

### **Занятие №1 «Я и мой внутренний мир»**

**Цель:** формирование навыков эмпатийного общения, способствовать самопознанию.

**Задачи:** развитие рефлексии, самопознания, стремления к самосовершенствованию.

*Ход занятия:*

Задание 1. Нарисуйте свое представление о счастье. Обсуждение.

Задание 2. 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 упражнения в группе.

Задание 3. Обсудить понятия – самопознание, самоосмысление, самопринятие. Как можно познать себя? (Какие существуют методы организации самопознания).

Упражнение: нарисуйте открытку, если возникнет желание, подарите ее кому-нибудь из группы.

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).

Упражнение "Футболка с надписью". (Задание: придумайте надпись на футболку, которая выражала бы ваше отношение к жизни, ваш жизненный девиз).

Упражнение "Дерево" (участвуют все члены группы. Задание: выстроится всем вместе в виде дерева. Каждый должен найти для себя подходящее место: кто-то будет корнями, кто-то листвой. Условие упражнения: найти свое место в данной композиции).

### **Занятие №2 «Самоуважение, самоодобрение»**

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

**Задачи:** повышение самоуважения и самооценки.

*Ход занятия:* Обсуждение значения самоуважения, уверенности в себе в жизни человека. Взгляд на самого себя со стороны.

Упражнение 1. Закончить предложение: успех в жизни для меня – это... Обсуждение.

Упражнение 2. Подумайте и запишите, где может быть реализовано ваше Я, в каких сферах деятельности (далее можно определить желательное и нежелательное Я для каждой области).

Упражнение 3. Оцените свои физические возможности, характер, состояние здоровья, внешние данные, успешность в учебе, организаторские способности. Обсудить внешние и внутренние помехи в учебе, важных делах – лень, шум, разговоры, несобранность и т.д. Что такое самоуважение и уверенность в себе, для чего нужны эти качества человеку?

Упражнение 4. "Я в лучах солнца". Нарисовать солнышко, внутри написать свое имя, на каждом лучике подписать свои хорошие качества.

Упражнение 5. "Высокая энергия". *Цель:* заряд краткосрочной энергии и ее оптимальное использование. Необходимое время: 3 мин. *Процедура:* Представьте себе яркое ночное небо. Выберите себе самую яркую звезду. А теперь..., проглотите ее... Она взрывается в вас, наполняя весь организм энергией. Энергия проникает во все клетки вашего организма, наполняя его жаждой что-то сделать, изменить, поправить. Смелее, не ждите, действуйте!

Упражнение 6. "Избавление от тревог". *Цель:* снятие тревоги, беспокойства, подготовка к ожидаемой стрессовой ситуации. Необходимое время: 5–10 мин. *Процедура:* Расслабьтесь и представьте, что вы сидите на чудесной зеленой лужайке в ясный солнечный день... Небо озарено радугой, и частица этого сияния принадлежит вам... Оно ярче тысяч солнц... Его лучи мягко и ласково пригревают вашу голову, проникают в тело, разливаются по нему, все оно наполняется очищающим целительным светом, в котором растворяются ваши огорчения и тревоги, все отрицательные мысли и чувства, страхи и предположения. Все нездоровые частицы покидают ваше тело, превратившись в темный дым, который быстро рассеивает нежный ветер. Вы избавлены от тревог, вы очищены, вам светло и радостно!

Упражнение 7. "Хрустальное путешествие". *Цель:* эмоциональный отдых, осознание своих проблем и их преодоление, получение положительных эмоций. Необходимое время: индивидуально. *Процедура:* Сядьте удобно, расслабьтесь, закройте глаза. Представьте себе следующее. Вы входите в весенний яблоневый сад, медленно идете по аллее, вдыхая запах нежных бело-розовых цветов и наслаждаясь им. По узкой тропинке вы подходите к калитке, открываете ее и попадаете на душистый зеленый луг. Мягкая трава качается, приятно жужжат насекомые, ветерок ласкает ваше лицо, волосы... Перед вами озеро... Вода прозрачна и серебриста, гоняются друг за другом солнечные зайчики. Вы медленно идете к острову, идете по берегу вдоль озорного ручейка и подходите к водопаду... Вы входите в него, и сияющие струи очищают вас, наполняют силой и энергией... За водопадом — грот, тихий, уютный, в нем вы остаетесь один на один с собой. А теперь пора возвращаться. Мысленно проделайте весь свой путь в обратном направлении, выйдите из яблоневого сада и только тогда откройте глаза.

Упражнение 8. "Гора с плеч". *Цель:* сброс психомышечного напряжения в области плечевого пояса и спины, контроль за осанкой и уверенностью в себе. Необходимое время: 3 с. *Процедура:* Выполняется стоя, можно на ходу. Максимально резко поднять плечи, широко развести их назад и опустить. Такой должна быть постоянно ваша осанка.

*Рефлексия.*

### **Занятие №3 «Саморегуляция»**

**Цель:** достижение способности к объективной самооценке, приобретение навыков саморегуляции, повышение уверенности в себе.

**Задачи:** развитие навыков саморегуляции и рефлексии, планирования; повышение самооценки.

*Ход занятия:* Снятие психоэмоционального напряжения: релаксационные упражнения, упражнения на расслабление определенных групп мышц. Как можно научиться контролировать себя? Собранность – залог успеха. Что такое распорядок дня. Как организовать свой труд, чтобы успеть многое сделать: четкая жизненная цель; умение концентрировать свои усилия на главном; твердый распорядок дня; смена различных видов деятельности; умение ценить время; умение отдыхать и не терять время попусту; выработка умения трудиться. Для заключения занятия выполняется упражнение – "Сон на берегу моря". Закрывать глаза, расслабиться. Шум моря. Вам снится сон: вы видите во сне то, что вы делали на занятии (закрепление полученных навыков и впечатлений). Пауза. По счету или по определенному сигналу – проснуться и энергично встать.

### **Занятие №4. «Причины неуспеваемости»**

**Цель:** познакомить учащихся с причинами неуспеваемости и попробовать найти варианты их решения.

Психолог предлагает каждому участнику по кругу назвать одну главную, на его взгляд причину, которая приводит к неуспеваемости. Психолог обобщает сказанное и приводит статистические данные. Которые отражают различные взгляды на причины успеваемости. После выполнения упражнения, участникам тренинга, предлагается сравнить названные причины с ответами, полученными в результате анкетирования, проводимого среди педагогов других образовательных учреждений по стране в целом, где рейтинг причин неуспеваемости выглядит следующим образом:

- 1.Отсутствие волевых качеств, необходимых для успешного овладения предметом (лень).
2. Необходимость большой самостоятельной работы для овладения предметом.
3. Неумение самостоятельно думать, рассуждать, приводить сложные логические доказательства.
4. Отсутствие склонностей и способностей к предмету, недостаток интереса к нему.
5. Большие пробелы в знаниях по предмету.
- 6.Сомнения в пользе предмета для дальнейшей жизни.
7. Невозможность сохранять работоспособность в течение целого урока.
8. Большая загруженность вне учебного заведения, усталость от не связанных с обучением занятий.
9. Плохо написанные учебники.
- 10.Слишком быстрый темп подачи материала, недостаток времени на обдумывание заданий, большое число контрольных и проверочных работ.
11. Невозможность отличиться среди сверстников в лучшую сторону, застенчивость, не позволяющая проявить свои знания.
12. Плохая дисциплина во время урока, неумение педагога организовать порядок на уроке.
13. Нелюбовь к учителю, преподающему предмет.
14. Однообразие, неинтересность заданий, выполняемых для овладения предметом.
15. Отсутствие снисходительности со стороны учителя, чрезмерное негативное внимание с его стороны.
16. Отсутствие необходимых физических качеств (ловкости, силы, зрения, слуха и т.д.)
17. Плохое преподавание учителем своего предмета.

### Занятие №5 «Заголовки»

**Цель:** познакомить учащихся с приёмами работы, направленными на развитие памяти. Содержание: психолог заранее готовит карточки формата А 4. На карточку наклеиваются, предварительно вырезанные из газетных и журнальных заголовков, 15 слов. Цвет, размер, шрифт могут быть различными, расположение слов на листе произвольное. В течение одной минуты команда знакомится с содержанием карточки, по команде ведущего переворачивает её и каждый записывает слова, которые запомнил. Затем участники сравнивают записи с образцом, фиксируют количество слов и правильность их написания. Каждый рассказывает о приёмах, применённых им для запоминания.

Психолог предлагает обсудить, в каких целях можно использовать это упражнение в работе с учащимися. (Упражнение направлено на тренировку памяти, внимания, поэтому предлагается использовать его для отработки приёмов запоминания, для выяснения того, какую письменную информацию учащийся усваивает легче (предпочтительный цвет, размер шрифта); можно проанализировать пространственное расположение на листе слов, что поможет педагогу впоследствии более эффективно использовать площадь доски при объяснении материала).

Необходимо также учитывать какой канал восприятия используется каждым учащимся (зрительный, слуховой или кинестетический) и использовать в процессе обучения многосенсорный подход. Владеете ли вы данным подходом покажет следующее упражнение.

### **Занятие №6 «Рисуем кошку»**

**Цель:** совместная работа в парах, отработка умения соподчинять свои интересы с возможностями партнёра.

**Содержание:** группа делится на пары. Один из участников становится учителем, второй учеником. Психолог даёт отдельную инструкцию учителям (так, чтобы этого не слышали ученики), которые должны провести урок рисования на заданную тренером тему.

Каждому ученику выдаётся лист бумаги и карандаш. Закрыв глаза и слушая инструкцию учителя, каждый ученик выполняет рисунок под диктовку, не зная конечной цели своей работы. Учителя инструктируют своих подопечных, не зная, однако, что у них должно получиться. Когда рисунки будут закончены, ученики делятся впечатлениями, трудно ли было выполнять работу, не зная её цели. Учителя рассказывают о своих затруднениях, возникших в связи с необходимостью дать чёткие рекомендации партнёру.

Тема рисунка, предложенного участникам, может быть любой, но желательно, чтобы этот предмет был знаком всем. Обычно предлагается нарисовать кошку, что и послужило поводом для названия