



# РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ

по использованию методических материалов  
регионального проекта

«Культурно-образовательная среда «Своя территория»  
в работе педагогов-психологов, социальных педагогов  
образовательных организаций

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ЗАНЯТИЕ 1. Спектакль по пьесе Я. Пулинович «Наташина мечта».....	7
ЗАНЯТИЕ 2. Спектакль по пьесе К. Жуковой «Немножко осени. Октябрь».....	14
ЗАНЯТИЕ 3. Спектакль по пьесе А. Молчанова «Убийца».....	23
ЗАНЯТИЕ 4. Спектакль по пьесе В. Ольховской (Беларусь) «Кричи Волк».....	33
ЗАНЯТИЕ 5. Спектакль по пьесе Д. Сидерос «Всем, кого касается».....	43
ЗАНЯТИЕ 6. Спектакль по пьесе Керен Климовски (Швеция) «Красная каска».....	55
ЗАНЯТИЕ 7. Спектакль по пьесе Марии Малухиной «Море. Звезды. Олендр».....	64

### РАЗРАБОТЧИКИ

Воробьева Л.А.,  
педагог-психолог, КОУ «Адаптивная школа-интернат № 19»,  
БУ «Городской центр психолого-педагогической, медицинской и  
социальной помощи»

Неупокоев А.А.,  
директор, БУК «Омский государственный Северный  
драматический театр имени М.А. Ульянова»

## ВВЕДЕНИЕ

### ОТ АВТОРА ПРОЕКТА СВОЯ ТЕРРИТОРИЯ

Уважаемые, друзья!

Хочу поздравить вас с окончанием курсов повышения квалификации по психолого-педагогическому сопровождению, необходимому при реализации проекта «Своя территория». Для меня это огромная честь, что такие профессионалы как вы присоединились к проекту и смогут воспользоваться предложенным мною проектом для укрепления жизнестойкости подростков. Благодарю автора базовой формы психологического сопровождения Воробьеву Ларису Анатольевну за огромный вклад в разработку предложенных вам технологических карт, которые ориентированы на школы, средние специальные учебные заведения и ВУЗы. На сегодняшний день в проекте уже семь спектаклей, поставленных на сцене БУК ОО «Омский государственный Северный драматический театра имени М.А.Ульянова», видеосъемка которых была выполнена командой профессионалов, и передана в систему образования для дальнейшей работы. Важно отметить, что подбор материала для просмотра, как и алгоритм психологического сопровождения при обсуждении спектаклей, не являются аксиомой. Предложенные темы, а соответственно и цель занятия при обсуждении каждого из спектаклей, может быть изменена, исходя из вашего видения спектакля и возможной реакции присутствующей аудитории. Например, тему для обсуждения спектакля «Всею кого касается», Лариса Анатольевна, обозначила как «Дружба», а мое виденье темы для обсуждения данного спектакля иное - «Толерантность». В моей практике была ситуация когда, обсуждая тему «Успех» после спектакля «Убийца», я поменял ее на тему «Дружба», что было связано с аудиторией участников и складывающейся между нами беседы. Важно, что вы поняли принцип проекта и важность того, что к решению и выводам подростки должны прийти самостоятельно, а вы лишь – мудрый и грамотный фасилитатор, который не позволит обсуждению пойти неверным путем или зайти в тупик.

Важность интерактива заключается в том, чтоб в нем приняли участие все подростки, даже те, внимание которых сконцентрировать на происходящем очень трудно. Мы с вами понимаем, что их

не желание участвовать в разговоре имеет под собой определенную основу: потеря доверия к взрослым, навязывание, с их точки зрения, участия в этом проекте, сюжет спектакля, который им не понравился и прочее. Но они должны понять, что их мнение важно, а через это они смогут и обратиться к проекту и что он сможет им во многом помочь.

Оптимальное количество аудитории 15-20 человек и данного принципа вы должны строго придерживаться, т.к. небольшое количество участников позволит максимально вовлечь в обсуждение всех. Но возможны ситуации, когда вам придется столкнуться с большим количеством, не теряйтесь. В моей практике такое было и в такой ситуации важно никого не потерять. Можно условно разделить аудиторию на группы по 15 человек и переходить от одной «группы» к другой, меняя вопросы, но двигаясь согласно выбранного вами алгоритма.

Вы должны понимать, что обсуждение строится на трех основных блоках.

**Первый – блок наводящих вопросов.** Он для того, чтоб вам определить настрой аудитории, симпатии, антипатии, что поможет в дальнейшем двигаться в алгоритме, созданном именно для этих участников, и уводить при более детальном разборе ситуации от ложных решений и неверных выводов. Данный блок даст возможность понять, есть ли симпатии к отрицательным персонажам или ложное видение об оказании помощи отдельным персонажам. При переходах от одного блока вопросов к другому, делайте паузы с отвлечением на какие-либо занятия, игры, беседы, обсуждение жизненных ситуаций.

**Второй блок – вопросы для погружения в нюансы сюжетной линии и взаимоотношений героев спектакля, конфликтов, сцен, действий или бездействия персонажей.** Здесь вы рассматриваете индивидуальные попытки решения конфликтов персонажами и отношение к этим попыткам ребят. Рефлексия со стороны.

**И третий блок вопросов – это «примерка» ролей из спектакля на себя.** Т.е. проигрывание того, что необходимо было бы сделать, чтобы не случилась трагедия, конфликт и пр. И практически в каждом из разбираемых случаев к правильному решению, долж-

ны прийти либо сами ребята, это в лучшем случае, либо вам, как профессионалам, необходимо найти рациональное предложение, возможно, его предложит кто-то из подростков-участников, и продолжать говорить о нем дальше, либо самих их натолкнуть на это наводящими вопросами.

Важно помнить, что любая конфликтная ситуация будет продолжаться до тех пор, пока ее сторонники придерживаются либо позиции молчания, либо слишком активного участия, что в обоих случаях лишь усугубит конфликт. И поэтому любой из алгоритмов решается вмешательством свидетелей ситуации, которые, как правило, принимают сторону пострадавшего. НО! Важно быть готовым к любому развитию событий при обсуждении. Таким образом, может возникнуть ситуация, когда тот, кто оказывает поддержку, сам становится жертвой, теряя статус в коллективе и т.д. По результатам множества бесед, всегда присутствовали ребята, которые приводили подобные примеры из своей личной жизни, но такие ситуации сделали их более жизнестойкими и дали возможность нового созидательного общения. Это важно подчеркивать и резюмировать в конце каждого из обсуждений. Ключ решения практически ко всем кейсам – это своевременная поддержка ребятами их сверстников или одноклассников, оказавшихся в затруднительном положении. Я часто в конце прибегаю к вопросу, адресованному ребятам: «А вы окажете поддержку, если это будет в ущерб вашей репутации в коллективе?».

Желаю вам дальнейшего успеха и надеюсь, что данный инструмент окажет вашей работе неоценимую помощь.

### **Занятие 1. Спектакль по пьесе Ярославы Пулинович «Наташина мечта», поставленный в «Омском государственном Северном драматическом театре имени М.А.Ульянова».**

Просмотр и обсуждение спектакля в рамках рабочей программы курса внеурочной деятельности «Своя территория», тема «Разговор о любви».

**Цель:** развитие нравственно-этической сферы подростков.

**Задачи:**

- способствовать в определении сущности любви;
- помочь в осмыслении значения чувства любви в жизни человека;
- развить уважение к представителям противоположного пола, чувство любви окружающему миру и к себе.

**УУД (универсальные учебные действия), формируемые на занятиях:**

*Метапредметные:*

- уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки;
- уметь планировать своё действие в соответствии с поставленной задачей;
- уметь высказывать свое предположение.

*Личностные:*

- чуткое отношение к людям, чувство благодарности, вежливость нравственно-этическая ориентация самооценки своих мыслей, чувств, поступков; способность к их самооценке;
- уметь применять на практике навыки саморегуляции, самоконтроля, релаксации, принятия риска, вовлеченности;
- уметь владеть способами выплёскивания гнева и негативных эмоций в социально приемлемых формах;
- уметь владеть навыками уверенного поведения, бесконфликтного общения;
- уметь самостоятельно принимать решения в ситуациях нравственного выбора;
- уметь правильно реагировать в трудных жизненных ситуациях;
- применять навыки социально-психологической адаптации в современном социуме.

#### Регулятивные:

- уметь следовать инструкции педагога-психолога;
- уметь включаться в деятельность, посредством постановки цели, планирования, прогнозирования, контроля, коррекции действий и оценки успешности усвоения, прикладывая волевые усилия в процесс выполнения заданий.

#### Коммуникативные:

- уметь сотрудничать со сверстниками и взрослыми;
- уметь планировать и согласованно выполнять совместную деятельность;
- уметь взаимно контролировать действия друг друга;
- уметь договариваться;
- уметь вести дискуссию, обсудить, творчески работать в парах.

#### Планируемые результаты:

- формировать навыки самоанализа, самопознания, самосовершенствования, саморегуляции, релаксации;
- формировать осознание и понимание индивидуально-личностных особенностей;
- выстраивать конструктивные способы поведения в конфликтных и стрессовых ситуациях;
- формировать навык эффективного взаимодействия с окружающими, самоконтроля.

**Целевая аудитория:** подростки от 14 до 19 лет.

**Продолжительность занятия:** 40 – 45 мин.

**Методы и формы работы:** диалоговая площадка в театре, психологические игры и упражнения.

**Оборудование:** театральная сцена, канцелярские принадлежности, бумага.

**Форма проведения занятий:** групповая (до 20 человек)

#### Основные виды деятельности подростков:

1. Участие в обсуждении, анализ просмотренного спектакля;
2. Участие в психологических играх, развивающих свойства личности (умение контактировать, умение сотрудничать);
3. Выполнение упражнений на развитие уверенности в себе, повышение самооценки.

#### Инструкция до спектакля.

Педагог-психолог: «Ребята, добрый вечер. Сегодня мы с вами будем смотреть спектакль по произведению драматурга Я. Пулинович «Наташина мечта». В спектакле «Наташина мечта» освещены вопросы первой любви в трех монологах. После просмотра спектакля я приглашаю вас к его обсуждению. Всем приятного просмотра».

#### Просмотр спектакля.

#### Алгоритм проектирования занятия

Этап занятия	Вид игровой коррекции
1. Ритуал начала занятия (самоопределение к деятельности, организационный момент).	Настрой на работу. Приветствие.
2. Введение в тему. Актуализация знаний и фиксация затруднения в деятельности. Сообщение темы занятия. Постановка цели занятия.	Введение в тему. Актуализация знаний и фиксация затруднения в деятельности. Тема: «Разговор о любви». Обсуждение спектакля Я. Пулинович «Наташина мечта» по плану.
3. Работа по основной теме.	Обсуждение, разбор ситуаций в спектакле. 1. Упражнение «Ассоциация» на слово «Любовь». 2. Упражнение «Ладошка».
4. Итоговое занятие.	Упражнение «Комплименты».
5. Ритуал окончания занятия.	Создание благоприятного психологического настроения: говорим друг другу приятные слова.
6. Рефлексия.	- Был ли наш разговор полезным для каждого из вас? - О чём заставил задуматься? - Что нового вы узнали? - Кто хочет, поделиться своими мыслями вслух?»

## Технологическая карта занятия

Технологическая карта занятия. Продолжение.

Этап	Деятельность педагога-психолога	Деятельность подростка
1. Ритуал начала занятия (самоопределение к деятельности, организационный момент).	<i>Настрой на работу.</i> Подростки садятся в полукруг, педагог-психолог предлагает начать обсуждение спектакля. Педагог-психолог: «Ребята! Мы только что посмотрели спектакль Я. Пулинович «Наташина мечта».	Подготовка подростков к работе.
2. Введение в тему. Актуализация знаний и фиксация затруднения в деятельности. Сообщение темы занятия. Постановка цели занятия.	<i>Введение в тему. Актуализация знаний и фиксация затруднения в деятельности.</i> Педагог-психолог: «Я предлагаю обсудить спектакль в рамках нашей сегодняшней темы «Разговор о любви». <i>Цель и задачи:</i> обсудить спектакль Я. Пулинович «Наташина мечта», осмыслить сущность любви. <i>Обсуждение.</i> Педагог-психолог: «Итак, сначала мы активизируем чувственную память. Закройте, пожалуйста, глаза: какая картинка, звук, текст появляются у вас в памяти в первую секунду, когда вы слышите сочетание: «Наташина мечта». Педагог-психолог: «Спасибо».	Подростки высказываются по очереди.
3. Работа по основной теме.	Педагог-психолог: «Я предлагаю вам пережить все позитивные чувства, связанные со спектаклем: где вы искренне смеялись? Где хотя бы улыбались?». Педагог-психолог: «Спасибо». Педагог-психолог: «А теперь, по принципу контраста, давайте вспомним, где вам было скучно? Что вас откровенно раздражало?». Педагог-психолог: «Спасибо». Педагог-психолог: «Следующий наш с вами шаг – это разговор об одной из важных функций искусства – возможность максимально ярко вместе с героями пережить то, что мы сами переживаем, хотели бы пережить или боимся пережить в реальной жизни.	Подростки делятся впечатлениями.

Итак: 1. Когда было ощущение, что действие захватило вас по-настоящему и до конца? 2. В какой момент было грустно, больно, хотелось плакать? 3. За кем из героев вы чаще всего наиболее пристально наблюдали? 4. Были ли такие моменты, где вам было особенно радостно или страшно за них? 5. Когда вам было за них стыдно? 6. Когда вам хотелось бы помочь герою, оказаться на его месте или рядом с ним? 7. Если бы вы могли с ним познакомиться, кем бы вы хотели его видеть: братом или сестрой, другом, старшим товарищем, бабушкой или дедушкой, тетей или дядей, кем-то еще? 8. О чем бы вы с ним разговаривали? 9. Как бы проводили время?» В рамках обсуждения вопросов с 1 по 9, вывести подростков на тему «Разговор о любви». Обсудить поступки героев. Обсудить три монолога. Кто и как должен был объяснить героиням, что значит любить? <i>Вопросы для дискуссии в группе по выбранным ситуациям:</i> 1. В чем суть ситуации? Какой из Наташ вы больше симпатизируете? Чем можно помочь ей? 2. Является ли ситуация типичной? 3. Что можно считать основной проблемой? 4. Кто участвует в решении проблемы? Каковы их цели? 5. Когда в этой ситуации не хватает заботы, поддержки? Кто в этой ситуации обижен? Как нужно действовать/общаться в этой ситуации, чтобы в итоге все почувствовали себя лучше? 6. Что в этой ситуации смешного? Что можно сделать, чтобы развеселить и рассмешить участников ситуации? 7. Какие вопросы должны быть решены для того, чтобы уладить проблему? Как можно уравновесить ситуацию, чтобы у тех, чьи интересы/возможности ущемляются, появился бы шанс высказаться, быть услышанным, удовлетворить свои потребности?	Подростки делятся впечатлениями, делают выводы.
	Подростки высказываются, делают выводы.

	<p>8. Какие действия должны быть предприняты? Каковы последствия этих действий? Что и как можно сделать, чтобы направить активность участников ситуации в конструктивное русло?</p> <p>9. Какое решение проблемы самое оптимальное? Почему?</p> <p>Педагог-психолог: «Спасибо».</p> <p><i>Упражнение «Ассоциация» на слово «Любовь».</i></p> <p>Цель: активизация мышления и памяти, создание взаимосвязи на слово «Любовь».</p> <p>Педагог-психолог: «Сегодня мы с вами поговорим о самом главном чувстве в жизни каждого человека – о любви. А что же такое любовь? Какие мысли и эмоции вызывает у вас слово любовь? Давайте по очереди поделимся своими ассоциациями. Начали!» (Любовь – это радость, печаль, счастье, слезы, боль, вдохновение, восторг, сердцебиение, чувство к родителям и т.д.).</p> <p>Педагог-психолог: «Спасибо».</p> <p><i>Упражнение «Ладонка».</i></p> <p>Цель упражнения: способствует разрядке, созданию доброй атмосферы, создает позитивный эмоциональный настрой, учит правильному восприятию себя.</p> <p>Педагог-психолог: «Каждый участник обводит на листе бумаги контур ладони. В центре пишет свое имя и на каждом пальце то, что ему нравится в себе самом. Затем передает листочек соседу справа, который в течение 30 секунд пишет на листочке снаружи ладони то, что симпатизирует ему в хозяине листочка. Так листочек передается по кругу и возвращается к владельцу с многочисленными надписями, пожеланиями, комплиментами». Начали!</p> <p>Педагог-психолог: «Спасибо».</p> <p>Педагог-психолог: «А теперь я предлагаю вернуться к нашему спектаклю и поговорить о художественно-эстетическом осознании увиденного:</p> <p>1. Если бы у спектакля не было названия – как бы вы его назвали?</p> <p>2. Если бы в спектакле не было таких-то сцен, изменилось бы что-то в вашем восприятии? Если да, то что?</p>	<p>Подростки высказываются по очереди.</p> <p>Подростки выполняют упражнение.</p> <p>Подростки выполняют упражнение.</p>
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>3. Если была не такая, а другая музыка, цветовая гамма, декорации и т. д., что-то бы изменилось для вас? Что?»</p> <p>Педагог-психолог: «Спасибо».</p> <p>Педагог-психолог: «А теперь ответьте на следующие вопросы:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Кому из своих близких и знакомых вы посоветовали бы посмотреть этот спектакль? Почему?</li> <li>2. Что бы вы ему при этом сказали?</li> <li>3. Кому вы не советовали бы это смотреть и почему?</li> <li>4. Хотите ли вы сами посмотреть этот спектакль еще раз?</li> <li>5. Может быть, другой спектакль по пьесе этого же автора? Режиссера?</li> <li>6. С этими же исполнителями?</li> <li>7. Какого рода спектакль вы хотели бы увидеть в следующий раз?»</li> </ol> <p>Педагог-психолог: «Спасибо».</p>	<p>Подростки отвечают на вопросы.</p> <p>Подростки отвечают на вопросы.</p>
<p>4. Итоговое занятие.</p>	<p><i>Упражнение «Комплименты».</i></p> <p>Цель: отработать навыки эмпатии и новые способы поведения, сформировать умение делать комплименты и создавать позитивные установки друг другу.</p> <p>Педагог-психолог: «Сейчас вы можете сделать любому члену группы комплимент, сказать доброе пожелание, похвалу. Начали!»</p> <p>Обсуждение:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Что было труднее/легче: делать комплименты или принимать их?</li> </ul>	<p>Подростки делают комплименты.</p> <p>Подростки отвечают на вопросы.</p>
<p>5. Ритуал окончания занятия.</p>	<p>Создание благоприятного психологического настроения: говорим друг другу приятные слова.</p>	<p>Подростки говорят друг другу приятные слова.</p>
<p>6. Рефлексия.</p>	<p>- Был ли наш разговор полезным для каждого из вас?</p> <p>- О чём заставил задуматься?</p> <p>- Что нового вы узнали?</p> <p>- Кто хочет, поделиться своими мыслями вслух?»</p> <p>Педагог-психолог: «Спасибо за работу! До новых встреч!»</p>	<p>Дети делятся впечатлениями.</p>

**Занятие 2. Спектакль по пьесе Ксении Жуковой «Немножко осени. Октябрь», поставленный в «Омском государственном Северном драматическом театре имени М.А. Ульянова».**

Просмотр и обсуждение спектакля в рамках рабочей программы курса внеурочной деятельности «Своя территория», тема «Жизнестойкость».

**Цель занятия:** открыть, привести в действие, автоматизировать позитивно окрашенные реакции на различные, в том числе стрессовые ситуации в жизни подростков посредством просмотра спектакля «Немножко осени. Октябрь» и его обсуждения. Профилактика аутодеструктивного поведения у подростков.

**Задачи:**

- сформировать у подростков осознание ценности человеческой жизни;
- научить подростков самостоятельно находить и использовать резервы положительных эмоций, позитивные вербальные и действенные формы общения в трудные моменты жизни;
- развить уверенность в себе, повысить самооценку;
- повысить компетентность учащихся в области оказания поддержки и помощи детям и подросткам, оказавшимся в трудной ситуации;
- способствовать осознанию своей жизненной перспективы, позитивных жизненных целей, путей и способов их адекватного достижения.

**УУД, формируемые на занятиях:**

*Метапредметные:*

- уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки;
- уметь планировать своё действие в соответствии с поставленной задачей;
- уметь высказывать свое предположение.

*Личностные:*

- уметь применять на практике навыки саморегуляции, самоконтроля, релаксации, принятие риска, вовлеченности;
- уметь владеть способами освобождения от гнева и негативных эмоций в социально приемлемых формах;

- уметь осознавать, принимать и понимать чувства, эмоции, настроения свои и окружающих людей, проявлять сочувствие, сострадание, эмпатию;

- уметь владеть навыками уверенного поведения, бесконфликтного общения;

- уметь самостоятельно принимать решения в ситуациях нравственного выбора;

- уметь правильно реагировать в трудных жизненных ситуациях;

- применять навыки социально-психологической адаптации в современном социуме.

*Регулятивные:*

- уметь следовать инструкции педагога-психолога;

- уметь включаться в деятельность, посредством постановки цели, планирования, прогнозирования, контроля, коррекции действий и оценки успешности усвоения, прикладывая волевые усилия в процесс выполнения заданий.

*Коммуникативные:*

- уметь сотрудничать со сверстниками и взрослыми;

- уметь планировать и согласованно выполнять совместную деятельность;

- уметь взаимно контролировать действия друг друга;

- уметь договариваться;

- уметь вести дискуссию, обсуждение, творческую работу в парах.

**Планируемые результаты:**

- формировать навыки самоанализа, самопознания, самосовершенствования, саморегуляции, релаксации;

- формировать осознание и понимание индивидуально-личностных особенностей;

- выстраивать конструктивные способы поведения в конфликтных и стрессовых ситуациях;

- формировать навык эффективного взаимодействия с окружающими, самоконтроля.

**Целевая аудитория:** подростки от 14 до 19 лет.

**Продолжительность занятия:** 40 - 45 мин.

**Методы и формы работы:** диалоговая площадка в театре, психологические игры и упражнения.



**Оборудование:** театральная сцена, канцелярские принадлежности.

**Форма проведения занятий:** групповая (до 20 человек)

**Основные виды деятельности подростков:**

1. Участие в обсуждении, анализ просмотренного спектакля;
2. Участие в психологических играх, развивающих свойства личности (умение контактировать, сотрудничать) и навыки жизнестойкости;
3. Выполнение упражнений на развитие уверенности в себе, повышение самооценки.

**Инструкция до спектакля.**

Педагог-психолог: «Ребята, добрый вечер. Сегодня мы с вами будем смотреть спектакль по пьесе драматурга К. Жуковой «Немножко осени. Октябрь». Речь в спектакле идет о двух девушках, которые оказались в критической ситуации. После просмотра спектакля я приглашаю Вас к его обсуждению. Всем приятного просмотра».

**Просмотр спектакля.**

#### Алгоритм проектирования занятия

Этап занятия	Вид игровой коррекции
1. Ритуал начала занятия (самоопределение к деятельности, организационный момент).	Настрой на работу. Приветствие.
2. Введение в тему. Актуализация знаний и фиксация затруднения в деятельности. Сообщение темы занятия. Постановка цели занятия. 3. Работа по основной теме.	Введение в тему. Актуализация знаний и фиксация затруднения в деятельности. Тема: «Жизнестойкость». Обсуждение спектакля К. Жуковой «Немножко осени. Октябрь» по плану. Обсуждение, разбор ситуаций в спектакле. 1. Игра «Снежинка». 2. Самооценка.
4. Итоговое занятие.	Игра «Чемодан».
5. Ритуал окончания занятия.	Создание благоприятного психологического настроения: говорим друг другу приятные слова.
6. Рефлексия.	- Был ли наш разговор полезным для каждого из вас?

Алгоритм проектирования занятия. Продолжение.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- О чём заставил задуматься?</li> <li>- Что нового вы узнали?</li> <li>- Кто хочет поделиться своими мыслями вслух?</li> </ul>
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

#### Технологическая карта занятия

Этап	Деятельность педагога-психолога	Деятельность подростка
1. Ритуал начала занятия (самоопределение к деятельности, организационный момент).	<i>Настрой на работу.</i> Подростки садятся в полукруг, педагог-психолог предлагает начать обсуждение спектакля. Педагог-психолог: «Ребята! Мы только что посмотрели спектакль К. Жуковой «Немножко осени. Октябрь».	Подготовка подростков к работе.
2. Введение в тему. Актуализация знаний и фиксация затруднения в деятельности. Сообщение темы занятия. Постановка цели занятия.	<i>Введение в тему. Актуализация знаний и фиксация затруднения в деятельности.</i> Педагог-психолог: «Я предлагаю обсудить спектакль в рамках нашей сегодняшней темы «Жизнестойкость». <i>Цель занятия:</i> обсудить спектакль «Немножко осени. Октябрь». Узнать о том, как можно приобрести навыки жизнестойкости. <i>Задачи:</i> научиться самостоятельно находить и использовать резервы своего ресурсного состояния в трудных жизненных ситуациях. Развивать уверенность в себе. <i>Обсуждение.</i> Педагог-психолог: «Итак, сначала мы активизируем чувственную память. Закройте, пожалуйста, глаза: какая картинка, звук, текст появляются у вас в памяти в первую секунду, когда произносят: «Немножко осени. Октябрь». Педагог-психолог: «Спасибо». Педагог-психолог: «Я предлагаю вам пережить все позитивные чувства, связанные со спектаклем. «В какой момент вы искренне смеялись? В какой - просто улыбались?».	Подростки высказываются по очереди.  Подростки делятся
3. Работа по основной теме.		

	<p>Педагог-психолог: «Спасибо».</p> <p>Педагог-психолог: «А теперь, по принципу контраста, давайте вспомним, когда, во время какой сцены вам было скучно? Что вас откровенно раздражало?».</p> <p>Педагог-психолог: «Спасибо».</p> <p>Педагог-психолог: «Следующий наш с вами шаг – это разговор об одной из важных функций искусства – возможности максимально ярко вместе с героями пережить то, что мы сами переживаем, хотели бы пережить или боимся пережить в реальной жизни. Итак:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Когда было ощущение, что действие захватило вас по-настоящему и до конца?</li> <li>2. В какой момент было грустно, больно, хотелось плакать?</li> <li>3. За кем из героев вы чаще всего наиболее пристально следили?</li> <li>4. Были ли такие моменты, где вам было особенно радостно или страшно за них?</li> <li>5. Когда вам было стыдно за кого-то из героев?</li> <li>6. В какой момент вам хотелось помочь герою, оказаться на его месте или рядом с ним?</li> <li>7. Если бы вы могли с ним познакомиться, кем бы вы хотели его видеть: братом или сестрой, другом, старшим товарищем, бабушкой или дедушкой, тетей или дядей, кем-то еще?</li> <li>8. О чем бы вы с ним разговаривали?</li> <li>9. Как проводили время?»</li> </ol> <p>В рамках обсуждения вопросов с 1 по 9, вывести подростков на тему «Жизнестойкости». Обсудить выбранных героев и ситуации.</p> <p>Трудные жизненные ситуации. Какими они бывают:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. трудные жизненные ситуации, связанные с угрозой здоровью;</li> <li>2. трудные ситуации, связанные с выполнением какой-либо задачи;</li> <li>3. трудные ситуации, связанные с социальным воздействием, общением.</li> </ol> <p>Выбрать вместе с подростками трудную жизненную ситуацию героя и обсудить.</p>	<p>впечатлениями.</p> <p>Подростки делятся впечатлениями.</p> <p>Подростки делятся впечатлениями, делают выводы.</p> <p>Подростки делятся впечатлениями, делают выводы.</p>
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p><i>Варианты вопросов.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Какой девушке вы больше симпатизируете?</li> <li>2. Кому из них вы смогли бы помочь?</li> <li>3. Есть ли в вашей жизни примеры о том, когда вы знали, что кто-то из знакомых нуждается в помощи, и оказали ее?</li> <li>4. К кому бы вы обратились, если бы оказались в трудной жизненной ситуации?</li> <li>5. Как вы считаете, много ребят подростков нуждается в помощи?</li> <li>6. Помогает ли театр через такие спектакли посмотреть на мир по-другому и найти выход из трудных ситуаций, с которыми ребята могут столкнуться?</li> </ol> <p><i>Общие вопросы для дискуссии в группе по выбранным ситуациям:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. В чем суть ситуации?</li> <li>2. Является ли ситуация типичной?</li> <li>3. Что можно считать основной проблемой?</li> <li>4. Кто участвует в решении проблемы? Каковы их цели?</li> <li>5. В каких случаях в этой ситуации не хватает заботы, поддержки? Кто в этой ситуации обижен? Как нужно действовать/общаться в этой ситуации, чтобы в итоге все почувствовали себя лучше?</li> <li>6. Что в этой ситуации смешного? Что можно сделать, чтобы развеселить и рассмешить участников ситуации?</li> <li>7. Какие вопросы должны быть решены для того, чтобы уладить проблему? Как можно уравновесить ситуацию, чтобы у тех, чьи интересы/возможности ущемляются, появился бы шанс высказаться, быть услышанным, удовлетворить свои потребности?</li> <li>8. Какие действия должны быть предприняты? Каковы последствия этих действий? Что и как можно сделать, чтобы направить активность участников ситуации в конструктивное русло?</li> <li>9. Какое решение проблемы самое оптимальное? Почему?</li> </ol> <p>Педагог-психолог: «Спасибо».</p> <p>Педагог-психолог: «Что такое жизнестойкость? Жизнестойкость – это способность справляться с</p>	<p>Подростки высказываются, делают выводы.</p> <p>Подростки высказываются по очереди.</p>
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>проблемами, иметь дело с негативными чувствами и приходиться в норму после сложной ситуации или трудного периода жизни. Это также способность адаптироваться к трудным обстоятельствам, которые вы не можете изменить, и продолжать развиваться.</p> <p>Как развивать в себе навыки жизнестойкости? Практиковать важные ценности и навыки, такие как:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. самоуважение,</li> <li>2. личные ценности,</li> <li>3. навыки общения,</li> <li>4. конструктивное мышление,</li> <li>5. навыки достижения цели».</li> </ol> <p><i>Игра «Снежинка».</i> <i>Цель:</i> увидеть индивидуальность друг друга. Педагог-психолог: «Ребята! Сейчас мы будем играть в игру «Снежинка». Каждый участник получает салфетку и молча, не глядя, как такую же операцию проделывают другие, выполняет следующие действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• складывает листок вдвое, отрывает правый верхний угол;</li> <li>• снова складывает листок вдвое, отрывает правый верхний угол;</li> <li>• в третий раз проделывает то же самое;</li> <li>• и в последний, четвертый раз складывает вдвое листок и отрывает правый верхний угол.</li> </ul> <p>Затем каждый разворачивает листок и демонстрирует то, что у него получилось».</p> <p><i>Обсуждение.</i> Подростки сравнивают, какие снежинки у них получились – одинаковые или разные, непохожие. Педагог-психолог обращает внимание участников на то, что хотя все выполняли упражнение по одной инструкции, снежинки у них получились разные. Так и люди не похожи друг на друга, каждый имеет свою индивидуальность.</p> <p><i>Самооценка.</i> Что такое самооценка? Какая она бывает? Самооценка – это представление человека о соб-</p>	Подростки выполняют задание.
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------

	<p>ственной значимости, о важности своей личности и результатов деятельности среди других людей, внутреннее оценивание себя, своих действий, качеств, черт характера как достоинств и недостатков. Какая бывает самооценка?</p> <p><i>Уровни самооценки.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Низкая.</i> Это не лучший вариант, поскольку люди с низкой самооценкой обычно наименее успешны во всех сферах. Им свойственен целый набор комплексов. Они обидчивы, склонны к тревожности, болезненно воспринимают критику, но при этом не верят, что достойны похвалы.</li> <li>2. <i>Нормальная.</i> По сути, адекватная и нормальная самооценка – это одно и то же. Данный уровень подразумевает, что у человека нет проблем с восприятием себя и собственных возможностей. Он достаточно объективен, умеет замечать и анализировать свои ошибки, обладает хорошим чувством юмора и нормально воспринимает шутки в свой адрес. Именно к этому уровню следует стремиться, работая над самооценкой.</li> <li>3. <i>Высокая.</i> Если человек уделяет повышенное внимание своим плюсам, игнорируя при этом недостатки, такая самооценка называется высокой. Она также способна доставить массу неудобств. Слишком самоуверенный человек часто не замечает собственных ошибок, поэтому не может развиваться, а качество его работы обычно заметно ниже.</li> </ol> <p>Самооценка – это показатель того, как человек воспринимает самого себя, свои возможности и достижения. Она не является постоянной величиной, а непрерывно меняется под влиянием обстоятельств, условий жизни, окружения и прочих факторов. Данную особенность можно использовать себе во благо, намеренно корректируя свою самооценку. Это позволит более адекватно воспринимать собственные возможности, добиваясь значительно больших успехов во всех сферах жизни. Рассказ педагога-психолога идет параллельно с демонстрацией на сцене уровней самооценки (помощник подросток встает на стул, садится на корточки, стоит показывая уровни самооценки).</p>	
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

	<p>Педагог-психолог: «А теперь я предлагаю вернуться к нашему спектаклю и поговорить о художественно-эстетическом осознании увиденного:</p> <p>1. Если бы у спектакля не было названия – как бы вы его назвали?</p> <p>2. Если бы в спектакле не было определенных сцен, изменилось бы что-то в вашем восприятии? Что конкретно?</p> <p>3. Если бы там была не предложенная режиссером, а другая музыка, цветовая гамма, декорации и т. д., что-то изменилось бы для вас? Что именно?»</p> <p>Педагог-психолог: «Спасибо».</p> <p>Педагог-психолог: «А теперь ответьте на следующие вопросы:</p> <p>1. Кому из своих близких и знакомых вы посоветовали бы посмотреть этот спектакль? Почему?</p> <p>2. И что бы вы ему при этом сказали?</p> <p>3. Кому вы не советовали бы это смотреть и почему?</p> <p>4. Хотите ли вы сами посмотреть этот спектакль еще раз?</p> <p>5. Или что-то другое этого же автора? Режиссера?</p> <p>6. С этими же исполнителями?</p> <p>7. Какого рода спектакль вы хотели бы увидеть в следующий раз?»</p> <p>Педагог-психолог: «Спасибо».</p>	<p>Подростки высказываются по очереди.</p> <p>Подростки высказываются по очереди.</p>
4. Итоговое занятие.	<p><i>Игра «Чемодан».</i></p> <p><i>Цель:</i> систематизировать знания о жизнестойкости.</p> <p>Педагог-психолог: «Наша работа на сегодня подходит к концу. Однако перед тем, как закончить, соберем чемодан. Мы работали вместе, поэтому и собирать чемодан будем вместе. Содержимое чемодана будет особым. Так как мы занимались проблемой жизнестойкости, туда мы «положим» то, что каждому из нас помогает в этом. Итак, какие навыки мы возьмем в дорогу?»</p> <p>Подведение итогов.</p>	<p>Подростки перечисляют качества.</p>
5. Ритуал окончания занятия.	<p>Создание благоприятного психологического настроения: говорим друг другу приятные слова.</p>	<p>Подростки говорят друг другу</p>

		приятные слова.
6. Рефлексия.	<p>- Был ли наш разговор полезным для каждого из вас?</p> <p>- О чём заставил задуматься?</p> <p>- Что нового вы узнали?</p> <p>- Кто хочет, поделиться своими мыслями вслух?»</p> <p>Педагог-психолог: «Спасибо за работу! До новых встреч!»</p>	<p>Дети делятся впечатлениями.</p>

### Занятие 3. Спектакль по пьесе Александра Молчанова «Убийца», поставленный в «Омском государственном Северном драматическом театре имени М.А.Ульянова».

Просмотр и обсуждение спектакля в рамках рабочей программы курса внеурочной деятельности «Своя территория», тема «Грани моего «Я».

**Цель:** гармонизация внутреннего мира за счёт скрытых резервов личности, развитие самосознания, повышение уверенности в себе, личностное развитие, развитие креативности.

#### Задачи:

- снижение уровня тревожности, психоэмоционального напряжения;
- повышение самооценки;
- формирование позитивного восприятия мира, творческого самовыражения;
- развитие коммуникативных навыков;
- развитие ресурсного состояния;
- формирование навыков успеха.

#### УУД, формируемые на занятиях:

##### Метапредметные:

- уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки;
- уметь планировать своё действие в соответствии с поставленной задачей;
- уметь высказывать свое предположение.

*Личностные:*

- чуткое отношение к людям, чувство благодарности, вежливость нравственно-этическая ориентация самооценки своих мыслей, чувств, поступков; способность к их самооценке;
- способность применять на практике навыки саморегуляции, самоконтроля, релаксации, принятие риска, вовлеченности;
- способность владеть способами освобождения от гнева и негативных эмоций в социально приемлемых формах;
- уметь владеть навыками уверенного поведения, бесконфликтного общения;
- способность самостоятельно принимать решения в ситуациях нравственного выбора;
- способность правильно реагировать в трудных жизненных ситуациях;
- способность применять навыки социально-психологической адаптации в современном социуме.

*Регулятивные:*

- уметь следовать инструкции педагога-психолога;
- уметь включаться в деятельность, посредством постановки цели, планирования, прогнозирования, контроля, коррекции действий и оценки успешности усвоения, прикладывая волевые усилия в процесс выполнения заданий.

*Коммуникативные:*

- уметь сотрудничать со сверстниками и взрослыми;
- уметь планировать и согласованно выполнять совместную деятельность;
- уметь взаимно контролировать действия друг друга;
- уметь договариваться;
- работать в группе - устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми.

**Планируемые результаты:**

- формировать навыки самоанализа, самопознания, самосовершенствования, саморегуляции, релаксации;
- формировать осознание и понимание индивидуально-личностных особенностей;

- выстраивать конструктивные способы поведения в конфликтных и стрессовых ситуациях;
- формировать навыки эффективного взаимодействия с окружающими, самоконтроля.

**Целевая аудитория:** подростки от 16 до 19 лет.

**Продолжительность занятия:** 40 - 45 мин.

**Методы и формы работы:** диалоговая площадка в театре, психологические игры и упражнения.

**Оборудование:** театральная сцена, канцелярские принадлежности, бумага, бумажный скотч, два стула.

**Форма проведения занятий:** групповая (до 20 человек)

**Основные виды деятельности подростков:**

1. Участие в обсуждении, анализ просмотренного спектакля;
2. Участие в психологических играх, развивающих свойства личности (умение контактировать, умение сотрудничать);
3. Выполнение упражнений на развитие уверенности в себе, повышение самооценки.

**Инструкция до спектакля.**

Педагог-психолог: «Ребята, добрый вечер. Сегодня мы с вами будем смотреть спектакль по произведению драматурга А. Молчанова «Убийца». После просмотра спектакля я приглашаю Вас к его обсуждению. Всем приятного просмотра».

**Просмотр спектакля.**

**Алгоритм проектирования занятия**

Этап занятия	Вид игровой коррекции
1. Ритуал начала занятия (самоопределение к деятельности, организационный момент).	Настрой на работу. Приветствие.
2. Введение в тему. Актуализация знаний и фиксация затруднения в деятельности. Сообщение темы занятия. Постановка цели занятия. 3. Работа по основной теме.	Введение в тему. Актуализация знаний и фиксация затруднения в деятельности. Тема: «Грани моего «Я». Обсуждение спектакля А. Молчанова «Убийца» по плану. Обсуждение, разбор ситуаций в спектакле. 1. Упражнение «А что дальше?» 2. Упражнение «Перевал».

Этап занятия	Вид игровой коррекции
1. Ритуал начала занятия (самоопределение к деятельности), (организационный момент).	Настрой на работу. Приветствие.
2. Введение в тему. Актуализация знаний и фиксация затруднения в деятельности. Сообщение темы занятия. Постановка цели занятия. 3. Работа по основной теме.	Введение в тему. Актуализация знаний и фиксация затруднения в деятельности. Тема: Грани моего «Я». Обсуждение спектакля А. Молчанова «Убийца» по плану. Обсуждение, разбор ситуаций в спектакле. 1. Упражнение «А что дальше?». 2. Упражнение «Перевал». 3. Мини-тренинг «Скрипты и алгоритмы успеха».
4. Итоговое занятие.	Встреча с актерами.
5. Ритуал окончания занятия.	Создание благоприятного психологического настроения: говорим друг другу приятные слова.
6. Рефлексия.	- Был ли наш разговор полезным для каждого из вас? - О чём заставил задуматься? - Что нового вы узнали? - Кто хочет поделиться своими мыслями вслух?»

### Технологическая карта занятия

Этап	Деятельность педагога-психолога	Деятельность подростка
1. Ритуал начала занятия (самоопределение к деятельности, организационный момент).	<i>Настрой на работу.</i> Подростки садятся в полукруг, педагог-психолог предлагает начать обсуждение спектакля. Педагог-психолог: «Ребята! Мы только что посмотрели спектакль А. Молчанова «Убийца»	Подготовка подростков к работе.

2. Введение в тему. Актуализация знаний и фиксация затруднения в деятельности. Сообщение темы занятия. Постановка цели занятия. 3. Работа по основной теме.	<p><i>Введение в тему. Актуализация знаний и фиксация затруднения в деятельности.</i> Педагог-психолог: «Я предлагаю обсудить спектакль в рамках нашей сегодняшней темы «Грани моего «Я»». <i>Цель и задачи:</i> обсудить спектакль «Убийца», повысить самооценку, уверенность в себе. <i>Задачи:</i> развитие креативности, ресурсного состояния, осознание личностных границ «Я», формирование навыков успеха. Обсуждение. Педагог-психолог: «Итак, сначала мы активизируем чувственную память. Закройте, пожалуйста глаза: какая картинка, звук, текст приходят вам на память в первую секунду, когда произносят слово «убийца»». Педагог-психолог: «Спасибо». Педагог-психолог: «Я предлагаю вам пережить все позитивные чувства, связанные со спектаклем. «В какой момент вы искренне смеялись? Когда просто улыбались?». Педагог-психолог: «Спасибо». Педагог-психолог: «А теперь, по принципу контраста, давайте вспомним, где вам было скучно? Что вас откровенно раздражало?». Педагог-психолог: «Спасибо». Педагог-психолог: «Следующий наш с вами шаг – это разговор об одной из важных функций искусства – возможность максимально ярко вместе с героями пережить то, что мы сами переживаем, хотели бы пережить или боимся пережить в реальной жизни. Итак:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Когда возникло ощущение, что действие захватило вас по-настоящему и до конца?</li> <li>2. Когда было грустно, больно, хотелось плакать?</li> <li>3. За кем из героев вы чаще всего наиболее пристально следили?</li> <li>4. Были ли такие моменты, где вам было особенно радостно или страшно за них?</li> <li>5. В какой момент вам было стыдно за кого-то из героев спектакля?</li> <li>6. Когда вам хотелось бы помочь герою, оказаться на его месте или рядом с ним?</li> </ol>	<p>Подростки высказываются по очереди.</p> <p>Подростки делятся впечатлениями.</p> <p>Подростки высказываются по очереди.</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>7. Если бы вы могли с ним познакомиться, кем бы вы хотели его видеть: братом или сестрой, другом, старшим товарищем, бабушкой или дедушкой, тетей или дядей, кем-то еще?</p> <p>8. О чем бы с ним разговаривали?</p> <p>9. Как проводили время?»</p> <p>В рамках обсуждения вопросов с 1 по 9, вывести подростков на тему «Грани моего «Я». Обсудить поступки героев.</p> <p>Вопросы для дискуссии в группе по выбранным ситуациям:</p> <p>1. В чем суть ситуации?</p> <p>2. Является ли ситуация типичной?</p> <p>3. Что можно считать основной проблемой?</p> <p>4. Кто участвует в решении проблемы? Каковы их цели?</p> <p>5. Где в этой ситуации не хватает заботы, поддержки? Кто в этой ситуации обижен? Как нужно действовать/общаться в этой ситуации, чтобы в итоге все почувствовали себя лучше?</p> <p>6. Что в этой ситуации смешного? Что можно сделать, чтобы развеселить и рассмешить участников ситуации?</p> <p>7. Какие вопросы должны быть решены для того, чтобы уладить проблему? Как можно уравновесить ситуацию, чтобы у тех, чьи интересы/возможности ущемляются, появился бы шанс высказаться, быть услышанным, удовлетворить свои потребности?</p> <p>8. Какие действия должны быть предприняты? Каковы последствия этих действий? Что и как можно сделать, чтобы направить активность участников ситуации в конструктивное русло?</p> <p>9. Какое решение проблемы самое оптимальное? Почему?</p> <p>Педагог-психолог: «Спасибо».</p> <p><i>Упражнение «А что дальше?»</i></p> <p>Цель: самопознание.</p> <p>Педагог-психолог: «Сейчас я предлагаю вам потренироваться и произнести слова о себе вслух, уверенно и громко. А как звучат эти слова из уст других? Я предлагаю проговорить эти слова</p>	<p>Подростки делятся впечатлениями, делают выводы.</p> <p>Подростки высказываются, делают выводы.</p> <p>Подростки высказываются по очереди.</p>
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>каждому из нас, чтобы услышать их со стороны. Каждый может сказать слова тому, кому он хочет. Эти слова должен услышать каждый. Спасибо.</p> <p>- Что вы чувствовали, когда сами произносили эти слова?</p> <p>- Была ли разница между тем, когда вы говорили и когда говорили вам?</p> <p>- Как вы думаете, что нужно делать, чтобы соответствовать сказанному?»</p> <p>Педагог-психолог: «Действительно, если мы хотим услышать эти слова о себе, нам, прежде всего, надо понять себя и начать работать над собой. А начать можно с самого простого. Например, позаботиться о своем здоровье. Сейчас я предлагаю вам встать и освоить еще один прием приобретения уверенности – массаж. Встаньте друг за другом по кругу. Мягко положите руки на голову впереди стоящему и слегка помассируйте макушку головы, затем плечи. Можно слегка постучать ребрами ладони. Теперь слегка помассажуйте спину, погладьте. Слегка постучите кулаками, еще раз погладьте. Я вижу ваше хорошее настроение. Возможность поделиться своими мыслями и чувствами помогает лучше понять себя».</p> <p>Педагог-психолог: «Спасибо».</p> <p><i>Упражнение: «Перевал»</i></p> <p>Цель: сплочение группы, осознание каждым подростком своей роли, функций в группе и развитие умения работать в команде.</p> <p>Педагог-психолог: «Вы (участники) «большой караван», которому нужно преодолеть «ущелье с пропастью» и «выступами». И нужно все это сделать вместе, так как вы связаны между собой подобно верблюдам в пустыне. Задача: перейти всем через препятствие не порвав скотч, которым связаны ваши ноги»</p> <p>Для проведения данного упражнения, подростки становятся в шеренгу, а педагог-психолог перевязывает ноги по принципу: левая нога одного подростка, с правой ногой другого. А другой педагог-психолог готовит препятствия: одно, которое</p>	<p>Подростки выполняют упражнение, по кругу проговаривают свои мысли.</p>
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------

	<p>нужно перешагнуть, и другое, находящееся на уровне колен подростков, которое они должны пройти. После этого дается старт, и подростки пытаются перейти препятствия. Если в процессе выполнения упражнения у кого-то из подростков рвется скотч, то они возвращаются к старту.</p> <p><i>Рефлексия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Что вы скажете, это была групповая работа или все же среди вас был лидер, который направлял и помогал советами?</li> <li>- Как вы думаете, почему у вас получилось или не получилось что-то?</li> <li>- Какая у вас была тактика?</li> <li>- Как можно было организовать вашу работу, если бы у нас была возможность заранее обсудить способ решения этой задачи?</li> </ul> <p><i>Примечание.</i></p> <p>В ходе обсуждения подростки группы обычно приходят к мнению, что успешно решать такую задачу совместно помогает доброжелательное, бережное отношение друг к другу, забота о том, чтобы каждый чувствовал себя комфортно, сосредоточенность на ситуации, учет мнения каждого, появление оригинальных идей и т. д. Этот материал может быть полезен в содержательном плане, в то же, время упражнение сплачивает группу.</p> <p>Однако в силу того, что оно предполагает тесный физический контакт, использовать его необходимо с большой осторожностью. Если педагог-психолог предполагает, что у кого-то из участников в результате проведения упражнения возрастет напряженность, следует воздержаться от его проведения.</p> <p><i>Мини-тренинг «Скрипты и алгоритмы успеха».</i></p> <p><i>Цель:</i> сплочение группы, осознание навыков успеха.</p> <p>Педагог-психолог: «Однажды одного успешного предпринимателя спросил журналист: «Как стать таким успешным человеком как вы?»</p> <p>И он ответил: «Нужно принимать правильные решения. Для этого нужен опыт».</p>	<p>Подростки высказываются по очереди. Подростки выполняют задание.</p> <p>Подростки выполняют задание и отвечают на вопросы.</p>
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>Тогда журналист спросил: «А как приобрести такой опыт?»</p> <p>И успешный человек сказал: «Для этого неизбежно в течении некоторого времени, нужно принимать неправильные решения».</p> <p>Педагог-психолог: «Разговор с человеком об успехе актуален на любом этапе жизни человека, при любом состоянии. Ребята, а что такое успех?»</p> <p>Педагог-психолог: «Спасибо».</p> <p>Педагог-психолог: «Давайте сейчас встаем. Хорошо! Я вижу каждого из вас, встали не все».</p> <p>Педагог-психолог: «Итак, первое: важная причина, почему одни люди достигают успеха, а другие нет? При прочих равных, такое же физическое состояние, здоровье, первая причина: потенциально успешные люди готовы делать то, что другие в этот момент делать не готовы. В этом все преимущество и заключается. Спасибо. Садитесь».</p> <p>Педагог-психолог: «Что я заметила: некоторые встали с иронической улыбкой, некоторые – с безэмоциональным выражением лица. Задача следующая. Предлагаю сейчас встать с выражением лица, исполненным энтузиазма и наслаждения. Встаем. Музыка. Спасибо, хорошо».</p> <p>Педагог-психолог: «Стоп! Когда вы встали с выражением лица, исполненным энтузиазма, весь ряд встал быстрее в 5 раз. Вторая причина: потенциально успешные люди могут любую нужную в данный момент работу, даже если она сама по себе не вершина наслаждения, делать с энтузиазмом, и продолжая делать дело даже тогда, когда им очень трудно, не понятно, что произойдет, могут в кризисной ситуации сохранять присутствие духа. Садитесь».</p> <p>Педагог-психолог: «А сейчас задание: поднимите глаза глядя прямо на меня, неотрывно держите меня в фокусе внимания и боковым зрением зафиксируйте соседей слева и справа. Удастся? Сейчас, по моему хлопку, ваша задача - встать раньше, чем ваши соседи. (Нюанс выполнения: первый хлопок - обман. Второй хлопок – обман)».</p> <p>Педагог-психолог: «Третья причина, почему одни</p>	<p>Подростки отвечают на вопросы. Выполняют задание.</p>
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------



	<p>люди становятся успешными, а другие нет в том, что вот эти, вторые, все время спешат и делают работу раньше, чем нужно. По хлопку смотрим на меня, боковым зрением фиксируем соседей. Задача: встать раньше, чем они. Спасибо!»</p> <p>По хлопку. Спасибо!»</p> <p>Педагог-психолог: «Заметьте, сейчас, когда вы вставали, вы встали еще быстрее. Структуры, сообщества, страны, корпорации развиваются быстрее, когда каждый старается добиться успеха индивидуально, но понятие успеха немыслимо без сравнения с другими. Бессмысленно говорить об успехе, если ты не можешь сравнить свои показатели с показателями тех, которые рядом».</p> <p>Педагог-психолог: «Спасибо».</p> <p>Педагог-психолог: «А теперь я предлагаю вернуться к нашему спектаклю и поговорить о художественно-эстетическом осознании увиденного:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Если бы у спектакля не было названия, как бы вы его назвали?</li> <li>2. Если бы в спектакле не было таких-то сцен, изменилось бы что-то в вашем восприятии? Что?</li> <li>3. Если бы там была не такая, а другая музыка, цветовая гамма, декорации и т. д., что-то изменилось бы для вас? Что?»</li> </ol> <p>Педагог-психолог: «Спасибо».</p> <p>Педагог-психолог: «А теперь ответьте на следующие вопросы:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Кому из своих близких и знакомых вы посоветовали бы посмотреть этот спектакль? Почему?</li> <li>2. Что бы вы ему при этом сказали?</li> <li>3. Кому вы не советовали бы это смотреть и почему?</li> <li>4. Хотите ли вы сами посмотреть этот спектакль еще раз?</li> <li>5. Или что-то другое этого же автора? Режиссера?</li> <li>6. С этими же исполнителями?</li> <li>7. Какого рода спектакль вы хотели бы увидеть в следующий раз?»</li> </ol> <p>Педагог-психолог: «Спасибо».</p>	<p>Подростки отвечают на вопросы.</p> <p>Подростки отвечают на вопросы.</p>
4. Итоговое занятие.	Встреча с актерами. Мастер-класс. Ответы на вопросы.	

5. Ритуал окончания занятия.	Создание благоприятного психологического настроения: говорим друг другу приятные слова.	Подростки говорят друг другу приятные слова.
6. Рефлексия.	<p>- Был ли наш разговор полезным для каждого из вас?</p> <p>- О чём заставил задуматься?</p> <p>- Что нового вы узнали?</p> <p>- Кто хочет поделиться своими мыслями вслух?»</p> <p>Педагог-психолог: «Спасибо за работу! До новых встреч!»</p>	Дети делятся впечатлениями.

#### **Занятие 4. Спектакль по пьесе Влады Ольховской (Беларусь) «Кричи «Волк!», поставленный в «Омском государственном Северном драматическом театре имени М.А. Ульянова».**

Просмотр и обсуждение спектакля в рамках рабочей программы курса внеурочной деятельности «Своя территория», тема «Здоровье».

**Цель:** воспитание ценностного отношения к собственному здоровью, стремления к здоровому образу жизни, укрепление здоровья подростков, здоровье в отношениях в коллективе и с окружающими.

#### **Задачи:**

- сформировать элементарные представления о единстве различных видов здоровья: физического, нравственного, социально-психологического; понимание важности физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества;

- воспитать стремление к сохранению своего здоровья, соблюдение режима дня, правильного питания;

- развить самостоятельность, познавательные интересы, творческие возможности, ответственность за сохранение своего здоровья;

- воспитать стремление к здоровому образу жизни, отвращение к вредным привычкам.

## **УУД, формируемые на занятиях:**

### *Метапредметные:*

- уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки;
- уметь планировать своё действие в соответствии с поставленной задачей;
- уметь высказывать свое предположение;
- уметь добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и полученную информацию.

### *Личностные:*

- уметь применять на практике навыки саморегуляции, самоконтроля, релаксации, принятия риска, вовлеченности;
- уметь владеть способами освобождения от гнева и негативных эмоций в социально приемлемых формах;
- уметь осознавать, принимать и понимать чувства, эмоции, настроения свои и окружающих людей, проявлять сочувствие, сострадание, эмпатию;
- уметь правильно реагировать в трудных жизненных ситуациях;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

### *Регулятивные:*

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью педагога-психолога;
- проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать своё предположение на основе работы со спектаклем, уметь работать по предложенному плану;
- учиться совместно с педагогом-психологом и другими подростками давать эмоциональную оценку деятельности группы.

### *Коммуникативные:*

- научиться донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне небольшого текста);
- научиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

**Оборудование:** карточки, наглядный и дидактический материал.

## **Планируемые результаты:**

- формировать навыки самоанализа, самопознания, самосовершенствования, саморегуляции, релаксации;
- формировать осознание и понимание индивидуально-личностных особенностей;
- выстраивать конструктивные способы поведения в конфликтных и стрессовых ситуациях;
- формировать навык эффективного взаимодействия с окружающими, самоконтроля.

**Целевая аудитория:** подростки от 14 до 19 лет.

**Продолжительность занятия:** 40 - 45 мин.

**Методы и формы работы:** диалоговая площадка в театре, психологические игры и упражнения, психогимнастические упражнения.

**Оборудование:** театральная сцена, канцелярские принадлежности.

**Форма проведения занятий:** групповая (до 20 человек)

### **Основные виды деятельности подростков:**

1. Участие в обсуждении, анализ просмотренного спектакля;
2. Участие в психологических играх, развивающих свойства личности (способность вступать в контакт, умение сотрудничать);
3. Выполнение упражнений на развитие уверенности в себе, повышение самооценки.

### **Инструкция до спектакля.**

Педагог-психолог: «Ребята, добрый вечер. Сегодня мы с вами будем смотреть спектакль по пьесе драматурга из Белоруссии Влады Ольховской «Кричи «Волк!». После просмотра спектакля я приглашаю вас к его обсуждению. Всем приятного просмотра».

### **Просмотр спектакля.**

#### **Алгоритм проектирования занятия**

<b>Этап занятия</b>	<b>Вид игровой коррекции</b>
1. Ритуал начала занятия (самоопределение к деятельности, организационный момент).	Настрой на работу. Приветствие.
2. Введение в тему. Актуализация знаний и фиксация затруднения в деятельности. Сообщение темы занятия.	Введение в тему. Актуализация знаний и фиксация затруднения в деятельности.

Постановка цели занятия. 3. Работа по основной теме.	Тема: «Здоровье». Обсуждение спектакля В. Ольховской «Кричи «Волк!» по плану. Обсуждение, разбор ситуаций в спектакле. 1. Упражнение «Ассоциации». 2. Мини-лекция о видах здоровья и стрессе. 3. Прием «Энергетический шарик».
4. Итоговое занятие.	Техника «Вентилятор»
5. Ритуал окончания занятия.	Создание благоприятного психологического настроения: говорим друг другу приятные слова.
6. Рефлексия.	- Был ли наш разговор полезным для каждого из вас? - О чём заставил задуматься? - Что нового вы узнали? - Кто хочет поделиться своими мыслями вслух?»

### Технологическая карта занятия

Этап	Деятельность педагога-психолога	Деятельность подростка
1. Ритуал начала занятия (самоопределение к деятельности, организационный момент).	<i>Настрой на работу.</i> Подростки садятся в полукруг, педагог-психолог предлагает начать обсуждение спектакля. Педагог-психолог: «Ребята! Мы только что посмотрели спектакль В. Ольховской «Кричи «Волк!»».	Подготовка подростков к работе.
2. Введение в тему. Актуализация	<i>Введение в тему. Актуализация знаний и фиксация затруднения в деятельности.</i> Педагог-психолог: «Я предлагаю обсудить	

ция знаний и фиксация затруднения в деятельности. Сообщение темы занятия. Постановка цели занятия. 3. Работа по основной теме.	спектакль в рамках нашей сегодняшней темы «Здоровье». <i>Цель:</i> обсудить спектакль «Кричи «Волк!», сформировать знания о здоровом образе жизни. <i>Задачи:</i> сформировать элементарные представления о единстве различных видов здоровья: физического, нравственного, социально-психологического; понять важность физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества. <i>Обсуждение.</i> Педагог-психолог: «Итак, сначала мы активизируем чувственную память. Закройте пожалуйста глаза: какая картинка, звук, текст появляются в вашей памяти в первую секунду, когда произносят: «Кричи «Волк!»». Педагог-психолог: «Спасибо». Педагог-психолог: «Я предлагаю Вам пережить все позитивные чувства, связанные со спектаклем. «Где вы искренне смеялись? Где просто улыбались?»». Педагог-психолог: «Спасибо». Педагог-психолог: «А теперь, по принципу контраста, давайте вспомним, в какой момент вам было скучно? Что вас откровенно раздражало?»». Педагог-психолог: «Спасибо». Педагог-психолог: «Следующий наш с вами шаг – это разговор об одной из важных функций искусства – возможности максимально ярко вместе с героями пережить то, что мы сами переживаем, хотели бы пережить или боимся пережить в реальной жизни. Итак: 1. В какой момент возникло ощущение, что действие захватило вас по-настоящему и до конца? 2. Когда было грустно, больно, хотелось плакать? 3. За кем из героев вы чаще всего наиболее пристально следили? 4. Были ли такие моменты, где вам было особенно радостно или страшно за них? 5. Когда вам было за них стыдно? 6. В каких обстоятельствах вам хотелось бы	Подростки высказываются по очереди.  Подростки делятся впечатлениями.  Подростки делятся впечатлениями, делают выводы.
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>помочь герою, оказаться на его месте или рядом с ним?</p> <p>7. Если бы вы могли с ним познакомиться, кем бы вы хотели его видеть: братом или сестрой, другом, старшим товарищем, бабушкой или дедушкой, тетей или дядей, кем-то еще?</p> <p>8. О чем бы с ним разговаривали?</p> <p>9. Как бы проводили время?»</p> <p>В рамках обсуждения вопросов с 1 по 9, вывести подростков на тему «Здоровье».</p> <p><i>Упражнение «Ассоциации».</i></p> <p>Цель: активизировать мышление и память, ассоциации на слово «Здоровье».</p> <p>Педагог-психолог: «Что такое здоровье? У каждого из вас при упоминании о здоровье возникают свои ассоциации. Я предлагаю каждой команде записать на стикерах по три ассоциации. И так, здоровье для вас – это...». Итоги.</p> <p>Педагог-психолог: «В соответствии с Уставом Всемирной Организации Здравоохранения под здоровьем понимается «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».</p> <p>Итак, здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия. <i>Физическое здоровье</i> связано с работой нашего организма, нам важно знать, как должен работать наш организм. Прежде всего, у человека должно быть здоровое тело, правильное, красивое телосложение, достаточный вес, рост относительно своего возраста.</p> <p>Человек должен иметь хорошую физическую подготовку, крепкую мышечную силу в руках и ногах, хорошо переносить физические нагрузки, при этом не чувствовать сильной усталости, не падать в обморок. Безусловно, здоровый человек редко болеет простудными и другими заболеваниями, т. е. имеет хороший иммунитет против вирусов, микробов.</p> <p>- А теперь рассмотрим, что же такое социальное здоровье?</p> <p><i>Социальное здоровье человека</i> – это не что иное,</p>	<p>Подростки высказываются по очереди.</p> <p>Подростки перечисляют слова-ассоциации записанные на стикерах.</p>
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>как его социальная активность, поведение в обществе, личное отношение к миру. То есть здесь мы можем рассматривать те качества личности, которые будут обеспечивать гармонию между потребностями данного человека и общества в целом. Очень важно, чтобы человек стремился к самореализации и постоянному личностному развитию. Некоторые, например, находят способ самореализации в своей учебе или карьере, другие – в семье. Таким образом, социальное здоровье означает способность к общению с другими людьми в условиях окружающей социальной среды и наличие личностных взаимоотношений, приносящих удовлетворение.</p> <p>Под <i>психическим здоровьем</i> мы понимаем наши чувства, т.е. настроение (хорошее, веселое, либо грустное, плохое), чувство радости, дружбы, любви, взаимопонимания, взаимоуважения, и так далее, но есть такие эмоциональные чувства, как страх, угнетение, унижение, обида, боль. И в зависимости от того, какие у них преобладают чувства, таким будет наше эмоциональное здоровье.</p> <p>Важным для комфортного положительного состояния организма является наличие хороших друзей, полной семьи (мамы и папы), любимого человека рядом. Очень важно, чтобы человека понимали в его окружении, чтобы он сам понимал других, чтобы он умел не только высказывать свои претензии к окружающим, но и уступать другим, не создавать конфликтные ситуации».</p> <p>Педагог-психолог: «Ребята! Кто знает, что такое стресс? Стресс - это ответная реакция организма человека на перенапряжение, негативные эмоции или просто на монотонную суету».</p> <p><i>Некоторые советы, которые могут помочь выйти из состояния стресса.</i></p> <p>На Востоке развита самая мощная система защиты от стресса – замедление времени. Двадцать минут в день делайте медленные, плавные и соразмерные движения, как будто тело движется в теплом масле, стресса точно не будет.</p>	<p>Подростки высказываются по очереди.</p> <p>Подростки отвечают на вопросы.</p>
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------

	<p>1. Противострессовое дыхание. Медленно выполняйте глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте выдох как можно медленнее. С каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом вы частично избавляетесь от стрессового напряжения.</p> <p>2. Минутная релаксация. Расслабьте уголки рта, увлажните губы. Расслабьте плечи. Сосредоточьтесь на выражении своего лица и положении тела: помните, что они отражают ваши эмоции, мысли внутреннее состояние.</p> <p>3. Если позволяют обстоятельства, покиньте помещение, в котором у вас возник острый стресс. Перейдите в другое, где никого нет, или выйдите на улицу, где сможете остаться наедине со своими мыслями.</p> <p>4. Абсолютной психологической защитой являются юмор и смех. Есть много вещей и понятий в нашей жизни, которые не заслуживают серьезного к ним отношения. Относясь же к ним серьезно, мы можем стать жертвами манипуляции.</p> <p>5. Займитесь какой-нибудь деятельностью - все равно какой: начните с наведения порядка на своем рабочем месте. Секрет этого способа прост: любая деятельность, и особенно физический труд, в стрессовой ситуации играет роль громоотвода.</p> <p>6. Ментальные вирусы человека – плохие мысли, образы несчастий, болезненные навязчивые идеи. Необходимо избавляться от них. Надо набрать в своей памяти «библиотеку позитивных образов», «образов» здоровых, счастливых, успешных людей.</p> <p><i>Прием «Энергетический шарик».</i>  <i>Цель:</i> почувствовать на практике свою энергию своего тела.          Педагог-психолог: «Что такое энергетический шарик? Шарик – некий сгусток собственной энергетики создающего, который существует объективно, а не лишь в воображении самого человека – его</p>	<p>Подростки отвечают на вопросы.</p>
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------

<p>можно увидеть, пощупать. Сядьте на стул в удобной позе. Поставьте руки перед собой на колени, – чтобы ладони смотрели друг на друга и были параллельны друг другу. Потрите их быстро друг о друга. Между ладонями должно быть расстояние сантиметров 20. Теперь начинайте медленно, ритмично и глубоко дышать (вдох – выдох). В такт вдохам начинайте медленно сдвигать ладони, при этом сосредоточившись на ощущениях между ладонями. Представь себе, что между ними держите полусдушенный воздушный шарик. Полностью сосредоточьтесь на том, что ощущают ладони. По мере того как расстояние между ладонями будет сокращаться, вы почувствуете некоторое сопротивление - как будто на самом деле в руках зажат воздушный шарик. Почувствуйте, как «шарик» не пускает руки дальше. Получилось? Подведение итогов».</p> <p>Педагог-психолог: «У всех у нас есть ресурсное состояние. Это внутренне состояние, помогающее в достижении цели, например, один из ресурсов – это уверенность в себе. А какие ресурсы знаете вы?»</p> <p><i>Вопросы для дискуссии в группе по выбранным ситуациям:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. В чем суть ситуации?</li> <li>2. Является ли ситуация типичной?</li> <li>3. Что можно считать основной проблемой?</li> <li>4. Кто участвует в решении проблемы? Каковы их цели?</li> <li>5. Когда в этой ситуации не хватает заботы, поддержки? Кто в этой ситуации обижен? Как нужно действовать/общаться в этой ситуации, чтобы в итоге все почувствовали себя лучше?</li> <li>6. Что в этой ситуации смешного? Что можно сделать, чтобы развеселить и рассмешить участников ситуации?</li> <li>7. Какие вопросы должны быть решены для того, чтобы уладить проблему? Как можно уравновесить ситуацию, чтобы у тех, чьи интересы/возможности ущемляются, появился шанс высказаться, быть услышанным, удовлетворить свои потребности?</li> </ol>	<p>Подростки выполняют задание.</p> <p>Подростки отвечают на вопросы.</p>	
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------	--

	<p>8. Какие действия должны быть предприняты? Каковы последствия этих действий? Что и как можно сделать, чтобы направить активность участников ситуации в конструктивное русло?</p> <p>9. Какое решение проблемы самое оптимальное? Почему?</p> <p>Педагог-психолог: «Спасибо».</p> <p>Педагог-психолог: «А теперь я предлагаю вернуться к нашему спектаклю и поговорить о художественно-эстетическом осознании увиденного:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Если бы у спектакля не было названия – как бы вы его назвали?</li> <li>2. Если бы в спектакле не было таких-то сцен, изменилось бы что-то в вашем восприятии? Что?</li> <li>3. Если бы там была не такая, а другая музыка, цветовая гамма, декорации и т. д., что-то изменилось бы для вас? Что?»</li> </ol> <p>Педагог-психолог: «А теперь ответьте на следующие вопросы:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Кому из своих близких и знакомых вы посоветовали бы посмотреть этот спектакль? Почему?</li> <li>2. Что бы ему при этом сказали?</li> <li>3. Кому вы не советовали бы смотреть спектакль и почему?</li> <li>4. Хотите ли вы сами посмотреть этот спектакль еще раз?</li> <li>5. Или что-то другое этого же автора? Режиссера?</li> <li>6. С этими же исполнителями?</li> <li>7. Какого рода спектакль вы хотели бы увидеть в следующий раз?»</li> </ol> <p>Педагог-психолог: «Спасибо».</p>	<p>Подростки отвечают на вопросы.</p> <p>Подростки отвечают на вопросы.</p> <p>Подростки отвечают на вопросы.</p>
4. Итоговое занятие.	<p>Техника психологической защиты «Вентилятор».</p> <p>Цель: приобрести навык психологической защиты.</p> <p>Педагог-психолог: «Ребята! Представьте, что на месте вашей грудной клетки образовался проем открытой двери, в котором гуляет сквозняк. Вдох – сквозняк дует от груди к спине, выдох – обратно. Добейтесь ощущения легкости и пустоты в груди. Вновь представьте себе, что ваш обидчик</p>	Подростки выполняют технику.

	<p>произносит жестокие слова, которые вы уже слышали когда-то. Но теперь, как только у вас появляются неприятные ощущения, вы распахиваете дверцу для гуляющего сквозняка, который легко уносит обидные слова. Они уже не остаются в душе, вонзаясь занозами, а выдуваются сквозняком. Вдох – сквозняк, выдох – сквозняк».</p> <p>Подведение итогов. Рефлексия.</p>	
5. Ритуал окончания занятия.	Создание благоприятного психологического настроения: говорим друг другу приятные слова.	Подростки говорят друг другу приятные слова.
6. Рефлексия.	<p>- Был ли наш разговор полезным для каждого из вас?</p> <p>- О чём заставил задуматься?</p> <p>- Что нового вы узнали?</p> <p>- Кто хочет поделиться своими мыслями вслух?»</p> <p>Педагог-психолог: «Я хочу пожелать каждому из вас крепкого здоровья и хорошего солнечного настроения. Спасибо за работу! До новых встреч!»</p>	Дети делятся впечатлениями.

### **Занятие 5. Спектакль по пьесе Даны Сидерос «Всем, кого касается», поставленный в «Омском государственном Северном драматическом театре имени М.А.Ульянова».**

Просмотр и обсуждение спектакля в рамках рабочей программы курса внеурочной деятельности «Своя территория», тема «Дружба».

**Цель:** сформировать знания подростков о дружбе, и понятия «вид дружбы».

#### **Задачи:**

- помочь узнать подросткам, что значит дружить;
- объяснить, какими качествами должен обладать друг;
- сравнить плюсы и минусы виртуальной дружбы.

#### **УУД, формируемые на занятиях:**

##### *Метапредметные:*

- уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки;

- уметь планировать своё действие в соответствии с поставленной задачей;

- уметь высказывать свое предположение.

*Личностные:*

- уметь применять на практике навыки саморегуляции, самоконтроля, релаксации, принятие риска, вовлеченности;

- уметь владеть способами регуляции гнева и негативных эмоций в социально приемлемых формах;

- уметь осознавать, принимать и понимать чувства, эмоции, настроения свои и окружающих людей, проявлять сочувствие, сострадание, эмпатию;

- уметь владеть навыками уверенного поведения, бесконфликтного общения;

- уметь самостоятельно принимать решения в ситуациях нравственного выбора;

- уметь правильно реагировать в трудных жизненных ситуациях;

- применять навыки социально-психологической адаптации в современном социуме.

*Регулятивные:*

- уметь следовать инструкции педагога-психолога;

- уметь включаться в деятельность, посредством постановки цели, планирования, прогнозирования, контроля, коррекции действий и оценки успешности усвоения, прикладывая волевые усилия в процесс выполнения заданий.

*Коммуникативные:*

- уметь сотрудничать со сверстниками и взрослыми;

- уметь планировать и согласованно выполнять совместную деятельность;

- уметь взаимно контролировать действия друг друга;

- уметь договариваться;

- уметь вести дискуссию, обсуждать, творчески мыслить и работать в парах.

**Планируемые результаты:**

- сформировать навыки самоанализа, самопознания, самосовершенствования, саморегуляции, релаксации;

- сформировать осознание и понимание индивидуально-личностных особенностей;

- выстроить конструктивные способы поведения в конфликтных и стрессовых ситуациях;

- сформировать навык эффективного взаимодействия с окружающими, самоконтроля.

**Целевая аудитория:** подростки от 14 до 19 лет.

**Продолжительность занятия:** 40 - 45 мин.

**Методы и формы работы:** диалоговая площадка в театре, психологические игры и упражнения, психогимнастические упражнения.

**Оборудование:** театральная сцена, канцелярские принадлежности, карточки с заданиями.

**Форма проведения занятий:** групповая (до 20 человек)

**Основные виды деятельности подростков:**

1. Участие в обсуждении, анализ просмотренного спектакля;

2. Участие в психологических играх, развивающих свойства личности (умение вступать в контакт, умение сотрудничать);

3. Выполнение упражнений на развитие уверенности в себе, повышение самооценки.

**Инструкция до спектакля.**

Педагог-психолог: «Ребята, добрый вечер. Сегодня мы с вами будем смотреть спектакль Д. Сидерос «Всем, кого касается». Спектакль о некоей российской гимназии, ее буднях и секретах, о ребятах и педагогах. Я надеюсь, что спектакль вас заинтересует. После просмотра я приглашаю вас к обсуждению. Всем приятного просмотра».

**Просмотр спектакля.**

**Алгоритм проектирования занятия**

Этап занятия	Вид игровой коррекции
1. Ритуал начала занятия (самоопределение к деятельности, организационный момент).	Настрой на работу. Приветствие.
2. Введение в тему. Актуализация знаний и фиксация затруднения в деятельности. Сообщение темы занятия. Постановка цели занятия.	Введение в тему. Актуализация знаний и фиксация затруднения в деятельности. Тема: «Дружба». Обсуждение спектакля Д. Сидерос «Всем, кого касается» по плану. Обсуждение, разбор ситуаций
3. Работа по основной теме.	

	в спектакле. 1. Упражнение «Плюсы и минусы виртуальной дружбы». 2. Упражнение «Доверие».
4. Итоговое занятие.	Упражнение «Мое имя»
5. Ритуал окончания занятия.	Создание благоприятного психологического настроения: говорим друг другу приятные слова.
6. Рефлексия.	- Был ли наш разговор полезным для каждого из вас? - О чём заставил задуматься? - Что нового вы узнали? - Кто хочет поделиться своими мыслями вслух?»

### Технологическая карта занятия

Этап	Деятельность педагога-психолога	Деятельность подростка
1. Ритуал начала занятия (самоопределение к деятельности, организационный момент).	<i>Настрой на работу.</i> Подростки садятся в полукруг, педагог-психолог предлагает начать обсуждение спектакля. Педагог-психолог: «Ребята! Мы только что посмотрели спектакль Д. Сидерос «Все́м, кого касается».	Подготовка подростков к работе.
2. Введение в тему. Актуализация знаний и фиксация затруднения в деятельности. Сообщение	<i>Введение в тему. Актуализация знаний и фиксация возможных затруднений в деятельности.</i> Педагог-психолог: «Я предлагаю обсудить спектакль в рамках нашей сегодняшней темы «Дружба». <i>Цель:</i> обсудить спектакль «Все́м, кого касается», сформировать знания о дружбе. <i>Задачи:</i> узнать, что значит дружить, какими качествами должен обладать друг; сравнить плюсы и	

темы занятия. Постановка цели занятия. 3. Работа по основной теме.	<p>минусы виртуальной дружбы.</p> <p><i>Обсуждение.</i> Педагог-психолог: «Итак, сначала мы активизируем чувственную память. Закройте, пожалуйста, глаза: какая картинка, звук, текст всплывают у вас в памяти в первую секунду, когда вы слышите: «Все́м, кого касается». Ребята высказываются по очереди. Педагог-психолог: «Спасибо». Педагог-психолог: «Я предлагаю вам пережить все позитивные чувства, связанные со спектаклем. «Где вы искренне смеялись? Где просто улыбались?» Педагог-психолог: «Спасибо». Педагог-психолог: «А теперь, по принципу контраста, давайте вспомним, «Где вам было скучно? Что вас откровенно раздражало?» Педагог-психолог: «Спасибо». Педагог-психолог: «Следующий наш с вами шаг – это разговор об одной из важных функций искусства – возможности вместе с героями спектакля – учениками гимназии максимально ярко пережить то, что мы сами переживаем, хотели бы пережить или боимся пережить в реальной жизни. Итак:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Когда возникло ощущение, что действие захватило вас по-настоящему и до конца?</li> <li>2. Где именно было грустно, больно, хотелось поплакать?</li> <li>3. За кем из героев вы чаще всего наиболее пристально следили?</li> <li>4. Были ли такие моменты, где вам было особенно радостно или страшно за них?</li> <li>5. В какой момент вам было за них стыдно?</li> <li>6. Когда вам хотелось помочь герою, оказаться на его месте или рядом с ним?</li> <li>7. Если бы вы могли с ним познакомиться, кем бы вы хотели его видеть: братом или сестрой, другом, старшим товарищем, бабушкой или дедушкой, тетей или дядей, кем-то еще?</li> <li>8. О чем бы с ним разговаривали?</li> <li>9. Как проводили время вместе?»</li> </ol>	<p>Подростки высказываются по очереди. Подростки делятся впечатлениями.</p> <p>Подростки делятся впечатлениями, делают выводы.</p>
--------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



	<p>В рамках обсуждения вопросов с 1 по 9, вывести подростков на тему дивантного, делинквентного и суицидального поведения. Обсудить поступки героев. В том числе: действия педагогов и ребят по ситуации «попытка подростком гимназии выпить таблетки», «пожары», «срывы уроков», «толерантность» и «нормы социального общения между сверстниками» (Приложение 1). Девиантное и делинквентное поведение и его влияние на эмоциональное благополучие класса. Проговорить дальнейшие действия по выходу из данных ситуаций по линии времени.</p> <p><i>Вопросы для дискуссии в группе по выбранным ситуациям:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. В чем суть ситуации?</li> <li>2. Является ли ситуация типичной?</li> <li>3. Что можно считать основной проблемой?</li> <li>4. Кто участвует в решении проблемы? Каковы их цели?</li> <li>5. В какой момент в этой ситуации не хватает заботы, поддержки? Кто в этой ситуации обижен? Как нужно действовать/общаться в этой ситуации, чтобы в итоге все почувствовали себя лучше?</li> <li>6. Что в этой ситуации смешного? Что можно сделать, чтобы развеселить и рассмешить участников ситуации?</li> <li>7. Какие вопросы должны быть решены для того, чтобы уладить проблему? Как можно уравновесить ситуацию, чтобы у тех, чьи интересы/возможности ущемляются, появился шанс высказаться, быть услышанным, удовлетворить свои потребности?</li> <li>8. Какие действия должны быть предприняты? Каковы последствия этих действий? Что и как можно сделать, чтобы направить активность участников ситуации в конструктивное русло?</li> <li>9. Какое решение проблемы самое оптимальное? Почему?</li> </ol> <p>Педагог-психолог: «Спасибо».</p> <p><i>Упражнение «Плюсы и минусы виртуальной дружбы»</i> (Приложение 2).</p> <p><i>Цель:</i> определить плюсы и минусы виртуальной</p>	<p>Подростки высказываются, делают выводы</p> <p>Подростки высказываются по очереди.</p>
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>дружбы.</p> <p>Педагог-психолог: «Сегодня сложно представить жизнь без интернета, без современных гаджетов. Сейчас, в век цифровых технологий, многие из вас проводят всё свободное время в социальных сетях, в Instagram, на разнообразных форумах. На просторах интернета можно найти всё, в том числе и познакомиться с новыми людьми. Сегодня, дружба по интернету есть у каждого. В современном мире, появилось такое понятие как «виртуальные друзья». Предлагаю Вам сейчас найти ответ на вопрос: может ли настоящая крепкая дружба быть виртуальной? Давайте разделимся на 2 группы. Каждая группа получит конверт с заданием. На выполнение задания даётся 10 минут».</p> <p><i>Задание первой группы.</i></p> <p>Вопросы для обсуждения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Зачем человеку друзья в интернете, виртуальная дружба?</li> <li>- Почему подростки всё больше и больше отдают предпочтения знакомствам в сетях всемирной паутины?</li> <li>- Верите ли вы в виртуальную дружбу? Плюсы виртуальной дружбы.</li> <li>- Какая дружба для вас важнее: виртуальная или реальная?</li> </ul> <p>На листах написать плюсы виртуальной дружбы.</p> <p><i>Задание второй группы.</i></p> <p>Вопросы для обсуждения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Зачем человеку нужны реальные друзья?</li> <li>- Почему невозможно обойтись без настоящих, реальных друзей?</li> <li>- Какие друзья для Вас более значимы: виртуальные или реальные?</li> <li>- Виртуальная дружба: хорошо или плохо? Минусы виртуальной дружбы.</li> </ul> <p>На листах написать минусы виртуальной дружбы.</p> <p><i>Обсуждение итогов работы в группах.</i></p> <p>Педагог-психолог: «Вернёмся к вопросу: может ли настоящая крепкая дружба быть виртуальной? Слово предоставляется первой группе (подростки по одному выходят к центру помещения, пытаются</p>	<p>Подростки высказываются по очереди.</p>
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------

<p>убедить присутствующих, что виртуальная дружба существует, приводят по одному аргументу в пользу такой дружбы и на флипчарте появляется табличка с плюсом дружбы в интернете). Представители другой команды могут задавать уточняющие вопросы».</p> <p>Педагог-психолог: «Слово предоставляется второй группе (подростки по одному выходят к центру помещения и, пытаясь убедить присутствующих, что виртуальная дружба не существует, приводят по одному аргументу в пользу реальной дружбы и на флипчарте появляется табличка с минусом дружбы в интернете). Представители другой команды могут задавать уточняющие вопросы».</p> <p>Педагог-психолог: «Молодцы! Отлично справились с заданием. Теперь попробуйте обобщить всё, что вы сказали, и высказать кратко одним-двумя предложениями».</p> <p><i>Возможные ответы:</i></p> <p>«Виртуальное общение не может заменить реальное. Когда общаешься с человеком лицом к лицу, можно видеть глаза, эмоции, улыбку, слышать голос и смех. Собеседник дарит частичку своего тепла и своей души, а это значит очень много».</p> <p>«Виртуальные друзья выполняют функцию случайного собеседника. Поэтому, интернет-собеседникам мы с легкостью можем рассказать о своих проблемах, тайных желаниях и фантазиях, а также о том, что нас больше всего беспокоит».</p> <p>«Виртуальная дружба не способна заменить реальных друзей. Настоящая дружба встречается в Сети очень редко. Пользоваться виртуальным общением следует дозировано».</p> <p>«Интернет – не зло, а виртуальные друзья – это не всегда плохо. Просто каждый из нас должен относиться к их подбору также тщательно, как и к выбору друзей в реальной жизни...» И т.п.</p> <p>Педагог-психолог: «Что лучше реальность или виртуальность? Ответ простой: каждому своё. Каждый сам выбирает свой путь. Однако, общение с другими людьми через Сеть не может заменить настоящих друзей и живого общения с ними.</p>	<p>Подростки выполняют задание.</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------

<p>Поэтому не ограничивайте свою жизнь таким общением. Общайтесь «вживую», ходите гулять, ходите в кино, в театр. Получайте удовольствие от возможности встретиться, поддержать человека за руку, посмотреть ему в глаза, радуйтесь солнышку».</p> <p>Психолог: «А теперь я предлагаю вам выполнить несколько упражнений».</p> <p><i>Упражнение «Доверие».</i></p> <p>Цель: научиться доверию.</p> <p>Педагог-психолог: «Вы учитесь в одном классе, все вы называете себя друзьями, а доверяете ли вы друг другу, покажет следующее упражнение. Два человека встают друг напротив друга, один стоит спиной и падает назад, второй человек его ловит, если «падающий» человек, упадет не боясь, не сгибая колен, значит, он полностью доверяет своему партнеру. Начали! Теперь в парах меняемся местами». Итоги.</p> <p>Рефлексия.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Что Вы почувствовали, когда падали?</li> <li>2. Что Вы почувствовали, когда ловили «падающего» человека?</li> <li>3. Какие выводы мы можем сделать?</li> </ol> <p>Педагог-психолог: «А теперь я предлагаю вернуться к нашему спектаклю и поговорить о художественно-эстетическом осознании увиденного:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Если бы у спектакля не было названия, как бы вы его назвали?</li> <li>2. Если бы в спектакле не было определенных сцен, изменилось бы что-то в вашем восприятии? Что?</li> <li>3. Если бы была не предложенная, а другая музыка, цветовая гамма, декорации и т. д., что изменилось бы для вас? Что?» <p>Педагог-психолог: «Спасибо».</p> <p>Педагог-психолог: «А теперь ответьте на следующие вопросы:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Кому из своих близких и знакомых вы посоветовали бы посмотреть этот спектакль? Почему?</li> <li>2. Что бы вы ему при этом сказали?</li> </ol> </li></ol>	<p>Подростки отвечают на вопросы.</p> <p>Подростки отвечают на вопросы.</p> <p>Ребята отвечают на вопросы.</p> <p>Ребята отвечают на вопросы.</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>3. Кому вы не советовали бы это смотреть и почему?</p> <p>4. Хотите ли вы сами посмотреть этот спектакль еще раз?</p> <p>5. Или что-то другое этого же автора? Режиссера?</p> <p>6. С этими же исполнителями?</p> <p>7. Какого рода спектакль вы хотели бы увидеть в следующий раз?»</p> <p>Педагог-психолог: «Спасибо».</p>	Ребята отвечают на вопросы.
4. Итоговое занятие	<p><i>Упражнение «Мое имя»</i></p> <p><i>Цель:</i> развитие фантазии.</p> <p>Педагог-психолог: «А сейчас я предлагаю вспомнить «тайный язык» героев спектакля «Всем, кого касается» и каждому придумать на этом языке свое имя. Начали!». Итоги. Рефлексия.</p> <p>1. Что получилось?</p> <p>2. Что не получилось?</p>	Подростки придумывают свое имя на тайном языке.
5. Ритуал окончания занятия.	Создание благоприятного психологического настроения: говорим друг другу приятные слова.	Подростки говорят друг другу приятные слова.
6. Рефлексия.	<p>- Был ли наш разговор полезным для каждого из вас?</p> <p>- О чём заставил задуматься?</p> <p>- Что нового вы узнали?</p> <p>- Кто хочет, поделиться своими мыслями вслух?»</p> <p>Педагог-психолог: «Я хочу пожелать каждому из вас встретить в этой жизни настоящего друга, человека которому можно доверять, который вас никогда не предаст. Но и вы цените и берегите эту дружбу. Спасибо за работу! До новых встреч!»</p>	Дети делятся впечатлениями

Приложение 1.

### Этикет. Общение со сверстниками.

#### *Как правильно общаться со сверстниками.*

Как складываются твои отношения со сверстниками, во многом зависит только от тебя. Конечно же, для создания авторитета всегда будут важны твои знания и умения, твой внешний вид, чувство юмора. Но умение себя вести, быть тактичным и внимательным с окру-

жающими всё таки является едва ли не самым важным. Ты можешь многое уметь и знать, но если не научишься принятому общению с людьми, они не захотят тебя ни слушать, ни восхищаться твоими достижениями. В общении не может быть незначительных мелочей. Каждому человеку в любом возрасте приятно общаться с вежливым, воспитанным и предупредительным человеком. Некрасиво, к примеру, заглядывать без разрешения в тетрадь своего соседа по парте. Нельзя читать чужие письма, личные дневники. Невежливо стоять за спиной у человека, который работает на компьютере. Даже если в написанном письме (на бумаге или на компьютере) нет ничего секретного, не каждому приятно, когда кто-то читает слова, адресованные другому человеку. Некоторые ребята в общении не называют друг друга по именам, а придумывают своим одноклассникам различные прозвища. Чаще всего школьные прозвища образуются от фамилии. Например, Скворцов, Степанов, Белов, Фролов и Морозов автоматически становятся в школе просто Скворцом, Стёпой, Белым, Фролом и Морозом. Одни ребята гордятся своим прозвищем, а другим совершенно безразлично, как их называют. Но есть немало впечатлительных и застенчивых детей, которые болезненно переживают и даже страдают от подобного к ним обращения и очень стыдятся своего прозвища. Бывает даже, что от подобных страданий и огорчений у них происходят нервные срывы. Нередки случаи, когда обидные прозвища и сложные отношения со сверстниками становятся причиной заикания. А некоторые близорукие ребята отказываются носить очки только по той причине, что их станут дразнить очкариками или ботаниками. Многим ребятам даже и в голову не приходит, что их одноклассник из-за данного ему прозвища переживает и плачет. Конечно, только очень неумным и злым людям доставляет удовольствие причинять другому обиды. Чаще всего ребята делают это не со зла. Но прежде чем награждать кого-либо прозвищем, вспомни, что у человека есть имя. Для каждого из нас имя значит очень многое. Родители долго его выбирали, надеясь, что оно принесёт их ребёнку удачу в жизни. Некрасиво и невежливо называть своих друзей по фамилии или заменять имя глупым или обидным прозвищем. Для того, чтобы у тебя складывались хорошие отношения с друзьями и одноклассниками, обрати внимание на эти советы.

## Правила общения с одноклассниками

- Проявляй внимание к своим друзьям и одноклассникам, старайся, чтобы твои слова и поступки не обидели их;
- никогда не высмеивай физические недостатки других;
- всегда и во всём помогай младшим и слабым;
- не забывай поблагодарить за оказанную тебе услугу;
- не придумывай никому обидных прозвищ;
- если ты сам страдаешь от данного тебе прозвища, не отзывайся на него;
- если товарищ одолжил тебе что-либо, отдай ему это в обещанный срок, не дожидаясь, пока он тебе об этом напомнит;
- всегда выполняй обещания, никогда не обещай того, чего выполнить не сможешь;
- дорожи своим словом: твои друзья должны знать, что на тебя во всём можно положиться, что ты всегда держишь слово;
- всегда будь точным: неточность – это прежде всего невежливость;
- никогда не подслушивай чужие разговоры и не читай чужие письма;
- никогда не проявляй к людям неуважения, бесцеремонности, дерзости, грубости или хамства.

Приложение 2

№	Плюсы виртуальной дружбы	Минусы виртуальной дружбы
1	Процесс знакомства в интернете намного проще, чем в реальном мире.	Дружба в интернете не может быть настоящей, так как отсутствуют реальные человеческие эмоции.
2	Виртуальная дружба доступна и между друзьями нет никаких обязательств.	Нет уверенности в искренности вашего собеседника.
3	Вашему другу все равно как вы выглядите, что на вас надето, ведь общается он с вами, потому что ему интересно.	Нет гарантии, что по ту сторону экрана именно тот человек, за которого он себя выдает.
4	Виртуальному другу можно доверить секрет, он не сможет использовать информацию против вас	В интернете многие скрывают свою личность, выкладывают чужие фотографии.

Приложение 2. Продолжение

5	Можно прекратить общение, когда захочется.	Если к такому собеседнику привязаться, потом может возникнуть период душевного переживания и полное отсутствие желания заводить новые знакомства.
6	Возможность общаться и не выходить из дома.	После неудачного общения в виртуальном мире может появиться страх встречи в реальной жизни.
7	Простота и легкость в переписке.	Теряются навыки реального общения.
8	Отсутствие ответственности за свои слова.	Виртуальное общение становится зависимостью.
9	Можно познакомиться с интересными и разными людьми, из любых уголков мира.	Недостаток виртуального общения заключается в том, что оно никогда не сможет в полной мере заменить реального.
10	Любые проблемы легко обсуждаются.	С виртуальными друзьями невозможно пойти в кино или просто прогуляться.
11	При какой-либо конфликтной ситуации можно отшутиться либо избежать её иным способом.	Виртуальный друг не сможет вас поддержать в трудную минуту, просто взять за руку, приехать среди ночи, если вам будет очень плохо
12	Виртуальному другу доверяются больше, он не выдаст секреты вашим знакомым и родным, а при желании вы можете никогда даже не встретиться.	Социальные сети, номер скайпа или «аськи», оставленные на форуме - все это ниточки, с помощью которых можно узнать о тебе личную информацию.

### Занятие 6. Спектакль по пьесе Керен Климовски (Швеция) «Красная каска», поставленный в «Омском государственном Северном драматическом театре имени М.А.Ульянова».

Просмотр и обсуждение спектакля в рамках рабочей программы курса внеурочной деятельности «Своя территория», тема «Семья».

**Цель:** сформировать бережное отношение к семье.

**Задачи:**

- создать представление у участников о семейных ценностях в современных семьях;

- создать условия для расстановки жизненных приоритетов, сохранения семейных традиций;
- развить личностные качества, способствующие формированию ценности семьи;
- сформировать практические навыки построения взаимоотношений.

#### **УУД, формируемые на занятиях:**

##### *Метапредметные:*

- уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки;
- уметь планировать своё действие в соответствии с поставленной задачей;
- уметь высказывать своё предположение.

##### *Личностные:*

- чуткое отношение к людям, чувство благодарности, вежливость нравственно-этическая ориентация самооценки мыслей, чувств, поступков.

- способность применять на практике навыки саморегуляции, самоконтроля, релаксации, принятие риска, вовлеченности;
- способность владеть способами выплёскивания гнева и негативных эмоций в социально приемлемых формах;
- способность владеть навыками уверенного поведения, бесконфликтного общения;
- способность самостоятельно принимать решения в ситуациях нравственного выбора;
- способность правильно реагировать в трудных жизненных ситуациях;
- способность применять навыки социально-психологической адаптации в современном социуме.

##### **Регулятивные:**

- уметь следовать инструкции педагога-психолога;
- уметь включаться в деятельность, посредством постановки цели, планирования, прогнозирования, контроля, коррекции действий и оценки успешности усвоения, прикладывая волевые усилия в процесс выполнения заданий.

##### *Коммуникативные:*

- уметь сотрудничать со сверстниками и взрослыми;
- уметь планировать и согласованно выполнять совместную деятельность;
- уметь взаимно контролировать действия друг друга;
- уметь договариваться;
- уметь вести дискуссию, обсудить, творчески работать в парах.

#### **Планируемые результаты:**

- сформировать навыки самоанализа, самопознания, самосовершенствования, саморегуляции, релаксации;
- сформировать осознание и понимание индивидуально-личностных особенностей;
- выстроить конструктивные способы поведения в конфликтных и стрессовых ситуациях;
- сформировать навык эффективного взаимодействия с окружающими, самоконтроля.

**Целевая аудитория:** подростки от 16 до 19 лет.

**Продолжительность занятия:** 40 - 45 мин.

**Методы и формы работы:** диалоговая площадка в театре, психологические игры и упражнения.

**Оборудование:** театральная сцена, канцелярские принадлежности, бумага.

**Форма проведения занятий:** групповая (до 20 человек)

#### **Основные виды деятельности подростков:**

1. Участие в обсуждении, анализ просмотренного спектакля;
2. Участие в психологических играх, развивающих свойства личности (умение вступать в контакт, умение сотрудничать);
3. Выполнение упражнений на развитие уверенности в себе, повышение самооценки.

#### **Инструкция до спектакля.**

Педагог-психолог: «Ребята, добрый вечер. Сегодня мы с вами будем смотреть спектакль по пьесе драматурга из Швеции Керен Климовски «Красная каска». После просмотра спектакля я приглашаю вас к его обсуждению. Всем приятного просмотра».

#### **Просмотр спектакля.**

### Алгоритм проектирования занятия.

Этап занятия	Вид игровой коррекции
1. Ритуал начала занятия (самоопределение к деятельности, организационный момент).	Настрой на работу. Приветствие.
2. Введение в тему. Актуализация знаний и фиксация затруднения в деятельности. Сообщение темы занятия. Постановка цели занятия. 3. Работа по основной теме.	Введение в тему. Актуализация знаний и фиксация затруднения в деятельности. Тема: «Семья». Обсуждение спектакля Керен Климовски «Красная каска» по плану. Обсуждение, разбор ситуаций в спектакле. 1. Упражнение «Дерево семейных ценностей» 2. Игра «Воздушные замки»
4. Итоговое занятие.	Упражнение «Конфликты»
5. Ритуал окончания занятия.	Создание благоприятного психологического настроения: говорим друг другу приятные слова.
6. Рефлексия.	- Был ли наш разговор полезным для каждого из вас? - О чём заставил задуматься? - Что нового вы узнали? - Кто хочет, поделиться своими мыслями вслух?»

### Технологическая карта занятия

Этап	Деятельность педагога-психолога	Деятельность подростка
1. Ритуал начала занятия (самоопределение к деятельности, организационный момент).	<i>Настрой на работу.</i> Подростки садятся в полукруг, педагог-психолог предлагает начать обсуждение спектакля. Педагог-психолог: «Ребята! Мы только что посмотрели спектакль Керен Климовски «Красная каска».	Подготовка подростков к работе.

2. Введение в тему. Актуализация знаний и фиксация затруднения в деятельности. Сообщение темы занятия. Постановка цели занятия. 3. Работа по основной теме.	<p><i>Введение в тему. Актуализация знаний и фиксация затруднения в деятельности.</i> Педагог-психолог: «Я предлагаю обсудить спектакль в рамках нашей сегодняшней темы «Семья». Цель и задачи: обсудить спектакль «Красная каска», сформировать бережное отношение к семье, узнать о семейных ценностях и традициях. <i>Обсуждение.</i> Педагог-психолог: «Итак, сначала мы активизируем чувственную память. Закройте, пожалуйста, глаза: какая картинка, звук, текст появляются у вас в памяти в первую секунду, когда произносят: «Красная каска». Педагог-психолог: «Спасибо». Педагог-психолог: «Я предлагаю Вам пережить все позитивные чувства, связанные со спектаклем. «Где вы искренне смеялись? Где улыбались?» Педагог-психолог: «Спасибо». Педагог-психолог: «А теперь, по принципу контраста, давайте вспомним, в какой момент вам было скучно? Что вас откровенно раздражало?» Педагог-психолог: «Спасибо». Педагог-психолог: «Следующий наш с вами шаг – это разговор об одной из важных функций искусства – возможности максимально ярко вместе с героями спектакля пережить то, что мы сами переживаем, хотели бы пережить или боимся пережить в реальной жизни. Итак:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Когда было ощущение, что действие захватило вас по-настоящему и до конца?</li> <li>2. Когда было грустно, больно, хотелось плакать?</li> <li>3. За кем из героев вы чаще всего наиболее пристально наблюдали?</li> <li>4. Были ли такие моменты, где вам было особенно радостно или страшно за них?</li> <li>5. В какой момент вам было за них стыдно?</li> <li>6. Когда вам хотелось бы помочь герою, оказавшись на его месте или рядом с ним?</li> <li>7. Если бы вы могли с ним познакомиться, кем бы вы хотели его видеть: братом или сестрой,</li> </ol>	<p>Подростки высказываются по очереди.</p> <p>Подростки делятся впечатлениями.</p> <p>Подростки делятся впечатлениями, делают выводы.</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>другом, старшим товарищем, бабушкой или дедушкой, тетей или дядей, кем-то еще?</p> <p>8. О чем бы вы с ним разговаривали?</p> <p>9. Как проводили время вместе?»</p> <p>В рамках обсуждения вопросов с 1 по 9, вывести подростков на тему «Семья». Обсудить поступки героев.</p> <p><i>Вопросы для дискуссии в группе по выбранным ситуациям:</i></p> <p>1. В чем суть ситуации?</p> <p>2. Является ли ситуация типичной?</p> <p>3. Что можно считать основной проблемой?</p> <p>4. Кто участвует в решении проблемы? Каковы их цели?</p> <p>5. Когда в этой ситуации не хватает заботы, поддержки? Кто в этой ситуации обижен? Как нужно действовать/общаться в этой ситуации, чтобы в итоге все почувствовали себя лучше?</p> <p>6. Что в этой ситуации смешного? Что можно сделать, чтобы развеселить и рассмешить участников ситуации?</p> <p>7. Какие вопросы должны быть решены для того, чтобы уладить проблему? Как можно уравновесить ситуацию, чтобы у тех, чьи интересы/возможности ущемляются, появился бы шанс высказаться, быть услышанным, удовлетворить свои потребности?</p> <p>8. Какие действия должны быть предприняты? Каковы последствия этих действий? Что и как можно сделать, чтобы направить активность участников ситуации в конструктивное русло?</p> <p>9. Какое решение проблемы самое оптимальное? Почему?</p> <p>Педагог-психолог: «Спасибо».</p> <p><i>Какие ассоциации возникают при слове «Семья»?</i></p> <p>Семья – это малая социальная группа, основанная на супружеских и родственных отношениях (муж, жена, дети, иные родственники), ведущая общее хозяйство и связанная личной и моральной ответственностью.</p> <p>Основа семейной жизни – любовь и взаимная ответственность мужчины и женщины, их духовная и нравственная связь.</p>	<p>Подростки высказываются, делают выводы.</p> <p>Подростки высказываются по очереди.</p> <p>Подростки отвечают на вопросы.</p>
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>Каждая семья уникальна, и в каждой семье есть свои ценности.</p> <p>А что такое «ценность»?</p> <p><i>Упражнение «Дерево семейных ценностей»</i></p> <p><i>Цель:</i> определение и ранжирование семейных ценностей.</p> <p>Каждый получает заготовку «Дерева семейных ценностей» и примерный перечень возможных ценностей (чтобы участникам было легче сориентироваться).</p> <p>Педагог-психолог: «Ребята! Сейчас мы будем выполнять упражнение «Дерево семейных ценностей». Задача участников – ранжировать ценности: - в корневую систему помещают самые важные, от которых вы не откажетесь ни при каких условиях. - в ствол – важные, но от которых в некоторых случаях можете отказаться. - в крону – желаемые, но не обязательные, по вашему мнению ценности.</p> <p>Участникам объясняется, что они могут воспользоваться подсказкой из перечня, могут что – то добавить свое</p> <p>Перечень возможных семейных ценностей:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. уважение;</li> <li>2. забота о каждом члене семьи;</li> <li>3. финансовая обеспеченность;</li> <li>4. семейное проведение праздников;</li> <li>5. здоровье;</li> <li>6. любовь;</li> <li>7. взаимопонимание;</li> <li>8. семейные традиции;</li> <li>9. общие цели;</li> <li>10. общее хобби;</li> <li>11. образование;</li> <li>12. связь поколений;</li> <li>13. совместное проведение выходных;</li> <li>14. праздничных дней;</li> <li>15. комфортабельное жилье;</li> <li>16. дети;</li> <li>17. занятия спортом;</li> <li>18. высокооплачиваемая работа;</li> <li>19. наличие общих друзей;</li> </ol>	<p>Подростки выполняют упражнение.</p>
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------

	<p>20. совместные путешествия; 21. знания; 22. преданность; 23. достоинство; 24. творчество; 25. честь; 26. красота; 27. счастье; 28. развлечения; 29. физическая сила; 30. совместный труд; 31. принципы; 32. верность; 33. карьерный рост; 34. доверие;</p> <p>Представление результатов работы. Сравнение работ, выявление сходства. Педагог-психолог: «Спасибо». <i>Игра: «Воздушные замки»</i> <i>Цель:</i> формирование навыков командной работы Педагог-психолог делит участников на несколько команд по 5-6 человек, раздает командам стопки бумаги. Педагог-психолог: «Ребята! Вам необходимо построить замки высотой в человеческий рост, используя при этом только бумагу. Дается на это 15 минут». Педагог-психолог должен создать атмосферу соревнования, чтобы подростки чувствовали дух соперничества. Упражнение завершается, когда всем командам удается «построить» замки. <i>Рефлексия:</i> 1. Что помогало вам справляться с поставленной задачей и что затрудняло ее выполнение? 2. Был ли среди вас кто-то лидером? 3. Что можно было делать иначе для того, чтобы быстрее справиться с поставленной задачей? Педагог-психолог: «А теперь я предлагаю вернуться к нашему спектаклю и поговорить о художественно-эстетическом осознании увиденного: 1. Если бы у спектакля не было названия – как бы вы его назвали?»</p>	<p>Подростки сравнивают работы.</p> <p>Подростки отвечают на вопросы.</p> <p>Подростки отвечают на вопросы.</p> <p>Подростки отвечают на вопросы.</p>
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>2. Если бы в спектакле не было определенных сцен, изменилось бы что-то в вашем восприятии постановки? Что? 3. Если бы там была не предложенная, а другая музыка, цветовая гамма, декорации и т. д., что-то изменилось бы для вас? Что именно?» Педагог-психолог: «Спасибо». Педагог-психолог: «А теперь ответьте на следующие вопросы: 1. Кому из своих близких и знакомых вы посоветовали бы посмотреть этот спектакль? Почему? 2. Что бы вы ему при этом сказали? 3. Кому вы не советовали бы это смотреть и почему? 4. Хотите ли вы сами посмотреть этот спектакль еще раз? 5. Или что-то другое этого же автора? Режиссера? 6. С этими же исполнителями? 7. Какого рода спектакль вы хотели бы увидеть в следующий раз?» Педагог-психолог: «Спасибо».</p>	<p>Подростки отвечают на вопросы.</p>
<p>4. Итоговое занятие.</p>	<p><i>Упражнение «Конфликты».</i> <i>Цель:</i> формирование навыков конструктивного поведения в конфликтных ситуациях. Педагог-психолог: «Подумайте, из-за чего чаще всего у вас возникают конфликты в семье? Конфликты неизбежно возникают, и будут возникать – такова человеческая природа. Важно уметь управлять конфликтами, избирать наиболее продуктивные формы поведения в конфликтных ситуациях». Группам предлагается решить конфликтные ситуации. С позиции родителей и с позиции детей. <i>Ситуация 1.</i> Родители настаивают на стиле одежды, который, по-твоему, старомоден. А то, что носишь ты, кажется им неприемлемым, вульгарным. Как найти выход? <i>Ситуация 2.</i> Родители не разрешают дружить с тем человеком, который тебе интересен, мотивируя это заботой о тебе (Он плохой). Как выйти из</p>	<p>Подростки выполняют упражнения.</p>



	<p>подобной ситуации?  <i>Ситуация 3.</i> Ты уверен, что, будучи взрослым человеком, вправе сам решать, когда тебе возвращаться домой. Родители настаивают: «Чтобы в 21.00 был дома!» Как решить эту проблему?  <i>Вывод:</i> Агрессивное высказывание, запрет, протест ни к чему хорошему не приведут.                  Уверенное поведение – уважение, доверие к личности, родители предупреждают о своих переживаниях.</p>	
5. Ритуал окончания занятия.	Создание благоприятного психологического настроения: говорим друг другу приятные слова.	Подростки говорят друг другу приятные слова.
6. Рефлексия.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Был ли наш разговор полезным для каждого из вас?</li> <li>- О чём заставил задуматься?</li> <li>- Что нового вы узнали?</li> <li>- Кто хочет, поделиться своими мыслями вслух?»</li> </ul> Педагог-психолог: «Спасибо за работу! До новых встреч!»	Дети делятся впечатлениями.

**Занятие 7. Спектакль по пьесе Марии Малухиной «Море. Звезды. Олеандр» поставленный в «Омском государственном Северном драматическом театре имени М.А.Ульянова».**

Обсуждение спектакля в рамках рабочей программы курса внеурочной деятельности «Своя территория», тема «Трудное решение».

**Цель:** гармонизация внутреннего мира за счёт скрытых резервов личности, развитие самосознания, повышение уверенности в себе, личностное развитие, умение принимать трудные решения.

**Задачи:**

- снижение уровня тревожности, психоэмоционального напряжения;
- формирование навыков принятия трудных решений в ситуациях нравственного выбора;
- повышение самооценки;
- формирование позитивного восприятия мира, творческого

самовыражения;

- развитие коммуникативных навыков;
- развитие ресурсного состояния.

**УУД, формируемые на занятиях:**

*Метапредметные:*

- уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки;
- уметь планировать своё действие в соответствии с поставленной задачей;
- уметь высказывать свое предположение.

*Регулятивные:*

- уметь следовать инструкции педагога-психолога;
- уметь включаться в деятельность посредством постановки цели, планирования, прогнозирования, контроля, коррекции действий и оценки успешности усвоения, прикладывая волевые усилия в процесс выполнения заданий.

*Коммуникативные:*

- уметь сотрудничать со сверстниками и взрослыми;
- уметь планировать и согласованно выполнять совместную деятельность;
- уметь взаимно контролировать действия друг друга;
- уметь договариваться;
- работать в группе: устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми.

*Личностные:*

- развивать чуткое отношение к людям, чувство благодарности, вежливость, нравственно-этическую ориентацию самооценки своих мыслей, чувств, поступков;
- уметь применять на практике навыки саморегуляции, самоконтроля, релаксации, принятия риска, вовлеченности;
- уметь владеть способами выплёскивания гнева и негативных эмоций в социально приемлемых формах;
- уметь владеть навыками уверенного поведения, бесконфликтного общения;

- уметь самостоятельно принимать решения в ситуациях нравственного выбора;

- уметь правильно реагировать в трудных жизненных ситуациях;  
 - применять навыки социально-психологической адаптации в современном социуме.

**Планируемые результаты:**

- сформировать навыки самоанализа, самопознания, самосовершенствования, саморегуляции, релаксации;

- сформировать осознание и понимание индивидуально-личностных особенностей;

- выстроить конструктивные способы поведения в конфликтных и стрессовых ситуациях;

- сформировать навык эффективного взаимодействия с окружающими, навык самоконтроля.

**Целевая аудитория:** подростки от 16 до 19 лет.

**Продолжительность занятия:** 40 - 45 мин.

**Методы и формы работы:** диалоговая площадка в театре, психологические игры и упражнения.

**Оборудование:** театральная сцена, канцелярские принадлежности, бумага, бумажный скотч, два стула.

**Форма проведения занятий:** групповая (до 20 человек)

**Основные виды деятельности подростков:**

1. Участие в обсуждении, анализ просмотренного спектакля;

2. Участие в психологических играх, развивающих свойства личности (умение вступать в контакт, умение сотрудничать);

3. Выполнение упражнений на развитие уверенности в себе, повышение самооценки.

**Инструкция до спектакля.**

Педагог-психолог: «Ребята, добрый вечер. Сегодня мы с вами будем смотреть спектакль «Море. Звезды. Олеандр» по пьесе Марии Малухиной. После просмотра спектакля я приглашаю вас к его обсуждению. Всем приятного просмотра».

**Просмотр спектакля.**

Алгоритм проектирования занятия и технологическая карта занятия представлены в таблицах ниже.

**Алгоритм проектирования занятия.**

Этап занятия	Вид игровой коррекции
1. Ритуал начала занятия (самоопределение к деятельности, организационный момент).	Настрой на работу. Приветствие.
2. Введение в тему. Актуализация знаний и фиксация затруднения в деятельности. Сообщение темы занятия. Постановка цели занятия. 3. Работа по основной теме.	Введение в тему. Актуализация знаний и фиксация затруднения в деятельности. Тема: «Трудное решение». Обсуждение спектакля «Море. Звезды. Олеандр» Марии Малухиной. Обсуждение, разбор ситуаций в спектакле. 1. Упражнение «Диалог с мозгом»
4. Итоговое занятие.	Упражнение «Быстрый выбор»
5. Ритуал окончания занятия.	Создание благоприятного психологического настроя: говорим друг другу приятные слова.
6. Рефлексия.	- Был ли наш разговор полезным для каждого из вас? - О чём заставил задуматься? - Что нового вы узнали? - Кто хочет поделиться своими мыслями вслух?»

**Технологическая карта занятия**

Этап	Деятельность педагога-психолога	Деятельность подростка
1. Ритуал начала занятия (самоопределение к деятельности, организационный момент).	<i>Настрой на работу.</i> Подростки садятся в полукруг, педагог-психолог предлагает начать обсуждение спектакля. Педагог-психолог: «Ребята! Мы только что посмотрели спектакль «Море. Звезды. Олеандр» Марии Малухиной.	Подготовка подростков к работе.
2. Введение в тему. Актуализация		

<p>знаний и фиксации затруднения в деятельности. Сообщение темы занятия. Постановка цели занятия. 3.Работа по основной теме.</p>	<p><i>Введение в тему. Актуализация знаний и фиксация затруднения в деятельности.</i> Педагог-психолог: «Я предлагаю обсудить спектакль в рамках нашей сегодняшней темы «Трудное решение» <i>Цель</i> - обсудить спектакль «Море. Звезды. Олеандр», повысить самооценку и уверенность в себе, научиться принимать трудные решения. <i>Задачи</i> - развитие ресурсного состояния, формирование навыка принятия трудного решения. <i>Обсуждение.</i> Педагог-психолог: «Итак, сначала мы активизируем чувственную память. Закройте, пожалуйста, глаза: какая картинка, звук, текст всплывают у вас в памяти в первую секунду, когда вы слышите фразу: «Море. Звезды. Олеандр» Педагог-психолог: «Спасибо». Педагог-психолог: «Я предлагаю вам пережить все позитивные чувства, связанные со спектаклем. В какой момент спектакля вы искренне смеялись? А в какой момент улыбались?» Педагог-психолог: «Спасибо». Педагог-психолог: «А теперь, по принципу контраста, давайте вспомним, в какие моменты вам было скучно? Что вас откровенно раздражало?» Педагог-психолог: «Спасибо». Педагог-психолог: «Следующий наш с Вами шаг – это разговор об одной из важных функций искусства – возможности максимально ярко вместе с героями пережить то, что мы сами переживаем, хотели бы пережить или боимся пережить в реальной жизни. Итак:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. В какой момент было ощущение, что действие захватило вас по-настоящему и до конца?</li> <li>2. В какие моменты было грустно, больно, хотелось поплакать?</li> <li>3. За кем из героев вы чаще всего наиболее пристально следили?</li> <li>4. Были ли такие моменты, где вам было особенно радостно или страшно за героев?</li> <li>5. В какие моменты вам было за них стыдно?</li> <li>6. В какой момент вам хотелось бы помочь</li> </ol>	<p>Подростки высказываются по очереди.</p> <p>Подростки делятся впечатлениями.</p> <p>Подростки высказываются по очереди.</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>герою, оказаться на его месте или рядом с ним? 7. Если бы вы могли с героем познакомиться, кем бы вы хотели его видеть: братом или сестрой, другом, старшим товарищем, бабушкой или дедушкой, тетей или дядей, кем-то еще? 8. О чем бы вы с ним разговаривали? 9. Как бы проводили время?» В рамках обсуждения вопросов с 1 по 9 вывести подростков на тему «Трудное решение». Обсудить поступки героев. <i>Вопросы для дискуссии в группе по выбранным ситуациям:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. В чем суть ситуации?</li> <li>2. Является ли ситуация типичной?</li> <li>3. Что можно считать основной проблемой?</li> <li>4. Кто участвует в решении проблемы? Каковы их цели?</li> <li>5. В какой момент в этой ситуации не хватает заботы, поддержки? Кто в этой ситуации обижен? Как нужно действовать/общаться в этой ситуации, чтобы в итоге все почувствовали себя лучше?</li> <li>6. Что в этой ситуации смешного? Что можно сделать, чтобы развеселить и рассмешить участников ситуации?</li> <li>7. Какие вопросы должны быть решены для того, чтобы уладить проблему? Как можно уравновесить ситуацию, чтобы у тех, чьи интересы/возможности ущемляются, появился бы шанс высказаться, быть услышанным, удовлетворить свои потребности?</li> <li>8. Какие действия должны быть предприняты? Каковы последствия этих действий? Что и как можно сделать, чтобы направить активность участников ситуации в конструктивное русло?</li> <li>9. Какое решение проблемы самое оптимальное? Почему?</li> </ol> <p>Педагог-психолог: «Спасибо». <i>Упражнение «Диалог с мозгом»</i> Группа делится на две подгруппы, составляя два отдельных «мозга». На обсуждение предлагается какая-либо проблема. Подгруппы предлагают свой</p>	<p>Подростки делятся впечатлениями, делают выводы.</p> <p>Подростки высказываются, делают выводы.</p>
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ты с друзьями сидишь у тебя дома вечером. Родители вышли ненадолго, но вдруг полностью погас свет.</li> <li>• Твоя собака убежала на прогулке, и ты не можешь ее найти.</li> <li>• Твоя подруга забыла у тебя дома свою тетрадь с домашним заданием.</li> <li>• Твой брат (сестра) упал(а) и говорит, что не может пошевелить рукой.</li> <li>• Ты забыл о том, что наполнял ванну, и вдруг видишь, что из-под двери ванной течет вода.</li> <li>• Твой кот забрался на дерево, и ты не можешь снять его.</li> <li>• Ты потерял(а) деньги на обед и остаешься без обеда.</li> <li>• Тебя наказывают за то, что на самом деле сделал твой друг.</li> </ul> <p><i>Рефлексия.</i> Обратная связь. Участники сидят в кругу. Подводится итог занятия: перечисляются новые понятия и приобретенные навыки. Каждый участник по часовой стрелке делится своими впечатлениями, эмоциями о пройденном тренинге и прощается.</p>	
<p>5. Ритуал окончания занятия.</p>	<p>Создание благоприятного психологического настроения: говорим друг другу приятные слова.</p>	<p>Подростки говорят друг другу приятные слова.</p>
<p>6. Рефлексия.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Был ли наш разговор полезным для каждого из вас?</li> <li>- О чём заставил задуматься?</li> <li>- Что нового вы узнали?</li> <li>- Кто хочет поделиться своими мыслями вслух?»</li> </ul> <p>Педагог-психолог: «Спасибо за работу! До новых встреч!»</p>	<p>Дети делятся впечатлениями.</p>