



Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
гимназия № 6 г. Сочи имени Зорина Федора Михайловича

Конкурс «Школьные инициативы»

Проект «Мы вместе»



Авторы:
Белянчева Василиса,
ученица 11 класса гимназии № 6
Урляпова В.А., педагог-психолог
Межерецкий А.С., учитель-дефектолог
Крылова М.С., педагог-психолог

I. Пояснительная записка

В современном мире проблема социального развития подрастающего поколения становится одной из актуальных. Родители и педагоги как никогда раньше обеспокоены тем, чтобы ребенок, входящий в этот мир, стал уверенным, счастливым, умным, добрым и успешным. Социализация — это процесс становления личности, ее обучения, воспитания и усвоения социальных норм, ценностей, установок, образцов поведения, присущих данному обществу.

Ведущую роль в социальном становлении ребенка играет деятельность, причем решающее значение оказывает не вообще деятельность, а ведущая деятельность, в которой ребенок наиболее полно раскрывает свои возможности и наиболее эффективно усваивает социальный опыт. Деятельность обеспечивает познание ребенком окружающего мира, порождает новые потребности, стимулирует возникновение чувств, активизирует волю, является важнейшим источником овладения опытом межличностных отношений и поведения. Основными видами деятельности ребенка и подростка, в которых они наиболее полно развиваются, являются общение, игра, учение и труд.

Дети с ограниченными возможностями здоровья – это дети, состояние здоровья которых препятствует освоению образовательных программ вне специальных условий обучения и воспитания. Группа детей с ОВЗ чрезвычайно неоднородна. Это определяется, прежде всего, тем, что в нее входят дети с разными нарушениями развития. Самым главным приоритетом в работе с такими детьми является индивидуальный подход, с учетом специфики психики и здоровья каждого ребенка. Помимо образовательных программ такие дети нуждаются в общении и принятии их сверстниками.

Наша гимназия является лучшей инклюзивной школой Краснодарского края и в 2019 году заняла 1 место в Краевом конкурсе «Лучшая инклюзивная школа».

Актуальность темы: выбранная нами тема очень актуальна – «Мы вместе: Организация игр с детьми с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) во внеурочное время». Это будет полезно не только детям с проблемами развития, но и нормативно-развивающимся детям. Обучаясь совместно с детьми с ограниченными возможностями здоровья, здоровые дети смогут развить в себе уважение, понимание, ответственность

Проект осуществляется на базе Муниципального общеобразовательного бюджетного учреждения гимназии №6 г. Сочи имени Зорина Федора Михайловича

2. Цель проекта: создание условий, способствующих развитию гуманной среды, социализации учащихся с ОВЗ через организацию школьных перемен в игровой форме.

Задачи проекта:

1. Расширение круга общения обучающихся с ОВЗ, детей— инвалидов за счет здоровых сверстников и взрослых, развитие коммуникативных навыков поведения в детском коллективе.
2. Развитие нравственных качеств личности у обучающихся-волонтеров (отзывчивости, готовности оказать помощь, сочувствия).

3. Создание позитивной атмосферы и общения.
4. Развитие и реализация творческого потенциала фантазии, художественного вкуса детей.
5. Воспитание положительного отношения к собственному творчеству.
6. Создание системы развития толерантности в окружающем социуме.
3. **Основные целевые группы** – учащиеся с ОВЗ, дети - инвалиды, родители и обучающиеся гимназии (Малый совет, учащиеся – волонтеры).
4. Данный проект направлен на оказание поддержки детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалиды, которые обучаются в нашей гимназии вместе с нормативно развивающимися обучающимися
5. **Практическая значимость проекта.**

Несмотря на то, что для образования и социализации детей с ОВЗ в нашей гимназии используются разные формы работы, круг их общения достаточно ограничен. На переменах дети сидят в кабинете или прогуливаются по коридорам, общаются только между собой.

Школьная перемена является одной из форм восполнения дефицита двигательной активности учащихся ОВЗ.

Опираясь на результаты наблюдений, нами были сделаны следующие выводы:

1. *Дети стремятся к игровой деятельности.* Игра для них – смысл жизни, они не могут жить без активности, испытывают её дефицит.
2. *В свободное время предпочтение отдается игре,* но игр дети знают очень мало.
3. *В зависимости от поведения учащиеся делятся на группы для совместного времяпровождения,* деление зависит от психологических особенностей и особенностей пола.
4. *Школьные перемены строятся однообразно.* Дети часто предоставлены сами себе и не всегда умеют организовывать свое свободное время.

В каждом ребёнке таится, заложенная природой неуёмная потребность движения. Для ребёнка бегать наперегонки, скакать на одной ноге, подражать движениям окружающих его людей, зверей и птиц столь же естественно необходимо, как дышать.

Роль игры в воспитании и обучении детей с **ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)** очевидна, так как с ее помощью можно успешно корректировать, улучшать, развивать важнейшие психические свойства, а также личностные качества ребенка (ответственность, активность, творчество, самостоятельность и др.), физические и творческие способности.

Игра выполняет следующие **функции**:

1) *общеобразовательную* – усвоение норм и правил поведения, воспитание нравственных и волевых качеств, способности к сопереживанию, оказанию помощи, к коллективизму и дружбе.

2) *познавательную* – все сведения об окружающем ребенок получает через игры, познание социальных ролей.

3) *развивающую* – осуществляется умственное и физическое развитие детей.

4) *развитие речи* - в этом направлении большое влияние оказывают игры-инсценировки, хоровые игры с пением, которые совершенствуют выразительность речи и соотносении двигательных функций и дыхания.

Любая детская игра – тихая или подвижная, групповая или индивидуальная, сюжетно-ролевая или словесная – может стать развивающей.

Игры выполняют следующие **функции**:

1. Развлекательную – создают благоприятную атмосферу;
2. Релаксационную – снимают напряжение, вызванное негативными эмоциями, перегрузками мышц, нервной системы, мозга;
3. Коммуникативную – объединяет детей в группы, способствует их сотрудничеству, взаимодействию между собой;
4. Воспитательную – формирует моральные и нравственные качества;
5. Обучающую – давать новые знания, умения, навыки, и закреплять их;
6. Развивающую – развивает речь, внимание, память, мышление – возникшие психологические процессы;
7. Коррекционную – «исправлять» эмоциональные, поведенческие и другие проблемы ребенка;
8. Лечебную – способствовать выздоровлению.

Данный проект может применяться

- в качестве рекомендаций педагогам школ, работающим с детьми с ограниченными возможностями здоровья,
- родителями, для повышения уровня компетентности в вопросах обучения и всестороннего развития детей.

Мы считаем, что игры, проводимые во время перемен в гимназии, будут способствовать активному отдыху детей, снизят накопившееся на уроках утомление, повысят работоспособность к следующему уроку. Такие игры очень хорошо влияют на эмоционально-психологическое состояние детей, развивают их ловкость и координацию движений. Они формируют командный дух, взаимовыручку и упорство. В игры на переменах можно играть и всем классом, и небольшими группами.

Мы предлагаем **модульный сценарий игр** на переменах в форме «Вертушки»:

- Музыкальная шкатулка (знакомство детей с различными музыкальными инструментами, возможность взять их в руки и «создать» оркестр, просмотр презентации о звучании инструментов).
- Город мастеров (тестоластика, художественное творчество).
- Игры на формирование коммуникативных навыков, командообразования.
- Встреча знатоков (отгадывание загадок, знание сказок, пословиц, поговорок).
- Спортивная перезарядка (игры на координацию движений, совершенствование двигательных навыков).

На перемене группа учащихся с ОВЗ принимает участие в одном модуле. На другой перемене модуль меняется.

Модули могут быть продолжены в течение нескольких дней. По завершению можно организовать «Фестиваль творчества», где учащиеся будут представлять свои поделки, результаты своей работы.

Детей с ограниченными возможностями здоровья сопровождают специалисты психолого = социально-педагогической службы и ученики-волонтеры, чтобы работать в модулях.

Материал развивающих игр разрабатывают специалисты службы. (приложение 1)

Коррекционно-развивающие перемены
Урляпова В.А., педагог-психолог
Межерецкий А.С., учитель-дефектолог
Крылова М.С., педагог-психолог

Предложенный курс коррекционно-развивающих перемен направлен на работу с классом коррекционно-развивающего обучения.

Цель: развитие познавательной активности, когнитивных процессов, мелкой моторики руки, творческих способностей, речи, интегративных качеств.

Задачи:

- развивать познавательную активность;
- совершенствовать эмоционально-волевую сферу;
- развивать личностную готовность.

Содержание и структура перемен. Курс коррекционно-развивающих перемен проводится по определенной программе, каждая переменная планируется. Цикл перемен рассчитан на 6 месяцев (декабрь - май), (24 перемены). Перемены проводятся 1 раз в неделю в игровой форме. Каждое занятие состоит из нескольких частей и занимает не более 15-20 минут, что полностью соответствует возрастным, психологическим и физическим возможностям обучающихся в коррекционно-развивающем классе. Класс КРО состоит из 11 обучающихся с ОВЗ.

Независимо от содержания, все перемены имеют единую структуру, которая определяет последовательность этапов.

Установочный этап. Необходим для сплочения класса, установления доверительных отношений между подростками и специалистом, формирования навыков конструктивного взаимодействия, формирования уверенного поведения. Занятия начинаются с ритуала приветствия.

Коррекционный этап. Обучающиеся класса коррекционно-развивающего обучения имеют проблемы речи, нарушение мелкой и крупной моторики, низкий уровень представлений об окружающем мире, нарушение пространственно-временных ориентаций, недостаточно устойчивое и быстро истощаемое внимание, нарушение памяти, отставание в развитии словесно-логического мышления. Перемены строятся по принципу повторения материала в игровой форме, для формирования у ребёнка не просто умения, но и навыка.

Завершающий этап. Подведение итогов. Работа всех детей оценивается положительно.

Приёмы:

- 1) Игровая психокоррекция;
- 2) Нейропсихологические упражнения
- 3) Методы модификации поведения.

Оборудование: интерактивная доска, микрофон, предметные картинки, карточки «Эмоции», карточки «Называйки», кинезиологические мячи, презентация с упражнениями нейропсихологической игры «Попробуй повтори!», презентация с картинками теста Струпа, альбомные листы, карандаши.

Перемена №1

Оборудование: микрофон, 24 предметные картинки-анalogии «Осень - листопад», «морковь-овощ».

Установочный этап

Беседа «Узнай меня. Интервью»

Оборудование: микрофон.

Психолог выступает в роли журналиста, берет интервью у учащихся, чтобы они лучше узнали о своих сверстниках.

Вопросы:

1. Расскажи с кем ты живешь?
2. Есть ли у тебя домашние животные?
3. Чем ты любишь заниматься дома в выходные дни?
4. Какой твой самый любимый предмет в школе? (и т.д.)

Вопросы задаются каждому, также дети могут попробовать себя в роли журналиста.

Коррекционный этап

Игра «Найди пару»

На двух столах разложены 24 картинки, по 12 на каждом. Учащиеся выбирают любые две картинки с первого стола, а на втором подбирают к каждой из них пару и обосновывают свой выбор.

Когда ко всем картинкам будут подобраны пары, они выкладываются в два ряда, одна под другой. Затем нижний ряд убирается, а детям предлагается вспомнить какие картинки были с ним в паре.

Завершающий этап.

Взявшись за руки, постоять одну минуту. Вопросы к подросткам:
Что вы почувствовали, держа друг друга за руки?
Что понравилось больше всего на перемене?

Перемена №2

Установочный этап

Игра «Театр масок»

Предложить учащимся изображать выражения лица различных героев. Например, покажите, как выглядит злая Баба Яга. Дети с помощью мимики и несложных жестов изображают Бабу Ягу.

Психолог: «Хорошо! Теперь замрите, фотографирую!». А теперь изображаем Ворону из басни «Ворона и лисица» в тот момент, когда она сжимает в клюве сыр.

Изображаем: бабушки из сказки «Красная Шапочка», когда она поняла, что разговаривает с Волком, а не с внучкой; грустного Пьеро, Спящую Красавицу, Смешариков и т.д.

Коррекционный этап Игра «Небылицы»

Учащиеся слушают внимательно стихотворение, и называют то, что неправильно написал поэт:

«Ехала деревня мимо мужика,
Вдруг из-под собаки лают ворота.
Крыши испугались, сели на ворон.
Лошадь погоняла мужика кнутом.
Лошадь ела кашу, а мужик овес.
Лошадь села в сани, а мужик повез.
У нас лошади в галошах,
А коровы в сапогах.
Поросенок нечаянно хвостом
К небу прицепился».

Завершающий этап

Взявшись за руки, постоять одну минуту. Вопросы к подросткам:
Что вы почувствовали, держа друг друга за руки?
Что понравилось больше всего на перемене?

Перемена №3

Оборудование: кинезиологические мячи (8 шт.), карточки с разными изображениями.

Установочный этап

Упражнения с кинезиологическими мячами

Предложить учащимся поэтапно следующие упражнения с кинезиологическими мячами. Психолог показывает, дети повторяют.

Упражнение «Обезьянка», мяч захватываем сверху, задействуя все пальцы.

Упражнение «Стаканчик», мяч захватывается тем же движением, когда мы держим стакан, с боков мяч захватывается с одной стороны большим пальцем, с другой стороны всеми оставшимися пальцами.

Упражнение «Шашечка», мяч бросаем «обезьянкой», ловим, подставляя ладонь снизу, под мяч.

Упражнение «Ухо-нос»

Левой рукой взяться за кончик носа, а правой рукой – за противоположное ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук «с точностью до наоборот».

Коррекционный этап

Игра «Называйки»

Учащиеся по очереди тянут карточку с изображением (при этом, то, что на ней изображено видят все, кроме тянущего карточку). Наводящими вопросами нужно угадать кто или что изображено на карточке.

Завершающий этап

Взявшись за руки, постоять одну минуту. Вопросы к подросткам:
Что вы почувствовали, держа друг друга за руки?
Что понравилось больше всего на перемене?

Перемена №4

Оборудование: интерактивная доска, картинка теста Струпа

Установочный этап

Игра «Кто наблюдательнее»

Детям нужно за одну минуту назвать три предмета круглой, овальной и прямоугольной формы.

Коррекционный этап

Все внимание детей должно быть направлено на экран интерактивной доски. Детям нужно прочесть вслух цвета шрифта, предложенные на интерактивной доске.

ЖЕЛТЫЙ КРАСНЫЙ СИНИЙ КРАСНЫЙ ЗЕЛЕНый
КРАСНЫЙ ЗЕЛЕНый ЖЕЛТЫЙ СИНИЙ ЖЕЛТЫЙ
КРАСНЫЙ СИНИЙ КРАСНЫЙ ЗЕЛЕНый СИНИЙ
КРАСНЫЙ ЗЕЛЕНый ЖЕЛТЫЙ СИНИЙ ЖЕЛТЫЙ
ЖЕЛТЫЙ КРАСНЫЙ ЖЕЛТЫЙ СИНИЙ ЖЕЛТЫЙ
СИНИЙ СИНИЙ КРАСНЫЙ ЗЕЛЕНый СИНИЙ
ЗЕЛЕНый КРАСНЫЙ ЗЕЛЕНый ЖЕЛТЫЙ СИНИЙ
ЖЕЛТЫЙ СИНИЙ КРАСНЫЙ ЗЕЛЕНый СИНИЙ
КРАСНЫЙ ЗЕЛЕНый ЖЕЛТЫЙ ЗЕЛЕНый

Завершающий этап

Взявшись за руки, постоять одну минуту. Вопросы к подросткам:
Что вы почувствовали, держа друг друга за руки?
Что понравилось больше всего на перемене?

Перемена №5

Оборудование: интерактивная доска, изображения нейропсихологической игры «Попробуй повтори!», альбомные листы, цветные карандаши

Установочный этап

«Попробуй повтори!»

Все внимание детей должно быть направлено на экран интерактивной доски. Демонстрация на экране картинок нейропсихологической игры «Попробуй повтори!». Повторение детьми предложенных действий.



Коррекционный этап

Упражнение «Графический диктант»

Психолог диктует инструкцию, дети выполняют: «Нарисуйте в ряд 7 разных геометрических фигур, последним должен быть прямоугольник.

Нарисуйте в ряд 6 кругов разных размеров, маленький заштрихуйте синим цветом.

Нарисуйте в ряд 8 треугольников, чередуя большой с маленьким.»

Завершающий этап

Взявшись за руки, постоять одну минуту. Вопросы к подросткам:

Что вы почувствовали, держа друг друга за руки?

Что понравилось больше всего на перемене?

Перемена № 6

Оборудование: альбомные листы, цветные карандаши, карточки с эмоциями (15 шт.)

Установочный этап

Дети стоят в кругу, взявшись за руки. Затем сложив руки «лодочкой», передают добрые пожелания друг другу.

Коррекционный этап **Игра «На что похоже настроение?»**

Дети рисуют свое настроение, затем по очереди говорят, на какое время года, природное явление, погоду похоже их сегодняшнее настроение. Начинает психолог: «Сегодня моё настроение похоже на белую пушистую ромашку в большом поле цветов и высокой травы или на белое пушистое облако в спокойном голубом небе, а твое?».

Обобщить какое настроение у всего класса.

Игра «Эмоции» (1)

Разложить на столе карточки с эмоциями. Дать детям возможность познакомиться с каждой карточкой. Психолог произносит фразу, а дети выбирают карточку с эмоцией, которую считают подходящей в данном случае.

- тебя угостили вкусным пирожком;
- все ушли, а тебя оставили дома;
- фокусник положил в шляпу платок, а вытащил кролика;
- у тебя сломалась любимая игрушка\телефон;
- у тебя завтра день рождения;
- тебе нужно идти к доктору;
- тебя похвалила мама\учитель;
- тебе досталось червивое яблоко;
- тебе подарили новую игрушку\телефон\планшет.

Игра «Эмоции» (2)

На альбомных листах нарисовать круги. В одном круге нарисовать радостное лицо, в другом – грустное и т.д. (в соответствии с карточками, с которыми познакомились дети).

Завершающий этап

Взявшись за руки, постоять одну минуту. Вопросы к подросткам:

Что вы почувствовали, держа друг друга за руки?

Что понравилось больше всего на перемене?

МЕЖЕРЕЦКИЙ АЛЕКСЕЙ СЕРГЕЕВИЧ

Цель: Развитие личностных и познавательных особенностей учащихся.

Задачи:

- Развитие внимания
- Развитие речи
- Развитие ориентации в пространстве
- Развитие понятийного мышления
- Развитие моторики

Вводная част. Приветствие

Создаем хорошее настроение: «Улыбнитесь!»; «Скажите добрые слова друг другу».

Составляем «Азбуку хороших слов»: вспомните добрые, хорошие слова на букву «Б» (благодарный, благородный, бережливый, бескорыстный, благотворительный, безупречный, безукоризненный, беззаветный и др.).

Упражнение – разминка «Ребро, ладонь, кулак». Учащиеся под руководством педагога ставят руку на ребро, потом ладонь и кулак. Выполняется в разном темпе, в зависимости от особенностей учащихся.

Основная часть

Перемена № 7. «Назови предметы»

Ученики по очереди называют все предметы, которые их окружают в классе. Затем по заданию учителя называют слова на темы: «Овощи», «Мебель», «Одежда», «Посуда», «Растения», «Магазин».

Заключительная часть.

Подведение итогов занятия. Учащиеся делятся своими чувствами и тем, что им понравилось больше всего.

Перемена № 8. «Назови одним словом»

Учащихся просят заменить несколько слов одним общим словом.

Примерные наборы слов:

Чиж, грач, сова, воробей - ... (птицы).

Шарф, варежки, брюки, пальто - ... (одежда).

Ножницы, молоток, пила, грабли - ... (инструменты)

Весна, лето, осень, зима - ... (время года)

Ручка, пенал, тетрадь, дневник, учебник - ... (школьные принадлежности).

Заключительная часть.

Подведение итогов занятия. Учащиеся делятся своими чувствами и тем, что им понравилось больше всего.

Перемена № 9 «Что? Где?»

а) Учитель задает детям вопросы о расположении разных предметов на плакате: выше какого предмета находится мяч? Ниже какого предмета находится мяч? Что находится правее мяча? Что находится левее мяча?

б) Что находится на линии, над линией, под линией? Что будет находиться на линии, если ее продолжить вправо, влево?

Заключительная часть.

Подведение итогов занятия. Учащиеся делятся своими чувствами и тем, что им понравилось больше всего.

Перемена № 10 «Конкретизация понятий»

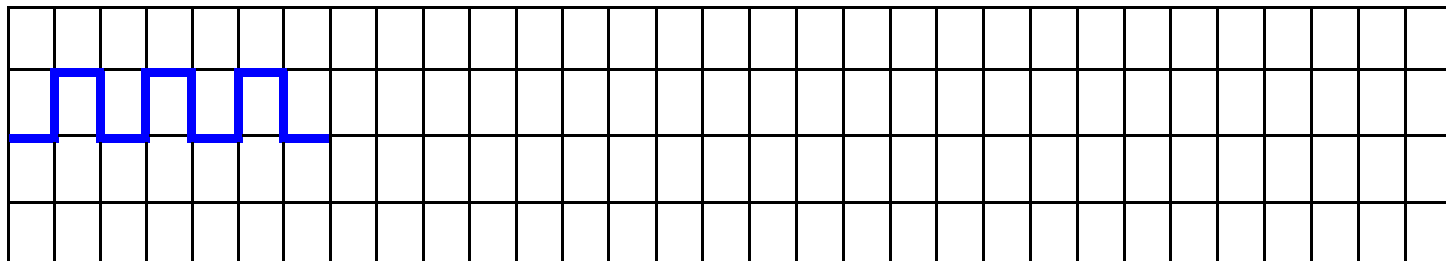
Нужно назвать как можно больше слов, относящихся к заданному понятию.

Например, «Овощи», «Игрушки», «Цветы», «Одежда» и др.

Заключительная часть.

Подведение итогов занятия. Учащиеся делятся своими чувствами и тем, что им понравилось больше всего.

Перемена № 11 Продолжи выполнение по заданному образцу.



Заключительная часть.

Подведение итогов занятия. Учащиеся делятся своими чувствами и тем, что им понравилось больше всего.

Перемена № 12 «Магнитофон»

Учитель с паузами называет слоги, из которых ученики должны сложить слово. Начинать с двусложного слова, затем перейти к трехсложному и т.д., постепенно удлиняя цепочку слогов.

КО ВА РО
МА ЗА КА
ША МОК ТА

Заключительная часть.

Подведение итогов занятия. Учащиеся делятся своими чувствами и тем, что им понравилось больше всего.

КРЫЛОВА МАРИНА АЛЕКСАНДРОВНА

Перемена № 13 «Я знаю пять имен своих друзей»

Цель: содействовать улучшению общения со сверстниками.

Ресурсы: мяч.

Ход выполнения: Один из детей ударяет мячом об пол со словами: «Я знаю пять имен моих друзей. Ваня — раз, Лена — два...» и т. п., а затем передает мяч другому ребенку. Тот делает то же самое и передает мяч следующему. Мяч должен обойти всю группу.

Обсуждение: Поделитесь своими впечатлениями от упражнения.

Все члены группы делятся своими мнениями, отвечают на вопрос педагога-психолога: «Какие ваши впечатления от сегодняшнего занятия?»

Перемена № 14 «Общение»

Цель: познакомить учащихся с понятием «общение».

Ресурсы: флипчарт, маркеры.

Ход выполнения. Вам предлагаются характеристики общительного человека, на которые нужно ответить: «да» или «нет». Итак, «Общительный человек – это тот, кто...»

- умеет легко вступать в контакт с другими;
- может с легкостью найти тему для разговора;
- говорит слишком много;
- умеет слушать;
- не говорит о разных пустяках ради того, чтобы заполнить паузу;
- может легко завязывать дружбу (и т.д.).

Обсуждение: Как вы думаете, что значит быть общительным? Поделитесь своими впечатлениями от упражнения.

Перемена № 15 «Наши эмоции – наши поступки»

Цель: выявление зависимости поступков от эмоционального состояния, создание предпосылок к формированию навыков управления своим поведением.

Ресурсы: тетрадь, ручка.

Ход выполнения: Участникам предлагается продолжить предложение:

Я огорчаюсь, когда...

Я злюсь, когда...

Мне плохо, когда...

Я радуюсь, когда....

Я спокоен, когда...

Мне нравится, когда...

Мне не нравится, когда...

Мне хорошо, когда...

Подростки могут задавать провокационные вопросы, например: «Когда на меня из-за угла вылетает машина, то я должен стоять и рассуждать?» Важно объяснить детям, что когда возникает ситуация опасности для жизни и здоровья, включается инстинкт самосохранения и человеческий организм «спасается» автоматически.

Обсуждение.

- о чем вы думаете, когда осуществляете тот или другой поступок?
- Всегда ли люди думают, когда что-то делают? Психолог предлагает группе подтвердить или отбросить правильность утверждения: «Прежде, чем что-то сделать, подумай!» В каких ситуациях данный постулат приемлемый? Необходимо подвести подростков к формированию у них таких установок: «Впереди любого действия должна идти мысль!» Вместе с детьми психолог рассуждает о том, что нужно сделать, чтобы вовремя остановиться перед осуществлением необдуманного действия.

Перемена № 16 «Эпитеты».

Цель: содействие развитию умения различать эмоции и эмоциональные состояния других

Ресурсы: набор фотографий с изображениями людей с разным эмоциональным состоянием.

Ход выполнения. Каждому участнику раздаются фото эмоционального состояния. Нужно характеризовать не отдельные черты лица, а личность, в целом. Подберите не менее 7 эпитетов, которые раскрывают характер человека и ее эмоциональное состояние. Например: этот человек спокоен, уживчив, веселый, радостный, беззаботный. Названия эмоций, которые избирает ребенок для характеристики состояний изображенного на фотографии человека, в значительной мере определяются собственными эмоциональными состояниями исследуемого.

Обсуждение. Сразу ли удалось правильно определить эмоциональное состояние человека на фото? Что мешало, или наоборот помогало правильно определить эмоции, которые переживает человек? Как вы думаете, может ли человек скрывать свои эмоции? Возникали ли у вас подобные состояния?

Перемена № 17 «Когда я обижаюсь»

Цель: определить понятие обида, осознать причины возникновения ощущения обиды и возможности адекватного реагирования на нее.

Ресурсы: мяч.

Ход выполнения. Участникам предлагается поиграть в мячик. Нужно бросать его со словами: «Меня зовут ...», «Когда я обижаюсь, я ... и делаю вот так» (показать мимикой).

Обсуждение. Что вы чувствовали во время упражнения? Как выглядят обиженные люди?

Перемена № 18 «Обиженный человек»

Цель: стимулировать подростков к определению позитивного и негативного содержания обид, способствовать умению прощать.

Ресурсы: флипчарт, маркер.

Ход выполнения. Предлагается закончить фразу «Я обижаюсь, когда...». Нарисовать выражение лица обиженного человека. Подумайте, как реагируют на обиду уверенные и неуверенные в себе люди.

Обсуждение. Давайте обговорим такие вопросы: Какие чувства порождает обида? Записываем на листе (гнев, раздражение, мстительность, пренебрежение, осуждение, чувство неудачи, стыд, сквернословие, агрессию). Как долго сохраняется обида? Почему возникает обида? Что делать с «повседневными» обидами?