

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №1

РАССМОТРЕНА
на заседании педагогического совета
от «30» 08 2022г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ СОШ №1
«30» 08 2022г.
Приказ № 142-П от 10.09.2022



**Программа психолого-педагогического
сопровождения обучающихся 10-х классов в
период адаптации
«КАК ВЫЖИТЬ В СТАРШЕЙ ШКОЛЕ»**

Возраст обучающихся: 14-17 лет

Срок реализации программы: 1 полугодие учебного года

Реализует программу:

Соколова Л.Л., педагог-психолог

Сургут
2022

Актуальность

Для современных десятиклассников, находящихся в условиях обновления содержания образования, важнейшим является проблема социально-психологической адаптации к новой ситуации обучения. К ней, в свою очередь, можно отнести такие проблемы, как адаптация к увеличившейся учебной нагрузке по определенному профилю, к системе деятельности (новая учебная ситуация, новые педагогические технологии, формы и методы обучения). Меняются критерии оценок, теряется статус ученика среди сверстников и подростку вновь приходится формировать представления о себе в глазах окружающих. Этот процесс протекает параллельно с процессом увеличения учебной нагрузки и требований учителей, особенно это касается профильных классов.

Успешность адаптации взаимосвязана с характером профессиональных намерений: лучше адаптируются те учащиеся, чей профиль обучения совпадает с профессиональными намерениями. Необходимо выстраивать учебный процесс так, чтобы учащиеся принимали профильное обучение как серьезный шаг к будущему виду деятельности. Здесь очень важно помочь школьникам сформировать цели обучения на ближайшие 2 года и помочь в проектировании дальнейшего жизненного пути. Индикатором трудности процесса адаптации к школе являются негативные изменения в поведении ребенка: это может быть чрезмерное возбуждение, даже агрессивность или, наоборот, заторможенность, депрессивность. Может возникнуть чувство страха, нежелание идти в школу и т.д.

Основные показатели благоприятной адаптации ребенка:

- сохранение физического, психического и социального здоровья детей;
- установление контакта с учащимися, с учителем;
- формирование адекватного поведения;
- овладение навыками учебной деятельности.

Цель - создание психолого-педагогических условий для успешной адаптации обучающихся 10-х классов, имеющих признаки дезадаптации.

Задачи:

- снижение тревожности учащихся, педагогов и родителей;
- способствовать осознанию и переосмыслению подростками своего привычного поведения;
- формировать позитивные представления о себе в глазах окружающих;
- развивать коммуникативные навыки.

Методики диагностики:

- А) цветовой тест М. Люшера;
- Б) Социально Психологическая Адаптация, К. Роджерс;
- В) Социометрия;
- Г) «Шкала проявлений тревоги Тейлор, ТМАС (Норакидзе).

Данный пакет психологических методик дает достаточно полное представление об особенностях эмоционально-личностной сферы ребенка и характере межличностных отношений в классном коллективе. Диагностическое исследование проводится в начале периода адаптации и после проделанной коррекционной работы.

Адресат: обучающиеся 10-х классов общеобразовательной школы испытывающие трудности в социально-психологической адаптации.

Продолжительность курса: Занятия проводятся не реже одного раза в неделю. Практический блок включает в себя 9 занятий. Продолжительность занятия – 40-50 минут. Наполняемость группы до 12 человек. Формирование и комплектование групп происходит на основе данных психодиагностического исследования уровня адаптированности пятиклассников. Возникающее чувство группы и групповой сплоченности - важные характеристики процесса детской психокоррекции, поэтому после второго занятия группа «закрывается» и новые участники к ней не присоединяются, даже если из первоначального состава кто-то выбыл.

Противопоказаниями: детей являются:

- Умственная отсталость;
- Психотические состояния.

Формы и методы: элементы тренинга, групповая беседа, групповая дискуссия, упражнения релаксационного характера, приемы арт-терапии, игротерапии, сказкотерапии, групповые и индивидуальные формы работы, работа в парах.

Работа в группе ориентирована на активное присвоение детьми нового опыта, возникающего в ходе коррекционного процесса, и его использование в реальных жизненных ситуациях, ведущее в дальнейшем к самораскрытию их собственных потенциальных возможностей.

Структура проведения занятия

Каждое занятие начинается ритуалом приветствия, выполняющим функцию установления эмоционально-позитивного контакта психолога с ребенком и формирования у ребенка направленности на сверстников, и завершается ритуалом прощания. Эти процедуры сплочают детей, создают атмосферу группового доверия и принятия.

Разминка включает упражнения, которые помогают детям настроиться на работу, повышают уровень их активности и способствует формированию групповой сплоченности.

Основная часть занятия включает в себя психотехнические упражнения, игры и приемы, направленные на решение основных задач тренинга. Предпочтение отдается многофункциональным техникам, таким как моделирование образцов поведения, позволяющим преодолеть тревожность и расширить поведенческий репертуар ребенка.

Рефлексия является обязательным этапом и предполагает эмоциональную и смысловую оценку содержания занятия в ходе заключительного обсуждения. Соблюдение подобной структуры занятий, привыкание к ней детей помогает им войти в новую деятельность и сформировать соответствующие ожидания.

Целью упражнения является развитие мотивации к посещению психологических занятий и формирование положительного эмоционального настроя на дальнейшую работу.

Оборудование: краски, карандаши, фломастеры, бейджи, мешочек с пожеланиями, бумага формата А4, А3, скотч, маркеры, ватман, музыкальный центр, релаксационные записи.

Требования к помещению проведения занятий: звукоизолированное, просторное, оборудованное столом и стульями, креслами или пуфиками для релаксации.

Предполагаемый результат:

- Повышение уровня адаптированности обучающихся.
- Повышение уровня психологической культуры учащихся;
- Стабилизация психоэмоционального состояния детей;
- Расширение поведенческого репертуара.

Тематическое планирование занятий

№	Тема занятия	Игры и упражнения	Кол-во часов
1	Знакомство	Вводное слово Ритуал приветствия Принятие правил группы Упр. «Интервью» Упр. «Привет всем тем, кто...»; Упр. «Анкетирование»; Рефлексия Ритуал прощания	1
2	«Первые впечатления от старшей школы»	Ритуал приветствия Упр. «Ассоциации» Вводное слово Обсуждение результатов анкетирования Рефлексия Ритуал прощания	1
3	«Цели обучения в старшей школе»	Ритуал приветствия Упр. «Незаконченные предложения» Упр. «Я после школы» Рефлексия Ритуал прощания	1
4	«Мое время»	Ритуал приветствия Упр. «Капитал времени» Упр. «Круг времени 2» Упр. «Поглотители времени» Рефлексия Ритуал прощания	1
5	«Вербализация переживаний школьной тревожности»	Игра «Перебежки» Упр. «Фантом» Игра «Бурундучки» Рефлексия Ритуал прощания	1
6	Разрядка школьной тревожности	Ритуал приветствия Игра «Дотронься до...»	1

		Упр. «Маска» Упр. «Круговой массаж» Рефлексия Ритуал прощания	
7	Проработка школьных страхов путем разыгрывания ситуаций	Ритуал приветствия Упр. «Некоторые люди» Упр. «Театр» Упр. «Подснежник» Рефлексия Ритуал прощания	1
8	Повышение самооценки участников группы	Ритуал приветствия Упр. «Встаньте те, кто...» Упр. «Кораблик успехов» Релаксация «Лодка в море» Рефлексия Ритуал прощания	1
9	Итоговое занятие	Ритуал приветствия Упр. «Дерево и ветер» Упр. «Кораблекрушение» Работа с плакатом: Упр. «Коллаж класса» Упр. «Какие мы?» Упр. «Порослячи бега» Рефлексия Ритуал прощания	1
	Всего		9 часов

Литература

1. Микляева А.В. / А. В. Микляева, А. В. Румянцева. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция. — СПб.: Речь, 2004. — 248 с
2. Хухлаева О.В. / Психология подростка. М., 2004г.
3. Кузьменко В.У. Мальчишки и девчонки: психология поведения, журнал “Психология и школа”, №2, 2006г.
4. Кривцова С.В. М., 1997г. Подросток на перекрестке эпох. Проблемы и перспективы социально-психологической адаптации подростков.
5. Степанов В.Г. Психология трудных школьников. М., 1998г.
6. Адаптация и здоровье. Учебное пособие / Ответственный редактор Казин Э.М. — Кемерово, 2003.
7. Воронцов А. Особенности организации образовательного процесса при переходе с одной ступени образования на другую, или нужна ли нам возрастная школа? // Начальная школа, 2004.
8. Коробкина С. А. Адаптация учащихся на сложных возрастных этапах (1,5,10): система работы с детьми, родителями, педагогами. — Волгоград: Учитель, 2011.

КОНСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ

Занятие 1

«Знакомство»

Необходимые материалы: бланки анкет.

Ход занятия

1. **Вводное слово** ведущего (цель — установление контакта с классом, создание мотивации на работу). Обсуждается цель занятий. Ведущий рассказывает о режиме и правилах работы на классных часах.

2. **Знакомство** (цель—знакомство учащихся друг с другом). Можно использовать любую известную трениговую процедуру знакомства. В качестве варианта предлагаем одну из модификаций приема «Интервью». Учащиеся разбиваются на малые группы по 4— 5 человек. Каждая группа получает задание: представить всех участников таким образом, чтобы в представлении звучал некий единый стиль, отличающий ее от представлений всех остальных групп. Время ограничивается (3—5 минут). По завершении работы каждая группа представляет всех своих участников. Желательно организовать группы таким образом, чтобы в каждой оказались наименее знакомые друг с другом учащиеся (возможно провести жеребьевку).

3. **«Привет всем тем, кто...»** (цель — работа на сплочение группы). Выбирается водящий. Он произносит фразу: «Привет всем тем, кто...», и заканчивает ее каким-либо признаком, который может объединять нескольких ребят в классе (например: «... кто родился летом»). Те, к кому этот признак имеет отношение, встают и отвечают хором: «Привет!» Выбирается следующий водящий и игра продолжается. Для лучшей организации водящие сменяются по цепочке. Если называются только сугубо внешние признаки, ведущий классного часа может предложить вариант, касающийся личностных качеств, настроения и т. д.

4. **Анкетирование** (цель — выявление особенностей процесса адаптации к старшей школе). Учащимся предлагаются бланки анкет (см. приложение 5). Работа выполняется индивидуально.

5. **Обобщение** (цель — ассимиляция опыта). Обсуждаются результаты занятия.

Занятие 2

«Первые впечатления от старшей школы»

Необходимые материалы: результаты анкетирования (по возможности, оформленные в виде диаграмм и таблиц), листочки для упражнения «Ассоциации».

Ход занятия

1. **«Ассоциации»** (цель — актуализация представлений об обучении в старшей школе). Каждый записывает на листочках свои ассоциации на словосочетание «десятый класс» (анонимно). Листочки собираются, ведущий зачитывает ассоциации, обобщает их, делая вывод о том, какие изменения сопровождают переход из средней школы в старшую.

2. **Слово ведущего** (цель — информирование о результатах анкетирования). Ведущий рассказывает о результатах проведенного на прошлом занятии анкетирования, выделяя ключевые моменты, которые лягут в основу построения программы следующих занятий.

3. **Обсуждение результатов** анкетирования (цель — создание условий для «личностного включения» учащихся в работу). Учащиеся разбиваются на группы по 4-5 человек. В ходе

совместного обсуждения группе предлагается ответить на следующие вопросы: □ С чем из представленных результатов я согласен (согласна) и почему? С чем не согласен (согласна)? □ Что меня удивило в результатах? Время на работу ограничивается. Каждая группа готовит краткий «репортаж» о своем обсуждении. Репортажи представляются перед всем классом. Некоторым группам сложно самостоятельно организовать обсуждение в рамках заданной темы. В этом случае необходима помощь ведущего, который, временно присоединяясь к работе групп, способствует структурированию дискуссии.

4. **Обобщение** (цель — ассимиляция опыта). Обсуждаются результаты занятия.

Занятие 3

«Цели обучения в старшей школе»

Необходимые материалы: листочки для «Незаконченного предложения», бумага для рисования, цветные карандаши, фломастеры;

Ход занятия

1. **«Незаконченное предложение»** (цель — актуализация представлений о целях обучения в старшей школе). Каждый ученик по очереди предлагает свой вариант завершения предложения «Я пошел (пошла) в десятый класс, потому что ...». Ведущий обобщает высказывания, помогая отделить истинные лично значимые цели («... хочу получить хорошее образование») от внешних жизненных обстоятельств («... родители заставили»). После такого обсуждения ведущий просит учащихся в письменном виде переформулировать свой вариант ответа в лично значимую цель обучения в старшей школе. Листочки собираются, перемешиваются и анонимно зачитываются ведущим. По окончании занятия каждый желающий может забрать свой листочек. Важно поддерживать атмосферу психологической безопасности. Если класс не готов работать вслух, упражнение с самого начала можно проводить в письменной форме. Могут возникать трудности с переформулировкой цели. В этом случае необходима индивидуальная помощь ведущего.

2. **«Я после школы»** (цель — более глубокое осознание целей обучения в старшей школе и условий, необходимых для достижения данной цели). Ведущий предлагает ученикам подумать, какими бы они хотели стать к моменту окончания старшей школы. Каким будет этот человек? Как он выглядит, говорит, двигается, какими качествами обладает? Что знает, что умеет? Как живет и как собирается жить дальше? Учащиеся представляют этого человека во всех подробностях и рисуют его на листе бумаги. Учащимся предлагается представить себя в этой роли и посмотреть на себя сегодняшнего глазами этого человека. Что этот человек хочет сказать сегодняшнему десятикласснику, какое послание передать? Послание записывается на листе с рисунком. После этого задается следующий вопрос: «Как я сегодня должен себя вести, что делать, как жить, чтобы стать таким человеком? Как школа может мне в этом помочь?» Эти ответы также записываются. После окончания упражнения желающие делятся впечатлениями, зачитывают полученные «послания». Ребята предупреждают, что листочки понадобятся на следующем занятии (их можно оставить на хранение в классе). Выполнение упражнения предполагает достаточно глубокую психологическую работу, поэтому ведущему необходимо предварительно проделать его самому. Возможно использование спокойной негромкой музыки для создания рабочей атмосферы.

3. **Обобщение** (цель — ассимиляция опыта). Обсуждаются результаты занятия.

Занятие 4

«Мое время»

Необходимые материалы: бумага для записей, ватман, маркеры, скотч, записи с предыдущего занятия.

Ход занятия

1. **«Капитал времени»** (цель — актуализация представлений о временных ресурсах). На доске проводится расчет: сколько времени есть у каждого до окончания 11 класса? Учитывая, что в году 34 учебных недели и 18 недель каникул, а также зная, что в неделе 7 дней, каждый из которых включает в себя около 16 часов бодрствования, можно рассчитать капитал времени для учебы и отдыха.

2. **«Круг времени»** (цель — осознание привычного способа распределения времени). Индивидуальная работа: каждый рисует круг, обозначающий сутки (24 часа). В этом круге, как на диаграмме, нужно обозначить временные затраты в течение привычного учебного дня (какую часть суток спишь, какую — учишься, общаешься с друзьями и т. д.). Полученный круг надо сопоставить с целями, поставленными на прошлом классном часе. На что не хватает времени? В некоторых случаях предварительно можно составить на доске список типичных дел десятиклассника.

3. **«Поглотители времени»** (цель — получение представлений о более эффективных способах распределения времени). Где найти недостающее время? Нужно выяснить, куда тратится неоправданно много минут, а может быть, и часов. Для этого в малых группах составляется список дел — поглотителей времени (болтовня по телефону, просмотр сериалов по привычке и т. д.). Результаты обобщаются на ватмане, который оформляется нарисованными ребятами картинками и вывешивается в классе как напоминание.

4. **«Круг времени», часть 2** (цель — формулирование эффективных стратегий управления временем). Работы выполняются индивидуально по описанному выше алгоритму, однако за основу берется вопрос о том, как должен строиться день для того, чтобы появились реальные возможности для достижения сформулированных ранее целей.

5. **Обобщение** (цель — ассимиляция опыта). Обсуждаются результаты занятия.

Занятие 5

«Вербализация переживания школьной тревожности»

Необходимые материалы: бланки для упражнения «Фантом», цветные карандаши, талисман.

Ход занятия

1. **Ритуал приветствия** (цель — включение в работу).

2. **Игра «Перебежки»** (с названиями учебных предметов) для создания рабочего настроения, обращения к школьным заботам. В «шапку» складываются бумажки, на которых написаны названия «нелюбимых предметов». Ведущий подводит итоги и выбирает три-четыре самых нелюбимых дисциплины. Участники превращаются в соответствующих учителей методом «на первый-второй-третий-четвер-тый рассчитайся!» Из круга убирается один стул. Водящий стоит в центре круга. Его задача — сесть в круг. Для этого он говорит: «Пересядьте ...» и называет «физиков», «математиков» и т. д. Если тебя назвали, встать и пересесть на другое место нужно обязательно. Игра является разминочной и требует глубокого обсуждения только в том случае, если в адрес отдельных учителей раздаются неличеприятные реплики. Негативные высказывания в адрес отдельных учителей обсуждаются на общем кругу, находятся положительные стороны их уроков по принципу «перевертышей»: «это хорошо... и это плохо...».

3. **Упражнение «Фантом»** (цель — осознание влияния тревожности на деятельность, формирование мотивации на работу с ней). Каждый получает бланк для упражнения «Фантом» (см. приложение 4). Необходимо отметить штриховкой те части тела, на которых отражается тревожность («Как вы чувствуете, что вам беспокоит»). Рисунки анонимно демонстрируются ведущим всем участникам группы. В обсуждении обобщается влияние тревожности на человека, обосновывается необходимость работать с ней.

4. **Игра «Бурундучки»** (способствует снятию напряжения после упражнения «Фантом», эмоциональной разрядке). Ведущий каждому «на ушко» говорит о том, каким зверем тот будет. После этого все, стоя в кругу, крепко берутся за руки (руки согнуты в локтях). Ведущий называет какого-то зверя. Его задача — присесть, остальных — крепко держать его. Шутка в том, что ведущий присваивает разные названия всего двум участникам, а всех остальных называет «бурундучками». Сначала называются единичные звери, а на третий раз — «бурундучки», почти все резко приседают и, в итоге, падают. Игра никогда не вызывает раздражения, напротив, она сопровождается смехом (служит для эмоциональной разрядки). 5. Ритуал завершения занятий (цель — ассимиляция опыта, выход из занятия).

Занятие 6

«Разрядка школьной тревожности»²

Необходимые материалы: магнитофон, кассета со спокойной инструментальной музыкой, бумага, ручки, ножницы, талисман.

Ход занятия

1. **Ритуал приветствия** (цель — включение в работу).

2. **Игра «Дотронься до...»** для включения участников в работу, эмоционального разогрева, создания условий для обращения подростков к своему внутреннему миру. По команде ведущего необходимо дотронуться до определенного цвета на одежде другого подростка.

Задача: все участники группы должны оказаться сцеплены друг с другом (то есть после очередного названного ведущим цвета каждый участник группы дотрагивается обеими руками до соответствующей одежды двух других игроков). Игра проходит весело, сопровождается визгом. В итоге обсуждается актуальное состояние каждого участника.

3. **Упражнение «Маска»** (способствует вербализации вариантов «тревожного поведения», «вентиляции» школьной тревожности). Очень часто бывает так, что мы чувствуем что-то одно, а ведем себя по-другому. То, как мы себя ведем, — это наша «маска». Участникам предлагается оформить «маски», которые характерны для них в школе (лучше под музыку). Учащиеся работают индивидуально. Готовые маски анонимно представляются ведущим группе. Группа обсуждает, что демонстрирует окружающим такой человек и что он чувствует на самом деле. Если кто-то испытывает трудности в осознании защитных форм поведения, ведущий, располагаясь результатами наблюдения за участником, может предложить ему несколько вариантов на выбор («как это бывает у других»).

4. **«Круговой массаж»** (цель — снятие остаточного напряжения). Все встают в круг «лицом к спине», и мягкими движениями разминают плечевой пояс впереди стоящего. Кто-нибудь может начать дурачиться (проходит само собой, поскольку упражнение расслабляет и способствует групповой сплоченности). В обсуждении вербализуются чувства участников. Обсуждение может закончиться выражением благодарности своему «массажисту».

5. **Ритуал завершения занятия** (ассимиляция опыта, выход из занятия).

Занятие 7.

«Проработка школьных страхов путем разыгрывания ситуаций»

Необходимые материалы: карточки для упражнения «Некоторые люди», маски, выполненные на прошлом занятии, цветные карандаши, фломастеры, талисман, магнитофон, кассета с релаксационной музыкой.

Ход занятия

1. **Ритуал приветствия** (цель — включение в работу).

2. **Упражнение «Некоторые люди»** (цель — создание рабочей атмосферы, способствование обращению к школьной проблематике). Для этого упражнения необходима стопка карточек, в которых описаны типичные школьные ситуации, вызывающие беспокойство (см. приложение 4). Водящий вытаскивает карточку и предполагает, как может чувствовать себя человек в такой ситуации. Когда водящий высказался, остальные могут дополнить его высказывание своей точкой зрения. В роли водящего желательно побывать всем. Результаты обсуждаются.

3. **Упражнение «Театр»** (проработка школьной тревожности путем ее проигрывания «в чужой роли»). Каждый получает маску, которую сделал на прошлом занятии. Группа произвольным образом делится на подгруппы; внутри подгрупп обсуждается, что нарисовано на маске. Затем в рамках подгрупп происходит обмен масками. Разыгрывается сценка, в которой каждый играет такое поведение, которое нарисовано на его маске. Обсуждается самочувствие участников «в чужой маске». Трудности в формулировании сценария и моделирования поведения требуют помощи ведущего, знающего специфику школьной тревожности участников.

4. **«Подснежник»** (для снятия остаточного напряжения). Релаксация с визуализацией (желательно под музыку).

5. **Ритуал завершения занятия** (цель — ассимиляция опыта, выход из занятия).

Занятие 8

«Повышение самооценки участников группы»

Необходимые материалы: ватман, маркер, талисман, магнитофон, кассета с релаксационной музыкой.

Ход занятия

1. **Ритуал приветствия** (цель — включение в работу).

2. **Игра «Встаньте те, кто. ...»** для формирования рабочего настроения, установки на рефлекссию. Ведущий произносит фразу «Встаньте те, кто...» и называет какое-нибудь качество. Все, кто считает, что у него есть это качество, встают и хором говорят: «Желаем всем хорошего настроения».

3. **Упражнение «Кораблик успехов»** для повышения самооценки участников через самоанализ достоинств. Участникам предлагается нарисовать корабль с тем условием, чтобы каждая проведенная участником линия означала какое-то его положительное качество. Каждый по очереди рисует одну линию, называя вслух свою хорошую черточку. По завершении рисунок остается на стене в помещении, где проводится группа. Обсуждаются впечатления от упражнения. В случае затруднений участнику можно предложить варианты положительных качеств или попросить помощи у позитивно настроенных к нему членов группы.

4. **«Лодка в море»** (цель — обучение приемам саморегуляции, повышение самооценки).
Релаксация и визуализация (желательно под музыку).

5. **Ритуал завершения занятия** (цель — ассимиляция опыта, выход из занятия).

Занятие 9

Итоговое

Цель: подвести итоги проделанной работы, снижение тревожности, достижение внутригруппового сплочения, осмысление своего персонального «Я» как части общего «Мы».

1. Ритуал приветствия.
2. Работа по теме.

1. «Дерево и ветер». Дети делятся на пары. Один в паре «дерево», другой «ветер». Ветер дует на дерево – «дерево» наклоняется в зависимости от силы «ветра». «Дерево» и «ветер» меняются местами.

2. «Кораблекрушение». Дети делятся на две команды, согласно номеру при пересчете на «первый-второй». Команды работают за столом. Участники получают карточки, изображающие части корабля. Каждая команда выбирает несколько карточек с надписью предмета. Задача команды: придумать назначение этих предметов на корабле. Ответ должен быть оригинальным. Командам дается несколько минут на выполнение этого задания. Затем команды представляют свое решение.

3. «Коллаж класса». Школьникам предлагается создать свою эмблему - визитку, на которой должно быть написано имя участника и какое-либо его положительное качество, форму каждый выбирает свою. Пока дети работают, на доске перед ними висит плакат с надписью в центре «Мы и наш класс». Выполнив задание, каждый подходит к плакату и приклеивает свою эмблему на общий шаблон. Психологу необходимо подвести участников к идее, что каждый из них - частичка целого класса, что все отдельные «Я» составляют общее «Мы».

4. «Какие мы». Все хором произносят «Мы все», а отдельные участники по очереди читают качества, записанные на индивидуальных гербах, но только во множественном числе. Например: «Мы все сильные, умные, красивые, добрые...» Делается общая фотография группы.

5. Оценка эффективности занятий. Каждый участник заполняет анкету для оценки эффективности цикла занятий.