

Индивидуальное занятие

«Если меня не понимают» (развитие навыков общения)

Форма занятия: индивидуальная

Категория ребёнка: ребёнок, находящийся под опекой

Возраст: 9–12 лет (при необходимости корректируется)

Продолжительность: 30–40 минут

Цель занятия: развитие навыков конструктивного общения и формирование уверенного, безопасного поведения в ситуации непонимания со стороны взрослых и сверстников.

Задачи

- помочь ребёнку осознать и назвать свои чувства в ситуации непонимания;
 - сформировать умение ясно выражать свои мысли и просьбы;
 - обучить способам уточнения и переформулирования высказываний;
 - повысить уверенность в общении с окружающими.
- Оборудование: листы бумаги, цветные карандаши; карточки с эмоциями; карточки с ситуациями общения.

Ход занятия

1. Установление контакта (5 минут)

Беседа «Как я общаюсь»

Психолог в спокойной, поддерживающей форме задаёт вопросы:

- С кем тебе чаще всего бывает трудно разговаривать?
- Что ты чувствуешь, когда тебя не понимают?

Важно: подтверждение чувств ребёнка, отсутствие оценок.

2. Основная часть (20–25 минут)

Упражнение 1. «Мои чувства» (5–7 минут)

Ребёнку предлагается выбрать карточки с эмоциями или нарисовать:

- что он чувствует, когда его не понимают;
- что он хотел бы чувствовать.

Обсуждение:

- Почему появляется это чувство?
- Что хочется сделать в такой момент?

Вывод: чувства — это нормально, важно уметь их выражать словами.

Упражнение 2. «Скажи по-другому» (8–10 минут)

Психолог предлагает ситуации:

- взрослый не понял просьбу;
- сверстник не слушает.

Ребёнок вместе с психологом подбирает более понятные формулировки:

- «Мне важно, чтобы ты меня выслушал»
- «Я расстроен, потому что...»
- «Можно я объясню ещё раз?»

Упражнение 3. «Я умею объяснять» (7–8 минут)

Ролевая мини-игра:

- ребёнок объясняет ситуацию;
- психолог задаёт уточняющие вопросы.

Отрабатываются навыки:

- говорить спокойно;
- смотреть на собеседника;
- задавать вопросы для уточнения.

3. Заключительная часть (5–7 минут)

Рефлексия

Вопросы:

- Что сегодня было самым полезным?
- Как ты попробуешь говорить в следующий раз?

Упражнение «Моя фраза-помощник»

Ребёнок выбирает или придумывает фразу, которая поможет ему, если его не поймут.

Индивидуальное занятие
«Дружба» (правила общения)

Форма занятия: индивидуальная

Категория ребёнка: ребёнок, находящийся под опекой

Возраст: 10–11 лет

Продолжительность: 30–40 минут

Цель занятия

Формирование представлений о дружбе и развитие навыков позитивного, безопасного общения со сверстниками.

Задачи

- расширить представления ребёнка о том, что такое дружба;
- познакомить с основными правилами дружеского общения;
- развивать умение выражать свои мысли и чувства в общении;
- формировать уверенность и позитивный опыт взаимодействия со сверстниками.

Оборудование

- листы бумаги, цветные карандаши;
- карточки с эмоциями;
- карточки с ситуациями общения.

Ход занятия

1. Установление контакта (5 минут)

Беседа «Что такое дружба?»

Примерные вопросы:

- Кто такой друг?
- Чем друг отличается от просто знакомого?
- Что тебе нравится в друзьях?

Психолог поддерживает ответы ребёнка, не оценивает, уточняет.

2. Основная часть (20–25 минут)

Упражнение 1. «Настоящий друг» (7 минут)

Ребёнку предлагается нарисовать или рассказать:

- какой он — настоящий друг;
- что друг делает, а что не делает.

Совместно формулируются признаки дружбы:

- слушает;
- помогает;
- не обижает;
- умеет договариваться.

Упражнение 2. «Правила дружбы» (8–10 минут)

Психолог предлагает ситуации:

- друг не поделился;
- поссорились из-за игры;
- друга не поняли.

Ребёнок вместе со специалистом выбирает правильное поведение.

Формируются правила дружеского общения:

- говорить спокойно;
- слушать другого;
- говорить о своих чувствах словами;
- уметь просить прощения.

Упражнение 3. «Как сказать по-дружески» (7–8 минут)

Индивидуальное занятие с ученицей 6 «Б» класса

Тема: «Почему я так делаю?»

Цель: формирование у ученика навыков самопонимания и осознания причин собственного поведения.

Задачи:

- помочь учащемуся осознать связь между мыслями, эмоциями и поступками;
- развивать навыки саморефлексии;
- научить анализировать причины своих действий;
- формировать ответственность за собственное поведение.

Форма проведения: индивидуальная беседа, психологические упражнения.

Продолжительность: 30–40 минут.

Ход занятия

1. Вступительная часть (5 минут)

Психолог устанавливает контакт с учеником, создает доверительную атмосферу.

Беседа:

- Как прошел твой день?
 - Бывают ли ситуации, когда ты делаешь что-то и потом думаешь: «Зачем я так сделал?»
- Обсуждение темы занятия.

2. Основная часть (20–25 минут)

Упражнение «Цепочка поступка»

Психолог объясняет, что любой поступок имеет цепочку:

Ситуация → Мысли → Чувства → Действия → Последствия

Ученику предлагается вспомнить одну ситуацию из школы и разобрать её по этой схеме.

Пример обсуждения:

- Что произошло?
- О чем ты подумал в этот момент?
- Какие чувства возникли?
- Что ты сделал?
- Какой был результат?

Упражнение «Стоп и подумай»

Ученик учится перед действием задавать себе вопросы:

- Что я сейчас чувствую?
- Почему я хочу так поступить?
- К чему это может привести?

Мини-обсуждение:

Как можно изменить поведение в похожих ситуациях.

3. Заключительная часть (5–10 минут)

Подведение итогов занятия:

- Что нового ты сегодня понял?
- Поможет ли тебе это в будущем?

Рекомендация: перед важными действиями делать небольшую паузу и анализировать свои эмоции.

Индивидуальное занятие с ученицей 6 «Б» класса

Тема: «Стоп — подумай — сделай»

Цель: формирование навыков самоконтроля и осознанного поведения.

Задачи:

- научить ученицу контролировать свои эмоции и действия;
- развивать способность анализировать последствия поступков;
- формировать умение принимать обдуманные решения.

Форма работы: индивидуальная беседа, упражнения на саморегуляцию.

Продолжительность: 30–35 минут.

Ход занятия

1. Вступительная часть (5 минут)

Психолог приветствует ученицу, создаёт доверительную атмосферу.

Короткая беседа:

- Бывают ли ситуации, когда ты сначала что-то делаешь, а потом жалеешь?
- Почему иногда трудно остановиться?

Психолог знакомит ученицу с правилом «Стоп — подумай — сделай».

2. Основная часть (20–25 минут)

Упражнение «Стоп»

Ученице объясняется, что в сложной или конфликтной ситуации важно сначала остановиться и сделать паузу.

Психолог предлагает сделать глубокий вдох и медленный выдох.

Упражнение «Подумай»

Обсуждение вопросов:

- Что я сейчас чувствую?
- Почему я так реагирую?
- Какие могут быть последствия моего поступка?

Ученица анализирует одну из школьных ситуаций (конфликт с одноклассником, спор, обида).

Упражнение «Сделай правильно»

Психолог предлагает придумать несколько вариантов правильного поведения в данной ситуации:

- спокойно поговорить;
- обратиться за помощью к взрослому;
- попытаться договориться.

3. Заключительная часть (5–10 минут)

Подведение итогов:

- Что было самым полезным на занятии?
- В каких ситуациях можно использовать правило «Стоп — подумай — сделай»?

Психолог рекомендует применять данное правило в повседневной жизни.

Индивидуальное занятие

Тема: «Я в семье»

Класс: 6Б

Форма: индивидуальная

Продолжительность: 20 минут

Цели:

- формирование представления о роли ребенка в семье
- развитие навыков самоанализа и самовыражения
- укрепление ценностного отношения к семье

Задачи:

- определить роль ученицы в семье
- развить умение говорить о близких людях
- сформировать уважительное отношение к членам семьи

Ход занятия:

1. Организационный момент (3–5 мин)

Приветствие, создание комфортной атмосферы.

Беседа: «Что для тебя значит семья?»

2. Основная часть (25–30 мин)

◆ Упражнение «Моя семья»

Ученица рассказывает о своей семье (кто входит, чем занимаются, традиции).

◆ Упражнение «Моя роль»

Обсуждение:

- Какую роль ты играешь в семье?
- Чем ты помогаешь дома?
- За что тебя чаще всего хвалят?

◆ Творческое задание

Нарисовать «Моя семья» или составить мини-схему (члены семьи + связь).

◆ Ситуационная беседа

Вопросы:

- Что делать, если возник конфликт?
- Как можно поддержать близкого?

3. Заключительная часть (5–7 мин)

Рефлексия:

- Что нового ты узнала?
- Что тебе понравилось?
- Что бы ты хотела изменить в своих отношениях с семьей?

Подведение итогов.

Индивидуальное занятие (беседа)

Тема: «Я могу говорить»

Класс: 6Б

Форма: индивидуальная беседа

Продолжительность: 20 минут

Цель: развитие уверенности в самовыражении, формирование навыков открытого и безопасного общения.

Задачи:

- помочь ученице осознать важность выражения своих мыслей и чувств
- развить навыки конструктивного общения
- снизить страх высказывания своего мнения

Ход занятия:

1. Организационный этап (3–5 мин)

Приветствие, установление доверительной атмосферы.

Вопросы:

- Легко ли тебе говорить о своих мыслях?
- Всегда ли тебя понимают?

2. Основная часть (25–30 мин)

♦ Беседа «Почему важно говорить»

Обсуждение ситуаций, когда важно высказать своё мнение (в школе, дома, с друзьями).

♦ Упражнение «Я-сообщения»

Объяснение: как говорить о чувствах без конфликта.

Пример:

- вместо «Ты меня бесишь» → «Мне неприятно, когда так происходит»

Практика: ученица пробует сформулировать 2–3 «я-сообщения».

♦ Упражнение «Скажи по-другому»

Педагог предлагает ситуации, ученица отвечает:

- Как сказать, если тебе что-то не нравится?
- Как попросить помощи?

♦ Мини-ролевая ситуация

Разыгрывание короткого диалога (например, разговор с одноклассником или родителем).

3. Заключительная часть (5–7 мин)

Рефлексия:

- Было ли тебе комфортно говорить?
- Что нового ты узнала?
- Где ты попробуешь применить это?

Подведение итогов, поддержка ученицы.