


Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы»

Программа рекомендована
методическим советом к
утверждению от «26» августа 2017г.
протокол № 1

«Утверждаю»
Директор МБУДО
«Центр внешкольной работы»
 Т.А. Бочарова



Программа
психолого-педагогической направленности
«Формула «Я»

Автор: Ермакова Наталья Ивановна

Педагог-психолог

Тамбов 2017 год

Актуальность. Социальные условия, в которых происходит формирование современного подростка, в настоящее время претерпевают изменения. Разрушены прежние устаревшие нормативные и ценностные ориентации, стереотипы поведения.

Выработка новых происходит хаотично, бессистемно и лавинообразно.

На сегодняшний день подростки испытывают значительные трудности в процессе адаптации и самореализации конструктивными путями. Осложнено самоопределение подростков, одним из механизмов которого является личностная рефлексия.

Развитие рефлексии играет большую роль в развитии личности подростка. Именно в этот период психика подростка перестраивается: меняется самооценка и самомнение, формируется новая картина мира и новый «Образ Я».

Большинство информации, получаемой подростками в школе и за ее пределами, поддается ими сомнению и критике. Поэтому для большей эффективности работы по повышению уровня рефлексии необходимо проводить занятия в досуговых учреждениях (подростковые клубы по месту жительства). Это связано с тем, что подростковые клубы подростки посещают по желанию, а соответственно заинтересованы в получаемой ими информации.

Ещё одним фактором в пользу места повышения уровня рефлексии является неформальная обстановка в подростковом клубе, что помогает подростку раскрепоститься и раскрыться в полной мере.

Отсутствие развитой рефлексивной позиции лишает большинство подростков сознательного самоформирования и затрудняет успешное решение задач подросткового возраста и подготовку к дальнейшим этапам развития. Значительный рост немотивированных поступков, депрессивных состояний среди молодежи, обострение проблемы зависимости от психоактивных веществ – обуславливает востребованность анализа проблематики рефлексии и целенаправленного создания условий для развития личностной рефлексии.

Значимость выбранной проблемы связана не только с возможностями помочь подросткам адаптивно пройти нормативные кризисы и успешно решить возрастные задачи, но и с влиянием развития рефлексии на все стороны и общее качество жизни.

Цель: развитие личности подростка, готовой к эффективному взаимодействию с собой и с окружающим миром.

Задачи:

- развитие навыков рефлексии посредством самопознания и самосовершенствования для их применения в сфере общения;
- формирование умения осознавать, понимать и адекватно выражать свои эмоциональные переживания;
- формирование способности правильно оценивать отношение к себе других людей;
- развитие навыков самопознания, самопонимания и саморегуляции.

Ожидаемые результаты: с помощью упражнений и тренингов достичь развития рефлексии у подростков, позволяющее им актуализировать свои ресурсы и творческий потенциал, сформировать осознанное отношение к себе и окружающим.

Используемые методики: опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ) (В.И. Моросанова), методика определения самооценки «Лесенка».

Содержание программы включает 3 основных этапа:

I Организационно-диагностический (январь-февраль)

Задача: установление контакта с детьми, посещающими подростковые клубы; диагностика развития индивидуальной саморегуляции и ее индивидуального профиля, уровня самооценки.

II Коррекционно-развивающий (март-октябрь)

Задача: развитие адекватной самооценки, развитие навыков рефлексии для их применения в сфере общения, развитие навыков самопознания, самопонимания и саморегуляции у подростка.

III Контрольно-диагностический (ноябрь-декабрь)

Задача: повторная диагностика развития индивидуальной саморегуляции и ее индивидуального профиля, самооценки для анализа эффективности проведенных коррекционно-развивающих занятий.

Однако необходимо отметить, что деление программы на три этапа весьма условно. Это связано с тем, что в процессе коррекционно-развивающих занятий может одновременно проходить диагностика, и наоборот.

По итогам реализации Программы дети, посещающие подростковые клубы, должны:

– **знать:**

- свои личностные качества и границы собственных возможностей;
- роль собственных возможностей в саморазвитии;
- основные аспекты межличностных взаимоотношений.

– **уметь:**

- правильно оценивать отношение к себе других людей;
- критично и объективно оценивать себя, свои действия и поступки;
- определять последовательность своих действий в соответствии с изменяющимися условиями и собственным состоянием;
- устанавливать причины своих ошибок производить коррекцию деятельности.

Программа адресована для индивидуальной и групповой работы педагога-психолога с детьми, посещающими подростковые клубы по месту жительства г. Тамбова, в возрасте от 9 до 16 лет.

Продолжительность программы: реализация программы осуществляется в логике проектного цикла, включающего 3 этапа: организационно-диагностический, коррекционно-развивающий, контрольно-диагностический. Продолжительность одного цикла – 1 год (72 часа). Количество циклов не ограничено и зависит только от форм организации и содержания деятельности. Таким образом, программа является долгосрочной.

Материально-техническое оснащение: бумага, цветные карандаши или фломастеры, стимульный материал (бланки для ответов, скороговорки и т.д.), блокнот для записей, ручки, карточки, мячик.

Критерии оценки достижения планируемых результатов:

- развитие уровня рефлексивности у несовершеннолетних;

- формирование у детей критичности, внутренней честности и открытости;
- развитие чувства самопринятия себя, несмотря на недостатки и слабости.

Система оценки достижения планируемых результатов

Все входящие в комплекс программы предполагают наличие начальной («входящей») и итоговой диагностики с использованием методик, включенных в примерный перечень психодиагностических методик Центра, а также изучение удовлетворенности родителей результатами коррекционно-развивающих мероприятий (метод анкетирования). Конкретные методики, используемые для диагностики и отслеживания эффективности занятий, представлены программе.

Тематическое планирование

№	Тема	Задачи	Содержание	Время
<i>Организационно-диагностический этап</i>				
1.	Вводное занятие «Планеты вселенной»	<ul style="list-style-type: none"> - развить чувство принадлежности к группе, настроить группу на совместную работу; - установить эмоциональный контакт между всеми участниками занятий, выработать позитивное восприятие участниками группы друг друга; - снятие эмоционального напряжения; 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Знакомство» 2. Диагностика (входная) 3. Упражнение «Планеты вселенной» 4. Подведение итогов 	40 минут
2.	Занятие «Мы вместе»	<ul style="list-style-type: none"> - создать благоприятную непринужденную психологическую атмосферу в группе; - обратить внимание участников на уникальность каждой личности; - развитие коммуникативных навыков; - развитие эмпатии. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Приветствие» 2. Упражнение «Автопортрет» 3. Упражнение «Строй» 4. Диагностика (входная) 5. Упражнение «Свеча доверия» 6. Упражнение «Путаница» 7. Подведение итогов 	60 минут
<i>Коррекционно-развивающий этап</i>				
3.	Занятие «Основы самонаблюдения»	<ul style="list-style-type: none"> - положительный настрой на дальнейшую работу; - способствовать самоанализу подростков; - развитие саморефлексии; - развитие умения понимать партнера без слов 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Приветствие» 2. Упражнение «Кто Я?» 3. Упражнение «Три имени» 4. Упражнение «Каракули» 5. Подведение итогов 	50 минут
4.	Занятие «Я и мой внутренний мир»	<ul style="list-style-type: none"> - развитие произвольности и контроля над импульсивностью; - формирование навыков самоанализа, самопонимания и самокритики; - выявление значимых личностных качеств для совместной работы; - углубление знаний друг о друге. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Приветствие» 2. Упражнение «Парк отдыха» 3. Упражнение «Комиссионный магазин» 4. Беседа - рассуждение 5. Подведение итогов 	50 минут

5.	Занятие «Это МОЙ выбор»	- положительный настрой на дальнейшую работу; - развитие умения видеть в любом человеке положительное; - развитие воображения, умения рассказывать о себе с помощью живописи.	1. Упражнение «Приветствие» 2. Упражнение «Предложение» 3. Проективный рисунок «Я такой, какой есть» 4. Упражнение «Фантазия» 5. Подведение итогов	50 минут
6.	Занятие «Я и другие»	- снятие эмоционального напряжения; - развитие творческих способностей с помощью эмоций, мимики, жестов.	1. Упражнение «Приветствие» 2. Разминка «Скороговорки» 3. Игра «Крокодил» 4. Упражнение «Стаканчик» 5. Подведение итогов	50 минут
7.	Занятие «Внимание, собеседник!»	- помочь группе включиться в работу и создать доброжелательную атмосферу; - развитие коммуникативных умений и рефлексивных навыков; - отработка умения дословно повторять сказанное партнером.	1. Упражнение «Приветствие» 2. Составление рассказа 3. Упражнение «Детектив» 4. Подведение итогов	55 минут
8.	Занятие «Каждое дело – творчество»	- положительный настрой на дальнейшую работу; - тренировка творческих способностей, отработка различных приемов генерирования идей.	1. Упражнение «Приветствие» 2. Мини-лекция о творчестве 3. Упражнение «Реестр проблем» 4. Диагностика креативности (Опросник Г. Дэвиса) 5. Подведение итогов	40 минут
<i>Контрольно-диагностический этап</i>				
9.	Занятие «Делу – время, потехе – час»	- создать благоприятную непринужденную психологическую атмосферу в группе; - ознакомить с правилами составления распорядка дня для эффективной деятельности.	1. Упражнение «Приветствие» 2. Мини-лекция 3. Упражнение «Мой распорядок дня» 4. Релаксация 5. Диагностика (итоговая) 6. Подведение итогов	45 минут
10.	Итоговое занятие	- формировать умения и навыки делового сотрудничества; - отрабатывать позитивные навыки взаимодействия, умение обходиться без конфликтов; способствовать дальнейшему развитию эмоций, становлению позитивной «Я – концепции».	1. Упражнение «Приветствие» 2. Упражнение «Дуэт» 3. Диагностика (итоговая) 4. Подведение итогов	40 минут
Итого			480 минут (8 часов)	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Вводное занятие

Цель: знакомство с подростками, установление контакта

Содержание:

1. Упражнение «Знакомство»
2. Диагностика (входная)
3. Упражнение «Планеты вселенной»
4. Подведение итогов

Материалы бумага, цветные карандаши или фломастеры
Упражнение «Знакомство»

Каждый участник должен сказать своему соседу что-нибудь приятное.
Обязательные условия «Комплимента»:

1. Обращение по имени.

2. Сказанное должно быть приятно не говорящему, а слушающему

Упражнение «Планеты вселенной»

1) попросить детей нарисовать свою планету, дать ей название и рассказать о ней, о её качествах;

2) помочь «одному из жителей» планеты добраться до других, построив три моста, соединяющих свою планету с другими;

3) групповая рефлексия (ответы на вопросы): а) понравилась или не понравилась игра?; б) возникли ли сложности при выполнении задания?; в) по какому принципу выбирали три планеты для «путешествия»?

Подведение итогов

2. Занятие «Мы вместе»

Цель: сплочение группы и повышение самооценки детей.

Содержание:

1. Упражнение «Приветствие»
2. Упражнение «Автопортрет»
3. Упражнение «Строй»
4. Диагностика (входная)
5. Упражнение «Свеча доверия»
6. Упражнение «Путаница»
7. Подведение итогов

Материалы стимульный материал, блокнот для записей
Упражнение «Приветствие»

Каждый из участников должен поздороваться с группой, продемонстрировав какое-то невербальное приветствие. Это может быть как бесконтактное приветствие (помахать рукой, кивнуть головой, сделать реверанс), так и контактное (пожать руку, обнять). Можно использовать приветствия, характерные для разных социальных и этнических групп: пионерский салют, японский поклон и др. Остальные участники группы отвечают на приветствие так же, как с ними поздоровались (кивают в ответ, пожимают протянутую им руку и т. д.).

Упражнение «Автопортрет»

Формирует умение распознавания незнакомой личности – развитие навыков описания других людей по различным признакам. Представьте себе, что вам предстоит встреча с незнакомым человеком и нужно, чтобы он узнал вас. Опишите себя. Найдите такие признаки, которые выделяют вас из толпы.

Опишите свой внешний вид, походку, манеру говорить, одеваться; может быть

вам присущи обращающие на себя внимание жесты.

Работа происходит в парах, либо письменно каждый пишет свои качества. При втором варианте записи зачитываются инкогнито, а остальные должны узнать по «автопортрету». По окончанию задания участники садятся в круг и делятся впечатлениями.

Упражнение «Строй»

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.)

Упражнение «Свеча доверия»

Все участники становятся в круг плечо к плечу, руки согнуты в локтях, выставлены вперед. Ладони подняты вверх. Один из участников становится в центр круга. Руки опущены вдоль тела, глаза закрыты. Он расслаблено опускается на руки стоящих. Группа подхватывает его и медленно, аккуратно передает по кругу. В центре должен побывать каждый участник. После упражнения проводится обсуждение.

Упражнение «Путаница»

Все ребята встают в круг и поднимают правую руку. Теперь надо взять за руку любого из участников, кроме своего соседа. Не разжимая рук, повторить тоже самое левыми. Теперь все запутались в клубок. Надо распутать этот клубок, держась за руки.

Подведение итогов

3. Занятие «Основы самонаблюдения»

Цель: формирование образа «Я»

Содержание

1. Упражнение «Приветствие»
2. Упражнение «Кто Я?»
3. Упражнение «Три имени»
4. Упражнение «Каракули»
5. Подведение итогов

Материалы бумага, ручки, карточки, цветные карандаши или фломастеры

Упражнение «Приветствие»

Каждый из участников (по кругу или в произвольном порядке) дополняет фразу: «Никто в группе не знает, что я...» Например: «Никто в группе не знает, что я сегодня не услышал звонок будильника», или «Никто в группе не знает, что больше всего на свете я люблю соленые огурцы», или «Никто в группе не знает, что мне снилось сегодня ночью... И я никому не скажу!».

Можно предложить участникам и другие фразы для дополнения:

- «А сегодня я лучше, чем вчера, потому что...»;
- «Я очень рад тому, что я...»;
- «Я готов горы свернуть, потому что...»;
- «Мы все сегодня будем...».

Упражнение «Кто Я?»

Детям необходимо записать 10 различных ответов на вопрос «Кто я?» Обсуждение результатов: что вы написали на первом месте, анализ содержания и количества ответов, оценка общего эмоционального фона и т.д.

Упражнение «Три имени»

Каждому участнику выдается по три карточки. На карточках нужно написать три варианта своего имени (например, как вас называют родственники, одноклассники и близкие друзья). Затем каждый член группы представляется, используя эти имена и описывая ту сторону своего характера, которая соответствует этому имени, а может быть послужила причиной возникновения этого имени.

Упражнение «Каракули»

На первом этапе стоит одна единственная задача – свободное движение мелка или карандаша по листу бумаги без какой-либо цели и замысла. В получившемся «клубке» следует затем увидеть какой-либо образ и развить его. На основе созданных каракулей участникам предлагается сочинить рассказ

Подведение итогов

4. Занятие «Я и мой внутренний мир»

Цель: развитие рефлексии, самопознания, стремления к самосовершенствованию.

Содержание:

1. Упражнение «Приветствие»
2. Упражнение «Парк отдыха»
3. Упражнение «Комиссионный магазин»
4. Беседа - рассуждение
5. Подведение итогов

Материалы бумага, цветные карандаши или фломастеры, ручки, блокнот для записей

Упражнение «Приветствие»

Один участник отходит от всех остальных на некоторое расстояние и поворачивается к ним спиной. Участники в произвольном порядке задают добровольцу любые интересующие их вопросы, на которые тот должен ответить, но перед этим назвав имя участника, задавшего вопрос. То есть задача ведущего игрока — по голосу определить того, кто говорил, и ответить на его вопрос. Это сложнее сделать, если доброволец не знает, где кто находится, и не может ориентироваться по направлению звука.

Упражнение «Парк отдыха»

Каждый отдельно рисует парк отдыха, такой, где бы ему хотелось отдыхать и развлекаться. Потом рисунки всех участников складываются вместе и получается общий парк, можно организовать выставку общего рисунка.

Вообразите идеальное место, где вы хотели бы делать уроки и настроение (что вокруг представить все подробности: цвет, свет, запах, ощущения, звуки и т.д.). Обсуждение в группе.

Упражнение «Комиссионный магазин»

Предлагается поиграть в комиссионный магазин. Товары, которые принимает продавец – это человеческие качества. Например: доброта, глупость, открытость. Участники записывают на карточку черты своего характера, как положительные, так и отрицательные. Затем предлагается совершить торг, в котором каждый из участников может избавиться от какого-то ненужного качества, или его части, и приобрести что-либо необходимое. Например, кому-то не хватает для эффективной жизни красноречия, и он может предложить за него какую-то часть своего спокойствия и уравновешенности.

По окончании задания подводятся итоги и обсуждаются впечатления.

Беседа - рассуждение

Обсудить понятия – самопознание, самоосмысление, самопринятие. Как можно познать себя? (Какие существуют методы организации самопознания).

Упражнение «Футболка с надписью»

Придумайте надпись на футболку, которая выражала бы ваше отношение к жизни, ваш жизненный девиз.

Подведение итогов

5. Занятие «Это МОЙ выбор»

Цель: достижение способности к объективной самооценке, приобретение навыков самоорганизации и самоодобрения, повышение уверенности в себе.

Содержание:

1. Упражнение «Приветствие»
2. Упражнение «Предложение»
3. Проективный рисунок «Я такой, какой есть»
4. Упражнение «Фантазия»
5. Подведение итогов

Материалы: стимульный материал, ручки, бумага, цветные карандаши или фломастеры

Упражнение «Приветствие»

Все участники стоят в одном большом кругу и держатся за руки. Тренер говорит, что сейчас он запустит волну, а участники должны будут передать ее по кругу. «Волны» могут быть разными. Ведущий или просто поднимает руку с рукой своего соседа, или пожимает ее, или делает какое-то другое движение, например сплетает пальцы своей руки и руки соседа в замок. Задача каждого участника— максимально точно и быстро передать полученное движение дальше.

Когда у игроков получается выполнять движения без ошибок, тренер запускает еще одну волну в ту же или в противоположную сторону.

Упражнение «Предложение»

Листок с заготовленной фразой: «Успех в жизни для меня это . . .»

Участникам раздаются бланки с заготовленным неоконченным предложением, которое им нужно закончить. Обсуждение.

Проективный рисунок «Я такой, какой есть»

Способствует выработке у участников более объективной самооценки. Участники рисуют себя так, чтобы никто не видел. После этого рисунки собираются и смешиваются. Производится обмен впечатлениями по каждому рисунку.

Упражнение «Фантазия»

Детей просят закрыть глаза и расслабиться. Психолог предлагает им сюжет небольшой истории, которую дети должны представить в своем воображении, а после зарисовать ее. По завершении работы проводится рефлексия.

Подведение итогов

6. Занятие «Я и другие»

Цель: выработка представлений об уровнях общения, систематизация знаний о правилах общения.

Содержание:

1. Упражнение «Приветствие»
2. Разминка «Скороговорки»

3. Игра «Крокодил»
4. Упражнение «Стаканчик»
5. Подведение итогов

Материалы: стимульный материал, одноразовые стаканчики
Упражнение «Приветствие»

Все участники стоят в кругу. По команде ведущего «раз» каждый начинает выполнять любое движение, желательно не очень сложное. По команде «два» все перестают делать свои движения и начинают повторять те движения, которые перед этим делали их соседи справа. На счет «три» участники опять меняют движение и выполняют движения соседа справа, которые тот начал делать по команде «два». Таким образом, движения как бы идут по кругу.

Когда ведущий назовет число, равное числу участников в группе, движения должны вернуться к тем, кто начал делать их первым.

Разминка «Скороговорки»

ОБЩЕНИЕ – обмен информацией, взаимодействие, взаимопонимание. Виды – вербальное и невербальное, устное и письменное, монолог-диалог. Помехи общению. Невербальное поведение: жесты, мимика лица, выражение глаз, поза и т.д. Речь: громкость, темп, ритм, содержание, речевые ошибки и т.д.

Чтец читает чтение

Шепчет тише – «Что не спишь?»

Яхта легка и послушна моя,

Я бороздить на ней буду моря.

Шестнадцать шло мышей и шесть нашли грошей,

А мыши, что поплоше шуршат и шарят гроши.

Мышонку шепчет мышь: «Ты всё шуршишь, не спишь!» Мышонок шепчет мыши: «Шуршать я буду тише».

Оренбургский арендатор арендовал для своего друга адмирала арбалет

Выскороговаривай скороговорки на скороговорном скороговорящем конкурсе скороговорок.

У вас наш нож, у нас ваш нож

Воровал варвар у варвара варево,

Варвар у варвара варево воровал.

Ужа ужалила ужица, ужу с ужицей не ужиться, Уж уж от ужаса стал уже, Не ешь ужица ужа-мужа, без ужа-мужа будет хуже.

Карл клал лук на ларь, Клара крала лук с ларя.

Протокол про протокол протоколом запротоколировали

Игра «Крокодил»

Загадывается слово или словосочетание. Один игрок должен показать загаданное без каких-либо слов или предметов, используя только своё остроумие и смекалку. Участник может пользоваться только мимикой, жестами и позами. Тот, кто отгадает задуманную фразу, становится на его место. Для большей вовлеченности в игру можно назначить приз человеку, который окажется наиболее догадливым, проявив смекалку.

Упражнение «Стаканчик»

Участники садятся в круг. Тренер дает первому игроку пластиковый стаканчик. Задание: передать стаканчик по кругу таким образом, чтобы способ передач его от игрока к игроку ни разу не повторился.

Подведение итогов

7. Занятие «Внимание, собеседник!»

Цель: развитие рефлексивных навыков умения внимательно слушать другого человека.

- Содержание:
1. Упражнение «Приветствие»
 2. Составление рассказа
 3. Упражнение «Детектив»
 4. Подведение итогов

Материалы: мячик, блокнот для записей, ручки,
Упражнение «Приветствие»

Ведущий кидает мячик любому участнику и дает одну из четырех команд: земля, воздух, вода или огонь. При команде «земля» участник, которому брошен мяч, должен назвать любое животное; при команде «воздух» — птицу; при команде «вода» — рыбу; при команде «огонь» — нужно успеть три раза хлопнуть в ладоши. Далее мяч кидается следующему участнику.

Повторять слова, которые уже были названы, нельзя. Участник, который ошибся или замешкался, выбывает из игры. В итоге остаются самые внимательные и находчивые.

Составление рассказа

Каждому участнику нужно составить небольшой рассказ на 10-15 минут. Это может быть просто рассказ о себе, либо анализ какого-нибудь случая из жизни и т.д. По окончании рассказа, желающие могут задать свои вопросы; ответы на них должны быть краткими. После этого каждый из участников полукруга должен высказать свое отношение к тому, что он услышал с 2-х позиций: что показалось наиболее интересным в рассказе; что понравилось (не понравилось) (Я бы на месте . . . сказал бы. . .).

Условие: начинать анализ с положительных моментов; если что-то не понравилось, то какие чувства возникли в тот момент. Выступающий отвечает (если хочет) на вопросы и соображения участников. Его право ответить так, как он хочет; его слово – последнее.

Завершающий этап обсуждения: ведущий:

1. Можете ли вы сказать, что вы что-то узнали, поняли, подумали для себя, о себе? (Возможен ответ в письменном виде).

2. Можете ли вы сказать, что вы узнали что-то о других людях, о людях вообще?

3. Можете ли вы сказать, что вы узнали что-то о мире?

Поблагодарить выступающего: теперь давайте поблагодарим . . . за ту возможность, которую он(а) нам предоставил(а). Завершить надо на положительной оценке достоинств выступающего.

Упражнение «Детектив»

Предлагаю всем встать и сыграть в детектив. Каждый из нас будет автором этого детектива. Я придумываю первую фразу, например: «Мы сегодня собрались для того, чтобы провести тренинг». И передаем мяч следующему участнику. Но прежде чем произнести следующую фразу, она должна точно повторить то, что сказала я. Следующий за Женей человек должен будет сначала повторить то, что сказала Женья, а потом произнести свою фразу, и т. д. Итак, прежде чем вносить свой вклад в совместное творчество, мы сначала повторяем то, что сказал предыдущий «автор». Есть ли какие-нибудь вопросы?.. Начинаем...

Вопросы: «Что было труднее — сочинять свою фразу или повторять чужую?»

Подведение итогов

8. Занятие «Каждое дело – творчество»

Цель: раскрытие творческого потенциала и развитие рефлексивного отношения к творчеству.

Содержание:

1. Упражнение «Приветствие»
2. Мини-лекция о творчестве
3. Упражнение «Реестр проблем»
4. Диагностика креативности (Опросник Г. Дэвиса)
5. Подведение итогов

Материалы: стимульный материал, бумага, цветные карандаши и фломастеры
Упражнение «Приветствие»

Участники садятся в круг и по очереди приветствуют друг друга, обязательно подчеркивая индивидуальность партнера, например: «Я рад тебя видеть, и хочу сказать, что ты выглядишь великолепно» или «Привет, ты, как всегда, энергичен и весел». Можно вспомнить ту индивидуальную черту человека, которую он сам выделил при первом знакомстве. Можно обращаться не только к конкретному человеку, но и ко всем сразу.

Мини-лекция о творчестве

ТВОРЧЕСТВО – создание продуктов, отличающихся новизной, оригинальностью, уникальностью. Параметры креативности: оригинальность, продуктивность, гибкость, способность усовершенствовать объект, добавить что-то новое. Особенности творческой личности:

ЛЮБОЗНАТЕЛЬНОСТЬ – человек с выраженной любознательностью чаще всего спрашивает всех и обо всем, ему нравится изучать устройство механических вещей, он постоянно ищет новые пути (способы) мышления, любит изучать новые вещи и идеи, ищет разные возможности решения задач, изучает книги, игры, картины, карты и т.д., чтобы познать как можно больше.

ВООБРАЖЕНИЕ – человек с развитым воображением: придумывает рассказы о местах, которые он никогда не видел; представляет, как другие будут решать проблему, которую он решает сам; мечтает о различных местах и вещах; любит думать о явлениях, с которыми он не сталкивался; видит то, что изображено на картинах и рисунках не обычно, не так, как другие; часто испытывает удивление по поводу различных идей и событий.

СЛОЖНОСТЬ – человек, ориентированный на познание сложных явлений: проявляет интерес к сложным вещам и идеям; любит ставить перед собой трудные задачи; любит изучать что-то без посторонней помощи; проявляет настойчивость, чтобы достичь своей цели; предлагает слишком сложные пути решения проблемы, чем это кажется необходимым; ему нравятся сложные задания.

СКЛОННОСТЬ К РИСКУ – проявляется в том, что человек: будет отстаивать свои идеи, не обращая внимания на реакцию других; ставит перед собой высокие цели и будет пытаться их осуществить; допускает для себя возможность ошибок и провалов; любит изучать новые вещи или идеи и не поддается чужому мнению; не слишком озабочен, когда одноклассники, учителя или родители выражают ему свое неодобрение; предпочитает иметь шанс рискнуть, чтобы узнать, что из этого получится.

КАК ВЫ ДУМАЕТЕ, КАКУЮ РОЛЬ ИГРАЕТ И ДЛЯ ЧЕГО НЕОБХОДИМО ТВОРЧЕСТВО В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА?

Упражнение «Реестр проблем»

Детям читается фраза, содержащая в себе проблему, для которой необходимо найти решение

1. Есть полулитровая бутылка, в которую налито в двое меньше воды, чем в 8-литровую бутылку. Как снять мяч, застрявший в ветках дерева?

- | | |
|--|--|
| Как её можно описать? | 9. Как наладить хороший сбор мусора? |
| 2. Как легче и быстрее мыть посуду? | 10. Как улучшить конструкцию зонтика? |
| 3. Как избежать опозданий? | 11. Что делать игрокам в хоккей летом? |
| 4. Разработайте новый вариант одежды. | 12. Почему колеса круглые? |
| 5. Нельзя ли выпускать мороженое в стаканчиках большего размера? | 13. Как быстрее построить дом? |
| 6. Как можно улучшить стул? | 14. Почему люди одеваются в разные одежды? |
| 7. Что можно улучшить в человеческом теле? | 15. Как отучить людей смотреть телевизор? |

Упражнение «Воображаемое путешествие»

Придумать рассказ о путешествии;
Нарисовать небольшой рисунок к рассказу.

Подведение итогов

9. Занятие «Делу – время, потехе – час»

развитие навыков саморегуляции и планирования.

Цель:

Содержание:

1. Упражнение «Приветствие»
2. Мини-лекция
3. Упражнение «Мой распорядок дня»
4. Релаксация
5. Диагностика (итоговая)
6. Подведение итогов

Материалы:

блокнот для записей, стимульный материал
Упражнение «Приветствие»

«Известно, что слово «здравствуйте» может быть произнесено на все лады. Попробуйте выявить свой потенциал использования приветствия. Пусть каждый по кругу произнесет слово «здравствуйте» по-своему». Обсуждение: оценка участниками подтекста, который каждый вкладывал в приветствие.

Мини-лекция

В основе правильно организованного режима дня школьника лежит определенный ритм, строгое чередование отдельных элементов режима. При выполнении в определенной последовательности, в одно и то же время, отдельных элементов режима дня в центральной нервной системе создаются сложные связи, облегчающие переход от одного вида деятельности к другому и выполнение их с наименьшей затратой энергии. Поэтому необходимо строго придерживаться определенного времени подъема и отхода ко сну, приготовления домашних заданий, приемов пищи, т. е. следовать определенному, установленному режиму дня. Этому основному положению должны быть подчинены все элементы режима.

Режим дня школьника строится с учетом возрастных особенностей и прежде всего с учетом возрастных особенностей деятельности нервной системы. По мере роста и развития школьника совершенствуется его нервная система, повышается ее выносливость к большей нагрузке, организм привыкает к выполнению большей работы без утомления. Поэтому обычная для школьников среднего или старшего школьного возраста нагрузка является чрезмерной, непосильной для младших школьников.

Правильно организованный режим дня школьника предусматривает:

1. Правильное чередование труда и отдыха.
2. Регулярный прием пищи.
3. Сон определенной продолжительности, с точным временем подъема и отхода ко сну.

4. Определенное время для утренней гимнастики и гигиенических процедур.
5. Определенное время для приготовления домашних заданий.
6. Определенную продолжительность отдыха с максимальным пребыванием на открытом воздухе.

Режим дня школьника

7.00 - Подъем (позднее пробуждение не даст ребенку время хорошо проснуться - может долго сохраняться сонливость)

7.00-7.30 - Утренняя зарядка (поможет легче перейти от сна к бодрствованию и зарядит энергией), водные процедуры, уборка постели, туалет

7.30 -7.50 - Утренний завтрак

7.50 - 8.20 - Дорога в школу или утренняя прогулка до начала занятий в школе

8.30 - 12.30 - Занятия в школе

12.30 - 13.00 - Дорога из школы или прогулка после занятий в школе

13.00 -13.30 - Обед (если по каким-то причинам вы исключаете горячие завтраки в школе, то ребенок обязательно должен ходить на обед, если он посещает группу продленного дня)

13.30 - 14.30 - Послеобеденный отдых или сон (современного ребенка сложно уложить спать после обеда, но спокойный отдых необходим)

14.30 - 16.00 - Прогулка или игры и спортивные занятия на воздухе

16.00 - 16.15 - Полдник

16.15 - 17.30 - Приготовление домашних заданий

17.30 - 19.00 - Прогулки на свежем воздухе

19.00 - 20.00 - Ужин и свободные занятия (чтение, музыкальные занятия, спокойные игры, ручной труд, помощь семье, занятия иностранным языком и пр.)

20.30 - Приготовление ко сну (гигиенические мероприятия - чистка одежды; обуви, умывание)

Ребенок должен спать около 10 часов. Они должны вставать в 7 часов утра и ложиться в 20.30 — 21.00, а старшие — в 22.00, самое позднее — в 22.30.

Вы можете менять занятия местами, основываясь на предпочтениях и приоритетах вашего ребенка, главное сохранить чередование отдыха и труда.

Упражнение «Мой распорядок дня»

Составить режим дня с учетом индивидуальных особенностей.

Обсудить результаты

Релаксация

Милый друг, согласишься, что иногда ты очень устаешь и тебе хочется отдохнуть. (*Пауза.*) Ляг удобно, закрой глаза и постарайся представить себе необычное путешествие. Давай собирать мешок. Положим в него все, что тебе мешает: все обиды, слезы, ссоры, грусть, неудачи... Завяжем его и отправимся в путь. (*Пауза.*) Мы вышли из дома, где ты живешь, на широкую дорогу... Путь наш далек, дорога тяжела, мешок давит на плечи, устали и стали тяжелыми руки, ноги. О – ох! Как хочется отдохнуть! Давай так и сделаем. Снимем мешок, ляжем на землю. *Глубоко вдохнем: вдох* (задержать на 3 секунды) - *выдох* (подождать 3 секунды) - *повторить 3 раза*. Чувствуешь, как пахнет земля? Свежий запах трав, аромат цветов наполняет дыхание. Земля забирает твою усталость, тревоги, обиды, наполняет тело силой, свежестью (*пауза*). Ты встаешь, надо идти дальше. Подними мешок, почувствуй, - правда, ведь, он стал легче?... Ты идешь по полю среди цветов, стрекочут кузнечики, жужжат пчелы, радостно поют птицы. (*Пауза.*) Впереди прозрачный ручеек. Вода в нем целебная, вкусная. Ты наклоняешься к нему, опускаешь ладошки в воду и пьешь с удовольствием чистую и прохладную водичку. Чувствуешь, как она плавно растекается по всему

телу, очищает горлышко, животик... Внутри приятно и свежо, ты ощущаешь легкость и свободу во всем теле... Хорошо! Войди в воду. Она приятно ласкает ноги, пяточки, ступни, пальчики... Ты прыгаешь с камушка на камушек, тебе легко, мешок не мешает, он становится легче и легче. *(Пауза.)* Разноцветные брызги разлетаются и блестящими капельками освежают лицо, лоб, щеки, шею, все тело. Вот здорово!

Ты легко перебрался на другой берег. Никакие препятствия тебе не страшны! *(Пауза.)*

На гладкой зеленой травке стоит чудесный белый домик. Дверь открыта и приветливо приглашает тебя войти. Тыходишь в домик. Перед тобой печка, можно посушиться. Ты садишься рядом с ней и рассматриваешь яркие язычки пламени. Они весело подпрыгивают, танцуют; подмигивают угольки. Приятное тепло ласкает личико, руки, тело, ноги... *(Пауза.)* Становится уютно и спокойно. Добрый огонь забирает все твои печали, усталость, грусть... Твой мешок опустел. *(Пауза.)* Ты выходишь из дома. Довольный и успокоенный, ты с радостью вдыхаешь свежий воздух. Легкий ветерок ласкает волосы, шею, все тело. Тело будто растворяется в воздухе, становится легким, невесомым. Тебе очень хорошо. Ветерок заполняет мешок радостью, добром, любовью...

Все это богатство ты отнесешь домой и поделишься им со своими родными, друзьями, знакомыми. *(Пауза не более 30 секунд.)* Теперь ты можешь открыть глаза и улыбнуться - ты дома, и мы все тебя очень любим...

Подведение итогов

10. Итоговое занятие

Цель: подведение итогов, развитие обобщающей рефлексии.

Содержание:

1. Упражнение «Приветствие»
2. Упражнение «Дуэт»
3. Диагностика (итоговая)
4. Подведение итогов

Материалы: блокнот для записей, ручки
Упражнение «Приветствие»

Всем раздаются листочки и ручки. Каждый участник в течение 5 минут придумывает десять слов или фраз, которые его характеризуют; записывает эти характеристики и прикрепляет листочек на грудь. Затем участники начинают перемещаться по аудитории и читать друг у друга характеристики. После того как надписи прочитаны, все садятся в круг и начинают обсуждать: что больше всего запомнилось в каждом, что вызвало удивление, смех...

Упражнение «Дуэт»

Группа разбивается на пары, у каждой пары свой лист бумаги, идет совместное рисование на определенную тему. Вербальные контакты исключаются, партнеры общаются с помощью образов, линий, красок. После окончания процесса рисования происходит его обсуждение. При этом разговор происходит о мыслях и чувствах по поводу процесса рисования, которые возникли у членов диад, и их отношение друг к другу.

Подведение итогов

ЛИТЕРАТУРА

1. Арышева О. Изучение использования рефлексии подростками и студентами // Журнал практического психолога. 2004. № 3. С. 5–10.
2. Божович Л. И. Проблемы формирования личности. М.: МПСИ, 2001. 349 с.
3. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. М.: Ось-89, 1999. 176 с.
4. Доронина О.Ю., Чевачина А.В. Развитие рефлексии у подростков методами арт-терапии в групповой работе
5. Дорофеева Н.В. Рефлексивное развитие в познавательно-творческой активности дошкольников: Монография. Нижневартовск: Изд-во НГУ, 2008. 142 с.
6. Емельянов Ю.Н. Активное социально-психологическое обучение. Л.: ЛГУ, 1985. 168 с.
7. Зайцева Т.В. Теория психологического тренинга. М.: Смысл, 2002. 80 с.
8. Лейбман И. Психологический тренинг сплочения // газета «Школьный психолог», № 13 апрель 2004, с. 8-11.
9. Мириманова М. С. Рефлексия как системный механизм развития. М.: Владос, 1997. 316 с.

1. Арашва О. Изучение использования рефлексии подростками в студенческой среде // Журнал педагогического университета. 2004. № 3. С. 2-10.
2. Божович Л. М. Проблемы формирования личности. М.: МГУ, 2001. 249 с.
3. Барков Н.В. Основы технологии группового тренинга. М.: Омега-НФ, 1998. 176 с.
4. Доронин О.Ю., Писанка А.В. Развитие рефлексии у подростков методом арт-терапии в групповой работе.
5. Доронин О.Ю. Рефлексивное развитие в педагогическо-психологической деятельности доцентом: Методика. М.: Издательство МГУ, 2011. 205 с.
6. Доронин О.Ю. Активное социально-психологическое обучение. М.: МГУ, 1997. 158 с.
7. Ефимов Т.В. Теория психологического тренинга. М.: Омега, 2002. 80 с.
8. Доронин О.Ю. Психологические тренинги: сборник статей // Психологический журнал. 2004. № 13. С. 8-11.
9. Мухоморова М.С. Рефлексия как системный механизм развития. М.: ВАР, 1997. 216 с.

16 (ИСТИНА) лист(а)ов

«Центр внешкольной работы»
 Директор МБУДО

Т.А. Бочарова
 «26» августа 2014 г.



Протумеровано,
 и скреплено печатью МБУДО