

Пояснительная записка

В эпоху социальных перемен, когда традиционные формы социальной интеграции более не являются успешными, а ценности «родительского» поколения подвергаются ревизии самими взрослыми, родители и педагоги сталкиваются с трудностями в стандартных воспитательных ситуациях.

Для успешной адаптации ребенка в социуме необходимо осознание им своей жизни и жизни других, как ценности, семьи как источника сил и ресурсов человека. Поэтому следует формировать жизненные навыки: уважать того, кто не похож на меня, ставить перед собой цели, понимать, чего ты на самом деле хочешь, справляться с трудными жизненными ситуациями, завязывать и поддерживать отношения с людьми, понимать глубинные причины недовольства жизнью, принимать решения и воплощать их в поступках.

Цель тренинговых занятий: осознание ценности жизни человека и семьи как ресурса.

Задачи программ.

1. Способствовать пониманию значимости собственной личности;
2. Способствовать пониманию значимости семьи.

Адресат. Занятие предназначено для учащихся с первого по четвертый классы.

Продолжительность. Занятия проводятся в течение недели, в рамках проведения акции «Корабль детства», два раз в неделю, продолжительностью 45 минут, общей трудоемкостью 90 минут.

Методы работы.

Игра, беседа, обсуждение, метод групповой дискуссии, релаксационные упражнения, мозговой штурм.

Структура занятия.

1. Приветствие. Придумывается и принимается группой на первом занятии. После этого – оно является обязательной их составляющей. В процессе работы возможно изменение ритуала приветствия.

2. Разминка. Включает в себя упражнения, способствующие активизации участников группы, созданию непринужденной, доброжелательной атмосферы.

3. Основное содержание. Эта часть включает в себя беседы, игры, упражнения, задания, помогающие понять и усвоить главную тему занятия.

4. Рефлексия занятия. В конце каждого занятия детям предлагается дневник настроения – «пушистики» (Приложение 1).

5. Прощание. Придумывается и принимается группой на первом занятии и является обязательной в дальнейшем. По желанию участников может меняться в процессе работы.

Планируемые результаты реализации тренинговых занятий:

1. осознание ценности «Я» и готовности к самостоятельным поступкам и действиям, ответственности за их результаты;
2. осознание ценности семьи:
 - уважение к окружающим — умение слушать и слышать партнёра, признавать право каждого на собственное мнение;
 - доброжелательность, доверие и внимание к людям, готовность к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается

Основными принципами проведения занятий являются:

- принцип уважительного внимания к чувствам, мыслям, достижениям, настроениям и ошибкам ребенка;
- принцип справедливой, соразмерной оценки того, что ребенок предъявляет;
- учет возрастных и индивидуально-личностных особенностей детей;
- принцип признания безусловной ценности как личности.

Тематический план

№ п/п	Тема	Цель	Необходимое оборудование	Продолжительность
1.	«Я и мой внутренний мир»	Осознание значимости	Лист бумаги и ручка или ка-	45 минут

		ственной личности	рандаши для каждого участника	
	<i>Приветствие.</i>	Позитивный настрой на тренинговое занятие.	-	3 минуты
	<i>Разминка. Упражнение «Строй».</i>	Повышение активности и работоспособности в группе, поднятие настроения.	-	5 минут
	<i>Упражнение. Сказка «Маленький котенок».</i>	Осознание ценности своего «Я» и готовности к самостоятельным поступкам и действиям, ответственности за их результаты	-	15 минут
	<i>Упражнение «Мой портрет в лучах солнца».</i>	Способствовать углублению процессов самораскрытия, учить находить в себе главные индивидуальные особенности, определять свои личностные особенности.	Лист бумаги и ручка или карандаши для каждого участника	15 минут
	<i>Рефлексия занятия «Пушистики».</i>	Получение обратной связи от участников тренинга.	-	5 минут
	<i>Прощание.</i>	Завершение занятия.	-	2 минуты
2	«Я и семья»	Осознание ценности жизни человека и семьи как ресурса.	Клубок ниток, ножницы	45 минут
	<i>Приветствие.</i>	Позитивный настрой на тренинговое занятие.	-	3 минуты

	<i>Разминка. Упражнение «Атомы».</i>	Повышение активности и работоспособности в группе, поднятие настроения.	-	5 минут
	<i>Упражнение «Паутинка».</i>	Осознание ценности семьи, настрой на доброжелательность, доверие, внимание к людям и готовность к сотрудничеству.	Клубок ниток, ножницы	30 минут
	<i>Рефлексия занятия «Пушистики».</i>	Получение обратной связи от участников тренинга.	-	5 минут
	<i>Прощание.</i>	Завершение занятия.	-	2 минуты
	Итого:			90 минут

Содержание занятий

Занятие 1. «Я и мой внутренний мир».

1. Приветствие.

Цель: позитивный настрой на тренинговое занятие.

Время: 3 минуты.

Инструкция: все произносят какую-нибудь приветственную фразу: «Я – молодец и ты - молодец!» и т.п.

2. Разминка. Упражнение «Строй».

Цель: повышение активности и работоспособности в группе, поднятие настроения.

Время: 5 минут.

Инструкция: вы можете легко и быстро построиться по росту. А я попрошу вас построиться по цвету волос: от самого светлого, до самого темного... А

теперь – по алфавиту, но сделать это молча. (Варианты – по цвету глаз, по дате рождения и др.)

3. Упражнение. Сказка «Маленький котенок».

Цель: осознание ценности своего «Я» и готовности к самостоятельным поступкам и действиям, ответственности за их результаты.

Время: 20 минут.

Инструкция: сейчас я прочту вам сказку, ваша задача внимательно слушать, а потом ответить на вопросы.

Жил-был маленький котёнок. Жил он в большом доме с мамой, братиками и сестричками. Специально для маленьких котят и мамы в углу поставили корзину, где они могли спать и играть. Со временем котята немного подросли и начали вылезать из коробки.

Тогда мама начала учить котят всему.

-Это - молоко! - говорила она. - Это вкусно. Это можно есть. Это - диван, он несъедобный, но на нём хорошо спать. Это - дверь, об неё хорошо точить когти. Это - шторы, по ним можно лазить.

Иногда котята ещё путались, то и дело пытались залезть лапами в молоко, а то лизнуть дверь разок-другой.

-Это окно, - продолжала учить мама-кошка. - На нём хорошо сидеть. Ну-ка, малыши, - и одним прыжком она оказалась на подоконнике. - Забирайтесь-ка сюда по шторе.

Маленькие котята, пыхтя, взобрались к маме и ахнули:

-Какой наш дом большой! Мама! Мама! А почему там не видно крыши?

-Это уже не наш дом, - пояснила кошка. - Это - улица.

И она начала рассказывать, что вон те коробки - это другие дома, те зелёные штуки вроде стоящих тут же на подоконнике цветов, вон ходят другие люди, сверху белое и синее - это облака и небо. Они очень высоко, и допрыгнуть до них нельзя.

-Ах, как жалко! - вздохнули котята. - Они выглядят такими мягкими!

-А что вот это такое? - спросил наш котёнок. - Большущее и блестящее!

-Это - солнце, - сказала мама. - Оно греет и всегда улыбается.

-Солнце мне нравится больше всего! - сказал котёнок, и солнце ему улыбнулось.

Однажды был грустный серый дождливый день. Все котята спали в коробке вместе с мамой, и только один котёнок вылез из-под маминой лапы.

-Куда это мы? - сонно спросила кошка.

-Я пошёл искать солнце! - мяукнул котёнок. - Мне не нравится когда темно и серо!

Мама только зевнула:

-Солнце не покажется, только потому, что ты этого хочешь!

-Тогда я сам его найду! - воскликнул котёнок и вылез из коробки.

Сначала он обошёл весь первый этаж, облазил всё под кроватью, под диваном, протиснулся под ножками шкафа и даже одним глазком глянул за печкой. Нигде не было солнца.

Тогда котёнок взобрался по лестнице и заглянул во все комнаты наверху. Везде было темно и пусто.

"Как странно! - подумал котёнок. - Нигде солнца нет!" И тут он вспомнил, что солнце находится высоко-высоко. И тогда он решил забраться на самый верх, на чердак. Куда уж выше-то!

На чердак вела старая-старая скрипучая лестница. Но котёнок был такой маленький и лёгкий, что ни одна деревянная планка не скрипнула.

Котёнок сунул нос на тёмный-претёмный чердак, принюхался. И - чихнул!!!

-Ой как грязно, ой как пыльно! - пожаловался котёнок.

Но ему очень хотелось найти солнце, поэтому он потихоньку двинулся вперёд, между старых ящиков, лыж, коробок, сломанного велосипеда, пыльных книг и паутины. В углах что-то таинственно шуршало и шелестело. Котёнок насторожился, но не отступил. Он честно посмотрел за коробками, обошёл книги, отряхивая от пыли лапки.

Но даже на чердаке не было солнышка!

-Да как же это так! - расплакался котёнок. - Почему солнца нигде нет? Солнышко, где ты? - жалобно позвал он и сам удивился, какой у него жалкий и жалобный голосок.

Тут-то ему и стало страшно.

-Ой, мамочки! - пискнул котёнок, поджимая ушки.

Но даже мама не откликнулась.

И вдруг его коснулось что-то тёплое, мягкое и почесало за ушком. Котёнок поднял голову и увидел, что сквозь пыльное окошко пробился тонкий солнечный луч. Он был словно протянутая рука.

-Нашёл! Нашёл! - радостно завопил котёнок и бросился к окну.

Он протиснулся между створками и оказался на крыше.

-Солнце! Я тебя нашёл! - крикнул он показавшемуся из-за туч светилу. Солнце ничего ему не ответило, только улыбнулось и погладило его лучиком по голове.

Вопросы для обсуждения:

1. Из-за чего грустил и переживал котенок?
2. Почему с ним не хотели играть?
3. Что понял котенок, когда посмотрел на солнышко?
4. С вами когда-нибудь случалось что-то похожее?
5. Чему вы могли бы научиться у котенка? А чему могли бы вы научить его сами?

4. Упражнение «Мой портрет в лучах солнца».

Цель: способствовать углублению процессов самораскрытия, учить находить в себе главные индивидуальные особенности, определять свои личностные особенности.

Время: 15 минут.

Материал: лист бумаги и ручка или карандаши для каждого участника.

Инструкция: нарисуйте солнце, в центре солнечного круга напишите свое имя или нарисуйте свой портрет. Затем вдоль лучей напишите все свои до-

стоинства, все хорошее, что вы о себе знаете. Постарайтесь, чтобы было как можно больше лучей.

Это будет ответ на вопрос: «Почему я заслуживаю уважения?»

5. Рефлексия занятия.

Цель: получение обратной связи.

Время: 5 минут.

Инструкция: посмотри на «пушистиков». У них разные настроения, раскрась «пушистика», у которого такое же настроение, как у тебя (Приложение 1).

6. Прощание.

Цель: завершение занятия.

Время: 2 минуты.

Инструкция: Все встают в круг, кладут руки на плечи друг другу и говорят: «Спасибо за занятие. До свидания!»

Занятие 2. «Я и семья».

1. Приветствие.

Цель: позитивный настрой на тренинговое занятие.

Время: 3 минуты.

Инструкция: все произносят какую-нибудь приветственную фразу: «Я рада всех вас видеть!» и т.п.

2. Разминка. Упражнение «Атомы».

Цель: повышение активности и работоспособности в группе, поднятие настроения.

Время: 5 минут.

Инструкция: представим себе, что все мы атомы. Атомы выглядят так (показать). Атомы постоянно двигаются и объединяются в молекулы. Число атомов в молекуле может быть разное, оно определяется тем, какое число я назову. Мы все сейчас начнем быстро двигаться, и я буду говорить, напри-

мер, три. И тогда атомы должны объединиться в молекулы по три атома в каждый. Молекулы выглядят так (показать).

Вопросы для обсуждения:

- Как вы себя чувствуете?
- Все ли соединились с теми, с кем хотели?

3. Упражнение «Паутинка».

Цели: осознание ценности семьи, настрой на доброжелательность, доверие, внимание к людям и готовность к сотрудничеству.

Время: 30 минут.

Материалы: Клубок ниток.

Инструкция: сядьте, пожалуйста, в один большой круг. Каждый из вас отвечает на вопрос: «Для чего нужна семья?» Может быть, кто-нибудь из вас захочет рассказать о своей собственной семье, чем члены вашей семьи любят заниматься в свободное время. У вас есть минута, чтобы подумать, что вы хотите рассказать ...

Ведущий берет клубок и начинает рассказа первым. После, зажав свободный конец нити крепко в руке, кидает клубок ребенку, сидящему напротив.

Тебе нужно ответить на вопрос «Для чего нужна семья» и при желании рассказать о своей семье. Если ты ничего не хочешь говорить о семье, то можешь просто взять нить в руку, а клубок перебросить следующему.

При затруднении в ответах на вопрос ведущий может задать следующие дополнительные вопросы:

1. Как члены семьи могут помогать друг другу?
2. Что вы хотели бы делать в свободное время со своей семьей?
3. Какую вы хотели бы иметь семью, когда станете взрослыми?
4. Что вам нравится в вашей семье?

Таким образом, клубок передается дальше и дальше, пока все дети не окажутся частью одной постепенно разрастающейся паутины. Затем поговорите с детьми о важности семьи в жизни каждого.

После этого разговора нужно будет разрезать паутину, так что бы у каждого из участников остался кусочек «паутины», это будет наглядно демонстрировать, что члены семьи "связаны между собой" и являются частью целого.

Вопросы для обсуждения:

- Все ли высказались в ходе игры?
- Чьи рассказы тебя заинтересовали больше всего?
- Кто в группе вызывает у тебя любопытство?

4. Рефлексия занятия.

Цель: получение обратной связи.

Время: 5 минут.

Инструкция: посмотри на «пушистиков». У них разные настроения раскрась «пушистика», у которого такое же настроение, как у тебя (Приложение 1).

5. Прощание.

Цель: Завершение занятия.

Время: 2 минуты

Инструкция: Все встают в круг, кладут руки на плечи друг другу и говорят: «Спасибо за занятие. До свидания!»

Литературы

1. Венгер, А.Л. Психологическое консультирование и диагностика 1-2 ч. / А.Л. Венгер. - М.: Генезис, 2001. – 128 с.
2. Гиппенрейтер, Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? / Ю.Б. Гиппенрейтер. – М.: ЧеРо, 2001. – 240 с.
3. Ключева, Н.В. Общение. Дети 5 – 7 лет / Н.В. Ключева. – Ярославль: Академия Холдинг, 2001. – 160 с.
4. Кривцова, С.В. Жизненные навыки. Уроки психологии в 1 классе / С.В. Кривцова. – М.: Генезис, 2002. – 208 с.
5. Кривцова, С.В. Жизненные навыки. Уроки психологии во 2 классе / С.В. Кривцова. – М.: Генезис, 2002. – 248 с.
6. Кривцова, С.В. Жизненные навыки. Уроки психологии в 3 классе / С.В. Кривцова. – М.: Генезис, 2004. – 176 с.
7. Кривцова, С.В. Жизненные навыки. Уроки психологии в 4 классе / С.В. Кривцова. – М.: Генезис, 2005. – 182 с.
8. Крюкова, С.В. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программа эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста / С.В. Крюкова. – М.: Генезис, 2000. – 208 с.
9. Лютова, Е.К. Шпаргалка для взрослых: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми / Е.К. Лютова. – М.: Генезис, 2000. – 192 с.
10. Марковская, И.М. Тренинг взаимодействия родителей с детьми / И.М. Марковская. - Санкт-Петербург: Речь, 2000. – 150 с.
11. Панфилова, М.А. Лесная школа. Коррекционные сказки и настольная игра для дошкольников и младших школьников / М.А. Панфилова. – М.: ТЦ Сфера, 2002. – 96 с.
12. Родионов, В.А. Я и другие. Тренинги и социальные навыки / В.А. Родионов. - Ярославль: Академия развития, 2001. – 224 с.
13. Солдатова, Г.У. Жить в мире с собой и другими. Тренинг толерантности для подростков. / Г.У. Солдатова. - М.: Генезис, 2000. – 112 с.

- 14.Сартан, Г.Н. Тренинг самостоятельности у детей / Г.Н. Сартан. – М.: ТЦ Сфера, 2002. – 128 с.
- 15.Смид, Р. Групповая работа с детьми и подростками / Р. Смид. - М.: Генезис, 2000. – 272 с.
- 16.Ускова, Г.А. Психолого-педагогическая диагностика младших школьников / Г.А. Ускова. – М.: Академический Проект, 2004. – 144 с.
- 17.Фопель, К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения / К. Фопель. - М.: Генезис, 2001. - 240 с.
- 18.Фопель, К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. 1,2,3,4ч. / К. Фопель. - М.: Генезис, 2001. – 160с.
- 19.Хухлаева, О.В. Тропинка к своему Я / О.В. Хухлаева. – М.: Генезис, 2001. – 280 с.

Посмотри на «пушистиков». У них разные настроения раскрась «пушистика», у которого такое же настроение, как у тебя.

