

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Байкальская средняя общеобразовательная школа

«Рассмотрено»
На заседании МО
 /Гаврилова К.С.
(подпись) (ФИО рук-ля МО)
Протокол № 1
От 30 августа 2023 г.

«Согласовано»
Зам. директора по УВР
 /Домбровская Е. В.

«Утверждено»
Директор МБОУ БСОШ
 /Пonomарев И. Г.
Приказ № 24-а
От 30 августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Коррекционно-развивающих занятий

для обучающихся с задержкой психического развития

«Ступени развития»

(5-9 кл.)

Составил педагог-психолог:
Гаврилова К. С

Рассмотрено на заседании
Педагогического Совета
Протокол № 1 от «30» августа 2023 г.

2023-2024 учебный год.

АННОТАЦИЯ

к рабочей программе индивидуальных и групповых коррекционных занятий для обучающихся 5-9 классов с задержкой психического развития

Научной основой программы является экспериментальное исследование Т.Н. Матанцевой о возрастных и специфических особенностях личностной саморегуляции подростков с задержкой психического развития.

При разработке программы были изучены подходы к формированию личностной саморегуляции и профилактики девиантного поведения подростков таких авторов как О.В. Хухлаева, А.Г. Грецов, Г.К. Селевко, М.М. Безруких, С.В. Кривцова. Программа занятий построена на «Технологии саморазвития личности» (ТСРЛ А.А.Ухтомского – Г.К. Селевко).

Занятия строятся посредством методов сказкотерапии, упражнений на самопознание и саморефлексию, решение проблемных ситуаций и минитренингов. На занятиях создаются условия, позволяющие подростку раскрыть свои потенциальные возможности, поверить в собственные силы и научиться достигать успеха в любой деятельности.

Программа рассчитана на 5 лет обучения по 30 часов в каждом учебном году.

До и после занятий определенного годового цикла с каждым обучающимся проводится входная и итоговая диагностика на изучение эмоциональной сферы и исследование динамики когнитивного развития.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа индивидуальных и групповых коррекционных занятий для обучающихся 5-9 классов «Ступени развития» является авторской программой для подростков с задержкой психического развития.

Задержка психического развития (ЗПР) – это «...нарушение нормального темпа психического развития, когда отдельные психические функции (эмоционально-волевая сфера) отстают в своем развитии от принятых психологических норм для данного возраста» [3, с. 98].

Задержка психического развития, как психолого-педагогический диагноз, ставится только в дошкольном и младшем школьном возрасте. Если к окончанию этого периода остаются признаки недоразвития психических функций, то речь идет уже о *конституциональном инфантилизме или об умственной отсталости*. [9, с. 91].

Современные исследования отечественных и зарубежных авторов показывают, что у детей с задержкой психического развития (ЗПР) высок риск нарушений поведения, что становится наиболее очевидным в подростковом возрасте и обуславливает необходимость целенаправленной коррекционной работы с детьми данной категории.¹

Результаты исследования в 2009г. Матанцевой Т.Н. показали, что подростки с ЗПР имеют потенциальные возможности к личностному развитию и формированию личностной саморегуляции при условии соответствующей организации коррекционно-развивающей работы. *Целенаправленно формируя личностные структуры, входящие в структуру саморегуляции, можно добиться нормализации этого процесса и компенсировать влияние дизонтогенеза.* Саморегуляция обуславливает

<https://www.dissercat.com/content/osobennosti-lichnosti-i-ikh-proyavleniya-v-povedenii-podrostkov-szaderzhkoi-psikhicheskogo->

успешное протекание любой деятельности, не только учения.² Составляющие части саморегуляции по А.К. Осницкому: цели, освоенные умения, привычные оценки переживания успеха и ошибочности действий. В качестве механизма, способствующего синтезу непосредственно-чувствительных оценок и логических интерпретаций, выступает рефлексия, а сам процесс рассматривается в контексте проживания, чувствования, преодоления, претерпевания и пересмотра ситуации.³ Основой развития саморегуляции по мнению Н.А. Менчинской является становление у школьников процессов осознания своих возможностей, развитие мотивационной готовности к усовершенствованию учебной деятельности.⁴

«Личностная саморегуляция» функциональное средство субъекта, позволяющее мобилизовывать личностные и когнитивные ресурсы для реализации активности и достижения значимых целей.

В целостном процессе регуляции подростков с ЗПР значительно снижена роль регуляторных компонентов. Недостаточная внутренняя активность не выполняет функцию реализации значимого во внутреннем плане. В силу этого ограничивается обращенность психической активности на себя, как результат – задержано формируется рефлексия, не происходит на достаточном уровне переоценка, переосмысление и изменение активности. Рефлексия недостаточно осуществляет контроль за правильностью выбранных подростком форм и видов активности, а также не в полном объеме осуществляет обратную связь. В конечном итоге из-за слабости структурных компонентов ограничено приобретение внутреннего

² <http://nauka-pedagogika.com/psihologiya-19-00-10/dissertaciya-osobennosti-lichnostnoy-samoregulyatsii-podrostkov-11-16-let-s-zaderzhkoy-psihicheskogo-razvitiya>

³ http://www.tsutmb.ru/nayk/nauchnyie_meropriyatiya/int_konf/mezhdunarodnyie/obshhestvo,_obshhnosti,_che_lovek_v_poiskax_vechnogo_mira/k_voprosu_o_samoregulyaczii_lichnosti

⁴ <https://cyberleninka.ru/article/n/vozmozhnosti-formirovaniya-lichnostnoy-samoregulyatsii-mladshihshkolnikov/viewer>

регуляторного опыта подростками с ЗПР. Пассивность и закрытость тормозят развитие более сложных регуляторных структур: ценностных ориентаций и рефлексии.

Для младших подростков с ЗПР характерно выраженное защитное поведение, избегание открытых отношений с самим собой. Как следствие, младшие подростки с ЗПР не вполне осознают какие они, какова их личность, к чему они стремятся, в большей степени полагаясь на мнение окружающих. Более того, они живут с ожиданием негативных чувств от других людей по отношению к себе, так не всегда верно интерпретируют поведение окружающих. Младшие подростки с ЗПР еще в меньшей степени чувствуют себя уверенными, самостоятельными и волевыми.

В 13-14 лет механизм регуляции не прослеживается, в этом возрасте прослеживается структурный кризис саморегуляции, приводящий к рассогласованности регуляторных компонентов. Как функция личности саморегуляция ретардирует, приостанавливается ее развитие. В 15-16 лет механизмом является «Зеркальное-Я», что соответствует младшему подростковому возрасту в норме.

Подросткам с ЗПР характерна «рыхлая» связность между структурными компонентами саморегуляции, что проявляется в слабой взаимообусловленности и взаимовлиянии друг на друга показателей активности, рефлексии, ценностных ориентаций и нравственных представлений. Наиболее слабо в регуляции представлены рефлексия, ценность ответственности, ценность-Я, саморуководство и нравственные представления.

Исследования показывают, что при ЗПР наблюдаются общие с нормой закономерности становления саморегуляции, причем при ЗПР отмечается качественно более высокий её уровень по сравнению с умственной отсталостью.⁵

Таким образом, можно утверждать, что при соответствующих образовательных условиях – организации профилактической и коррекционной

работы возможно предупредить проблему девиантного поведения подростков с ЗПР.

Целью данной программы является развитие личностной саморегуляции и профилактика девиантного поведения подростков с задержкой психического развития.

Развитие личностной саморегуляции подростков с ЗПР подразумевает решение следующих *задач*:

- мотивирование подростков к самопознанию и познанию других людей;
- развитие саморефлексии;
- формирование адекватной установки в отношении школьных трудностей (установки преодоления);
- обучение дифференциации эмоциональных состояний, пониманию чувств другого человека;
- развитие социальных и коммуникативных умений, необходимых для установления межличностных отношений с окружающими;

⁵ <http://nauka-pedagogika.com/psihologiya-19-00-10/dissertaciya-osobnosti-lichnostnoy-samoregulyatsii-podrostkov-11-16-let-s-zaderzhkoy-psihicheskogo-razvitiya>

- повышение уровня самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения;
- совершенствование учебной деятельности через развитие ВПФ (высших психических функций), устранение причин трудностей в освоении основных общеобразовательных программ;
- коррекция нежелательных черт характера подростков и поведения.

Программа индивидуальных и групповых коррекционных занятий для обучающихся 5-9 классов с задержкой психического развития ориентирована на детей младшего, среднего и старшего подросткового возрастов, которые испытывают трудности в усвоении общеобразовательной программы (7.1, 7.2).

Научной основой программы является экспериментальное исследование Т.Н. Матанцевой о возрастных и специфических особенностях личностной саморегуляции подростков с задержкой психического развития.

При разработке программы были изучены подходы к формированию личностной саморегуляции и профилактики девиантного поведения подростков таких авторов как О.В. Хухлаева, А.Г. Грецов, Г.К. Селевко, М.М.

Безруких, С.В. Кривцова.

Программа занятий построена на «Технологии саморазвития личности» (ТСРЛ А.А. Ухтомского – Г.К. Селевко). В основе технологии лежат идеи А.А.

Ухтомского:

- осознание личностью целей, задач и возможностей своего развития и саморазвития;

- участие личности в самостоятельной и творческой деятельности, определенный опыт успеха и тренинг достижений;
- адекватные стиль и методы внешних воздействий; условий обучения и воспитания и уклада жизнедеятельности.

Программа опирается на следующие *нормативно-правовые* документы:

1. Конституция Российской Федерации (12 декабря 1993 г.) с учетом поправок, внесенных Законами Российской Федерации о поправках к Конституции Российской Федерации от 30.12.2008 N 6-ФКЗ, от 30.12.2008 N 7-ФКЗ, от 05.02.2014 N 2-ФКЗ, от 21.07.2014 N 11-ФКЗ
2. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. No1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (ФГОС ООО).
6. Национальная стратегия действий в интересах детей на 2012 - 2017 годы (утв. Указом Президента РФ от 01.06.2012 N 761);
7. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 24 июля 2015 г. N 514н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагогпсихолог (психолог в сфере образования)».

Занятия по разделам на развитие социально-личностной сферы строятся посредством методов сказкотерапии, упражнений на самопознание и саморефлексию, моделирования и решения жизненных ситуаций и минитренингов. На занятиях создаются условия, позволяющие подростку

раскрыть свои потенциальные возможности, поверить в собственные силы и научиться достигать успеха в любой деятельности.

Сказкотерапия - направление практической психологии, использующее ресурсы сказок для решения целого ряда задач: воспитания, образования, развития личности и коррекции поведения. Это создание безопасной среды, в которой ребенок получает возможность раскрыть свою личность, проявить ее ресурсы. Дети обычно отождествляют себя с главным положительным героем, будто примеряя его поведение на себя. Такая особенность детского восприятия сказки позволяет давать терапевтический эффект.

Упражнения на самопознание и саморефлексию

Самопознание – это изучение личностью собственных психических и физических особенностей, осмысление самого себя. Оно начинается в младенчестве и продолжается всю жизнь. Формируется постепенно по мере отражения как внешнего мира, так и познания самого себя. Процесс самопознания тесно связан с саморефлексией субъекта, которая способствует расширению самосознания личности и развитию социально-перцептивного интеллекта. Примеры использования данного метода изложены в приложении

1.

Моделирование и решение жизненных ситуаций

В некоторых источниках данный активный метод работы называют имитационным моделированием ТЖС (тяжелых жизненных ситуаций), который на современном этапе применяют в процессе консультирования и психотерапии, а также в социологии и медицине. В рамках программы коррекционных занятий метод моделирования и решения жизненных ситуаций используется для тренировки навыков и умений уверенного поведения в межличностном взаимодействии.

Мини-тренинги

Мини-тренинги используются со старшими подростками. Минитренинги представляют собой упражнения, в которых решаются различные развивающие задачи. Среди которых:

- развитие навыков рефлексии и саморегуляции эмоциональных состояний, конструктивного выражения своих эмоций;
- выработка умения решать проблемы в общении, повышение уровня коммуникативной компетентности;
- тренировка уверенного поведения, умения отстаивать свои интересы и противостоять негативному влиянию социального окружения.

Содержание программы в каждом классе поделено на четыре раздела, три из которых направлены на развитие социальных и личностных умений, и один раздел на развитие когнитивной сферы. Первый раздел в 5-8 классах нацелен на развитие самопознания подростка, что является фактором личностной саморегуляции. Программа 5 класса посвящена изучению внутреннего мира. В 6 классе разговор с подростками на занятиях переходит в тему «Я как часть социума». В программе 7 класса тематика занятий направлена на разрешение вопроса подросткового кризиса. В программе 8-9 классов ставится задача личностно-профессионального самоопределения подростков.

5 класс

Раздел I. Образ Я. Знакомство с собой. Образ вашего Я. Я и окружающие. Я – могу. Я нужен! Я мечтаю. Я – это мои цели. Я – это мое настоящее. Я – это мое будущее.

Раздел II. Учусь учиться. Режим дня. Упражнения на развитие познавательных способностей (гибкости мышления, пространственных

представлений, анализа и синтеза, установления закономерностей, абстрагирования, внутреннего плана действий, установления сходства, противоположности и различий, устойчивости внимания).

Раздел III. Мир моих чувств. *Чувства бывают разные. Стыдно ли бояться? Имею ли я право сердиться и обижаться? Сказкотерапия негативных эмоций, направленная на разрешение трудностей: «Я не такой как все», «Я не хочу учиться», «Я не могу учиться».*

Раздел IV. Мой характер. *Качества личности. На кого тебе хотелось бы быть похожим? Воля и самостоятельность. Посеешь поступок – пожнешь привычку. Каждый человек своему счастью кузнец.*

6 класс

Раздел I. Мой внутренний мир. *Каждый видит и чувствует мир по-своему. Любой внутренний мир ценен и уникален. В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдется. Мир чувств и эмоций. Как сказать о своем чувстве. Мое тело. Личное пространство.*

Раздел II. Учусь учиться. *Упражнения на развитие познавательных способностей (гибкости мышления, пространственных представлений, внутреннего плана действий, установления отношений между понятиями, деления понятий, установления закономерностей, развития концентрации, распределения, селективности внимания).*

Раздел III. Я в общении. *Что такое общение. Шаги знакомства. Как научиться понимать друг друга. Рассказы и пословицы о проблемах в общении. Сказкотерапия негативных эмоций, направленная на разрешение трудностей: «Я не знаю, как подружиться», «Мне здесь грустно и одиноко!».* **Раздел IV. Я взрослею.** *Мир взрослых. Мое место в разных мирах:*

детей, подростков, взрослых. Я в ответе за свое будущее.
Ответственность и принятие решений. 7 класс

Раздел I. Что значит «Я – подросток?». *Чувство взрослости. Сказкотерапия на решение проблемы, вызванной подростковым кризисом. Яреальное. Я-идеальное. Самооценка. Внешность. Уровень притязаний. Уверенность в общении. Сказкотерапия на решение проблем: «Я не такой, как все», «Я некрасивая!»*

Раздел II. Учусь учиться. *Упражнения на развитие познавательных способностей (гибкости мышления, внимательного чтения текста, приемов запоминания, речи, концентрации внимания, распределения и переключения внимания, установления отношений между понятиями, деления понятий, установления закономерностей, внутреннего плана действий).*

Раздел III. Учусь владеть собой. *Нужно ли управлять своими эмоциями? Самоконтроль. Какие чувства мы скрываем? Как я выражаю свои чувства? Способы выражения чувств. Как простить обиду? Как справиться со злостью? Контроль за настроением. Как преодолеть лень? Как себя заинтересовать?*

Раздел IV. Я в мире людей. *А что обо мне подумают? Страх оценки. Как вести себя с незнакомым человеком? Секреты сотрудничества. Что такое эмпатия? Зачем мне нужна эмпатия?*

8 класс

Раздел I. Каков я на самом деле? *Я – человек и я – личность. Я– физическое. Я-внешность. Самооценка. Я– характер. Я–поведение. Мои достоинства и недостатки. Я в учебе. Я-прошлое. Я-настоящее. Я в общении. Сказкотерапия на решение проблем: «Я некрасивая и плохая», «Я "не такой", я никому не нужен». Мои ценности.*

Раздел II. Учусь учиться. Упражнения на развитие познавательных способностей (гибкости мышления, внимательного чтения текста, приемов запоминания, речи, концентрации внимания, распределения и переключения внимания, установления отношений между понятиями, деления понятий, установления закономерностей, внутреннего плана действий).

Раздел III. Я в общении. Общение – обмен информацией и эмоциями. Проблемы в общении. Какая бывает информация? Как лучше подать информацию? Как лучше понять информацию? Что такое конфликт? Мои чувства в конфликте. Поведение в конфликте. Сказкотерапия на решение проблемы – конфликт с учителем.

Раздел IV. Важные навыки жизни. Что такое уверенность в себе? Чем уверенность отличается от самоуверенности? Умение сказать «нет». Уверенное выступление. Самоконтроль. Преодоление стрессов. Движение к целям.

9 класс

Раздел I. Заглядывая в будущее. Самоопределение. Я в этом мире. Ступени к взрослости. Дорога труда. Мир профессий. Легкая и пищевая промышленность. Металлообработка. Деревообработка. Электро- и радиотехника. Строительство.

Раздел II. Учусь учиться. Упражнения на развитие познавательных способностей (гибкости мышления, внимательного чтения текста, приемов запоминания, речи, концентрации внимания, распределения и переключения внимания, установления отношений между понятиями, деления понятий, установления закономерностей, внутреннего плана действий).

Раздел III. Важные навыки жизни. Уверенность на экзамене. Мотивация. Навыки общения. Преодоление барьеров в общении. Уверенность в отношениях. Решение конфликтов. Противостояние влиянию.

Раздел IV. Рефлексия. *Что я знаю о себе? Мир моих чувств. Мои страхи и сомнения. Мои достоинства. Мои ценности. Мое прошлое, мое настоящее, мое будущее. Мои мечты, мои цели.*

Учебно-тематическое планирование

5 класс

№	Тема занятия	Практикум	Используемый ресурс	Сроки
I	Образ Я			
1	Знакомство с собой.	Упражнение «Кто я? Какой я есть?»	Г.К. Селевко. Познай себя. Стр. 4	
2	Образ вашего Я.	Упражнение «Я-многогранное».	Г.К. Селевко. Познай себя. Стр. 6	
3	Я и окружающие.	Упражнение «Круг моих связей и отношений с окружающими».	Г.К. Селевко. Познай себя. Стр. 10	
4	Я – могу.	Сказка «Фламинго».	О.В. Хухлаева. Тропинка к своему я. Стр. 73	
5	Я нужен!	Повесть о настоящем ...цвете.	О.В. Хухлаева. Тропинка к своему я. Стр. 77	
6	Я мечтаю.	Сказка о мечте.	О.В. Хухлаева. Тропинка к своему я. Стр. 79	
7	Я – это мои цели.	. Сказка о Дрюпе Дрюпкене.	Хухлаева О.В. Лабиринт души. Стр. 80	
8	Я – это мое детство.	Упражнение «Любимая игрушка».	О.В. Хухлаева. Тропинка к своему я. Стр. 84	
9	Я – это мое настоящее. Я – это мое будущее.	Рисунок «Я сегодня и Я в будущем».	О.В. Хухлаева. Тропинка к своему я. Стр. 86	
II	Учусь учиться			

10	Внимание. Вербальное мышление.	Упражнения: 1) «Называйте и считайте», 2) «Три слова», 3) «Составьте слова», 4) «Вставьте в пословицы нужные по смыслу пословицы».	Н.П. Локалова. Уроки психологического развития в средней школе» (1-3 упр., стр.20); О. Холодова. Юным умникам и умницам (4 упр., стр. 5)	
11	Гибкость и скорость мышления.	Упражнения: 1) «Отгадайте слова», 2) «Исправь ошибки в пословицах», 3) «Составь не меньше 8 слов», 4) «Расшифруй слово», 5) «Заполни клетки антонимами».	Н.П. Локалова. Уроки психологического развития в средней школе» (1 упр., стр. 21); О. Холодова. Юным умникам и умницам (3-5 упр., стр. 8, 11)	
12	Внутренний план действий, абстрагирование.	Упражнения: 1) «Муха», 2) «Вставь слово вместо точек», 3) «Реши анаграммы», 4) «Впиши недостающее слово», 5) «Реши примеры», «Подберите слова».	Н.П. Локалова. Уроки психологического развития в средней школе (1 упр., стр. 23); О. Холодова. Юным умникам и умницам (2-5 упр., стр. 17-18)	
13	Пространственные представления. Закономерности.	Упражнения: 1) «Представьте куб», 2) «Выбери нужную фигуру», 3) «Учись решать, стараясь рассуждать».	Н.П. Локалова. Уроки психологического развития в средней школе» (1 упр., стр. 21); О. Холодова «Юным умникам и умницам» (23 упр., стр. 18-19)	
14	Гибкость мышления. Сходства и различия.	Упражнения: 1) «Делаем вместе», 2) «Способы применения предмета», 3) «Выберите синонимы и антонимы», 4) «Отгадай, какие слова спрятались», 5) «Сколько здесь	Н.П. Локалова «Уроки психологического развития в средней школе» (1-3 упр., стр. 27-28); О. Холодова «Юным умникам и умницам» (4-6 упр., стр. 20)	

		цифр», б) «Нарисуй самолет».		
15	Пространственные представления. Вербальное мышление.	Упражнения: 1) «Необычные ножницы», 2) «Подберите синонимы и антонимы», 3) «Ребусы», «Задания со спичками».	Н.П. Локалова «Уроки психологического развития в средней школе» (1-2 упр., стр.30, 28); О. Холодова «Юным умникам и умницам» (4-6 упр., стр. 21-22)	
16	Сходства и различия. Закономерности.	Упражнения: 1) «Одинаковые. Противоположные. Разные», 2) «Выбери нужную фигуру», 3) Расположи синонимы», 4) «Разрежь фигуру», 5) «Вставь пропущенное число».	Н.П. Локалова «Уроки психологического развития в средней школе» (1 упр., стр. 25); О. Холодова «Юным умникам и умницам» (24 упр., стр. 17,24); Е.В. Языканова. «Развивающие задания» (стр. 18)	
17	Пространственные представления. Вербальное мышление.	Упражнение: 1) «Ошибки в изображениях», 2) «Существенные и несущественные признаки», 3) «Найди похожие слова», 4) «Запиши одним словом».	Н.П. Локалова «Уроки психологического развития в средней школе» (1-2 упр., стр. 31); Языканова. «Развивающие задания» (стр. 32-33)	
18	Гибкость мышления. Устойчивость внимания.	Упражнение: 1) «Замените символы цифрами», 2) «Объясните поговорки», 3) «Найди за две минуты», 4) «Прочитай полезный совет», 5) «Переставили буквы».	Н.П. Локалова «Уроки психологического развития в средней школе» (1-2 упр., стр.33); О. Холодова «Юным умникам и умницам» (3-5 упр., стр. 23)	

19	Закономерности. Вербальное мышление.	Упражнение: 1) «Найдите фигуры», 2) «Понимание пословиц», 3) «Замени слова синонимами».	Н.П. Локалова «Уроки психологического развития в средней школе» (1-2 упр., стр.34, 28); О. Холодова «Юным умникам и умницам» (3 упр., стр. 27	
III Мир моих чувств				
20	Чувства бывают разные.	Радуга эмоций и чувств.	М.М. Безруких «Учусь владеть собой и сотрудничать с людьми». 6 класс. Стр. 3.	
21	Стыдно ли бояться?	Сказ о том, как Штирлицев свой страх победил.	О.В. Хухлаева. «Тропинка к своему я». Стр. 87	
22	Имею ли я право сердиться и обижаться?	Рисунок «Обида».	О.В. Хухлаева. «Тропинка к своему я». Стр. 97	
23	Со мной никто не дружит.	Сказка про маленькое облачко.	О.В. Хухлаева «Лабиринт души». Стр. 56	
24	Не могу учиться.	Сказка «Медвежонок и Старый Гриб».	Хухлаева О.В. «Лабиринт души». Стр. 37	
25	Не хочу учиться.	Сказка «Котенок Маша».	Хухлаева О.В. «Лабиринт души». Стр. 39	
IV Мой характер				
26	Качества личности.	Упражнения: 1) «Какие качества тебе присущи», 2) «Опиши свой характер».	Безруких М.М. «Познаю свои способности». 5 класс. Стр. 39	
27	На кого тебе хотелось бы быть похожим?	Работа с отрывком из повести «Черная курица».	Безруких М.М. «Познаю свои способности». 5 класс. Стр. 38	
28	Воля и самостоятельность.	Тесты.	Г.К. Селевко. «Познай себя». Стр. 49-50	

29	Посеешь поступок – пожнешь привычку.	Работа с пословицей.	Безруких М.М. «Познаю свои способности». 5 класс. Стр. 41	
30	Всякий человек своему счастью кузнец.	Работа с отрывком из романа «Гарри Поттер».	Безруких М.М. «Познаю свои способности». 5 класс. Стр. 44	

6 класс

№	Тема занятия	Практикум	Используемый ресурс	Сроки
I	Мой внутренний мир			
1	Каждый видит и чувствует мир посвоему.	Арт-терапия «Маленькая страна».	О.В. Хухлаева. Тропинка к своему я. Стр. 99	
2	Любой внутренний мир ценен и уникален.	Лепка. «Я внутри и снаружи».	О.В. Хухлаева. Тропинка к своему я. С. 101	
3	В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдется.	Упражнение «Внутренняя сила».	О.В. Хухлаева. Тропинка к своему я. С. 105	
4	Мир чувств и эмоций.	Упражнение «Мир моих чувств».	Жизненные навыки. Тренинговые занятия с младшими подростками. 5-6 классы. Стр. 273	
5	Как я выражаю свои чувства.	Схемы описания чувств.	Жизненные навыки. Тренинговые занятия с младшими подростками. 5-6 классы. Стр. 278	
6	Мое тело.	Арт-терапия «Карта тела».	https://ypok.pф/library/zanyatie_s_ispolzovaniem_artterapii_dlya_detej_sta_123617.html	
7	Личное пространство.	Медитация.		
II	Учусь учиться			
9	Пространственные представления. Вербальное мышление.	Упражнения: 1) «Вид комнаты сверху», 2) «Понимание пословиц», 3) «Образуй имена существительные», 4) «Замени слова синонимами», 5) «Запиши одним словом», 6) «Восстанови слова».	Н.П. Локалова «Уроки психологического развития в средней школе» (1-2 упр., стр. 36); О. Холодова «Юным умникам и умницам» (34 упр., стр. 30); Е.В. Языканова. «Развивающие задания» (стр. 20)	

10	Закономерности. Вербальное мышление.	Упражнения: 1) «Выразите разными словами», 2) «Какой фигуры не хватает».	Н.П. Локалова «Уроки психологического развития в средней школе» (1 упр., стр. 37); Языканова. «Развивающие задания» (стр. 22)	
11	Устойчивость внимания. Вербальное мышление.	Упражнение: 1) «Найди лишнее слово», 2) «Какое это понятие».	Языканова. «Развивающие задания» (1 упр. стр. 23); Н.П. Локалова «Уроки психологического развития в средней школе» (2 упр., стр. 39)	

12	Пространственные представления. Логическое мышление.	Упражнения: 1) «Найдите лишнюю фигуру», 2) «Сравниваем понятия».	Локалова «Уроки психологического развития в средней школе» стр. 41-43)	
13	Внутренний план действий. Деление понятий.	Упражнения: 1) «Муха», 2) «Сравниваем понятия».	Локалова «Уроки психологического развития в средней школе» стр. 44-46)	
14	Закономерности. Скорость восприятия.	Упражнения: 1) «Найдите фигуры», 2) «Расставь любые числа», 3) «Продолжи числовой ряд».	Н.П. Локалова «Уроки психологического развития в средней школе» (1 упр., стр. 47-49); О. Холодова. «Юным умникам и умницам» (2 упр., с. 29); (Языканова. «Развивающие задания» (стр. 26)	
15	Пространственные представления. Деление понятий.	Упражнения: 1) «Дополните до куба», 2) «Сравниваем понятия», 3) «Запиши отсутствующие числа», 4) «Сколько кирпичей выпало».	Н.П. Локалова «Уроки психологического развития в средней школе» (1-2 упр., стр. 50-51); О. Холодова. «Юным умникам и умницам» (2 упр., с. 29)	
16	Воображение. Деление понятий.	Упражнения: 1) «Придумайте предметы», 2) «Разделите понятия».	Н.П. Локалова «Уроки психологического развития в средней школе» (1-2 упр., стр. 52-53)	

17	Пространственные представления. Деление понятий.	Упражнения: 1) «Перекресток», 2) «Деление понятий».	Н.П. Локалова «Уроки психологического развития в средней школе» (1-2 упр., стр. 5455)	
18	Воображение. Виды суждения.	Упражнения: 1) «Рисуем в уме», 2) «Определите вид суждения», 3) «Подбери определение», 4) «Выбери нужное слово».	Н.П. Локалова «Уроки психологического развития в средней школе» (1-2 упр., стр. 56-58); О. Холодова. «Юным умникам и умницам» (3-4 упр., с. 3233)	
19	Пространственные представления. Изменение суждений.	Упражнения: 1) «Переворот фигур», 2) «Найдите фигуры», 3) «Измените форму, не меняя содержание».	Н.П. Локалова «Уроки психологического развития в средней школе» (стр. 59-63)	
20	Вербальное мышление.	Упражнения:	Н.П. Локалова «Уроки психологического	

	Гибкость мышления.	1) «Замените буквы цифрами», 2) «Измените форму, не меняя содержание».	развития в средней школе» (стр. 64-67)	
III	Я в общении			
21	Что такое общение.	Упражнение «Чувства, когда не хватает общения».	Жизненные навыки. Тренинговые занятия с младшими подростками. 5-6 классы. Стр. 210	
22	Шаги знакомства.	Анализ отрывка из повести «Журавленок».	Жизненные навыки. Тренинговые занятия с младшими подростками. 5-6 классы. Стр. 211	
26	Как научиться понимать друг друга.	Упражнения: 1) «Что мешает людям понять друг друга», 2) «Соедини линиями рисунки и подписи к ним», 3) Чтение отрывка из сказки «Алиса в стране чудес».	Безруких М.М. Учусь владеть собой и сотрудничать с людьми: 6 класс. Стр. 12	

24	Рассказы и пословицы о проблемах в общении.	Работа с пословицами.	Безруких М.М. Учусь владеть собой и сотрудничать с людьми: 6 класс. Стр. 3-14	
25	Я не знаю, как подружиться	Сказка про Енота.	Хухлаева О.В. Лабиринт души. Стр. 20	
26	Мне здесь грустно и одиноко!	Сказка «Маленькое Приведенье».	Хухлаева О.В. Лабиринт души. Стр. 57	
IV	Я взрослею			
27	Мир взрослых.	Упражнение «Качества взрослых людей».	Жизненные навыки. Тренинговые занятия с младшими подростками. 5-6 классы. Стр. 242	
28	Мой взрослый мир.	Упражнение «Список событий (дел) за неделю».	Жизненные навыки. Тренинговые занятия с младшими подростками. 5-6 классы. Стр.247	
29	Я в ответе за свое будущее.	Рисунок «Я через 10 лет».	Жизненные навыки. Тренинговые занятия с младшими подростками. 5-6 классы. Стр. 255	
30	Ответственность и принятие решений.	Рассказ «История про Катю».	Жизненные навыки. Тренинговые занятия с	
			младшими подростками. 5-6 классы. Стр. 258	

7 класс

№	Тема занятия	Практикум	Используемый ресурс	Сроки
I	Что значит «Я – подросток?»			
1	Подростковый кризис.	Упражнение «Психоаналитик».	Я – подросток (авт. А.В. Микляева). Стр. 10	
2	Чувство взрослости.	Сказка «Бурин, или Когда ребенок становится взрослым?»	Хухлаева О.В. Лабиринт души. Стр. 82	
3	Самооценка.	Тест Д. Рубинштейн		
4	Внешность. Я не такой, как все, Я некрасивая!	Сказка «Щечка».	Хухлаева О.В. Лабиринт души. Стр. 71	
5	Я-реальное. Яидеальное. Уровень притязаний.	Рисунок «Я-реальное. Яидеальное».		
II	Учусь учиться			
6	Пространственные представления. Преобразование суждений.	Упражнения: 1) «Переворот фигур», 2) «Измените форму, не меняя содержание».	Н.П. Локалова «Уроки психологического развития в средней школе» (стр. 68-71)	
7	Воображение. Вербальное мышление	Упражнения: 1) «Соедините точки», 2) «Измените форму, не меняя содержание».	Н.П. Локалова «Уроки психологического развития в средней школе» (стр. 72-74)	
8	Переключение внимания. Вербальное мышление.	Упражнения: 1) «Называйте и считайте», 2) «Найди антонимы», 3) «Найди похожие слова», 4) «Запиши одним словом».	Н.П. Локалова «Уроки психологического развития в средней школе» (1 упр., стр. 76); Языканова. «Развивающие задания» (упр. 2-4., стр. 30,32,33)	
9	Закономерности. Вербальное мышление.	Упражнения: 1) «Найди пропущенные числа», 2) «Проведи аналогию».	Е.В. Языканова «Развивающие задания» (стр.33, 36)	

10	Гибкость мышления. Устойчивость внимания.	Упражнения: 1) «Развитие быстроты реакции», 2) Логические поисковые задания»,	О. Холодова. «Юным умникам и умницам» (12 упр., стр. 45); Языканова. «Развивающие задания» (упр. 3, стр. 51)	
----	--	---	---	--

		3) «Восстанови рисунок по коду».		
11	Закономерности. Вербальное мышление.	Упражнения: 1) «Найди лишнее слово», 2) Какой фигуры не хватает», 3) «Из двух слов составь одно», 4) «Проведи аналогию».	Е.В.Языканова. «Развивающие задания» (стр.45-47)	
12	Закономерности. Вербальное мышление.	Упражнения: 1) «Восстанови слова», 2) Найди лишнее слово», 3) «Анаграммы», 4) «Какой фигуры не хватает».	Е.В.Языканова. «Развивающие задания» (стр.52-53)	
13	Устойчивость внимания. Закономерности.	Упражнения: 1) «Найди слова в строчках», 2) «Восстанови слова», 3) «Продолжи числовой ряд», 4) «Какой фигуры не хватает».	Е.В. Языканова. «Развивающие задания» (стр.55-56)	
14	Закономерности. Вербальное мышление.	Упражнения: 1) «Восстанови слова», 2) «Какой фигуры не хватает», 3) «Выбери два главных слова», 4) «Составь анаграмму».	Е.В. Языканова. «Развивающие задания» (стр.58-59)	

15	Устойчивость внимания. Закономерности.	Упражнения: 1) «Расшифруй», 2) «Из двух слов составь одно», 3) «Расставь знаки», 4) «Какой фигуры не хватает».	Е.В.Языканова. Развивающие задания (стр. 61-62)	
17	Вербальное мышление. Умозаключение.	Упражнения: 1) «Восстанови пословицы по антонимам», 2) «Переделай предложения», 3) «Учись решать, стараясь рассуждать».	О. Холодова. Юным умникам и умницам (стр. 54, 56)	
18	Пространственные представления. Умозаключения.	Упражнения: 1) «Какая из фигур дополняет колесо», 2) «Учись решать, стараясь рассуждать».	О. Холодова. «Юным умникам и умницам» (стр.57,59);	

19	Гибкость мышления. Закономерности.	Упражнения: 1) «Вставь недостающее число», 2) «Найди лишнее слово», 3) «Составь анаграмму», 4) «Какой фигуры не хватает».	Е.В.Языканова. «Развивающие задания» (стр. 64, 66)	
20	Устойчивость внимания. Умозаключение.	Упражнения: 1) «Восстанови рисунок по коду», 2) «Пойми закономерность», 3) «Учись решать, стараясь рассуждать».	Е.В.Языканова. «Развивающие задания» (стр. 75); О. Холодова. «Юным умникам и умницам» (стр.61-62)	

III

Учись владеть собой

21	Нужно ли управлять своими эмоциями? Самоконтроль.	Сказка «Емелино настроение», тест.	Я – подросток (авт. А.В. Микляева). С. 23 Безруких М.М. Учись владеть собой и сотрудничать с людьми: 6 класс С. 6	
----	--	--	--	--

22	Какие чувства мы скрываем?	Упражнение «Айсберг».	Я – подросток (авт. А.В. Микляева). С. 29	
23	Как я выражаю свои чувства? Способы выражения чувств.	Схема выражения чувств.	Я – подросток (авт. А.В. Микляева). С. 23	
24	Как простить обиду? Как справиться со злостью?	Упражнения: «Геометрия обиды», «Письмо обидчику».	Я – подросток (авт. А.В. Микляева). С. 48-49	
25	Как преодолеть лень? Как себя заинтересовать?	Медитация «Центр воли».	Программа психологического игротренинга «Школа взросления»	
IV	Я в мире людей			
27	А что обо мне подумают? Страх оценки.	Рефлексия ситуаций из жизни.	Микляева А.В. Я – подросток. Стр. 42	
28	Как вести себя с незнакомым человеком?	Упражнение «Портрет человека, которому нельзя доверять».	Безруких М.М. Учусь владеть собой и сотрудничать с людьми: 6 класс. Стр. 18	
29	Секреты сотрудничества.	Упражнения:	Безруких М.М. Учусь владеть собой и	
		1) «Выпиши качества, которые необходимы человеку для успешного взаимодействия», 2) «Ситуации», 3) «Ответь на вопросы».	сотрудничать с людьми: 6 класс. Стр. 21-24	
30	Что такое эмпатия? Зачем мне нужна эмпатия?	Стихотворение Ю. Саакяна «Горе козла», тест.	Микляева А.В. Я – подросток. Стр. 51	

Конспект занятий.

Техника №1:

«Я реальная - я идеальная/ я реальный – я - идеальный» Цель: Стабилизация самооценки; развитие эмоционального и социального интеллекта, принятие себя, принятие собственных ресурсных и проблемных сторон личности.

Задание: Нарисовать себя в двух образах: «Я реальный» и ответить на вопросы (затем, с учётом ваших ответов, нарисовать «я идеальный»), у кого есть мак-карты – можно от я реального к я идеальному выстроить «мост» из 3-х карт, которые послужат переходом в новое качество; рисовать работу нужно на одном листе (слева – реальное, справа – идеальное).

Вопросы:

1. Назовите образ я реального/реальной.
2. Какие чувства «я реальная» испытывает?
3. Чего хочет «я реальный»? В чём нуждается?
3. Каким его видит партнер (дети, родители, коллеги)?
4. Какие стратегии в достижении цели использует?
5. Что можно изменить?

После создания образа «Я реальный» ответить на вопросы:

6. Назовите ваше «я идеальный».
7. Какие чувства испытывает, чего хочет?
8. Чего достигло «я идеальный»?
9. Каким его видит партнер (дети, родители, коллеги)?
10. Какое состояние, ощущение «я идеального» может помочь «я реальному» в реализации?
11. Проанализировать ваш «мост» из мак-карт, обсудить, какие ресурсы в жизни вам нужно привлечь, чтобы преобразиться!!!

8 класс

№	Тема занятия	Практикум	Используемый ресурс	Срок и
I	Каков я на самом деле?			
1	Я – человек и я – личность.	Игра «Мы похожи. Мы разные».	Программа психологического игротренинга «Школа взросления»	
2	Я–физическое. Явнешность. Самооценка.	Сказка «Роза и ромашка».	Хухлаева О.В. Лабиринт души. С. 18	
3	Я– характер. Я– поведение.	Опросник «Какой у меня характер?».	Личностное становление подростка./ под авт. О.А. Ещериной. С. 19	
4	Мои достоинства и недостатки.	Сказка «Гусеница-крапивница».	Хухлаева О.В. Лабиринт души. С. 61	
5	Я в учебе.	Упражнение «Мои успехи и трудности в учебе».		
6	Я в общении.	Анкета «Каким ты выглядишь в глазах других».	Тренинги с подростками. / под авт. Ю.А. Голубевой. С. 87	
7	Я-прошлое. Янастоящее	Упражнение «Мои я в прошлом и настоящем».		
II	Учусь учиться			
8	Тренировка восприятия и внимания.	Запечатление – удержание.	https://www.psyoffice.ru/training/indexcg.html	
9	Тренировка восприятия и внимания.	Скрытая камера.	Сборник упражнений для развития внимания и памяти. С. 28	

--	--	--	--	--

10	Тренировка восприятия и внимания.	Три круга внимания.	Сборник упражнений для развития внимания и памяти. С. 28	
11	Понимание слова.	Формулирование определений.	https://www.psyoffice.ru/7/training/indexcg.html	
12	Понимание предложений.	Составление предложений.	https://www.psyoffice.ru/7/training/indexcg.html	
13	Понимание текста.	Внимательное чтение текста.	Сборник упражнений для развития внимания и памяти	
14	Понимание текста.	Сокращение рассказа.	https://www.psyoffice.ru/7/training/indexcg.html	
15	Проба умственных сил.	Разные отношения. Лестница понятий.	https://www.psyoffice.ru/7/training/indexcg.html	
16	Способы запоминания.	Внимательное чтение текста.	Сборник упражнений для развития внимания и памяти	
17	Тренировка памяти.	Числовой охват.	https://cepia.ru/math/	
18	Понимание причинности.	Построение системы причин. Анализ причинноследственных связей.	https://www.psyoffice.ru/7/training/indexcg.html	
19	Проба умственных сил.	Обобщения и ограничения. Сравнение понятий.	https://www.psyoffice.ru	
20	Понимание науки.	Поиск соединительных звеньев.	/7/training/indexcg.html	
Ш	Я в общении			
21	Общение – обмен информацией и эмоциями.	Беседа по фотографиям и картинками из интернета.	http://npsyj.ru/articles/detail.php?article=5881	
22	Проблемы в общении.	Тест «Какой я в общении».	Программа психологического игротренинга «Школа взросления»	

23	Как лучше подать информацию? Как лучше понять информацию.	Анкета «Умеете ли вы слушать?»	А.Г. Грецов. Тренинги развития личности с. 115	
24	Что такое конфликт?	Практическая работа «Конфликтогены».	А.Г. Грецов. Тренинги развития личности с. 146	
25	Мои чувства в конфликте. Поведение в конфликте.	Тест «Самооценка конфликтности»; тест «Тактика поведения в конфликте».	А.Г. Грецов. Тренинги развития личности. С. 147	
IV	Важные навыки жизни			
26	Что такое уверенность в себе? Чем уверенность отличается от самоуверенности?	Упражнение «Разборка имени».	А.Г. Грецов. Тренинги развития личности. Стр. 193	
27	Уверенное выступление.	Мини-тренинг «Гимнастика для лица».	А.Г. Грецов. Лучшие упражнения для развития саморегуляции	
28	Самоконтроль.	Упражнение «Психологическое время».	А.Г. Грецов. Тренинги развития личности. Стр. 214	
29	Преодоление стрессов.	Упражнение «Двойные каракули».	А.Г. Грецов. Тренинги развития личности. Стр. 230	
30	Движение к целям.	Упражнение «Ресурсы».	А.Г. Грецов. Тренинги развития личности. Стр. 265	

Роза и ромашка

Направленность: Низкая самооценка. Неуверенность. Чувство неполноценности.

Ключевая фраза: «Я некрасивая и плохая».

В маленьком городе без названия был крошечный садик, в котором росла прекрасная алая роза. Неподалеку от розы росла бедная беззащитная ромашка. Она только что распустилась, ее еще не окрепшие лепестки были белыми, обычными. Ромашку окружало множество разнообразных полевых цветов. Но ее ничего не радовало. В ее крошечной желтенькой головке была большая мечта — стать прекрасным, необычным цветком. Ромашка с восхищением смотрела на ухоженную розу. Когда была засуха, хозяин поливал свой цветок, когда шли обильные дожди, розу накрывали, и ни одна грозная капля не попадала на бархатные лепестки нежного цветка. «Как же ей хорошо,— думала ромашка.— Оказаться бы мне на ее месте»,— не переставал мечтать маленький желтенький цветок с длинными лепесточками, похожими на крылышки бабочек.

Но вот однажды шел по дорожке ребенок. Увидев ромашку, он с восхищением сказал: «Какой красивый цветок!». Ромашка сначала не могла понять этих слов, до этого момента она считала себя самым уродливым растением. Малыш просветил ромашку, она поняла, что все цветы хороши по-своему.

9 класс

№	Тема занятия	Практикум	Используемый ресурс	Срок и
I	Заглядывая в будущее			
1	Самоопределение. Я в этом мире.	Упражнение «Я в этом мире».	Г.К. Селевко. Найди себя	
2	Ступени к	Схема	Г.К. Селевко. Найди	

	взрослости.	«По ступеням взросления».	себя»	
3	Дорога труда.	Упражнение «Труд для меня».	Г.К. Селевко. Найди себя	
4	Мир профессий.	Таблица «Классификация профессий».	Г.К. Селевко. Найди себя.	
5	Легкая и пищевая промышленность.	Список профессий и специальностей.	https://postupi.online/professii/razdeltehnologii-legkoj-ipischevojpromyshlennosti/	
6	Металлообработка. Деревообработка.	Список профессий и специальностей.	https://www.enerteh.ru/about/news/professii-v-	

			oblastiderevoobrabotki/https://edunews.ru/professii/obzor/tehnicheskie/obrabotka-metalla.html	
7	Электро- и радиотехника.	Список профессий и специальностей.	https://postupi.online/professii/razdelelektronika-svyaz-iradiotehnika/	
8	Строительство.	Список профессий и специальностей.	https://postupi.online/professii/razdelstroitelstvo-arhitekturai-nedvizhimost/	
II	Учись учиться			
9	Для чего я учусь?	Анкета для изучения мотивации подростка.	Г.К. Селевко. Научи себя учиться. Стр. 22	
10	Для чего я учусь?	Игра «Суд над учебой».	https://infourok.ru/formirovanie-uchebnoymotivacii-igri-treningiuprazhneniya-dlyashkolnikov2350668.html	
11	Как я могу познавать?	Анкета «Общеучебные умения и навыки».	Г.К. Селевко. Научи себя учиться. Стр. 8	
12	Как развивать ум?	Тест на логичность мышления.	Г.К. Селевко. Научи себя учиться. Стр. 92	

13	Тренируем внимание и память.	Упражнения: «Кодировка», «Найди ошибки в задаче», «Вычеркни и прочитай».	Сборник упражнений для развития внимания и памяти. Стр. 46, 50
14	Тренируем внимание и память.	Упражнение «Корректурная проба»; Методика Курочкина.	Сборник упражнений для развития внимания и памяти. Стр. 69, 42
15	Тренируем внимание и память.	Упражнение «Корректор»; Методика «Запомни и расставь точки».	Сборник упражнений для развития внимания и памяти. Стр. 37,76
16	Тренируем память, развиваем речь.	Внимательное чтение текста.	Сборник упражнений для развития внимания и памяти. Стр. 56
17	Тренируем память, развиваем речь.	Внимательное чтение текста.	Сборник упражнений для развития внимания и памяти. Стр. 58
18	Тренируем память, развиваем речь.	Внимательное чтение текста.	Сборник упражнений для развития

			внимания и памяти. Стр. 59
19	Тренируем память, развиваем речь.	Внимательное чтение текста.	Сборник упражнений для развития внимания и памяти. Стр. 61
20	Тренируем память, развиваем речь.	Внимательное чтение текста.	Сборник упражнений для развития внимания и памяти. Стр. 64
III	Важные навыки жизни		
21	Уверенность на экзамене. Мотивация.	Игра «Дартс».	Тренинги с подростками./ под авт. Ю.А. Голубевой. Стр. 42
22	Навыки общения.	Упражнение «Мое общение».	Тренинги с подростками. / под авт. Ю.А. Голубевой. Стр. 123

23	Преодоление барьеров в общении.	Упражнение «Ситуации».	Тренинги с подростками./ под авт. Ю.А. Голубевой. Стр. 123	
24	Уверенность в отношениях.	Упражнение «Три способа поведения».	А.Г. Грецов. Тренинги развития личности. Стр. 242	
25	Решение конфликтов.	Упражнение «Покажи ситуацию».	А.Г. Грецов. Тренинги развития личности Стр. 252	
26	Противостояние влиянию.	Упражнение «Заезженная пластинка».	А.Г. Грецов. Тренинги развития личности Стр. 254	
IV	Рефлексия			
27	Что я знаю о себе? Мир моих чувств. Мои страхи и сомнения.	Я – это Я. Медитация.	Тренинги с подростками./ под авт. Ю.А. Голубевой. Стр. 94	
28	Мои достоинства. Мои ценности.	Упражнение «Рекомендация».	А.Г. Грецов. Тренинги развития личности. Стр. 209	
29	Мое прошлое, мое настоящее, мое будущее.	Упражнение «Мое детство».	Тренинги с подростками. / под авт. Ю.А. Голубевой. Стр. 146	
30	Мои мечты, мои цели.	Упражнение «Лестница достижений».	А.Г. Грецов. Тренинги развития личности. Стр. 265	

Перечень учебных и методических материалов, необходимых для реализации программы Учебные пособия:

1. Безруких М.М. Познаю свои способности: 5 класс: рабочая тетрадь для учащихся общеобразовательных организаций / М.М. безруких, А.Г. Макеева,

Т.А. Филиппова. – М.: Вентана-Граф, 2015. – 56 с. : ил. – (Все цвета кроме черного).

2. Безруких М.М. Учусь владеть собой и сотрудничать с людьми: 6 класс: рабочая тетрадь для учащихся общеобразовательных организаций / М.М. Безруких, А.Г. Макеева, Т.А. Филиппова. – М.: Вентана-Граф, 2014. – 48 с. : ил. – (Все цвета кроме черного).

3. Грецов А.Г. Тренинги развития с подростками: творчество, общение, самопознание. – СПб.: Питер, 2012. – 416 с.: ил.

4. Жизненные навыки. Тренинговые занятия с младшими подростками (56 класс) / С.В. Кривцова, Д.В. Рязанова, О.И. Еронова, Е.А. Пояркова; Под ред. С.В. Кривцовой. - М.: Генезис, 2012. – 336 с.

5. Лабиринт души. Терапевтические сказки (под редакцией О. В. Хухлаевой, О. Е. Хухлаева). Издательство «Академический проект», 2020 г.

6. Личностное становление подростка. 8-9 классы: классные часы, родительские собрания / авт.-сост. О.А. Ещеркина. – Волгоград: Учитель, 2008. – 172 с.

7. Локалова Н.П. Уроки психологического развития в средней школе (VVI классы). Издательство «Ось-89». Москва, 2000 г.

8. Развивающие задания: тесты, игры, упражнения: 4 класс/сост. Е.В. Языканова. – 4-е изд., стереотип. – М.: Издательство «Экзамен», 2012. – 126 с.

9. Савина О.О., Смирнова О.М. Сборник упражнений для развития внимания и памяти. – М.: УЦ «Перспектива», 2014. – 96 с.

10. Селевко Г.К. Найди свой путь: Учебное пособие для предпрофильной обучения. М.: Народное образование, НИИ школьных технологий, 2006. 112 с.

11. Селевко Г.К. Познай себя. Изд. 2-е, стереотипное. М.: народное образование, НИИ школьных технологий, 2009. 96 с.

12. Тренинги с подростками: программы, конспекты занятий / авт.сост. Ю.А. Голубева (и др.). – Волгоград: Учитель, 2014. – 206 с.

13. Холодова О.А. Юным умникам и умницам: Задания по развитию познавательных способностей (8-9) лет: рабочие тетради: В 2-х частях. – 5-е изд., перераб. – М.: Росткнига, 2010. – 64 с.

14. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (5-6 классы). – 4-е изд. М. Генезис, 2012 **Интернет-ресурсы:**

1. Сайт «Педагогическое сообщество. Урок. РФ» - https://урок.рф/library/zanyatie_s

2. Сайт «Психоанализ. Психология. Педагогика» - <https://www.psyoffice.ru /7/training/indexcg.html>

3. Сайт «Поступи онлайн» - <https://postupi.online/professii/razdeltehnologii-legkoj-i->

4. Сайт «Инфоурок» - <https://infourok.ru/formirovanie-uchebnoy-motivaciiigri-treningi-uprazhneniya-dlya-shkolnikov-2350668.html>

Требования к материально-технической оснащённости организации для реализации программы

Организация коррекционных занятий по программе не требует специальных условий. Занятия могут проходить как в кабинете педагога психолога, так и на дому у ученика.

Возможно также применение дистанционной формы проведения занятий. Для работы в дистанционном режиме необходимо наличие технического оборудования как у психолога, так и у обучающегося, куда входит либо ноутбук, либо стационарный компьютер с колонками при подключении к камере с микрофоном. Обязательное требование – высокоскоростной интернет.

Требования к информационной обеспеченности организации для реализации программы

Для реализации программы необходимы:

- Доступ в Интернет;
- Компьютер/ноутбук, мультимедийный проектор, экран;
- Библиотека методических пособий, дидактических материалов в соответствии с возрастными требованиями и особенностями психофизического развития детей.

Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников реализации программы

Ответственность педагогов:

- за реализацию программы работы с обучающимися;
- за своевременное и качественное проведение занятий;
- за сохранение жизни и здоровья, обучающихся во время образовательного процесса;
- за надлежащее состояние оборудования.

Права педагогов:

- на выбор и использование методики обучения и методических пособий, учебных пособий и материалов, методов

оценки обучающихся; - защиту своей профессиональной чести и достоинства.

Обязанности педагогов:

- учитывать психофизиологических особенностей обучающихся;
- проводить занятия опираясь на достижения в области педагогической и психологической наук, современных информационных технологий;
- соблюдать права и свободу обучающихся;
- поддерживать учебную дисциплину, режим занятий;
- осуществлять связь с родителями;
- избегать причинения вреда участникам программы.

Ответственность учащихся:

- за посещение развивающих занятий;
- за совершение действий, наносящих психологическую или физическую травму другим участникам программы.

Права учащихся:

- уважение человеческого достоинства;
- гарантированная охрана и укрепление психологического здоровья.

Обязанности учащихся:

- добросовестно посещать занятия;
- уважать честь и достоинство других участников программы.

Ответственность родителей:

- за соблюдение полученных рекомендаций в рамках коррекционно-развивающего маршрута.

Права родителей:

- получать квалифицированное психологическое консультирование по проблемам их детей, связанных с компетенцией специалиста **Обязанности родителей:**

- Информировать педагога – психолога изменениях психического/психологического состояния и состояния здоровья детей, участвующих в реализации данной программы.

Ожидаемые результаты реализации программы

	Личностные	Метапредметные
--	-------------------	-----------------------

5 класс	Стремление к изучению своих возможностей и способностей; повышение внутренней учебной мотивации; укрепление позитивной Я концепции.	Выделять общий признак двух или нескольких предметов, или явлений объяснять их сходство; выделять явление из общего ряда явлений.
6 класс	Умение различать и описывать различные эмоциональные состояния; умение справляться с негативными эмоциями; снижение академической неуспеваемости.	Выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчинённых ему слов; строить рассуждения от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям.
7 класс	Умение выстраивать оптимальные отношения со сверстниками и со взрослыми; гармонизация эмоциональной сферы; гармония Я-реального и Яидеального.	Находить в тексте требуемую информацию. устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов.
8 класс	Умение отстаивать свою позицию в коллективе, выстраивать бесконфликтные отношения с окружающими; социально-личностное развитие; повышение самосознания.	Обозначать символом или знаком предмет и/или явление; строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения.
9 класс	Умение адекватно вести себя в различных ситуациях; осмысление жизни, подготовка к взрослой жизни; профессиональная ориентация.	Соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы; принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность.

Критерии оценки достижения планируемых результатов:

качественные и количественные

Качественными критериями оценки достижения планируемых результатов программы являются:

- умение справляться с негативными эмоциями;
- снижение академической неуспеваемости;

- умение выстраивать оптимальные отношения со сверстниками и со взрослыми;
- гармонизация эмоциональной сферы.

Количественными критериями выступают результаты диагностики по методикам ЦТЛ и успешность выполнения тестовых заданий в конце учебного года (Приложение 2).

В качестве эксперимента и усовершенствования диагностики, решено по окончании 8 и 9 классов использовать методику «Опросник социальнопсихологической адаптации» (вар. А.К. Осницкого).⁶

⁶ <https://psytests.org/personal/rogersA-run.html>

Список литературы

1. Безруких М.М. Познаю свои способности: 5 класс: рабочая тетрадь для учащихся общеобразовательных организаций / М.М. безруких, А.Г. Макеева, Т.А. Филиппова. – М.: Вентана-Граф, 2015. – 56 с. : ил. – (Все цвета кроме черного).
2. Безруких М.М. Учись владеть собой и сотрудничать с людьми: 6 класс: рабочая тетрадь для учащихся общеобразовательных организаций / М.М. Безруких, А.Г. Макеева, Т.А. Филиппова. – М.: Вентана-Граф, 2014. – 48 с. : ил. – (Все цвета кроме черного).
3. Вильшанская А.Д. Дефектологическое сопровождение учащихся с задержкой психического развития в условиях системы коррекционноразвивающего обучения // Дефектология. 2007. №2. С. 50-57.
4. Грецов А.Г. Тренинги развития с подростками: творчество, общение, самопознание. – СПб.: Питер, 2012. – 416 с.: ил.
5. Жизненные навыки. Тренинговые занятия с младшими подростками (56 класс) / С.В. Кривцова, Д.В. Рязанова, О.И. Еронова, Е.А. Пояркова; Под ред. С.В. Кривцовой. - М.: Генезис, 2012. – 336 с.
6. Лабиринт души. Терапевтические сказки (под редакцией О. В. Хухлаевой, О. Е. Хухлаева). Издательство «Академический проект», 2020 г.
7. Личностное становление подростка. 8-9 классы: классные часы, родительские собрания / авт.-сост. О.А. Ещеркина. – Волгоград: Учитель, 2008. – 172 с.
8. Локалова Н.П. Уроки психологического развития в средней школе (VVI классы). Издательство «Ось-89». Москва, 2000 г.
9. Максимова Е.Ю. Задержка психического развития у детей и подростков как фактор девиантного поведения: социально-психологические

и философски-педагогические аспекты // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2019. Т. 8. № 4А.

10. Развивающие задания: тесты, игры, упражнения: 4 класс/сост. Е.В. Языканова. – 4-е изд., стереотип. – М.: Издательство «Экзамен», 2012. – 126 с.

11. Савина О.О., Смирнова О.М. Сборник упражнений для развития внимания и памяти. – М.: УЦ «Перспектива», 2014. – 96 с.

12. Селевко Г.К. Найди свой путь: Учебное пособие для предпрофильной обучения. М.: Народное образование, НИИ школьных технологий, 2006. 112 с.

13. Селевко Г.К. Познай себя. Изд. 2-е, стереотипное. М.: народное образование, НИИ школьных технологий, 2009. 96 с.

14. Тренинги с подростками: программы, конспекты занятий / авт.сост. Ю.А. Голубева (и др.). – Волгоград: Учитель, 2014. – 206 с.

15. Холодова О.А. Юным умникам и умницам: Задания по развитию познавательных способностей (8-9) лет: рабочие тетради: В 2-х частях. – 5-е изд., перераб. – М.: Росткнига, 2010. – 64 с.

16. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (5-6 классы). – 4-е изд. М. Генезис, 2012

Приложение 1

Упражнения, направленные на развитие саморефлексии

Упражнение «Кто я такой? Какой я есть»

(5 класс, раздел «Образ я», занятие 1)

Посмотрите на свою фотографию. Ответьте на вопрос «Кто Я» и запишите ответы в тетрадь.

Труднее ответить на вопрос о себе «Какой я?». В этом вам помогут следующие фразы, продолжите их:

- Я – ученик(ученица) пятого класса, который (которая) ...
...(назовите ваши анкетные данные) ...
- Мои самые хорошие качества – это ...
- Больше всего в себе мне нравится ...
- Я люблю играть в ...
- Мой любимый школьный предмет ...
- Я люблю читать книги о ...
- Я люблю смотреть фильмы о ...
- Мне нравится музыка ...
- Мое любимое развлечение ...

Упражнение «Мир моих чувств»

(6 класс, раздел «Мой внутренний мир», занятие 4)

У всех людей есть множество чувств. Но далеко не все задумываются, почему и зачем эти чувства возникают и что делать, когда чувств много и они сильные. Чувства могут переполнять и захлестывать нас – и тогда возникает ощущение, что с ними невозможно справиться. Кажется, что человек – это маленькая лодка, а чувства – это шторм, несущий лодку, куда ему вздумается.

Наша задача изучить мир чувств как можно шире, чтобы сами решать, куда направлять свою лодку.

1. Составление списка чувств
2. Работа со списком

Подчеркните одной чертой те чувства, которые вы когда-нибудь испытывали. Те чувства, что испытываете редко, подчеркните двумя чертами.

Те чувства, которые вам бы хотелось испытывать как можно чаще, обведите в кружочек. А те, которые не хотелось бы испытывать никогда, зачеркните.

Существуют предпочитаемые чувства, которые хотят испытывать все, и отвергаемые – их мало кто хочет переживать.

Упражнение «А что обо мне подумают?»

(7 класс, раздел «Я в мире людей, занятие 27)

В каких ситуациях людей начинает беспокоить вопрос: «А что они обо мне подумают?». По ходу обсуждения на доске фиксируются наиболее типичные ответы по принципу «Копилки ситуаций».

Что происходит с человеком, когда он попадает в такие ситуации? Что он при этом чувствует? Судя по нашим собственным впечатлениям, человек старается контролировать свои действия, что увеличивает его напряжение, вызывает страх выглядеть смешным и т.д. В результате человек не чувствует себя свободным.

Приложение 2

Диагностика сформированности понимания учебной задачи

Инструкция: Прочитай внимательно каждое предложение. Продолжи эти высказывания так, что с полученным утверждением ты полностью согласен. Можно предложить различные варианты окончаний.

1. *Стихотворения следует учить наизусть, чтобы ...*
2. *На уроках математики я решаю задачи потому, что ...*
3. *Учитель физкультуры на уроках заставляет делать физические упражнения, чтобы ...*
4. *На дом задают пересказывать тексты художественных произведений для того, чтобы ...*
5. *Устный счет нужен для...*
6. *Правила по русскому языку учить надо потому, что ...*
7. *На уроках изобразительного искусства я выполняю требования учителя для того, чтобы ...*

Обработка результата

При анализе ответов выясните: 1) понимает ли ребенок необходимость действия для себя лично; 2) понимает ли смысл действия как учебную задачу.

Если он заканчивает предложения высказываниями типа: чтобы научиться запоминать, думать, грамотно писать и т. д., то смысл учебной задачи ему ясен.

Тест «Исправь ошибки» (7-9 класс)

Исправь все пунктуационные и орфографические ошибки. Запиши текст с правильной пунктуацией и орфографией. Графически объясни верную пунктуацию.

В лесной глуши

Я люблю северный лес за торжественную тишину которая царит в нем. Особено хорошо в густом ельнике где-нибудь на дне глубокого лога.

Между древесными стволами, обросшими в течении десятилетий седым мхом и узорчатыми лишаями кое где проглядывают клочья неба.⁴ Свесившиеся лапчатые ветви деревьев кажутся какими-то гиганскими руками. Фантастический характер предают картине леса громадные папоротники, которые тапорщатся перистыми листьями. Мягкий желтоватый мох скрадывает малейший звук и вы, точно, идёте по ковру. Прибавте к этому слабое освещение падающие косыми полосами сверху.

Как то немного жутко зделается когда прямо с солнципека войдёшь в густую тень вековых елей.

Не смотря на тишину и покой птицы нелюбят такого леса и предпочитают держатся в молодых зараслях.⁴ В настоящую лесную глуш

забираются только белка да пёстрый дятел. Изредко ухает филин, вдалеке над-

рывается кукушка.

(По Д.Н. Мамину-

Сибиряку.) (119 слов.) Критерии оценивания:

25 – 20 найденных ошибок – высокий уровень самоконтроля

19 – 12 найденных ошибок – средний уровень самоконтроля

11 и менее – низкий уровень самоконтроля

Диагностика понимания прочитанного

Начало осени

Сегодня на рассвете одна пышная береза выступила из леса на поляну, как в кринолине, и другая, робкая, худенькая, роняла лист за листиком на темную елку. Вслед за этим, пока рассветало больше и больше, разные деревья мне стали показываться по-разному. Это всегда бывает в начале осени, когда после пышного и общего всем лета начинается большая перемена, и деревья по-разному начинают переживать листопад.

Так ведь и у людей: на радости все похожи друг на друга, и только от горя, в борьбе за лучшее все начинают выступать лично. Если смотреть почеловечески, то осенью лес изображает нам рождение личности.

А как же иначе смотреть? Это мелькнувшее сравнение настроило меня радостно, и весь я собрался и с родственным вниманием оглянулся вокруг себя.

Вот кочка, расчесанная лапками тетеревов. Раньше, бывало, непременно в ямке такой кочки находишь перышко тетерева и глухаря, и если оно рябое, то знаешь, что капалась самка, если черное – петух. Теперь в ямках расчесанных кочек лежат не перышки птиц, а опавшие желтые

листки. А то вот старая-престарая сыроежка, огромная, как тарелка, вся красная, и края от старости завернулись вверх, в это блюдо налилась вода, и в блюде плавает желтый листик березы.

Вопросы к тексту

- 1) О чем этот текст?
- 2) Какие слова в этом тексте тебе непонятны? Выпиши их.
- 3) Рассказывает ли автор о том, как в разные разные деревья поразному переживают листопад? Если рассказывает, то в каком месте и как?

Анализ

Если ученик может при ответе на 1 вопрос назвать тему текста, не пересказывая содержание, то можно судить о первом уровне ориентирования в тексте – ориентирования на предметном уровне.

Если ученик смог выделить непонятные ему слова из всего множества слов, то это говорит о более высоком ориентировании на предметном уровне.

Если же ученик смог дать ответ и на 3 вопрос, то тогда можно судить об умении ориентироваться в информационном пространстве текста.

Сказка «Бурин, или Когда ребенок становится взрослым?»

Возраст: 11-16 лет.

Направленность: Решение проблем, вызванных подростковым кризисом. **Ключевая фраза:** «Я уже взрослый!»

Давным-давно, когда даже Время было еще молодым, жил в одной деревушке у моря бедный рыбак. Жил он в ветхой хижине на самом краю деревни и все его имущество составляли котелок, невод да лодка. Однажды во время весенних штормов сидел Рыбак на пороге своей хижины и чинил невод. Вдруг слышит: то ли ребенок плачет, то ли кошка мяукает. Глядь — плывет по морю корзинка, а из нее раздаются тихие звуки — плач-мяуканье. Забросил Рыбак невод и вытащил корзину на берег: а там младенец да кошка. Пожалел Рыбак ребенка и взял его к себе вместе с кошкой, а назвал Бурином — в честь бури, что его принесла.

Бурин рос не по дням, а по часам. К концу штормов научился лепетать и ползать, когда листочки первые распустились — уже ходил во всю, а к лету и совсем в помощника вырос: и невод чинил, и лодку смолил, и обед варил. Да и кошка тоже была не простая — говорила человеческим языком и о ребенке будто мать родная заботилась: то его умоем язычком, то лапкой рыбки почистит.

Прошло лето, наступила осень. Небо заволокли тяжелые серые тучи, свирепый ветер поднимал на море огромные волны, а от промозглого холода

и вовсе было негде укрыться. Понял тогда Рыбак, что его невод да лодка не прокормят двоих. Позвал к себе послушного Бурина и говорит ему:

— Теперь ты уже почти взрослый, мне тебя кормить нечем. Иди в мир, ищи свое счастье.

Испугался Бурин, заплакал, а Рыбак говорит:

— Не плачь, ты уже не маленький.

И понял тогда Бурин, что больше не надо будет ему делать грязную работу, обрадовался в глубине души и, хотя было ему очень страшно, посадил кошку на плечо и ушел из дома Рыбака.

Чем дальше он шел, тем меньше боялся, тем больше радовался свободе. Кошка грела плечи, сквозь тучи выглянуло солнце и пустынные песчаные дюны сменились разноцветным осенним лесом. Проголодался Бурин и нагнулся за грибом, а кошка ему:

— Не ешь эти грибы, маленький, а то животик заболит.

Но Бурин кошку не послушал и съел грибы. Идет он дальше, а радости его поубавилось — что-то уж очень тяжелой стала кошка. Захотелось Бурину пить, нагнулся он к ручейку с прозрачной водой, а кошка ему:

— Не пей, маленький, горлышко заболит.

Но Бурин кошку не послушал и выпил воды. И почувствовал тут Бурин — будто кошачьи когти впились ему в шею. Ссадил он кошку на землю, а она ему:

— Вот какой ты злой стал: хочешь, чтобы я себе все лапки стерла, хвостик замочила.

Пошел Бурин дальше по тропинке, а кошка за ним — да где ей угнаться. Вышел он на полянку, а там шатер прекрасный раскинут, а перед шатром Дама на подушках сидит. Улыбается Дама Бурину и говорит:

— Здравствуй, рыцарь!

Зарделся Бурин, что его, почти ребенка, такая Дама рыцарем назвала. А Дама манит его к себе на подушки пальчиком и томно-томно говорит: «Али ты боишься меня?».

Чтобы он, Бурин, почти взрослый рыцарь, и испугался? Вот еще! Сел рядом. Дама ему кубок протягивает, улыбается:

— Или ты еще маленький?

И тут на поляну выбегает Кошка и кричит:

— Да что ты, разве можно?

Разозлился тут Бурин: «Да что я, маленький?! Не нужны мне кошки всякие. Убирайся, рыбоедка ободранная». Заплакала тут кошка, потеряла мордочку, лапкой, ушла в лес. А Дама Бурина за собой в шатер зовет и смеется весело так. Зашел за ней Бурин и там, в теплой темноте шатра вдруг обнаружил, что не Дама рядом с ним, а жуткая старая ведьма. Ведьма коснулась Бурина губами — и покрыл его каменный панцирь. Страшно стало Бурину, но от безвыходности положения он взял и заснул. И приснился ему странный сон. Приснилось ему, что он раб и выполняет всю самую грязную работу, покорный и всем довольный, сытый и в тепле у короля, которым оказался Рыбак, одетый в мантию. Но к Бурину подошел шут и говорит: «Кто-то считает сначала, а ты начни с конца». И шут уже не просто шут, А Бурин-шут. И стал Бурин всех подряд передразнивать — делать все наоборот: вместо «да» — «нет», вместо «белый» — «черный», и ходит на руках, а не ногах, чтобы кто не подумал, что он раб. И подошел к нему Рыбак-король и подвел девушку-принцессу, прекрасную как заря, и говорит: «Кто последний, тот второй, а кто второй, тот первый». И нет Рыбака-короля, а есть Бурин-король. И протянул Бурин руки к принцессе, но та узнала, что он кошку прогнал, расхохоталась ему в лицо и убежала.

Стал Бурин старым, и не с кем ему было словом перемолвиться. И так ему стало стыдно, что он кошку прогнал, что в ту же минуту Бурин проснулся, уперся руками в каменные стенки и поломал их. Не было больше на поляне ни шатра, ни подушек. Только поганки вместо травы да жуткие мертвые деревья вместо веселого осеннего леса. Пошел Бурин Кошку искать и нашел — только она уже в каменную превратилась. Заплакал тут Бурин, упали его слезинки на камень и растопили его. Бурин и Кошка обнялись, а Кошка и говорит:

— Прости меня, Бурин, я все думала, что ты котенок, а ты почти взрослый кот. Я теперь тебя учить не буду, буду тебе просто шею греть.

АБуриней:

— Я хоть и взрослый, да знаю еще мало, может, я тебя слушаться и не буду больше, но слушать буду всегда.

И так им было вместе хорошо и радостно, что пошли они куда глаза глядят. Лес вокруг становился все страшнее и гуще. А лес этот был волшебный: тот, кто попадал туда, терял не только путь, но и самого себя. Кошка заснула на плечах у Бурина, а он все шел и шел, и не знал больше, то ли он сильный, то ли слабый, то ли взрослый, то ли маленький, то ли смелый, то ли нет. Он звал и сам себе отвечал из-за дерева и не помнил уже даже своего имени. Вышел Бурин к развилке дорожки и сказал: «Я смелый» — и стал лес чуть-чуть светлее, потом еще: «Я сильный» — и поредел лес еще больше,— и так до тех пор, пока не вспомнил: «Я Бурин» — и вышел к берегу моря. А там замок стоит, до того прекрасный, что глазам больно, а вокруг замка город — и все в трауре. Подошел Бурин к замку и спрашивает у одного стражника: «Почему в городе траур?», а тот рассказал ему: «Прошлой весной появился у нас в округе страшный дракон, сначала он еще маленький был — никого не беспокоил, но за лето вырос и стал все крушить. А недавно

послал нашему королю угрозу: либо тот отдаст ему свою дочь Зорюшку, либо он весь город спалит. Тогда король повелел объявить, что тому смельчаку, который победит дракона, отдаст в жены принцессу и все королевство в наследство. Но никому было не под силу победить дракона. Всех рыцарей он уничтожил. А сегодня как раз день выплаты дани». «Какой он, дракон?» — спросил Бурин. «Он слабый и трусливый, без фор-

мы и имени, нападет всегда сзади и убивает огнем своей злобы и зависти», — ответил стражник.

Оставил тогда Бурин кошку на попечение стражника и пошел искать дракона. Вошел он в пещеру у моря, а там зеркал видимо-невидимо и все такие мелкие, что ни в одном своего отражения не увидишь. И вдруг неожиданно на Бурина сзади напал дракон, но Бурин увернулся, и стали они бороться. И никак один другого одолеть не может — Бурин чувствует себя сильнее — и сила дракона возрастает, слабее Бурин, слабее и дракон. Вдруг их глаза встретились, и увидел Бурин в драконе что-то знакомое. Отшатнулся Бурин и спрашивает: «Кто ты?», а дракон ему в ответ: «Я родился в тот же день, что и ты, от той же матери и того же отца, я — это ты, а ты — это я и я тебя не боюсь. Я не буду больше с тобой драться, а приму тебя в себя и там, в моей душе, ты станешь ручным». И только Бурин это сказал, как и дракон, и пещера исчезли, лишь ожерелье из драконьих когтей на песке лежит да ручеек из земли бьет, а в воде Бурин отражается. Взял Бурин ожерелье и пошел к королю. Король его встретил как родного сына и отдал ему в жены свою дочь. И Бурин полюбил короля как родного отца. А был тот король, надо сказать, мудрейшим из мудрых, сильнейшим из сильных и храбрейшим из храбрых. Таким и Бурин стал со временем. И тогда отдал ему король свою корону, свой трон и свое царство и ушел рыбачить.

И что за удовольствие было смотреть, как сидит король Бурин в короне на троне, по левую руку королева — жена-красавица, по другую руку кошка-мать. Сидит, королевством правит, да так правит — лучше и не надо и быть не может.

Вопросы для обсуждения

Обсуждение сказки проводится без конкретных вопросов в форме свободной дискуссии на тему: когда ребенок становится взрослым? Что значит быть взрослым?

Сказка «Щечка»

Возраст: 12-17 лет.

Направленность: Заниженная самооценка. Недовольство своей внешностью.

Ключевая фраза: «Я некрасивая!»

Самое обычное солнце через самое обычное стекло, заметно пострадавшее от людского «некогда» и «завтра помою», самым обычным образом жгло чью-то Щечку. Вот только сказать, что эта Щечка была самой обычной, нельзя. Отнюдь. Она была какая-то единственная в своем роде и умела делать много замечательных вещей: краснеть, бледнеть, покрываться мурашками и просто быть непредсказуемой. Вот только сама она не понимала своих прелестей и не знала о них. Щечка не смела подойти к зеркалу. Конечно, кто-то может сказать, что она просто не могла подойти, ведь у нее не было ног, но она была доброй и была в хороших отношениях с Глазками, так что всегда могла попросить их помочь.

Но она не хотела — боялась. «Чего ты боишься?» — спрашивали ее Разум и Самооценка. Но Щечка и не думала отвечать им, она давно с ними поссорилась: странные они какие-то и с глазами не дружат. Сами посудите: ведь она сама видела, что за соседней партой слева сидит Щечка с такой потрясающей родинкой, что все находящиеся поблизости пары глаз, сговорившись с этими глупыми волосатыми ресницами, начинали

моргать, несомненно щебеча при этом о красоте родинки свои подругам-щечкам. Да что родинка! — вот на второй парте та-акие веснушки,

будто солнышко просыпало свою золотую крупу. «Мне бы хоть одну крупинку,— думала щечка,— большую, на всю меня, вот бы смотрели и завидовали!».

— Глупости! — говорила Самооценка.—Ты лучше, ты цвета спелого белого налива, так и хочется откусить!

«Вот глупая Самооценка, разве можно такое сравнивать. А этот врун Разум не лучше. Недавно заявил, что сам слышал, как вторая парта просто мечтает избавиться от этой золотой крупы. Ну не врун ли, как можно только подумать об этом, все бы отдала, чтобы быть такой,— думала щечка.— Все такие симпатичные, одна я непутевая».

Думала она так, думала, долго и упорно, пока не поняла: все красивые щечки — дуры. Конечно же, когда им размышлять, как мне — некрасавице. Они только и могут в зеркало краснеть и перед Глазами выпендриваться.

От столь разумных размышлений отвлек ее шепот Глаз — мол, чьи-то глупые волосатые Ресницы нам упорно моргают, а щечка с парты слева упорно краснеет, глядя в нашу сторону.

— Господи!— подумала Щечка,— неужели опять я пошла пятнами и кожа облезла? Мама!!! — закричала щечка и заставила ноги подбежать к зеркалу.

Глаза пришлось долго упрашивать открываться, они все вспоминали прошлое и рассказывали страшилки о возможном изображении. Однако снизошли, наконец, и показали то, что видели.

«Точек, пятен нет и кожа, вроде, на месте, да и вообще, не я это»,— показалось Щечке. Присмотрелась она повнимательнее: «Да нет, я. Аи, какая тоненькая, аи, какая бледненькая кожа — как у Золушки!»— заплакала Щечка.

— В Золушку принц влюбился! — откуда-то крикнул Разум.

— Отстань, не мешай,— ответила Щечка и продолжала причитать:—
Аи горемычная, да кому же я такая бледная нужна!

— Аристократы ртутью мазались ради бледности! — пискнула Самооценка и затихла. Затихла и Щечка. «Да, бледновата, конечно, но пикантна, ничего не скажешь»,— вдруг произнесла она, разглядывая свое отражение, заставив носик подняться повыше. Неожиданно загрохотал звонок с урока и они все вместе, т. е. и Щечка, и Разум, и Самооценка, и Глаза с глупыми волосатыми Ресницами, и все остальные Щечки, Ресницы и пр., дружно рванули из класса в столовую.

И тут, пробегая по коридору, Щечка впервые заметила:

— Надо же, сколько интересных красивых щек! — Все такие непохожие: с родинкой, без, румяные, бледные, пухлые, худые, как в золотую крупинку и еще много разных, но одинаково замечательных. Да я и сама ничего!— внезапно подумалось ей.— И вроде не дура, что очень даже хорошо».

Прошли месяцы, а может даже и годы. Щечка подросла, но всегда любила вспоминать об этом случае, притворно изумляясь: «Как я могла раньше плохо о себе думать, на родинки и конопушки чужие внимание обращать». Прекрасно помнила Щечка, что красота ее именно в том, чем непохожа она на других.

Вопросы для обсуждения

Из-за чего переживала Щечка? Были ли ее переживания обоснованы?

Почему Щечка не верила Разуму и Самооценке?

Как бы ты убеждала бы Щечку?

Какой вывод из этой истории сделала для себя Щечка?

61. Светлячок

Возраст: 11-17 лет.

Направленность: Чувство неполноценности. Ощущение собственной «незначительности». Страх неудачи, неуверенность. **Ключевая фраза:** «Я "не такой", я никому не нужен».

На краю леса под пыльным листом подорожника жил да был Жучок. Был он такой маленький, что его никто никогда не замечал. Бывало, идет он с утра по тропинке к озеру — умываться и чистить зубы — и видит: навстречу госпожа Гусеница.

— С добрым утром, госпожа Гусеница! — Жучок вежливо приподнимает берет.— Как Ваш ревматизм? Не пошаливает ли печень?

Но Гусеница, даже ухом не поведя, важно проплывает мимо.

«Ну, что ж!— вздыхает Жучок,— я действительно очень назойлив. До меня ли таким важным дамам!». Жучок поправляет рюкзак с полотенцем и зубной щеткой и идет дальше. Видит,— летит Бабочка.

— Доброе утро, синьорита! — жучок раскланивается и шаркает по очереди всеми ножками.— Какая сегодня чудесная погода, не правда ли? Так и хочется, знаете ли, взять и полететь! Скажите, пожалуйста, легко ли летать?

Но Бабочка уже далеко — она слишком занята собой и своими любимыми маргаритками и даже не слышала его слов.

«Да,— грустно думает жучок,— опять не заметили!» Что уж говорить о сердитых и вечно занятых пчелах и шмелях, которые так грозно жужжали при приветствии жучка, что у того еще долго после такой встречи дрожали колени и колотилось сердце... После каждой такой прогулки Жучок возвращался домой грустный и подавленный. Все чаще приходили к нему мысли о том, как все несправедливо на этом свете устроено — и угораздило же его родиться таким маленьким, серым и неприметным!

Начались дожди. Солнца давно не было видно, под ногами все время хлюпало, лист подорожника начал протекать — в конце концов Жучок простудился и заболел. Увы, никто не приходил навестить его, лишь иногда под лист подорожника заглядывали страшные дождевые червяки, но уж с кем Жучок не хотел водиться, так это с дождевыми червями. По их словам выходило, что чем дольше будет идти дождь — тем лучше, а неприятности, которые дождь доставлял всем местным жителям, их как будто даже радовали.

Но все когда-нибудь кончается. Кончился дождь, снова засветило солнце. Так радовался солнцу Жучок, что забыл про свои горести и болезни и однажды ранним утром снова отправился на прогулку. Проходя по знакомой тропинке, он неожиданно увидел около старого пня необычайно большое скопление народа. «Ого!» — подумал Жучок и начал пробираться поближе. То, что он был маленьким и незаметным, наконец-то помогло ему — очень быстро он оказался у самого подножия громадного пня. Около него стоял Сверчок — в одной руке он держал ведро с клеем, а в другой — большую кисть. За его спиной красовалась афиша следующего содержания: «ВСЕМ! ВСЕМ! ВСЕМ! Сегодня в два часа ночи на Большой Лесной Поляне состоится единственный концерт Великого и Неповторимого скрипача-виртуоза Мистера Цикадо! Такого Вы больше не услышите! Мы ждем Вас, Друзья!», Столпившиеся изумленно читали объявление и покачивали головами. Чтобы их лес посещала заезжая знаменитость — о таком они слышали впервые!

— Скажите, неужели все это правда? — спросила, наконец, у Сверчка Гусеница.

— Истинная правда, мадам! — ответил, поклонившись, Сверчок.

«Ой, ой, ой...» — подумал Жучок.

— Скажите, а какой он из себя, этот Мистер Цикадо? — спросила Стрекоза.

— О! он очень любезный и обходительный человек, и талантливый музыкант! — добродушно отвечал Сверчок, поправляя очки.

«Мне очень хочется...» — подумал Жучок.

— А танцы будут? — томно повела ресницами Бабочка.— Я так люблю танцевать! До самого утра!

«Мне просто необходимо...» — подумал Жучок.

— А всем можно прийти? — прошептала одна Пчелка.

— Конечно, всем! — удивился Сверчок.—Тут же написано! «...туда попасть!» —решил Жучок.

— Ну и ты приходи! — Сверчок похлопал Жучка по плечу. Тот присел от неожиданности — НА НЕГО В ПЕРВЫЙ РАЗ ОБРАТИЛИ ВНИМАНИЕ!

— И... Я? — только и смог пролепетать наш Жучок.

— Ну, конечно. Будет весело! — и Сверчок, перекинув кисть за плечо, пошел прочь.

Домой бежал Жучок в радостном волнении — ЕГО ЗАМЕТИЛИ!!! Одно омрачало его радость — никто не захотел принять его в свою компанию, а поход через ночной лес — не самая приятная и спокойная прогулка для маленького Жучка. Так легко заплутать, сбиться с дороги. Да мало ли что может случиться в темном лесу! Конечно, Жучок принял самое верное решение — выйти засветло, чтобы успеть пройти по лесу до темноты. Но даже самые верные решения и их осуществление — вещи разные. Устав от всех волнений дня, наш Жучок... просто-напросто проспал. И когда он проснулся, протер глаза и приподнял край листа подорожника — сумерки уже сгущались. От отчаяния он схватился за голову — как же можно было так бессовестно проспать, когда его лично, лично пригласили на концерт!

Спешно собравшись, Жучок выскочил из дома и побежал по тропинке в лес. В первый раз Жучок был в лесу ночью. Сказать по правде, он вообще в первый раз оказался ночью на улице. А если быть совсем честным, то ночью, даже лежа в постели, он старался не открывать глаз. Не то чтобы он был трусом, наш Жучок — нет, он просто... ну, не любил ночь что ли. Да и что порядочному Жучку делать ночью на улице?

Но теперь у него была цель — ему просто необходимо попасть на концерт. Ведь он обещал Сверчку и тот уже давно ждет его и, наверное, спрашивает у всех: «А не видали ли Вы здесь маленького, но очень смелого Жучка? Жаль, а ведь он обещал мне прийти!» Долго ли продолжалось его ночное путешествие и много ли опасностей встретилось на его пути — доподлинно нам не известно. Известно лишь, что когда в конец обессиленный, уставший и заблудившийся Жучок забрался на листок ландыша, лег на спину и стал смотреть на звезды, в голову его лезли самые невеселые мысли. «Да, я просто неудачник,— думал он.— Все веселятся сейчас, а я лежу здесь, замерзаю и не могу найти дорогу на поляну. Если бы в лесу было чуть-чуть посветлее!.. Хорошо бы одна из этих звездочек спустилась пониже — стало бы светлее, и я нашел бы тогда дорогу... — глаза его потихоньку слипались.— Хорошо бы... хорошо бы я сам был такой звездочкой... Я умел бы светиться и летать, и вм«г оказался бы на Большой поляне...» И так поправилась ему мысль о том, что он — звездочка, что он стал улыбаться во сне... И вдруг ему показалось, что где-то недалеко раздались звуки чудесной музыки... Жучок мигом открыл глаза. «Что это,— подумал он.— Стало гораздо светлей!.. Неужели утро?». Нет, звезды по-прежнему светились на своем месте. Снова донеслась музыка. «Ну, конечно! Большая поляна совсем недалеко!». Жучок даже подпрыгнул от радости на своем листике, подпрыгнул — и... полетел. Он летел на звук скрипки, и темнота

расступалась перед ним, и было совсем не страшно, а наоборот — светло и весело.

— Ну что ж,— сказал Жучок сам себе,— так и должно было быть. Я очень сильно этого захотел — и вот теперь я — звездочка. Я умею летать и... —он оглядел себя,— ...да, да! И светиться я тоже умею! Значит, я — звездочка. Хотя, признаться, я даже жалею, что я теперь не Жучок: мне так было хорошо под моим листом подорожника, я так любил гулять по тропинке к прозрачному озеру! Теперь я буду жить на небе — так положено нам, звездам. Нелегко будет к этому привыкнуть...

Занятый такими мыслями, наш бывший Жучок не заметил, как вылетел прямо на Большую поляну. Сначала у нашего Жучка (будем пока называть его так) просто закружилась голова от всего происходящего: играла музыка, в воздухе носились танцующие пары, на эстраде правил бал сам маэстро Цикадо — он умудрялся одновременно играть на скрипке, дирижировать оркестром кузнечиков и посылать дамам воздушные поцелуи.

— Смотрите, Светлячок! — вдруг сказал кто-то за его спиной.— Не думала, что в нашем лесу есть светлячки! Жучок завертел головой, стараясь разглядеть, о ком говорят. Вдруг откуда-то сверху спустилась Бабочка — та самая Бабочка, которая никогда не обращала на него внимания.

— Здравствуйте, Жучок-светлячок! — ласково пропела она.— Странно, мы раньше Вас никогда не видели. Что же Вы не танцуете?

«Вот здорово,— думал Жучок-светлячок, кружась в танце с Бабочкой,— что я остался Жучком, а не стал звездочкой. И какое у меня теперь красивое имя — Светлячок!». Наступало утро. Бал постепенно затихал. Бабочка уже давно куда-то упорхнула, но Светлячок не стал ее искать. Он опустился на скамейку и оглядел себя. «При свете дня моего света совсем не видно,— подумал он.— Неужели меня опять никто не будет

замечать?». И тут кто-то сзади похлопал его по плечу. Светлячок обернулся — это был Сверчок, и с ним — большая веселая компания.

— Привет, малыш! — улыбнулся Сверчок.—Я рад, что ты все-таки добрался! Пошли с нами — веселье продолжается!— Остальная компания приветливо замахала лапками.

«Хорошо, конечно, уметь летать и светиться, хорошо называться таким красивым именем — но еще приятнее находиться среди друзей, которым ты нравишься даже обыкновенным маленьким Жучком» — так думал наш герой, засыпая в своей уютной постели под листом подорожника. А завтра Сверчок обещал прийти...» — проваливаясь в сон, успел подумать он.

Вопросы для обсуждения

Какая самая главная неприятность была в жизни Жучка? Что он больше всего хотел? Что он при этом чувствовал? Что помогло Жучку добраться до поляны? При желании можно добиться всего, чего ты хочешь согласен ли ты с этим? В твоей жизни были моменты, схожие с этой историей?