**Опросник «Каков Ваш творческий потенциал»**

 1. Считаете ли Вы что окружающий Вас мир может быть улучшен?
а) да; б) нет, он и так достаточно хорош; в) да, но только кое в чем.

2. Думаете ли Вы, что сами можете участвовать в значительных изменениях окружающего мира?
а) да, в большинстве случаев; б) нет; в) да, в некоторых случаях.

3. Считаете ли Вы, что некоторые из Ваших идей принесли бы значительную пользу в той сфере деятельности, в которой Вы работаете?
а) да; б) да, при благоприятных обстоятельствах; в) лишь в некоторой степени.

4. Считаете ли Вы, что в будущем станете играть столь важную роль, что сможете что-то принципиально изменить?
а) да, наверняка; б) это маловероятно; в) возможно.

5. Когда Вы решаете предпринять какое-то действие, думаете ли Вы, что осуществите свое начинание?
а) да; б) часто думаю, что не сумею; в) да, часто.

6. Испытываете ли Вы желание заняться делом, которое абсолютно не знаете?
а) да, неизвестное меня привлекает; б) неизвестное меня не интересует; в) все зависит от характера этого дела.

7. Вам приходится заниматься незнакомым делом. Испытываете ли Вы желание добиться в нем совершенства?
а) да; б) нет, я хочу научиться только самому основному; в) нет, я хочу только удовлетворить свое любопытство.

8. Когда Вы терпите неудачу, то:
а) какое-то время упорствуете вопреки здравому смыслу; б) решаете махнуть рукой на эту затею, так как понимаете, что она нереальна; в) продолжаете делать свое дело, даже когда становится очевидно, что препятствия непреодолимы.

9. По-вашему, профессию надо выбирать, исходя из:
а) своих возможностей, дальнейших перспектив для себя; б) стабильности, значимости, нужности профессии, потребности в ней; в) преимуществ, которые она обеспечивает.

10. Путешествуя, могли бы Вы легко ориентироваться на маршруте, по которому уже прошли?
а) да; б) нет, боюсь сбиться с пути; в) да, но только там, где местность мне понравилась и запомнилась.

11. Сразу же после какого-то разговора Вы сможете вспомнить, о чем шла речь?
а) да, без труда; б) всего вспомнить не смогу; в) запоминаю только то, что меня интересует.

12. Когда Вы слышите слово на незнакомом Вам языке, то сможете повторить его по слогам без ошибки, даже не зная его значения?
а) да, без затруднений; б) да, если это слово легко запомнить; в) повторю, но не совсем правильно.

13. В свободное время Вы предпочитаете:
а) оставаться наедине, поразмыслить; б) находиться в компании; в) Вам безразлично, будете ли Вы один или в компании.

14. Вы занимаетесь каким-то делом. Решаете прекратить это занятие, только когда:
а) дело закончено и кажется Вам отлично выполненным;б) Вы более-менее довольны; в) Вам еще не все удалось сделать.

15. Когда Вы один, то: а) любите мечтать о каких-то вещах, даже, может быть, абстрактных; б) любой ценой пытаетесь найти себе конкретное занятие;
в) иногда любите помечтать, но о вещах, которые связаны с Вашей работой.

16. Когда какая-то идея захватывает Вас, то Вы станете думать о ней:
а) независимо от того, где и с кем Вы находитесь; б) только наедине с собой;
в) только там, где будет не слишком шумно.

17. Когда Вы отстаиваете какую-то идею, то:
а) можете отказаться от нее, если выслушиваете убедительные аргументы оппонентов; б) останетесь при своем мнении, какие бы аргументы ни выслушали; в) измените свое мнение, если сопротивление окажется слишком сильным.

**Тренинг детско-родительских отношений**

*Цель тренинга*: обучение родителей одаренных детей эффективному взаимодействию с их ребенком.

*Задачи тренинга*:

1.    Расширение возможностей понимания одаренного ребенка;

2.    Расширение возможностей принятия ребенка таким, какой он есть;

3.    Улучшение рефлексии своих взаимоотношений с одаренным ребенком;

4.    Выработка новых навыков взаимодействия с ребенком;

5.    Установление и развитие отношений сотрудничества и партнерства родителей с одаренным ребенком.

*Количество часов:* 16 академических часов: 4 занятия по 4 часа.

*Содержание тренинга:*

**1 занятие.**Основные цели и задачи: знакомство членов группы, разработка и принятие правил работы в группе, определение и уточнение основного вопроса, по которому все здесь собрались: особенностей одаренных детей, их воспитания, проблем и сложностей взаимодействия одаренных детей с родителями.

**2 занятие.**Основные цели и задачи: осознание потребностей одаренного ребенка, его проблем, сложностей, взгляд на окружающий мир глазами одаренного ребенка.

**3 занятие.** Основные цели и задачи: осознание реальной ситуации в семье и особенностей взаимоотношений с ребенком, взгляд на себя самого глазами ребенка, проговаривание конкретных проблем и сложных ситуаций.

**4 занятие.**Основные цели и задачи: тренировка установления взаимопонимания, развитие умения установления контакта, расширение репертуара эффективных способов взаимодействия со своими детьми.

Вся работа с родителями одаренных детей должна быть направлена на то, чтобы научить их понимать и принимать своего ребенка, видеть его таким, какой он есть, а не через призму его талантов, помогать ребенку создать здоровое самовосприятие, не бояться тех трудностей, с которыми им приходится сталкиваться в процессе воспитания ребенка, и с которыми, в будущем, может столкнуться он сам. Кроме того, необходимо подготовить родителей к тому, что из одаренного ребенка вырастет одаренный взрослый, и объяснить им, что в этом нет ничего страшного, что это – замечательно.

Главная цель психологической помощи родителями одаренных детей – помочь им понять, что их ребенок, какой бы он ни был, прежде всего – РЕБЕНОК.

**Коррекционно-развивающая программа снижения уровня тревожности школьников «Я побеждаю свой страх»**

**Цель данной программы** – снижение уровня тревожности у учащихся.

**Задачи программы:**

формировать у учащихся адекватную самооценку, уверенность в себе;

развивать навыки снижения мышечного и эмоционального напряжения;

развивать у детей навыки эффективного общения в различных ситуациях;

обучать детей пониманию себя;

развивать чувство доверия и понимания к другим людям.

Коррекционную работу с учащимися целесообразно проводить в  нескольких направлениях:

развитие позитивного самовосприятия;

повышение уверенности в своих силах;

развитие доверия к другим людям;

снятие мышечного напряжения;

развитие навыков коллективной работы;

отработка навыков владения собой в ситуациях, травмирующих ребенка.

Работа по всем направлениям может проводиться параллельно.

Программа включает в себя различные упражнения, этюды, ролевые игры, сочинение сказок и.т.д.

**Первый блок** игр и упражнений направлен на создание благоприятной эмоциональной атмосферы в группе, снятие напряжения это игры – энергизаторы.

**Второй блок** направлен на то, чтобы научить детей  расслаблять мышцы рук, ног, туловища, лица, научиться снимать мышечное напряжение.

**Третий блок**направлен на повышение самооценки, уверенности в себе в своих силах.

**Четвертый блок** – направлен на отработку коммуникативных навыков, а также навыков владения собой в  психотравмирующих ситуациях

**Пятый блок** включает в себя релаксационные игры и упражнения.

**Программа состоит из 3-х разделов.**

**Первый раздел (1-4 занятия).** Предполагает формирование группы, вырабатываются правила общения в группе.

**Второй раздел (5-8 занятия).** Происходит преодоление барьеров к взаимному доверию, создаются условия для развития адекватного отношения к самому себе, развиваются навыки эффективного общения с разными людьми. Снижаются страхи.

**Третий раздел (9-14 занятия).** Предполагает формирование навыков общения в психотравмирующих ситуациях, умение находить альтернативные решения.

**Структура занятий:**

1. Приветствие.

2. Игры – энергизаторы, способствующие снятию эмоционального напряжения,  развитию сплоченности группы

3. Основная часть.

- Упражнения на развитие умений владеть мышцами рук, ног, лица и тела, снижение мышечного напряжения.

- Игры, упражнения, направленные на повышение самооценки, уверенности в собственных силах.

- Игры, направленные на развитие коммуникативных способностей, а также навыков владения собой в психотравмирующих ситуациях.

- Релаксационные игры и упражнения, направленные на развитие умений управлять своими чувствами, снижать внутреннее  напряжение.

4. Рефлексия занятия, подведение итогов.

5. Ритуал прощания

      Во время занятий применяются разные техники: визуализации, релаксации, методы сказкотерапии, арт - терапии, музыкальной терапии. На занятиях используются также интерактивные методы обучения: «мозговой штурм», ролевые игры.

 Всего 14 занятий.

**Программа развития самооценки  школьников.**

**Цель**: формирование адекватной самооценки у школьников.

**Задачи:**

1. Снизить уровень эмоционального напряжения.

2. Повысить уверенность детей в себе.

3. Развивать способность видеть в себе «хорошее».

4. Формировать коммуникативные навыки.

5. Развивать способность позитивного отношения к людям.

**Предмет развития:**самооценка школьников.

**Средства развития:**этюды, игры, упражнения, приёмы арттерапии.

**Структура программы:**

1. Мотивационный этап (2 занятия).

2. Реконструктивный этап (9 занятий).

3. Итоговый этап (4 занятия).

**Этапы:**

**Мотивационный этап (2 занятия):**

**Цель:**

1. Создать доверительные отношения.

2. Мотивировать детей к занятиям.

**1 занятие:**

**Цель:**

§ создать доверительные отношения.

**I. Ритуал приветствия:** становимся в круг и беремся за руки, говорим: «Добрый день»

**II.Разминка**

**III. Основная часть**

*1. Клубочек*

Цель: способствовать снятию эмоционального напряжения; возможность наладить дружеские отношения между детьми.

*2. Доброе животное*

Цель: развитие чувства единства.

*3. Житейские истории*

Цель: развитие выразительности движений; способности понимать эмоциональное состояние другого человека и адекватно выражать собственное.

*4. Волшебный стул*

Цель: способствует повышению самооценки;

улучшению взаимоотношений между детьми.

**IV.Рефлексия прошедшего занятия**

**V.Ритуал прощания:** становимся в круг и говорим: «Удачного дня»

**2 занятие**

**Цель:**

§ формировать чувство доверия друг к другу**;**

§ способствовать эмоциональному настрою;

§ повышение уверенности в себе.

**I. Ритуал приветствия**

**II. Рефлексия прошлого занятия**

**III. Разминка**

**IV.Основная часть**

*1. Подари улыбку другу*

Цель: способствовать эмоциональному настрою детей.

*2. Кораблик*

Цель: способствовать повышению уверенности в себе.

*3. Жужа*

Цель: научить агрессивных детей быть менее обидчивыми, дать возможность посмотреть на себя глазами того, кого они сами обижают, не задумываясь об этом.

*4. Мусорное ведро*

Цель: способствовать повышению уверенности в себе.

**V.Рефлексия прошедшего занятия**

**VI.Ритуал прощания**

**Репродуктивный этап (9 занятий):**

**Цель:**

1. Способствовать повышению уверенности в себе.

2. Способствовать снятию эмоционального напряжения у детей.

3. Развивать способность позитивного отношения к другим людям.

4. Развитие коммуникативных навыков

**1 занятие**

**Цель:**

§ способствовать развитию уверенности в себе;

§ развивать способность думать о себе в позитивном ключе;

§ способствовать повышению самооценки.

**I. Ритуал приветствия**

**II. Рефлексия прошлого занятия**

**III. Разминка**

**IV.Основная часть**

*1. Поймай мяч*

Цель: способствовать развитию уверенности в себе и формированию чувства доверия к другим людям.

*2. Назови свои сильные стороны*

Цель: развивать способность думать о себе в позитивном ключе и не стесняться говорить о себе в присутствии других людей.

*3. Зайки и слоники*

Цель: дать возможность детям почувствовать себя сильными и смелыми, способствовать повышению самооценки.

**V.Рефлексия прошедшего занятия**

**VI.Ритуал прощания**

**2 занятие**

**Цель:**

§ Формировать перспективу будущего и уверенность в собственных силах;

§ Способствовать повышению самооценки.

**I. Ритуал приветствия**

**II. Рефлексия прошлого занятия**

**III. Разминка**

**IV.Основная часть**

*1. Скажи соседу*

Цель: создать положительный эмоциональный настрой.

*2. Рисунок я в будущем*

Цель: помочь ребенку осознать возможность преодоления в будущем собственных недостатков, формирует перспективу будущего и уверенность в собственных силах.

**V.Рефлексия прошедшего занятия**

**VI.Ритуал прощания**

**3 занятие**

**Цель:**

§ Повышение уверенности в себе;

§ Способствовать групповому сплочению;

§ Способствовать повышению самооценки.

**I. Ритуал приветствия**

**II. Рефлексия прошлого занятия**

**III. Разминка**

**IV.Основная часть**

*1*. *Очень хорошие*

Цель: повышение уверенности в себе.

*2.Мостик дружбы*

Цель: способствовать групповому сплочению, умение; согласовывать свои действия с другими, способность оценивать

не только себя, но и своих друзей.

*3. Закончи предложение*

Цель: способствовать повышению уверенности в себе и собственных силах.

**V.Рефлексия прошедшего занятия**

**VI.Ритуал прощания**

**4 занятие**

**Цель:**

· Развивать положительную самооценку;

· Способность выражать свои эмоции;

· Повышать уверенность в собственных силах/

**I. Ритуал приветствия**

**II. Рефлексия прошлого занятия**

**III. Разминка**

**IV.Основная часть**

*1. Подари камешек*

Цель: выработать доброжелательное отношение друг к другу, развивать положительную самооценку.

*2. Правильное решение*

Цель: способность выражать свои эмоции

*3. Назови сильные стороны*

Цель: развивать способность думать о себе в позитивном ключе и не стесняться говорить о себе в присутствии других людей.

**V.Рефлексия прошедшего занятия**

**VI.Ритуал прощания**

**5 занятие**

**Цель:**

· Развивать «позитивные мысли»;

· Способствовать развитию уверенности в себе.

**I. Ритуал приветствия**

**II. Рефлексия прошлого занятия**

**III. Разминка**

**IV.Основная часть**

*1. Я сильный и Я слабый*

Цель: способствовать развитию «позитивных мыслей».

*2. Ролевые игры*

Цель: способствовать развитию уверенности в себе и своих силах.

*3. Мост*

Цель: развивать уверенность в себе.

**V.Рефлексия прошедшего занятия**

**VI.Ритуал прощания**

**6 занятие**

**Цель:**

· Развивать положительную самооценку;

· Повышение уверенности в себе;

· Умение адекватно выражать свое настроение.

**I. Ритуал приветствия**

**II. Рефлексия прошлого занятия**

**III. Разминка**

**IV.Основная часть**

*1. Я лев*

Цель: повышать уверенность в себе.

*2. Встреча с другом*

Цель: развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека и адекватно выражать свое настроение, развитие выразительных движений.

*3. Найди способ выйти из круга*

Цель: способствовать снятию страха перед трудностями.

**V.Рефлексия прошедшего занятия**

**VI.Ритуал прощания**

**7 занятие**

**Цель:**

· Способствовать повышению самооценки;

· Умение чувствовать настроение и сопереживать окружающим.

**I. Ритуал приветствия**

**II. Рефлексия прошлого занятия**

**III. Разминка**

**IV.Основная часть**

*1. Парусник*

Цель: развивать положительную самооценку.

*2. Театр*

Цель: снятие эмоционального напряжения, дать детям возможность выражать себя.

*3. Тренируем эмоции*

Цель: развивать умение чувствовать настроение и сопереживать окружающим.

**V.Рефлексия прошедшего занятия**

**VI.Ритуал прощания**

**8 занятие**

**Цель:**

· Развивать умение регулировать свое состояние;

· Умение чувствовать свое настроение;

· Развивать чувство радости.

**I. Ритуал приветствия**

**II. Рефлексия прошлого занятия**

**III. Разминка**

**IV.Основная часть**

*1. Разыгрывание ситуаций*

Цель: умение регулировать свое состояние.

*2. Глаза в глаза*

Цель: развивать умение чувствовать свое настроение.

*3. Изобрази…*

Цель: развивать чувство радости.

**V.Рефлексия прошедшего занятия**

**VI.Ритуал прощания**

**9 занятие**

**Цель:**

· Повышение самооценки;

· Повышать уверенность в своих силах.

**I. Ритуал приветствия**

**II. Рефлексия прошлого занятия**

**III. Разминка**

**IV.Основная часть**

*1. Изобрази животное*

Цель: способствовать развитию позитивной самооценки.

*2. Я смогу*

Цель: способствовать повышению уверенности в себе.

*3. Радость*

Цель: показать детям, что все они индивидуальны и неповторимы.

**V.Рефлексия прошедшего занятия**

**VI.Ритуал прощания**

**Итоговый этап(4 занятия)**

**Цель:**

1.Закрепить полученные умения и навыки.

2.выработка позитивного отношения к себе и другим людям

**1 занятие**

**Цель:**

· Закреплять положительную самооценку

**I. Ритуал приветствия**

**II. Рефлексия прошлого занятия**

**III. Разминка**

**IV.Основная часть**

*1. Подари камешек*

Цель: выработать доброжелательное отношение друг к другу,

Развивать положительную самооценку.

2*.Парусник*

Цель: развивать положительную самооценку.

**V.Рефлексия прошедшего занятия**

**VI.Ритуал прощания**

**2 занятие**

**Цель:**

· Закреплять уверенность в себе.

**I. Ритуал приветствия**

**II. Рефлексия прошлого занятия**

**III. Разминка**

**IV.Основная часть**

1. *Закончи предложение*

Цель: способствовать повышению уверенности в себе и собственных

силах.

2.*Мост*

Цель: развивать уверенность в себе.

**V.Рефлексия прошедшего занятия**

**VI.Ритуал прощания**

**3 занятие**

**Цель:**

· Закреплять позитивную самооценку.

**I. Ритуал приветствия**

**II. Рефлексия прошлого занятия**

**III. Разминка**

**IV.Основная часть**

1.*Изобрази животное*

Цель: способствовать закреплению позитивной самооценки.

2.*.Парусник*

Цель: развивать положительную самооценку.

**V.Рефлексия прошедшего занятия**

**VI.Ритуал прощания**

**4 занятие**

**Цель:**закрепить сформировавшуюся адекватную самооценку.

**I. Ритуал приветствия**

**II. Рефлексия прошлого занятия**

**III. Разминка**

**IV.Основная часть**

1. *Если нравится тебе, то делай так*

Цель: повышает самооценку.

*Вручение сертификатов «Я уверен в себе»*

**V.Рефлексия прошедшего занятия**

**VI.Ритуал прощания**

Содержание игр, этюдов и упражнений использованных в программе представлены в приложении 4.