процессу и активизация познавательной активности.
2. Совершенствование элементов эмоционального интеллекта, включая самоидентификацию, эмпатическое восприятие окружающих, способность к само- и взаимопринятию, а также к проявлению сочувствия.
3. Повышение способностей к самоконтролю и формированию осознанного поведения.
4. Освоение способов для преодоления дистресса.
5. Накопление знаний и практического опыта в области эффективной коммуникации и урегулирования конфликтных ситуаций.
6. Гармонизация эмоционального фона, улучшение преобладающего настроения.
7. Сглаживание негативных личностных характеристик, таких как тревожность, агрессивное поведение, негативизм.

4. ПАРАМЕТРЫ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ И ДИАГНОСТИКА

Педагогическая диагностика основана на педагогическом наблюдении во время занятий, анализе выполнения учащимися творческих и письменных заданий и разнообразных упражнений по темам программы.

Могут быть использованы следующие методики:

- «Методика первичной диагностики детей группы риска»
- «Методика изучения социализированности»

Результаты программы отражают изменения в поведении и эмоциональном состоянии учащихся, которые проявляются в различных учебных ситуациях (см. приложение 1) :

- Улучшение поведения на уроках. Учащиеся должны демонстрировать большую концентрацию внимания, меньше отвлекаться и проявлять больше уважения к учителю и одноклассникам.
- Снижение уровня тревожности и агрессивности. Учащиеся должны проявлять меньше признаков тревоги и агрессии, быть более спокойными и уравновешенными.

- Улучшение взаимоотношений с одноклассниками. Учащиеся должны демонстрировать больше дружелюбия и сотрудничества в общении с одноклассниками.
- Повышение уверенности в себе и своих силах. Учащиеся должны проявлять больше уверенности в своих способностях и не бояться выражать свое мнение.
- Повышение мотивации к учебе. Учащиеся должны проявлять больше интереса к учебным заданиям и стремиться к получению хороших результатов.

5. ОРГАНИЗАЦИОННО- ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Условия проведения и оборудование:

- Просторное помещение для проведения занятий.
- Мебель (столы, стулья).
- Запись мелодий (классическая музыка, релаксационная музыка).
- Набор изобразительных материалов (карандаши, краски, кисти, бумага).
- Компьютер с возможностью воспроизведения звука.
- Методические материалы (раздаточные материалы).

6. ЛИТЕРАТУРА

Список использованной литературы:

1. Смирнова Е.Е. «Познаю себя и учусь управлять собой»: программа уроков психологии для младших подростков (10 – 12 лет). – СПб: Речь, 2007.
2. Анн Л. «Психологический тренинг с подростками.» СПб., 2003.
3. Зверева Н. Тренинг социальной адаптации для людей с ограниченными возможностями. СПб., 2008.
4. Сизанов А. Н., Хриптович В. А. Модульный курс профилактики курения. М., 2004.
5. Ю.А. Голубева «Тренинги с подростками: программы, конспекты, занятия». Волгоград, «Учитель», 2010г.
6. Хухлаева О.В. «Тропинка к своему Я» 5-6, 7-8. М. «Генезис», 2021
7. Берн Э. Игры в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношения. Люди, которые играют в игры. Психология человеческой судьбы. СПб, 1992
8. Павлова М.А. «Психогимнастические упражнения для школьников. Разминки, энергизаторы, активаторы.» - Волгоград: «Учитель» -2015.
9. Выготский Л.С. (1983). Собрание сочинений: В 6-ти т. Т. 5. Основы дефектологии. М.: Педагогика.
10. Лебединская К.С. (1980). Нарушения психического развития у детей. М.: Изд-во Московского университета.
11. Спирова Л.Ф. (1980). Особенности речевого развития учащихся с тяжелыми нарушениями речи. М.: Педагогика.
12. Савина Е.А. (2008). Психологическая готовность к школьному обучению детей с общим недоразвитием речи. М.: В. Секачев.
13. Ковалев В.В. (1979). Психиатрия детского возраста. М.: Медицина.
14. Малофеев Н.Н., Кукушкина О.И., Никольская О.С., Гончарова Е.Л. (2011). Специальный федеральный государственный образовательный стандарт для детей с ОВЗ: Концепция. М.: Просвещение.

Список литературы, рекомендованной к прочтению:

1. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. М..
2. Хухлаева О.В. «Тропинка к своему Я» 5-6, 7-8. М. «Генезис», 2021
3. Берн Э. Игры в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношения. Люди, которые играют в игры. Психология человеческой судьбы. СПб, 1999

Приложение 1.

Лист наблюдений за поведением и эмоциональным состоянием обучающихся, участников занятий по рабочей программе занятий по развитию и коррекции эмоционально-волевой и личностной сферы обучающихся с ОВЗ (ТНР), «Самопознание и личностный рост» для 7-9 классов.

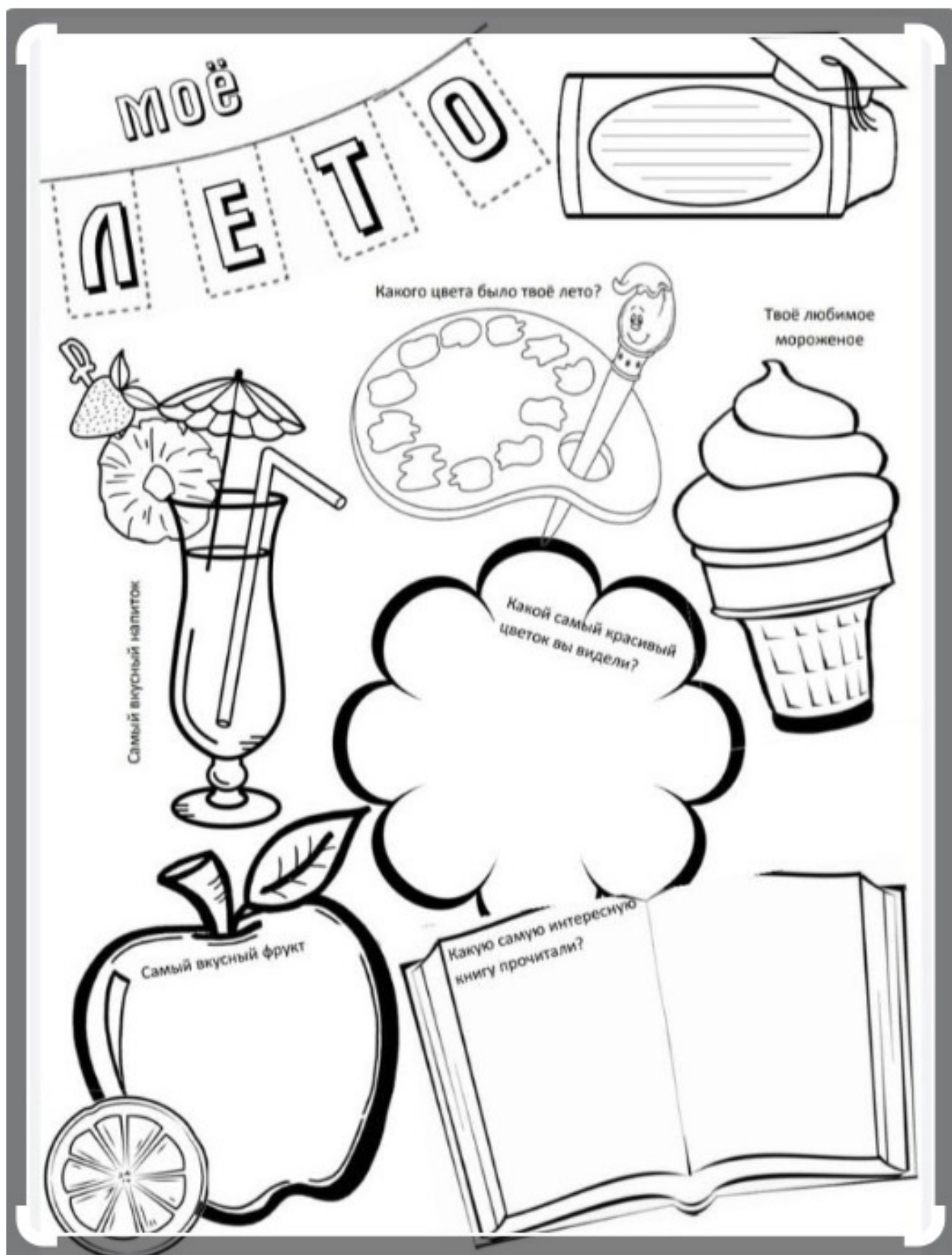
Занятия проводились в _____ учебном году. Количество участников: _____

Класс _____

Наблюдаемые особенности поведения	Динамика положительная	Незначительная динамика	Динамика отсутствует/отрицательная
Улучшилось поведение на уроках: ученик демонстрирует большую концентрацию внимания, меньше отвлекаться и проявлять больше уважения к учителю и одноклассникам.			
Проявляет меньше признаков тревоги и агрессии, поведение более спокойное и уравновешенное.			
Демонстрирует больше дружелюбия и сотрудничества в общении с одноклассниками.			
Проявляет больше уверенности в своих способностях, не боится выражать свое мнение.			
Проявляет больше интереса к учебным заданиям и стремления к получению хороших результатов.			

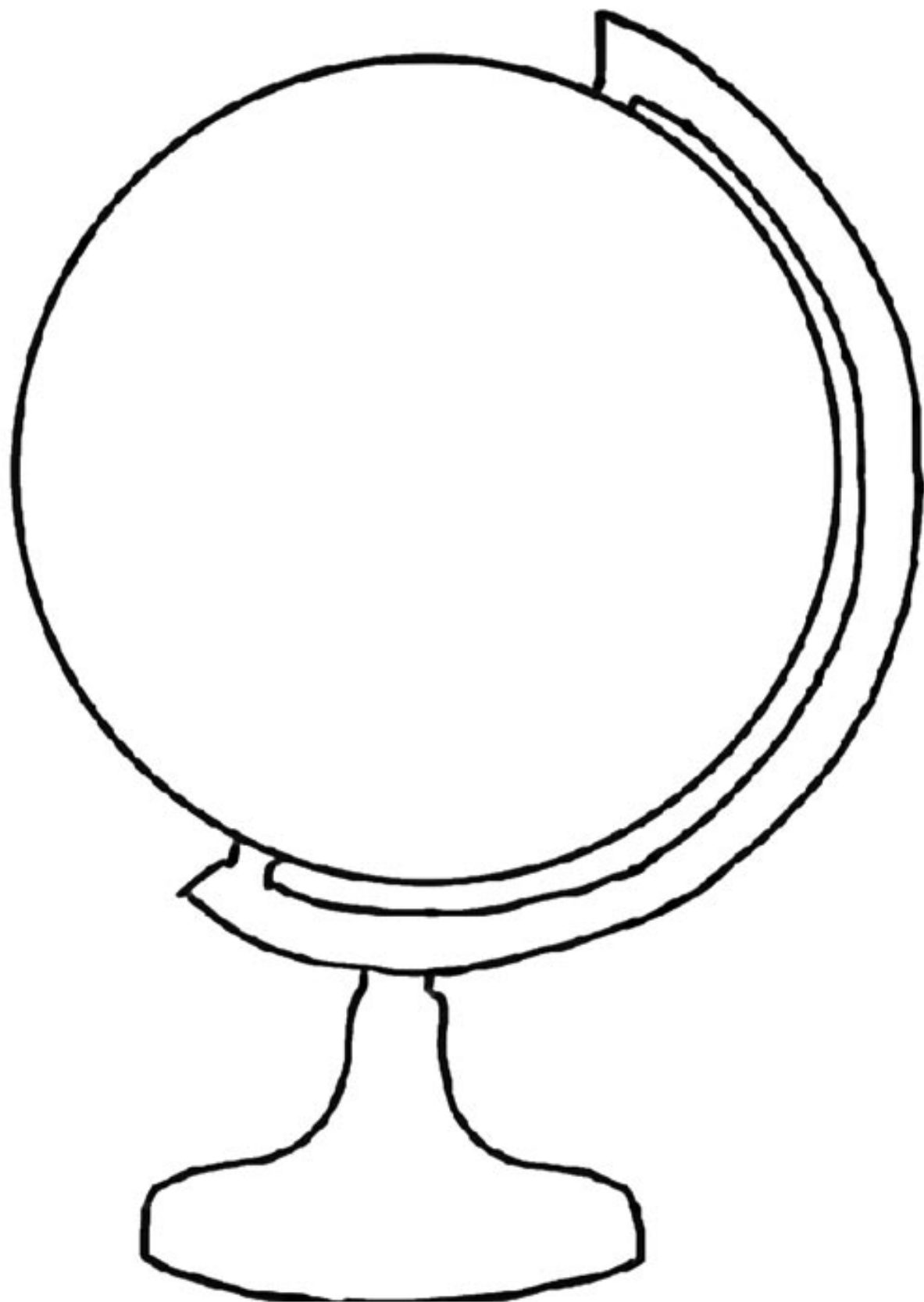
**Рабочие листы к занятиям по рабочей программе занятий
по развитию и коррекции эмоционально-волевой и личностной сферы
обучающихся с ОВЗ (ТНР),
«Самопознание и личностный рост»
для 7-9 классов**

Введение - вспомни свое лето



[illegible]

МОЙ МИР



Занятие 3. Моя самооценка.

Задание 1:



Задание 2

В каждом человеке есть что-то хорошее и что-то плохое, плюсы и минусы., недостатки и достоинства.

Напиши, что бы ты хотел в себе исправить:



Как бы ты хотел измениться в учебе? Подчеркни нужное или
допиши свое.

Я хотел бы стать

- более внимательным
- более аккуратным
- менее забывчивым

Как бы ты хотел измениться в общении со сверстниками?

Я хотел бы научиться

- отстаивать собственную позицию
- научиться не обижать других
- научиться помогать тем, кого обижают

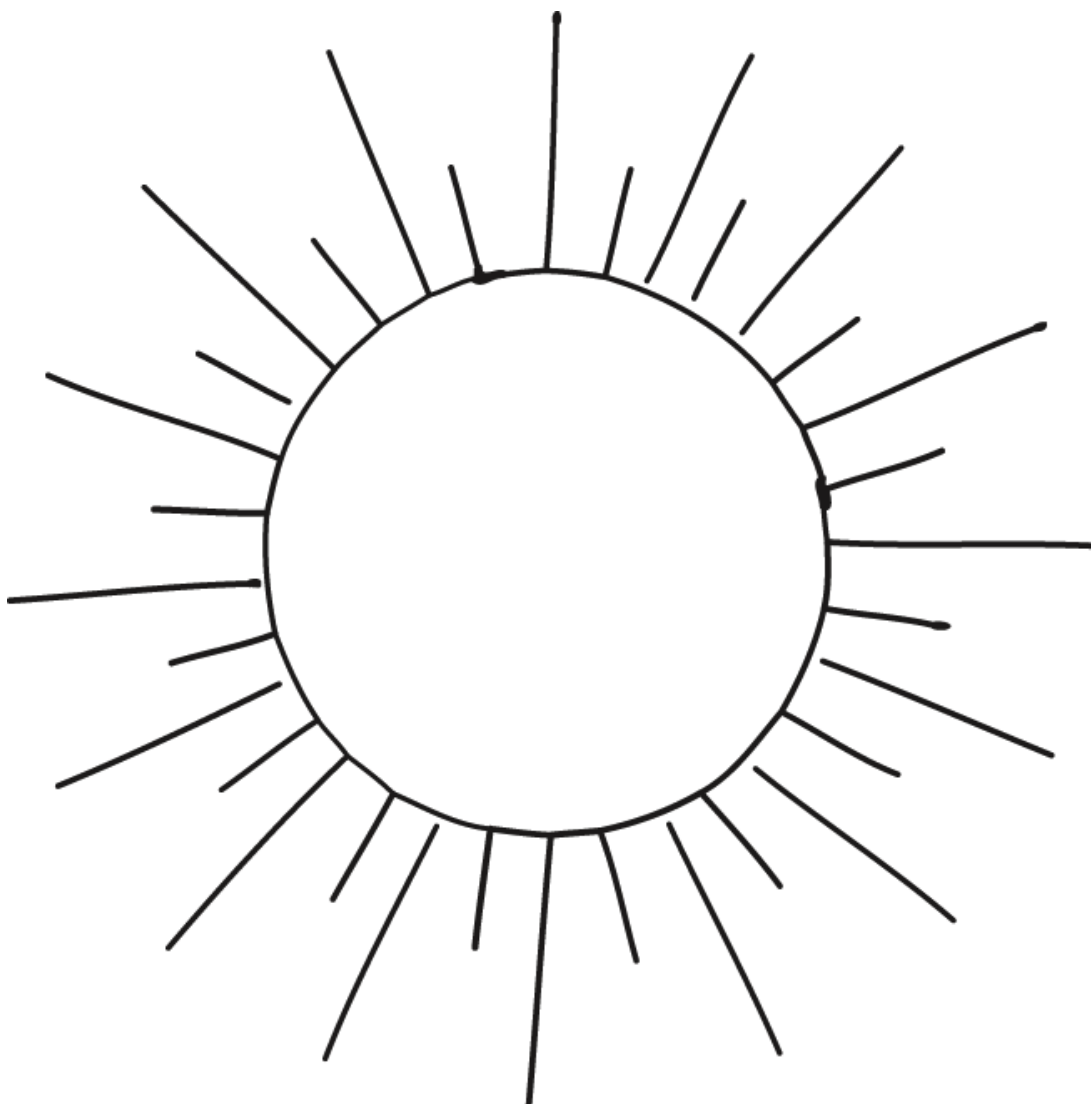
Что бы ты хотел изменить в своем классе?

Я хотел бы

- уменьшить количество ссор
- научить всех интересно играть
- улучшить успеваемость всех ребят



А теперь в центре солнечного круга напиши свое имя. Затем вдоль лучей напиши все свои достоинства, все хорошее, что ты о себе знаешь.



Занятие 4 . Эмоции и чувства.

Закончи предложения:

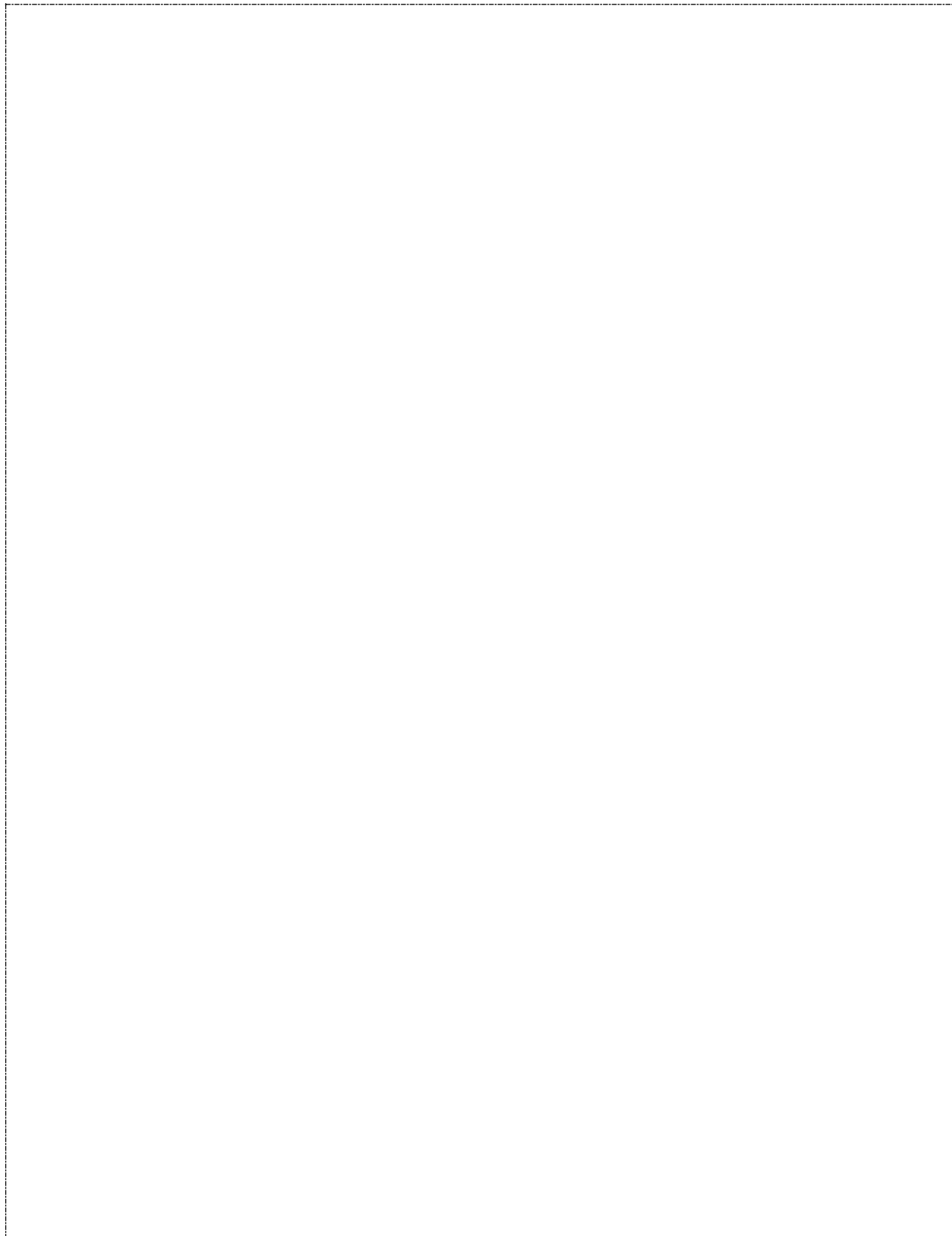
1. Я обижаюсь, когда _____
2. Я огорчаюсь, когда _____
3. Я боюсь, когда _____
4. Я горжусь, когда _____
5. Я уважаю себя за то, что _____

Притча «Легкое лечение» (Н. Пезешкиан).

Племянник одного правителя тяжело заболел. Все врачи страны уже потеряли надежду на его излечение. Никакие лекарства не помогали. Поскольку врачи ничего не могли сделать, то правитель согласился, чтобы больного осмотрел Авиценна, которому тогда было всего 16 лет. Когда Авиценна вошел во дворец, все были поражены его смелостью, так как он решился помочь больному несмотря на то, что все мудрецы страны признали свое бессилие. Авиценна увидел больного, худого бледного юношу, распростертого на ложе. На вопросы юноша не отвечал, а его родственники объяснили, что он уже некоторое время не произносит ни слова. Авиценна исследовал его пульс и долго держал его руку. Наконец, он задумчиво поднял голову и сказал: «Этот молодой человек нуждается в особом лечении. Мне нужен тот, для кого этот город родной, кто хорошо знает все его улицы и переулки, все дома и всех людей, живущих в них». Все были удивлены и спрашивали: «Что общего может иметь лечение больного с улочками нашего города?» Но, несмотря на свои сомнения, они повиновались желанию Авиценны и послали за человеком, который, как было известно, знал город как свои пять пальцев. Авиценна попросил его: «Назови мне все кварталы города». При этом его рука была на пульсе больного. Когда был упомянут определенный квартал, Авиценна почувствовал, что пульс вдруг участился. Тогда он попросил перечислить все улицы этого квартала, до тех пор, пока пульс больного снова не ускорился при произнесении названия одной из улиц. Затем Авиценна попросил называть все переулки, расположенные вокруг этой улицы. Человек называл все переулки один за другим, пока вдруг название одного малоизвестного переулочка не вызвало учащение пульса у больного. Довольный этим, Авиценна велел: «Приведите ко мне человека, который может назвать все дома в этом переулочке и их жителей». Его Авиценна попросил перечислять все дома, и пульс больного указал на тот, который был нужен. Когда человек стал перечислять живущих в этом доме людей, то упомянул имя одной девушки. Сердце больного немедленно начало колотиться. Наблюдательный Авиценна произнес: «Очень хорошо, всё ясно. Мне теперь известна болезнь юноши, и его очень легко вылечить». Он встал и сказал присутствующим, которые смотрели на него в изумлении: «Этот юноша страдает от любви, в этом причина его недуга. Он влюблен в девушку, чье имя вы только что слышали. Идите, найдите ее и добейтесь, чтобы она стала его невестой». Больной, который слушал слова Авиценны с большим вниманием и волнением, покраснел от смущения и спрятался под одеяло. Правитель объявил девушку невестой племянника, и юноша выздоровел в течение часа.

Нарисуй эмоции

Перед тобой лист, нарисуй на нем свои эмоции. Возьми самые яркие фломастеры или карандаши и начни рисовать. Это может быть все что угодно – рожицы, смайлики, или даже целый портрет.



Чек-лист «Привет, радость!»

Давай составим чек-лист способов для поднятия настроения!

☐ Посмотреть смешные видео в интернете или комедию

☐ Потанцевать и/или послушать зажигательную музыку

☐ Заняться спортом

☐ Сходить погулять

Продолжай...

☐☐☐☐☐☐☐☐☐

Занятие 5-6. Злость, гнев, агрессия.

Притча о гневe «Картофель»

Однажды, один человек пришел к старцу и, узрев, что тот крайне спокоен и умиротворен, попросил: – Ты все знаешь. Ты всегда в прекрасном расположении духа, никогда не бываешь злым. Помоги и мне стать таким.

Кивнул старец и попросил человека найти и принести ему картофель и прозрачный пакет.

– Если ты будешь зол на кого-то, если затаишь обиду на кого-нибудь, – молвил учитель, – возьми картофель. Выведи на нем имя твоего обидчика, и картофель этот положи в пакет.

– Это все, что нужно сделать? – удивился человек.

– Нет, не все – ответил старец. Этот пакет всегда должен быть рядом с тобой. И всякий раз, когда будешь на кого-то злиться или обижаться, ты должен добавлять в него картофель с именем своего обидчика.

Дал свое согласие человек. Прошло немного времени. Ощутимо потяжелел его пакет от вновь и вновь пополнявших его картофелин. Стала тяготить его своя ноша. Да еще, к тому же, как назло, картофель, тот, что положили первым, стал неумолимо портиться. Поверхность, некогда его зрелая, стала покрываться гадким налетом. Некоторые картофелины проросли, другие же стали издавать неприятный запах.

Тогда снова пришел человек к старому мудрецу и сказал: – Невозможно это носить каждый раз с собой. Во-первых, пакет стал очень тяжел, во-вторых, картофель быстро испортился и теперь плохо пахнет. Придумай мне другое занятие для достижения моей цели.

Тогда ответил старец: – Ровно так же происходит и у человека на душе. Этого так сразу не заметишь. Дела наши переходят в повадки, повадки, в свою же очередь, рожают характер, а характер – недостатки. Я лишь сумел помочь тебе со стороны взглянуть на это действо. И каждый раз, когда ты обозлишься на кого-нибудь, затаишь зло и обиду, вспомни пройденный тобой урок и мысленно себя спроси, нужен ли тебе этот груз.

Нарисуй то, что ярче всего отложилось из этой притчи.

Ты испытывал гнев? Гнев может быть полезным, а может мешать. Выполни технику «Звездное дыхание»! Поставь пальчик на любую вершину звезды и двигайся против часовой стрелки. Пока проходишь первую линию, делай вдох. На следующей линии выдыхай. Когда дойдешь до вершины, остановись и ненадолго задержи дыхание. Затем двигайся дальше, снова сделай вдох и выдох. И так пока не пройдешь всю звезду. Воспользуйся этой техникой, когда тебя охватит гнев. Если с первого раза гнев не уменьшится, пройди звезду еще раз.



«Каракули».

Еще один способ справляться со своими эмоциями – порисовать!
Нарисуй на листе клубки линий, не думая о конечном результате.

Рассмотри то, что получилось и опиши увиденные образы.

Если хочешь, дополни свою работу, уточни контуры, образы или **раскрась** какие-то участки.

Чек-лист «Долой злость и гнев!»

Давай составим чек-лист способов избавления от злости и гнева!

☐ Включить музыку и потанцевать

☐ Побить подушку

☐ Помыть посуду

☐ Посчитать до 10

☐ Разобрать вещи в шкафу



Продолжай...

☐☐☐☐☐☐☐☐

Занятие 7. Я управляю собой

Тест «Умеете ли вы контролировать себя»

Автор: ТАРАСОВ Е. А.

Инструкция: Постарайтесь отвечать на все вопросы теста искренне, не лукавя перед самим собой. Выберите только один из двух возможных вариантов ответов на вопросы «да» или «нет».

1. Вам трудно подражать другим людям?
2. Вы могли бы при случае позабавить окружающих, чтобы просто привлечь к себе внимание?
3. Вы считаете, что из вас мог бы выйти неплохой актер?
4. Вы способны отстаивать только то, в чем искренне убеждены?
5. Вы стараетесь показать окружающим, что переживаете что-то более глубоко, чем на самом деле?
6. В различных ситуациях и в общении с разными людьми вы часто ведете себя совершенно по-иному?
7. Редко ли вы оказываетесь в центре внимания в компаниях?
8. Стараетесь ли вы казаться таким, каким вас ожидают увидеть, чтобы преуспеть в своих делах и в отношениях с людьми?
9. Вы даете деньги в займы только хорошо знакомым людям?
10. Вы можете быть или хотя бы казаться дружелюбными с теми, кого не выносите?
11. Вы всегда таков, каким кажетесь?

Обработка результатов

• Вам полагается по 1 баллу за ответ «нет» на 1,4 и 7-й вопросы и за ответ «да» на все остальные. Теперь сложите набранные вами балы и оцените полученный результат.

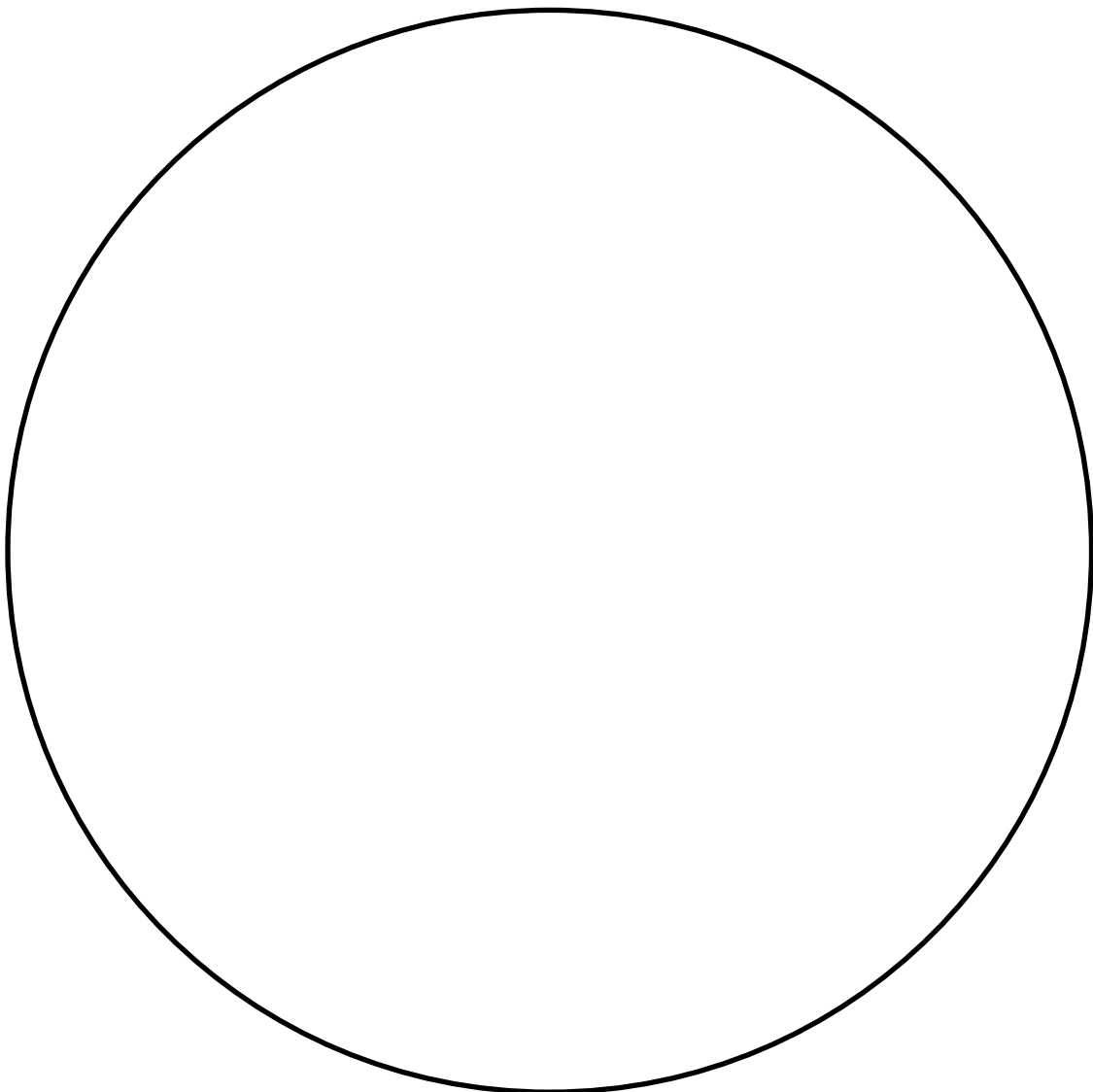
• Если вы набрали всего от 0 до 4 баллов, то, по-видимому, у вас низкий коммуникативный контроль. Ваше поведение устойчиво, и вы не считаете

нужным изменять его в зависимости от ситуации из-за вашей излишней прямолинейности.

- Если у вас оказалось от 5 до 7 баллов, то это может свидетельствовать о том, что вы обладаете средней степенью коммуникативного контроля, достаточно искренни, но сдержаны. Вам следует больше считаться с окружающими вас людьми, в противном случае вас будут подстерегать различного рода конфликты, психотравмирующие ситуации.

- Если же сумма набранных вами баллов – от 8 до 11, это может означать, что у вас высокий уровень коммуникативного контроля. Вы легко играете любую роль, гибко реагируете на изменения ситуации и даже в состоянии предвидеть впечатление, которое произведете на окружающих, с чем вас можно только поздравить!

Нарисуй мандалу



Занятие 8. Мое общение

Задание 1. Притча «Эхо».

Папа с сыном пошли однажды на горы.

Сын, ударившись о камень, непроизвольно крикнул: «А-а-а-а-а!»

И с удивлением услышал: «А-а-а-а-а!»

Мальчик спросил: «Кто ты?» А ему в ответ: «Кто ты?» Разозлившись от такого ответа, мальчик кричит: «Трус!» А ему в ответ: «Трус!»

Мальчик спрашивает у отца: «Что происходит?»

Отец улыбнулся и говорит: «Слушай меня внимательно, — и кричит горе: «Я тебя уважаю!»

Ему в ответ: «Я тебя уважаю!» — Ты лучший.

Ему отвечают: «Ты лучший».

Мальчик оставался в удивлении, и потом папа ему объяснил: «Это явление называют „эхо“, но, по правде, это называется жизнь...

Она тебе всегда отдаёт всё, что ты говоришь и делаешь». 🙌

А что Эхо отдаёт тебе? 😊

Задание 2. Познакомься с примерными правилами общения людей, дополни или уточни их.

- Быть доброжелательным.
- Стараться говорить просто, ясно, логично и последовательно.
- Уважать собеседника; проявляя к нему интерес, слушая его с желанием и не перебивая.
- Смотреть в глаза собеседнику, сопереживая ему.
- Быть честным, искренним и привлекательным.
- Не спорить мысленно, а стараться понять и принять мнение собеседника.
- Не игнорировать и не отрицать чувства и мысли говорящего.
- Быть ответственным: не отвлекаться, давать понять собеседнику, что вы внимательны, уточнять и задавать вопросы.
- Следить за своей речью, тоном и жестами. Проявлять чувство юмора.

Стена пожеланий моих друзей для меня.

Занятие 9. Мои ценности.

На 10 карточках общечеловеческие ценности. Разрежь их и попробуй разложить по порядку. Определив значимость для тебя.

Семья	Общечеловеческие качества (доброта, понимание, забота, терпимость, любовь и т.д.)
Жизнь	Люди
Вещи	Учеба\работа
Дружба\друзья	Родина
Здоровье	Красота

Занятие 10-11. Тревожность и стресс.

«Стресс-тест»

Инструкция: Вам необходимо прочитав утверждения и выразить степень своего согласия с ними, используя следующую шкалу:

- почти никогда (1 балл);
- редко (2 балла);
- часто (3 балла);
- почти всегда (4 балла).

1. Меня редко раздражают мелочи.
2. Я нервничаю, когда приходится кого-то ждать.
3. Когда я попадаю в неловкое положение, то краснею.
4. Когда я сержусь, то могу кого-нибудь обидеть.
5. Не переношу критики, выхожу из себя.
6. Если в транспорте меня толкнут, то отвечаю тем же или говорю что-нибудь грубое.
7. Все свое свободное время чем-нибудь занят.
8. На встречу всегда прихожу заранее или опаздываю.
9. Не умею выслушивать, вставляю реплики.
10. Страдаю отсутствием аппетита.
11. Часто беспокоюсь без всякой причины.
12. По утрам чувствую себя плохо.
13. Чувствую себя уставшим, плохо сплю, не могу отключиться.
14. И после продолжительного сна не чувствую себя нормально.
15. Думаю, что сердце у меня не в порядке.
16. У меня бывают боли в спине и шее.
17. Когда сижу за столом, барабаню пальцами по столу и покачиваю ногой.
18. Мечтаю о признании, хочу, чтобы меня хвалили за то, что я делаю.
19. Думаю, что я лучше многих.
20. Я не соблюдаю диету.

Шкала оценки:

30 баллов и меньше. Вы живете спокойно и разумно, успеваете справиться с проблемами, которые возникают. Вы не страдаете ни ложным честолюбием, ни чрезмерной скромностью. Эти люди часто видят себя в розовом свете.

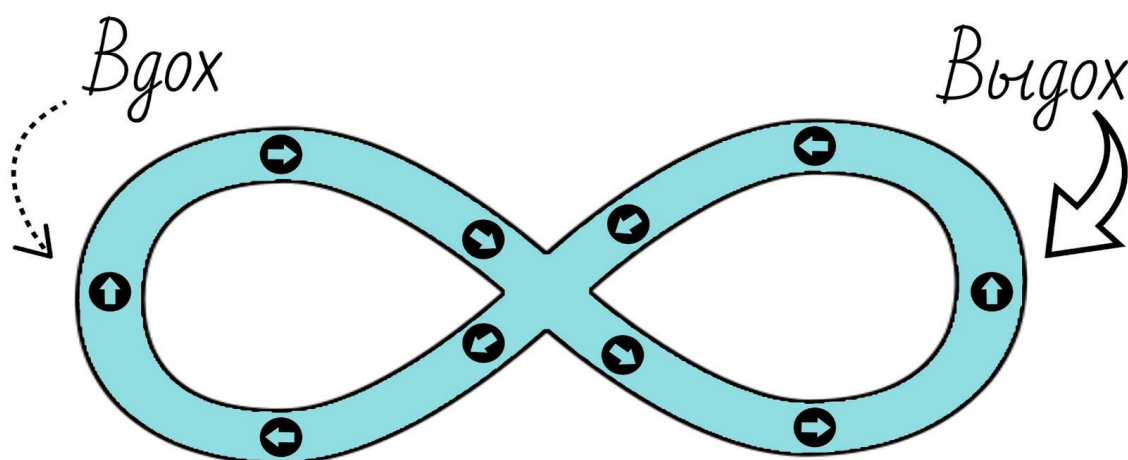
31–45 баллов. Ваша жизнь наполнена деятельностью и напряжением, страдаете от стресса как в положительном смысле этого слова (т.е. у вас есть стремление чего-нибудь достигать), так и в отрицательном. По всей видимости, вы не измените образа жизни, но оставьте немного времени и для себя.

46–60 баллов. Ваша жизнь — беспрестанная борьба. Вы честолюбивы и мечтаете о карьере. Для вас важно мнение других, и это держит вас в состоянии стресса. Если будете продолжать в том же духе, то многого добьетесь, но вряд ли это доставит вам радость. Избегайте лишних споров, усмиряйте свой гнев, вызванный мелочами. Не пытайтесь добиваться всегда максимального результата. Время от времени давайте себе полную передышку.

61 балл и больше. Вы живете, как водитель машины, который одновременно жмет на газ и на тормоз. Поменяйте образ жизни. Стресс, которому вы подвержены, угрожает и здоровью, и вашему будущему.

Просто дыши!

Возможность контролировать свое дыхание также может помочь тебе контролировать свои мысли и эмоции. Глубокое дыхание помогает уменьшить чувство стресса, усиливает положительные эмоции и создает ощущение спокойствия. Тренажеры, которые ты видишь ниже, помогут тебе сосредоточиться на своем дыхании. Практикуй свое дыхание, с помощью этого тренажера, проводя пальцем по линиям на вдохе и выдохе.



Техника «Дыхание по квадрату»

Для начала найди глазами прямоугольный предмет (картину, окно, дверь...), затем следуй по шагам:

1. Посмотри в верхний левый угол и медленно вдыхай, считая при этом до четырех.
2. Переведи взгляд на верхний правый угол и задержи дыхание на 4 секунды.
3. Переведи взгляд в нижний правый угол и выдохни, считая до четырех.
4. Переведи взгляд в нижний левый угол и сделай задержку с пустыми легкими, считая до 4.

Повтори этот цикл 10 раз. Постепенно увеличивай время нахождения в каждом из углов квадрата. Вместо счета можно использовать секундомер. Попробуй довести это время до 20 секунд в каждой из 4 зон.

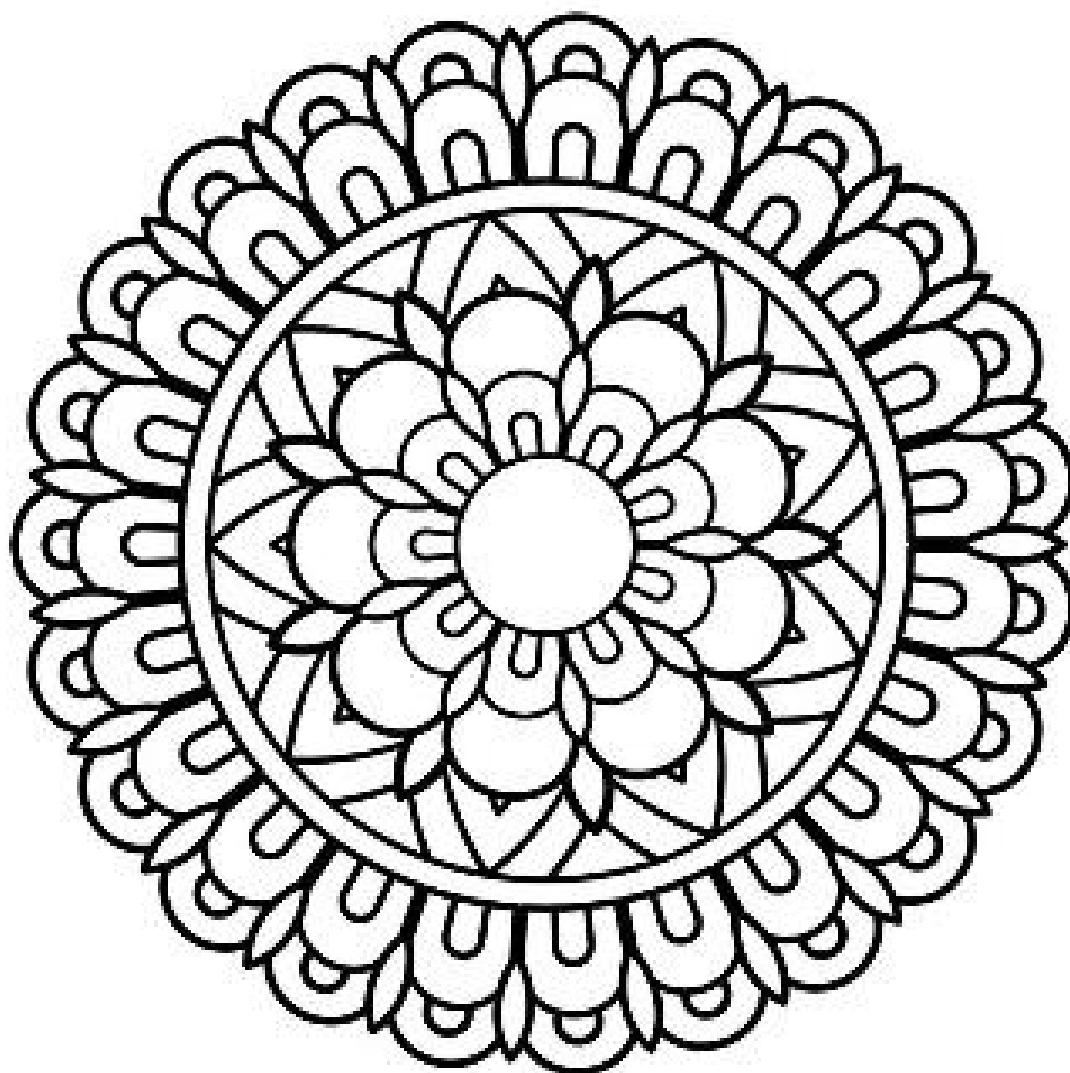
Важно: использовать диафрагмальный вид дыхания; если задержки дыхания вызывают дискомфорт, нужно сделать их минимальными, вначале можно отказаться от задержки дыхания после выдоха; время задержки дыхания нужно увеличивать постепенно. Главный критерий — внутренний комфорт.



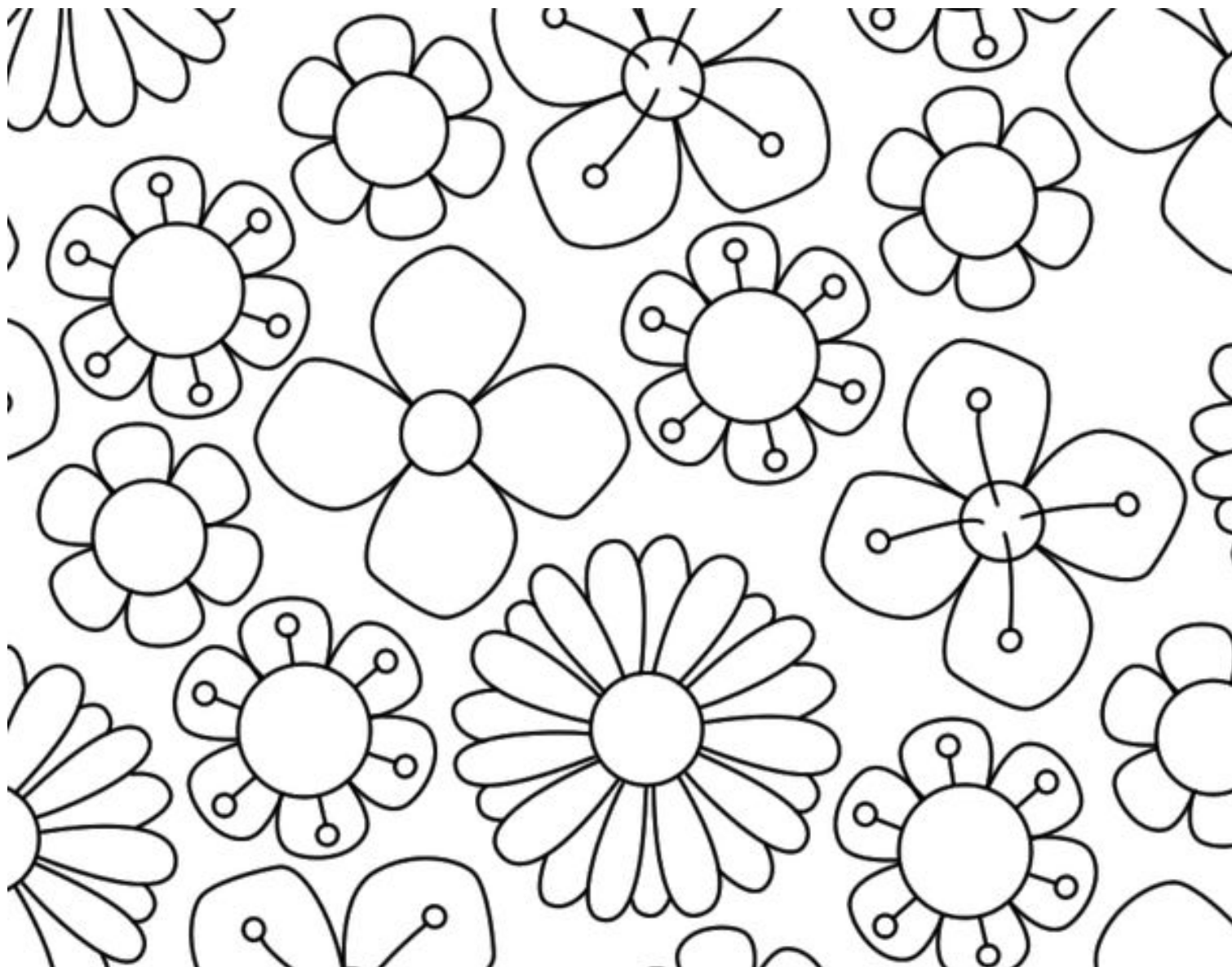
Фокусируемся на позитивных чувствах

Подбери для каждого чувства, которые написаны ниже, свой цвет. Чтобы не запутаться, раскрась кирпичик с названием чувства. Вспомни события в своей жизни, когда ты испытывал эти чувства, сфокусируйся на этих воспоминаниях и начинай раскрашивать. Если ты чувствуешь, что совершил ошибку при раскрашивании, дыши и двигайся дальше.

<i>Радость</i>	<i>Спокойствие</i>	<i>Уверенность</i>
<i>Забота</i>	<i>Счастье</i>	<i>Любовь</i>



Задание 3. пока вы будете раскрашивать картинку, дышите так, как будто вы «нюхаете» цветочки. Глубокий вдох и плавный выдох.



Задание 4. Данное упражнение похоже на предыдущее, но теперь вдыхать будем аромат вкусных круассанов.



Занятие 14. Цели и мечты

Цель – это конечный желаемый результат деятельности, сознательно планируемый человеком.

Памятка:

Принципы постановки цели.

При формулировке задачи/цели, нужно следить, чтобы цель была:

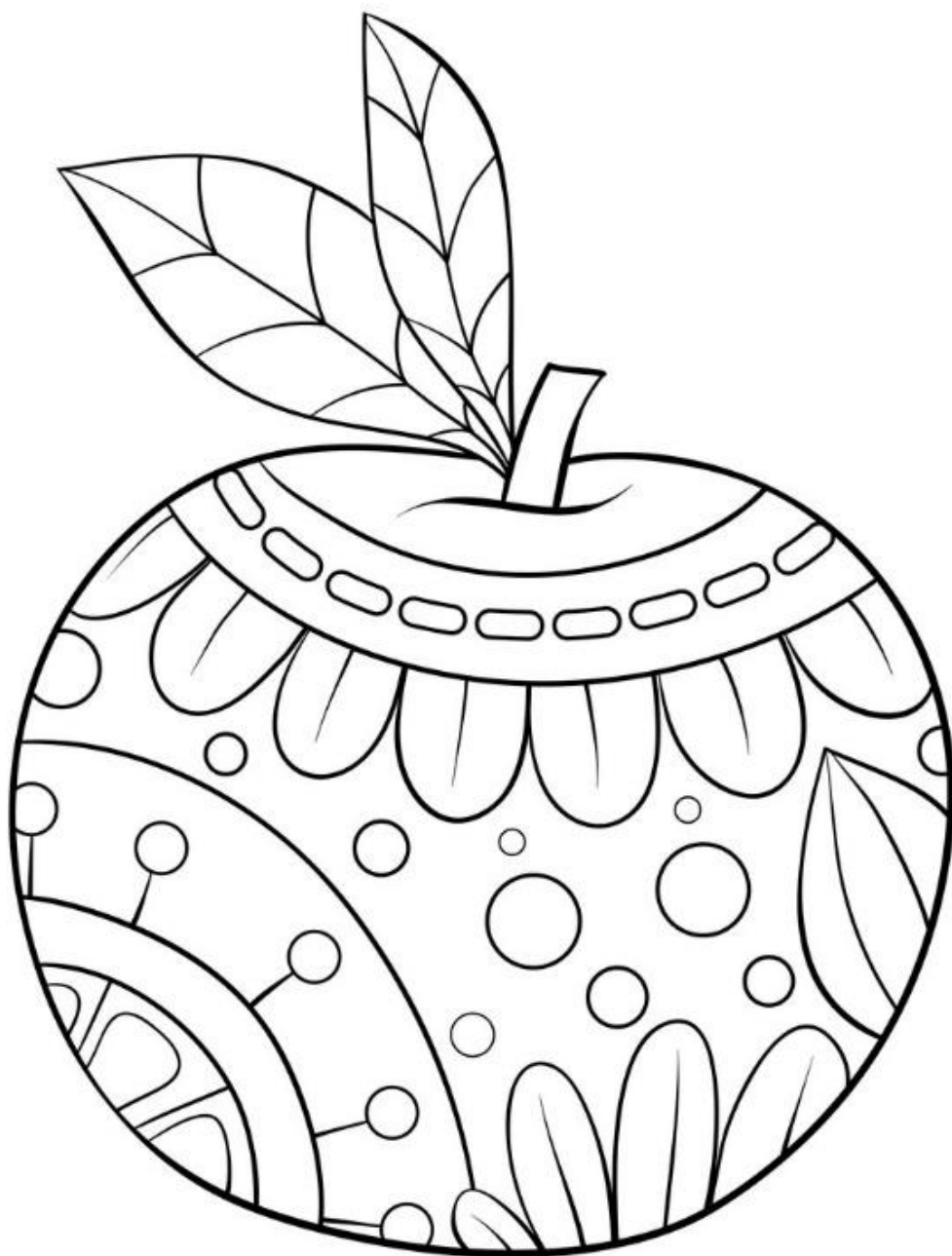
1. Конкретной (что конкретно я хочу?)
2. Измеримой (как я пойму, что я достиг цели?)
3. Достижимой (встретить единорога - ну вряд ли)
4. Привлекательной и соизмеримой с целями более высокого порядка (без слов "должен", "вынужден" и т.д.)
5. Ограниченной во времени (в какой срок я хочу этого достичь?)

Важно в жизни иметь цели. Цели нужны для того, чтобы ты смог идти по жизни в нужном направлении. Давай подумаем о твоих краткосрочных и долгосрочных целях.

Краткосрочные цели	Долгосрочные цели
Что тебе нужно сделать сейчас, чтобы достичь этих целей?	Что тебе нужно сделать сейчас, чтобы достичь этих целей?

Позитивное раскрашивание

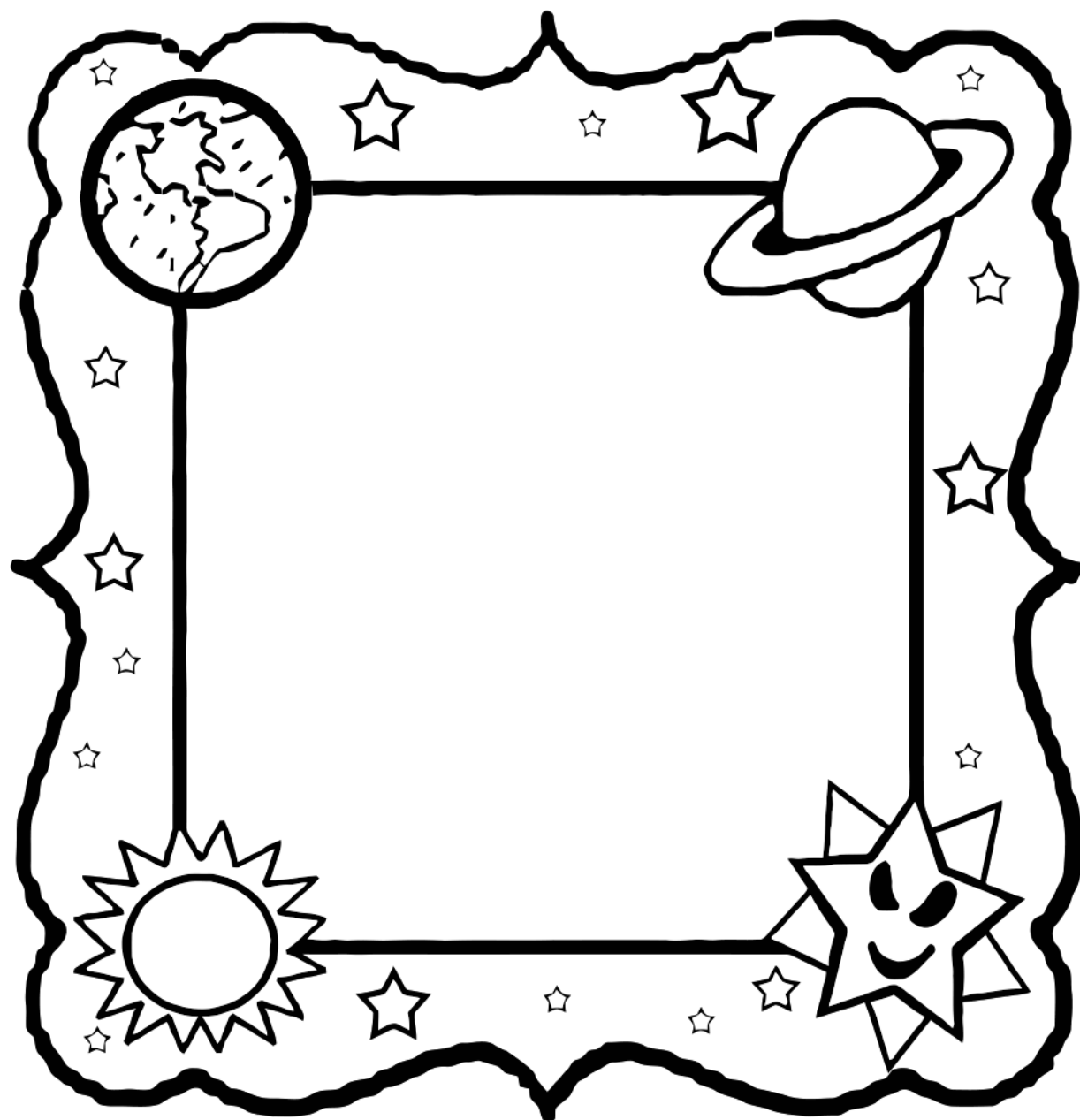
Раскрась картинку, при этом каждые пару минут, проговаривай про себя позитивную мысль, написанную ниже. Если ты чувствуешь, что совершил ошибку при раскрашивании, дыши и двигайся дальше.



Я ВЕРЮ В СЕБЯ

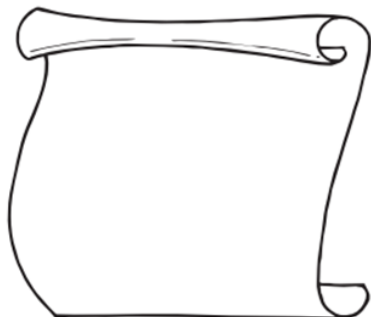
15-16. Мои возможности.

Задание 1. Расскажи о своей мечте, которая является целью твоей жизни.
Нарисуй рисунок.

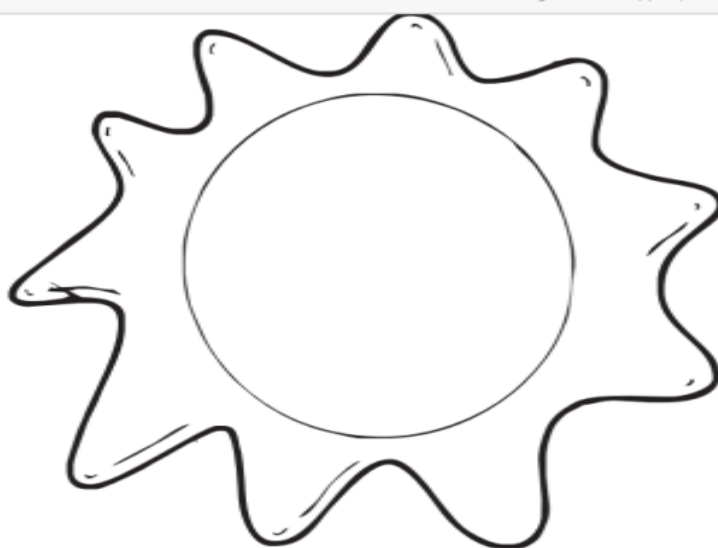
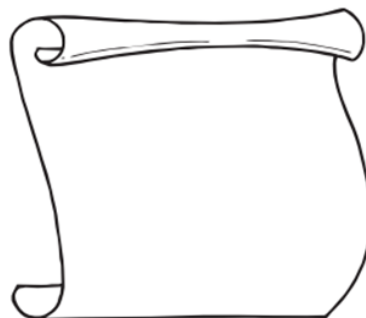


Задание 2. Подумай, что у тебя сегодняшнего есть для осуществления твоей мечты. Что ты умеешь? Какими качествами характера обладаешь?

Лучше всего я умею



Я не очень хорошо умею



Вот что мне для этого нужно

Возможности развития

Если ты хочешь что-то изменить в своём характере, то тебе будет полезно узнать, что все люди хотят общаться и дружить с теми, кто: часто улыбается, имеет много интересных увлечений; доброжелателен, не ссорится и не злится; умеет поделиться не только различными привлекательными вещами, но и своим хорошим настроением; смело вступает за правду и сам старается не лгать; внимательно относится к другим, замечает их настроение; не обижается по пустякам, но и имеет чувство собственного достоинства, то есть уважает себя.

Задание 4.

Правила достижения успеха. Подумайте и назовите правила, способствующие достижению успеха.

Например:

1. Имейте реальные жизненные цели.
2. Откажитесь от всего, что мешает достижению цели.
3. Не растрачивайте способности и учитывайте возможности.
4. Будьте разумны, нравственны, честны и активны.
5. Всегда позитивно мыслите. Держите мысли под контролем.
6. Будьте сильными, сохраняйте внутреннее равновесие.
7. Откажитесь от сомнений, тревог и беспокойств.
8. Любите свое дело.
9. О деле судите по его исходу.
10. Цените и берегите время. Не теряйте его зря!

Помните: *«Все человеческое умение — не что иное, как смесь терпения и времени»* (О. Бальзак).

«Все победы начинаются с побед над самим собой» (Л. М. Леонов).

«Для человека с талантом и любовью к труду не существует преград» (Л. Бетховен).

«Человек с верою и присутствием духа побеждает в самых трудных предприятиях» (И. Гете).

«Мое имя».

Ваша задача в столбик написать ваше имя. Можно красиво оформить, раскрасить каждую букву. А после к каждому имени - любое прилагательное.

Например:

А - активная

Н - настоящая

Н - неугасаемая

А - амбициозная

17.Мой выбор.

Задание 1. Ответственность человека лучше всего проявляется в тех выборах, которые он решает.

Прочитай и запомни.

Я делаю ответственный выбор, а это значит:

- я сам решаю, а не подчиняюсь чужому решению;
- своим выбором я изменяю ситуацию;
- я отвечаю за последствия.

Выбери наиболее подходящий ответ для каждой ситуации. Выбор объясни.

Ситуация	Ты выбираешь:
1. Ты считаешь, что школьное правило несправедливо.	а) поговорить с учителем об этом правиле; б) поговорить с другими детьми об этом правиле; в) ничего не делать.
Обоснование ответа:	
2. Твой учитель спрашивает тебя, кто написал нежелательные слова на стене.	а) сказать, кто это сделал; б) посоветовать тому, кто это сделал, признаться в проступке учителю; в) не сделать ни то, ни другое.
Обоснование ответа:	
3. Хороший друг рассказал секрет, о котором ты просил его не говорить.	а) откажешься разговаривать со своим другом; б) скажешь другу, как ты на него злишься; в) скажешь кому-нибудь другому, что злишься.
Обоснование ответа:	

Задание 2. Каждый день нашей жизни мы делаем выборы. Подумай о нескольких выборах, которые ты сделал за этот день. Например, что есть на завтрак, какую одежду надеть, с кем играть, какую передачу по телевизору смотреть, какими чувствами поделиться с другими, какие чувства держать при себе и т.д. Возможность выбора – одна из лучших возможностей

человека и также одна из самых сложных. Очень важно научиться делать хорошие выборы, которые помогут позаботиться о себе.

Выбери, какие из следующих решений показывают, что ты заботишься о себе:

**Ты съел так много конфет, что у тебя заболел живот.*

**Ты простужен, поэтому ты решил пораньше лечь спать.*

**Тебе одиноко, поэтому ты решил позвонить другу по телефону.*

**Ты хочешь произвести впечатление на своего нового друга. Он попросил тебя украсть что-нибудь из магазина, а ты так и сделал.*

**Твои родители ссорятся, поэтому ты решил выйти из дома и покататься на велосипеде.*

Хороший выбор также показывает, что ты заботишься и уважаешь и других людей. Выбери, какие решения показывают, что ты заботишься о другом человеке:

**Ты хочешь взять у своей сестры велосипед. Сначала ты спрашиваешь у нее разрешение.*

**Ты пообещал своему брату, что поможешь ему с домашним заданием. Затем позвонил твой друг и позвал тебя в кино с его семьей. Ты решаешь пойти в кино, вместо того чтобы помочь своему брату.*

** Самый короткий путь к речке – через сад соседа. Через него невозможно пройти, не наступив на растения. Ты спешишь, поэтому решил пробраться через сад.*

** Все в классе обижают нового ученика. Ты думаешь, что он такого не заслуживает. Ты говоришь об этом всем остальным.*

У нас всегда есть выбор, но иногда наш выбор ограничен обстоятельствами.

Мы не всегда можем выбирать, что случится с нами, но мы можем выбрать, как нам реагировать.

18-19. Расправь крылья

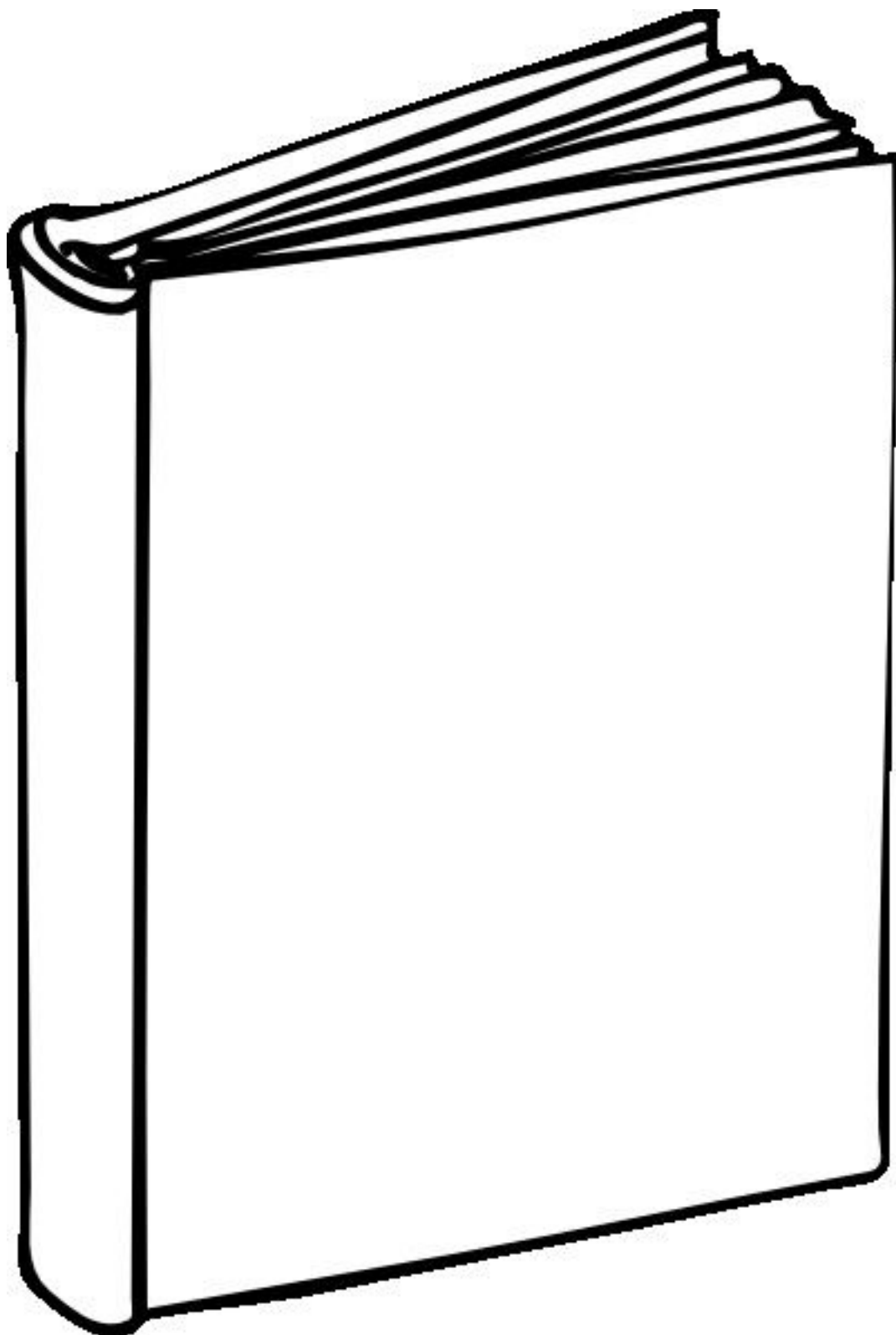
Задание 1. Прочитай стихотворения.

(по мотивам стихотворения Э. Асадова)

Если ты не можешь быть сосной на вершине холма,
Будь маленьким деревцем в долине, но только самым
лучшим деревцем.
Будь кустиком, если не можешь быть деревом.
Будь травой у дороги и дай отдых усталому путнику,
Если не можешь быть кустиком.
Если ты не можешь быть китом, будь самым красивым
окунем в озере!
Если ты не можешь быть капитаном, кто-то должен
быть и матросом.
Для всех найдется работа на корабле жизни, только
найди свое дело.
Если не можешь быть широкой дорогой, будь
узенькой тропинкой.
Если не можешь быть солнцем, будь звездой на небе.
Только найди свое место и стань самым лучшим.

Можно ли красивым не быть, но стать?
Можно! Если в себя влюбиться,
Если понять себя и принять,
И к совершенству во всем стремиться!
Можно! Если себя уважать,
Душе своей не позволять лениться,
Быть добрым, и слабым - не обижать,
И в ЖИЗНЬ по-настоящему влюбиться.
Можно! Если хороших друзей иметь,
И самому быть верным другом,
Трезво на мир и на вещи смотреть,
Полезным и нужным быть близким людям.
Пусть в сердце не будет: ни зла, ни снега,
И вдруг, будто новым зажжен огнем,
Ты к зеркалу смело шагни и в нем
Увидишь красивого человека.

Если бы ты был книгой – как бы она называлась? Что изображено на обложке?



Позитивные мысли

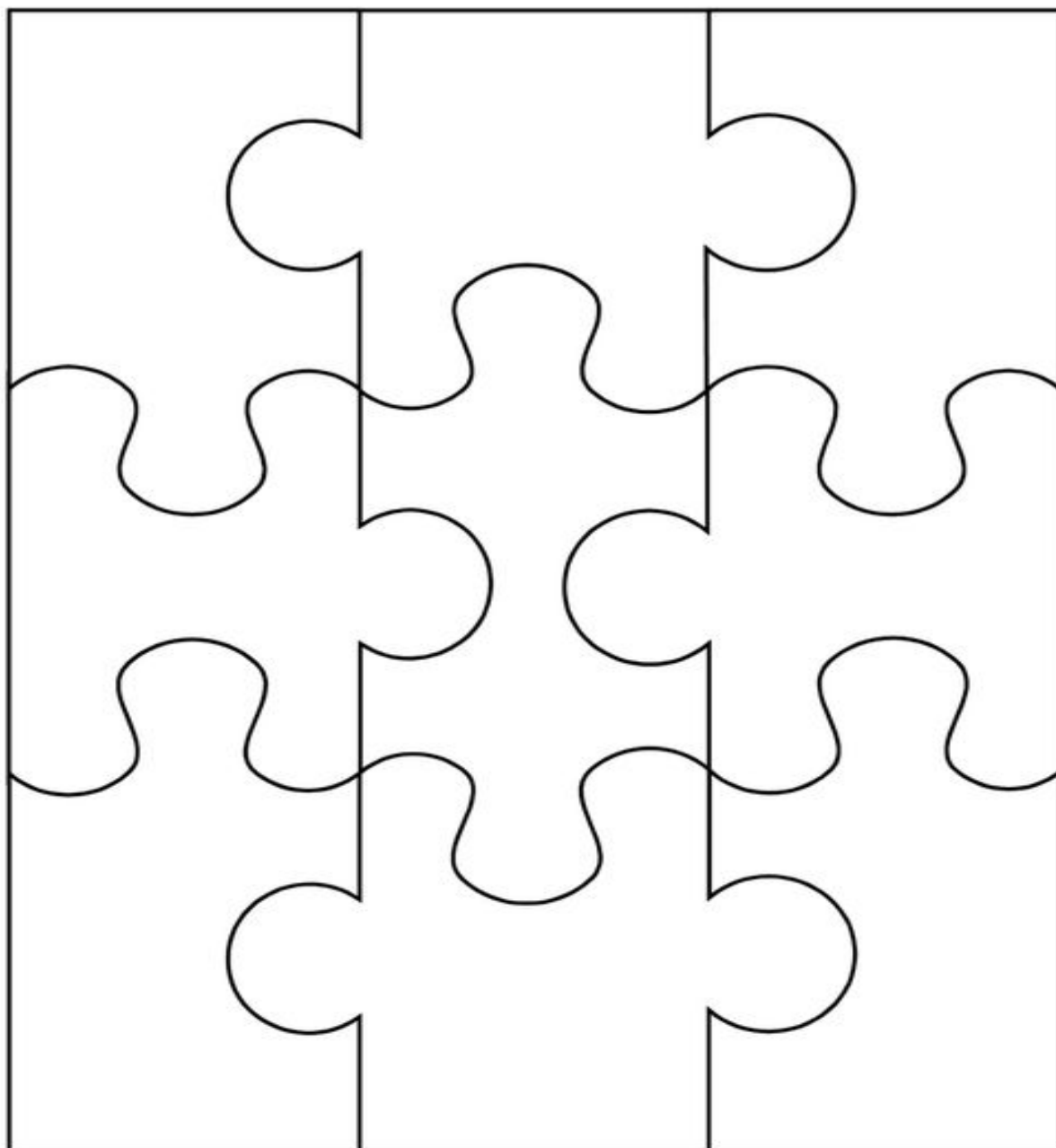
Позитивные утверждения – это мощный инструмент, который может помочь тебе справиться со стрессом и преодолеть проблемы. Идея заключается в том, что, изменяя свое мышление, ты можешь контролировать свои эмоции и свои действия. Развитие навыков позитивного мышления часто начинается с позитивного разговора с самим собой, что означает использование голоса в своей голове, чтобы выразить позитивные мысли. Используя список ниже, определи и запиши 8 позитивных мыслей, которые тебе больше всего понравились. Когда тебе необходимо успокоиться или нужна дополнительная поддержка, проговаривай эти позитивные мысли у себя в голове.

1. Все будет хорошо. 2. Я верю в свои цели и мечты. 3. Я верю в себя. 4. Если я упаду, я снова встану. 5. Я на многое способен. 6. У всех моих проблем есть решения. 7. Я горжусь собой. 8. В следующий раз у меня получится лучше. 9. Я имею значение. 10. Мои ошибки помогают мне учиться и расти. 11. Сегодня будет отличный день. 12. Я чувствую себя уверенно. 13. С каждый вдохом, я чувствую себя сильнее. 14. Я в безопасности. 15. Сегодня, я начну новую главу в своей жизни.	1.Сегодня будет мой день. 2. Я принимаю себя таким, какой я есть. 3. Совершить ошибку – это нормально. 4.Я строю свое будущее. 5.Я сильный и решительный. 6. Все возможно. 7. Я контролирую свои эмоции. 8. Как мне бы тяжело ни было, я справлюсь. 9. Я работаю над собой. 10.Мои возможности безграничны. 11.Я могу изменить мир. 12.Сегодня я разберусь со своими страхами 13.Я становлюсь лучшей версией себя. 14.У меня есть люди, которые любят и поддерживают меня. 15.Мне все по плечу.
---	---

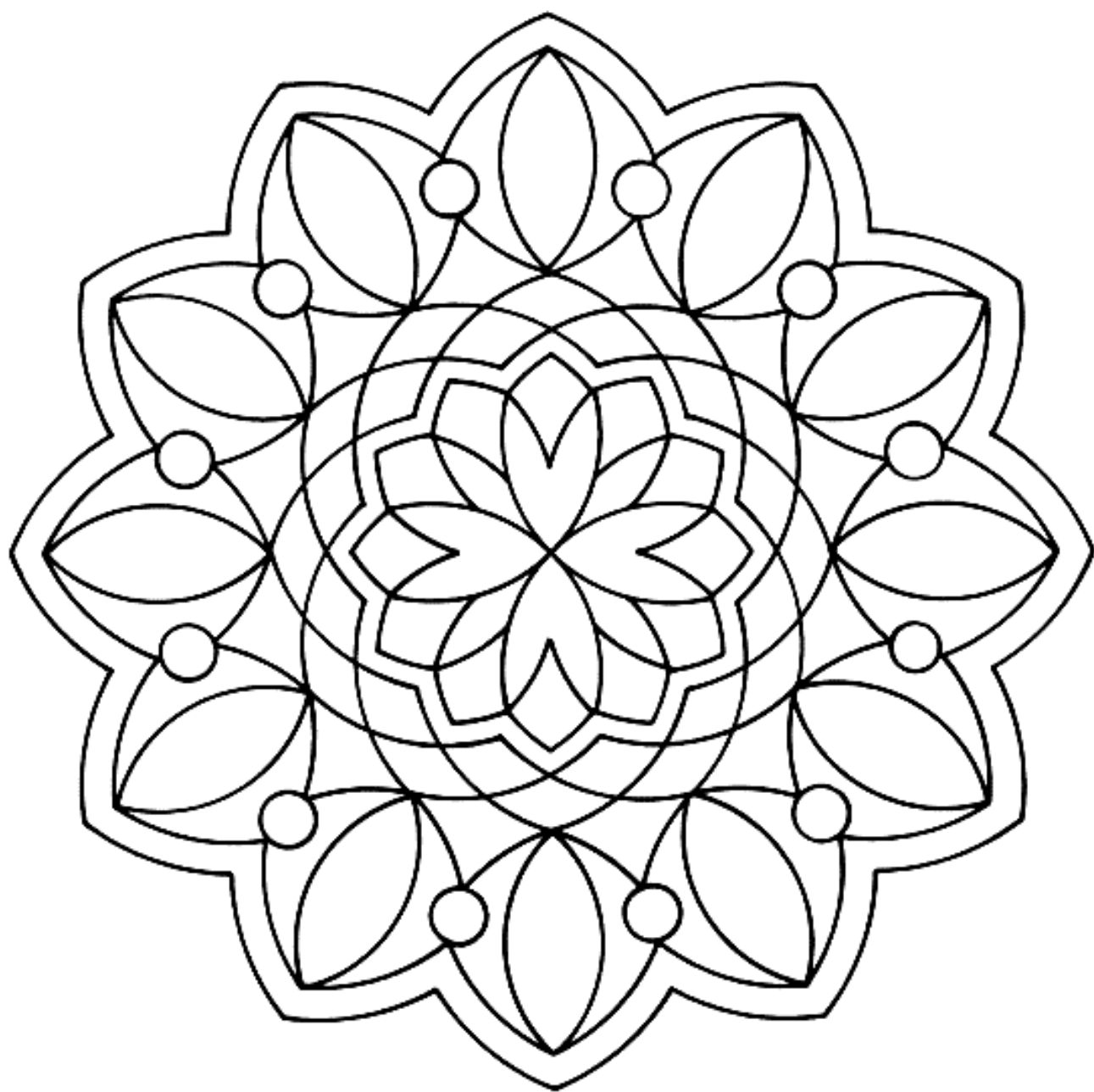
[illegible]

Моя поддержка

Наша поддержка - это люди, которые нас любят и поддерживают. Обычно это наша семья – родители, бабушки и дедушки, братья и сестры и наши друзья. Это могут быть и учителя, с которыми у тебя доверительные отношения. Подумай и запиши имена этих людей и тогда ты соберешь пазл свой личной поддержки. Раскрась каждый пазл цветом, с которым у тебя ассоциируется человек, которого ты в него записал.



Разукрась мандалу



Раскраски на Allforchildren.ru

18. И на этом мы закончим.

Тест-Экспресс: «Диагностика уровня Самооценки за 5 минут»

Инструкция: Отвечая на вопросы, указывайте, насколько часты для вас перечисленные ниже состояния по такой шкале:

«Очень часто» – 4 балла;

«Часто» – 3 балла;

«Иногда» – 2 балла;

«Редко» – 1 балл;

«Никогда» – 0 баллов.

Тестовое задание:

1. Я часто волнуюсь понапрасну.
2. Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня.
3. Я боюсь выглядеть глупцом.
4. Я беспокоюсь за свое будущее.
5. Внешний вид других куда лучше, чем мой.
6. Как жаль, что многие не понимают меня.
7. Чувствую, что не умею как следует разговаривать с людьми.
8. Люди ждут от меня очень многого.
9. Чувствую себя скованным.
10. Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность.
11. Меня волнует мысль о том, как люди относятся ко мне.
12. Я чувствую, что люди говорят обо мне за моей спиной.
13. Я не чувствую себя в безопасности.
14. Мне не с кем поделиться своими мыслями.
15. Люди не особенно интересуются моими достижениями.

Обработка и интерпретация результатов теста: Чтобы определить уровень своей самооценки, нужно сложить все баллы по утверждениям. А теперь подсчитайте, каков общий суммарный балл.

Интерпретация теста:

10 баллов и менее – завышенный уровень. Любить и ценить себя прекрасно, но возможно иногда стоит снять корону.

11-29 баллов – средний уровень – ты реалистично оцениваешь свои возможности, знаешь свои достоинства и недостатки.

Более 29 – заниженный уровень – ты гораздо лучше, чем ты думаешь!

Закончи предложения:

Меня
удивило _____
Я узнал, что _____
Мне хотелось бы _____
Я благодарен за _____

Перед тобой коробка. Это не обычная, а памятная. Размести в ней то, что ты хотел бы оставить психологу в память после наших занятий о тебе. Нарисуй эти предметы или чувство, либо напиши их название.

