Государственное учреждение Республики Коми
«Республиканский центр психолого-педагогической,
медицинской и социальной помощи»

Здоровье. Ответственность. Выбор.

Сборник лучших практик
профилактической направленности
по итогам республиканского конкурса методических
разработок по пропаганде здорового образа жизни
и профилактике зависимостей среди обучающихся

Сыктывкар, 2019

Государственное учреждение Республики Коми
«Республиканский центр психолого-педагогической,
медицинской и социальной помощи»

ПРОЕКТ

Здоровье. Ответственность. Выбор.

Сборник лучших практик профилактической направленности по итогам республиканского конкурса методических разработок

Сыктывкар, 2019

Сборник лучших практик профилактической направленности по итогам республиканского конкурса методических разработок «Здоровье. Ответственность. Выбор.» подготовлен к изданию Государственным учреждением Республики Коми «Республиканский центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи». Издание одобрено методическим советом Центра.

Под редакцией
докт. биол. наук С.А. Улановой, Н.В. Кармановой

Разработчики материалов сборника:
Часовская И.В., Шевелева Г.В., Костина Е.М., Кожинова Т.В., Чупракова Н.В., Жижина Т.М., Новопольцева Р.В., Беликова Н.И., Салаватова Ф.М., Шавкунова Е.О., Лекомцева Н.П., Савчук Н.В., Степанова И.Ф., Кудренко Н.Н., Пенкина О.А., Зайцева Е.Г., Оборина С.С., Габова В.И., Сметанина Е.В., Артеева О.В., Усова Т.А., Мгарь С.А., Кузьмина Т.А., Шадрина Г.А., Яковлева Л.А., Прижимова А.И.

Составители сборника:
Живилова Ю.В., Борисова О.В., Жангурова А.А., Григорян Л.А., Коробейникова Е.М., Кузубова Ж.Б.

Здоровье. Ответственность. Выбор. Сборник лучших практик профилактической направленности по итогам республиканского конкурса методических разработок». – Сыктывкар, 2019. – 341 стр.

Обложка, верстка – Паршакова С.В.

© Государственное учреждение Республики Коми «Республиканский центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

От составителей

В данном сборник вошли лучшие работы республиканского конкурса методических разработок «Здоровье. Ответственность. Выбор», проведенного в 2018-19 уч. году.

В Конкурсе приняли участие 70 работ, выполненных 108 педагогическими работниками. На республиканский этап Конкурса было представлено 43 работы, выполненные 68 педагогическими работниками (заместителями директоров, педагогами-психологами, социальными педагогами, учителями, воспитателями) из муниципальных образовательных организаций муниципальных образований городских округов: «Воркута», «Ухта», «Сыктывкар», «Усинск», «Инта», муниципальных районов: «Печора», Сосногорск», «Сыктывдинский», «Прилузский», «Княжпогостский», «Усть-Куломский»; 5 государственных образовательных организаций; 4 государственных профессиональных образовательных учреждений.

Конкурс проходил по номинациям: работа с обучающимися; работа с педагогами; работа с детьми с ограниченными возможностями здоровья; работа с детьми-сиротами и детьми, оставшимися без попечения родителей.

Надеемся, что данный сборник станет для вас настольной книгой и поможет вам качественно осуществлять деятельность по формированию благоприятного социально-психологического климата в детских коллективах.

Материалы, включенные в сборник приведены в авторской редакции.

Циклограмма
деятельности по формированию благоприятного социально-психологического климата в коллективе

Номинация «Работа с педагогами»

Программа работы с педагогами и родителями детей дошкольного возраста по развитию эмоционально-психологического климата в детском коллективе

Авторы, разработчики:
Часовская Иляна Валерьевна, педагог-психолог,
Шевелева Галина Владимировна, старший воспитатель МДОУ «Детский сад № 35 компенсирующего вида» г. Печора

Пояснительная записка

Внимание к проблеме эмоционального благополучия у дошкольников, привлечено тем, что с каждым годом появляется все больше дошкольников с отклонениями в развитии эмоциональной сфере. Современные дети стали менее отзывчивыми. Они не всегда способны понять чужие эмоции и осознать свои, не могут выразить свои чувства, а если и выражают их, то зачастую в резкой форме. Отсюда возникают проблемы в общении со сверстниками и взрослыми.

Актуальность проблемы сохранения и укрепления психологического здоровья дошкольников выдвигают в область приоритетных, так как продолжительное время в нашей стране система дошкольного образования была ориентирована, прежде всего, на развитие интеллекта, познавательного развития детей. Хотя, научно доказано, что эмоционально – волевые структуры являются фундаментом причинно-следственных основ регуляции во всех видах активной деятельности: творческой, познавательной, коммуникативной. Другими словами, от того какое эмоциональное состояние преобладает у ребенка – зависит и то, как он будет воспринимать новую информацию, да и в целом окружающий мир.

Эмоциональное благополучие определяется как положительно окрашенное эмоциональное самочувствие ребенка, характеризуемое ощущением значимости, принятия, доверия, нужности, и возникающее в результате удовлетворения фундаментальных потребностей в безопасности, любви, уважении, самовыражении и общении. Эмоциональное благополучие дошкольника обуславливается разнообразными факторами: физическое самочувствие, психологический климат в семье, самооценка ребенка, его взаимоотношения со сверстниками и взрослыми, стили общения педагогов с детьми

Цели Программы: формирование и развитие благополучного эмоционально-психологического климата в детском коллективе.

Задачи:

– обучить родителей и педагогов приемам саморегуляции поведения и эмоционально-волевой сферы;

– расширить знания педагогов и родителей об особенностях развития эмоционального благополучия детей дошкольного возраста;

– обучить способом игры с агрессивными и тревожными детьми;

– формировать умения адекватно оценивать проблемные ситуации и разрешать жизненные проблемы;

– развивать конструктивные умения разрешения конфликтных ситуаций.

РАБОТА С ПЕДАГОГАМИ

1. Семинар-практикум «Создание психологического комфорта в группах детского сада»

Характеристика контингента участников: воспитатели детей дошкольного возраста.

Цель: развитие профессиональных компетенций педагогов по созданию психологического комфорта в группах детского сада.

Задачи:

1. Познакомить воспитателей с составляющими психологического комфорта и эмоционального благополучия детей в группе, с диагностическим инструментарием по оценке психологического климата в группе и эмоционального благополучия ребёнка.
2. Способствовать эффективному применению образовательных и воспитательных действий, направленных на личностно ориентированное взаимодействие с ребёнком.
3. Упражнять педагогов в снятии эмоционального и физического напряжения.

Продолжительность: 1 час.

Перечень необходимого оборудования, краткое содержание предварительной работы: конспект мероприятия, презентация, листы, цветные карандаши, доска, рекомендации для воспитателей.

Ход семинара-практикума

Не секрет, что многие дети имеют невротические отклонения. Причин для этого множество, сюда можно отнести и неблагоприятную семейную ситуацию, и индивидуальные особенности ребёнка. Такие дети сложны для родителей, для педагогов. Но с другой стороны, иногда вполне психологически здоровых детей взрослые превращают в невротиков.

Почему важно сохранять психологическое здоровье детей?

На этот вопрос можно ответить, определив последствия психологического дискомфорта для ребёнка:

– появление страхов, тревожности, повышенной агрессии;

– переход психологических переживаний в соматические расстройства;

– проявление психологических травм, полученных в детском возрасте, в более зрелом возрастном периоде в виде психологической защиты – позиция избегания (замкнутость, суицидальные наклонности), проявление агрессивных поведенческих реакций (побеги из дома, вандализм, насилие)

Следовательно, психологическая комфортность необходима не только для развития ребенка и усвоения им знаний. От этого зависит физическое состояние детей. Адаптация к конкретным условиям, к конкретной образовательной и социальной среде.

Психологическое здоровье – это не только душевное, но и личностное здоровье. Психологическое здоровье – определяется как состояние, когда душевное здоровье сочетается с личностным, у человека всё светло и классно, и при этом он в состоянии личностного роста и готовности к такому росту.

Предлагаю составить обобщённый портрет психологически здорового ребёнка.

Обобщенный портрет психологически здорового ребёнка – это, прежде всего, творческий, жизнерадостный, весёлый, открытый ребёнок, познающий себя и окружающий мир не только разумом, но и чувствами. Такой ребёнок берет ответственность на самого себя, его жизнь наполнена смыслом.

Условно состояние психологического здоровья ребёнка можно разделить на три уровня:

• К высокому уровню – креативному – можно отнести детей с устойчивой адаптацией к среде, наличием резерва сил для преодоления стрессовых ситуаций и активным творческим отношением к действительности. Такие дети не требуют психологической помощи.

• К среднему уровню – адаптивному – отнесем детей, в целом адаптированных к социуму, однако имеющих некоторую повышенную тревожность.

• К низкому уровню – дезадаптивному – отнесем детей, чей стиль поведения характеризуется, прежде всего, стремлением приспособиться к внешним обстоятельствам в ущерб своим желаниям или возможностям, или, наоборот, используя активную наступательную позицию, подчинить окружение своим потребностям. Дети, отнесенные к данному уровню психологического здоровья, требуют индивидуальной психологической помощи.

Вопросы о психологическом комфорте, о психологическом и психическом здоровье должны быть обращены в первую очередь к педагогам, т.к. большую часть времени дети находятся в детском саду.

Создание психологического комфорта в группах детского сада для сохранения и укрепления психологического здоровья и развития ребёнка

Что такое комфорт? Комфорт – условия жизни, пребывания, обстановка, обеспечивающие удобство, спокойствие и уют. *(«Толковый словарь русского языка», С. И. Ожегов).* **Психологический комфорт** – условия жизни, при которых человек чувствует себя спокойно, нет необходимости защищаться.

Мы можем говорить, что ребёнку комфортно в группе, если ребенку эмоционально хорошо, когда он приходит в детский сад в хорошем настроении, и в течение дня оно почти не меняется; когда деятельность его успешна или же переживается им как успешная, благодаря внимательному отношению окружающих; когда отсутствует переживание опасности со стороны окружения; когда есть друзья, с которыми хочется играть и которые взаимно проявляют интерес; когда к ребенку хорошо относятся воспитатели и вообще все окружающие.

Конечно, это идеальный портрет эмоционально благополучного ребенка. Однако помочь ребенку быть таким могут и должны окружающие его взрослые.

Составляющие эмоционального комфорта в группе детского сада

1. Визуальный психологический комфорт.
2. Положительный психологический климат (атмосфера) в группе.
3. Создание психологической защищённости.

Как создаётся визуальный психологический комфорт?

1. Оформление интерьера картинами, пейзажами, иллюстрациями сказок.
2. Элементы фитодизайна.
3. Украшение интерьера продуктами детской деятельности – галерея рисунков, аппликации.

При оформлении учитываются возрастные особенности детей дошкольного возраста. Любому человеку свойственно в некоторые моменты своей жизни испытывать определённые психологические состояния. Поэтому в группах должны быть созданы уголки уединения. Это место для фантазий: отлежался, отсиделся, поиграл в спокойную игру, успокоился – можно выходить и снова включаться в общую суету.

Педагоги формируют у детей умение определять эмоциональное состояние своё и других людей, используя пособия: азбука эмоций; экраны настроения, которые помогают заметить отклонения в эмоциональном состоянии и обеспечить эмоциональный комфорт группе детей. Все они разные по стилю, оформлению и содержанию.

Как создаётся положительный психологический климат (атмосфера) в группе?

В группе детского сада атмосфера определяется отношением между воспитателями и детьми, отношением между самими детьми. Воспитатель оказывает весьма существенное

влияние на качество группового климата. Знание статусного положения ребёнка в группе даёт возможность выстроить правильно его отношения со сверстниками.

Влияние стилей педагогического общения на психологический климат в группе.

Говоря об отношениях между воспитателями и детьми, необходимо напомнить о стилях педагогического общения, среди которых выделяют авторитарный, либеральный, демократический. Наиболее оптимальным и эффективным является демократический, именно он служит формированию сознательной дисциплины, творчества, познавательной активности. Именно он предполагает снятие *(по возможности)* всех стрессообразующих факторов воспитательно-образовательного процесса, создание в группе на занятиях, во время других режимных моментов такой атмосферы, которая расковывает детей, и в которой они чувствуют себя «как дома».

Никакие успехи в познании не принесут пользы, если они «замешаны» на страхе перед взрослыми, подавлении ребенка.

Как писал поэт Борис Слуцкий: «*Ничему меня не научит То, что тычет, талдычит, жучит…»*

Что способствует созданию у ребёнка чувства психологической защищённости?

Ответ – устранение угроз психологическому здоровью. Эта задача может решаться при тесном взаимодействии с семьёй. Выделяют так называемую общую угрозу, т.е. она по своей природе и внешняя (приходит к ребенку извне), и внутренняя (ребёнок принимает её, что называется, близко к сердцу, и она очень сильно на него влияет) – это информация.

Наиболее вредоносной психологи считают неверную информацию, иначе говоря, когда взрослые обманывают ребёнка в его ожиданиях. Это может привести к психологическому срыву (например, чтобы успокоить, говорят, что мама скоро придёт, и достигают обратного эффекта ребёнок постоянно в состоянии напряженного ожидания).

Практическая часть.

1. Приёмы снятия эмоционального напряжения у педагогов.

Всем известно, что у детей развита интуитивная способность улавливать эмоциональное состояние взрослых. Дети очень легко заражаются отрицательными эмоциями, поэтому педагогу необходимо устраивать себе психологический душ, который поможет ему снять излишнее эмоциональное напряжение. Эмоциональное благополучие педагога – условие положительного эмоционального состояния детей.

Предлагаю выполнить упражнения для снятия физического напряжения и повышения энергетического потенциала.

1. Стоя, свести лопатки, улыбнуться, повторить: «Я собой очень горжусь, я на многое гожусь».

2. Подпрыгивая на правой, а потом на левой ноге, повторить: «Я добра и энергична, и дела идут отлично».

3. Потирая ладонь о ладонь, повторить: «Я принимаю удачу, с каждым днём становлюсь богаче».

4. Встав на цыпочки, руки над головой сомкнуть в кольцо, повторить: «Я согрета солнечным лучиком, я достойна самого лучшего».

5. Положив на лоб левую ладонь, а затем правую, повторить: «Я решаю любые задачи, со мной всегда любовь и удача».

6. Руки на бёдрах, делая наклоны туловищем вперёд-назад повторить: «Ситуация любая мне подвластна. Мир прекрасен, и я прекрасна».

7. Руки на талии, делая наклоны вправо-влево, повторить: «Покой и улыбку всегда бе-

регу, и все мне помогут, и я помогу».

8. Сжав кулаки, делая вращения руками: «На пути у меня нет преграды, всё получается так, как надо».

Упражнение «Настроение»

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Представьте, что несколько минут назад у вас закончился неприятный разговор с мамой ребёнка, постоянно нарушающего дисциплину. В беседе с ней вы говорили о воспитании, неожиданно для вас родительница показала полное неприятие ваших педагогических рекомендаций, аргументируя это нехваткой времени, занятостью на работе и тем, что «воспитывать должны в саду». В ответ вы не смогли сдержаться. Ваши установки на спокойное и конструктивное построение беседы были разрушены.

Как снять неприятный осадок после такого разговора? Возьмите цветные карандаши и лист бумаги. Расслабленно, левой рукой нарисуйте абстрактный сюжет – линии, цветовые пятна, фигуры. Важно при этом полностью погрузиться в свои переживания, выбрать цвет и провести линии так, как вам больше хочется, в полном соответствии с вашим настроением. Попробуйте представить, что вы переносите грустное настроение на бумагу, как бы материализуете его. Закончили рисунок? А теперь переверните бумагу и на другой стороне листа напишите 5–7 слов, отражающих ваше настроение. Долго не думайте, необходимо, чтобы слова возникали без специального контроля с вашей стороны. После этого еще раз посмотрите на свой рисунок, как бы заново проживая свое состояние, перечитайте слова и с удовольствием, эмоционально разорвите листок, выбросьте в урну. Вы заметили? Всего 5 минут, а ваше эмоционально-неприятное состояние уже исчезло, оно перешло в рисунок и было уничтожено вами! Вы отдохнули?

2. Диагностический инструментарий для воспитателей по оценке психологического климата в группе и эмоционального благополучия ребёнка

Первый шаг, который должен сделать воспитатель, заинтересованный в создании психологического комфорта в группе, заключается в том, чтобы проанализировать групповую ситуацию. Для этого необходим определённый диагностический инструментарий. Чтобы педагогу понять, насколько комфортно чувствуют себя в группе его воспитанники, можно предложить детям нарисовать **рисунок на тему «Я в своей группе детского сада».**

Предполагаемые рисунки детей можно условно разделить на три группы:

* Ребенок рисует только здание.
* Ребенок рисует здание с элементами игровой площадки.
* Ребенок изображает на рисунке самого себя в комнате или на улице.

Первая группа рисунков – самая тревожная. Если на рисунке нет ничего, кроме здания, значит, малыш воспринимает детский сад как нечто отчужденное, безликое. Значит, жизнь в детском саду не вызывает в нем положительных эмоций, и он не отождествляется с происходящими там событиями. Больше всего оптимизма внушает ситуация, когда ребенок изображает на рисунке самого себя. В этом случае можно поставить напротив фамилии малыша жирный крестик: события, происходящие в детском саду, являются для него личностно значимыми. Но этим анализ ситуации не ограничивается. Нужно обратить внимание на другие элементы картинки. Присутствуют ли на рисунке дети? Воспитатель? Игровое поле? Игрушки? Их наличие позволяет педагогу поставить еще один крестик: ребенок отразил в своей работе множество разнообразных связей и отношений. Игровое поле, например, очень важный элемент. Если ребенок изображает себя стоящим на ковре, на полу, на земле (дети часто изображают свою опору в виде прямой линии), это хороший показатель. Значит, он «крепко стоит на ногах», чувствует себя уверенно. Хорошо, если на рисунке изображены цветочки, солнышко, птички – все это детали, свидетельствующие о «мире» в душе. Нужно попытаться

понять, что выражает ребенок, рисуя воспитательницу. С одной стороны, ее появление на рисунке – положительный момент. Значит, педагог для ребенка – значимый персонаж, с присутствием которого он должен считаться.

Но важно, как воспитательница развернута к ребенку – спиной или лицом, сколько места она занимает на рисунке, как изображены ее руки и рот. Подчеркнутое выделение рта, множество линий вокруг него могут свидетельствовать о том, что ребенок воспринимает педагога как носителя словесной (вербальной) агрессии. Немаловажное значение имеет и цветовое решение картинки. О положительном эмоциональном настрое свидетельствует использование ребенком теплых тонов (желтый, розовый, оранжевый) и спокойных холодных (синий, голубой, зеленый).

Насыщенный фиолетовый цвет, которым закрашены довольно большие участки рисунка, может свидетельствовать о напряжении, которое испытывает ребенок, а изобилие красного цвета – о переизбытке эмоциональных стимулов.

Злоупотребление чёрным цветом, жирная, продавливающая бумагу штриховка, похожая на зачеркивание, сигналят о повышенной тревожности ребенка, о его эмоциональном дискомфорте.

Во время тестирующего рисования педагог не должен комментировать действия детей и подсказывать им прямо или косвенно, какие элементы можно внести в рисунок.

Оценивать работы детей в этом случае тоже нельзя. Лучше, если воспитатель просто попросит малышей подарить ему рисунки на память. Несмотря на то, что рисуночный тест «Я в своей группе детского сада» является информативной и удобной экспресс-диагностикой, легкость его оценивания – кажущаяся. Возможно, какие-то элементы рисунка окажутся для педагога непонятными, а какие-то приведут к ложным выводам. Рисунок, например, может отражать лишь ситуативную тревожность и психический дискомфорт ребенка, связанные с семейными конфликтами, свидетелем которых он мог стать утром, с плохим самочувствием, с предстоящим визитом к врачу и т.п.

Поэтому, чтобы иметь подлинную картину психологического состояния ребенка в группе, по прошествии двух недель тест надо повторить.

Цветовая диагностика «Домики» (Е.Ю.Фирсанова).

Цель методики – определение эмоционального состояния, отражающего отношение ребёнка к дошкольному учреждению.

Данная методика проводится индивидуально с каждым ребенком. Детям предлагается в игровой форме выбрать один из восьми домиков разного цвета (синий, зеленый, красный, желтый, фиолетовый, коричневый, серый, черный).

***Инструкция**:* »Это девочка Катя (мальчик Коля). Катя (Коля) ходит в детский сад. Выбери детский сад для Кати (Коли)».

После выбора домика с ребенком проводилась беседа:

– Кате нравится ходить в детский сад?

– Что Катя будет делать в детском саду?

– Что Кате больше всего нравится в детском саду?

– Что Кате не нравится в детском саду?

В ходе диагностики фиксировались такие показатели, как:

1. Поведение ребенка.

2. Эмоциональное состояние.

3. Речевое сопровождение: речевое сопровождение отсутствует; малая речевая активность; нормальная речевая активность; чрезмерная речевая активность.

4. Выбор цвета: выбор темных цветов (черного, коричневого, серого) говорит о преобладании негативных эмоций, связанных с посещением детского сада: чувство тревоги, страха, реакции протеста и прочее; выбор красного и фиолетового цветов говорит о раздражительности и агрессии; выбор зеленого и синего цветов говорит о наличии чувства беспокойства и тревожности; выбор желтого, красного цветов – о преобладании положительных эмо-

ций.

Педагогическая рефлексия

Бланк для участников содержит следующие вопросы:

1. Чем полезна для Вас эта встреча?
2. Какие условия для психологического комфорта в группе Вы будете создавать?
3. Ваши предложения.

Заключение

«Жил мудрец, который знал все. Один человек захотел доказать, что мудрец знает не все. Зажав в ладонях бабочку, он спросил: «Скажи, мудрец, какая бабочка у меня в руках: мертвая или живая?» А сам думает: «Скажет живая – я ее умертвляю, скажет мертвая – выпущу». Мудрец, подумав, ответил: «Все в твоих руках». Эту притчу я взяла не случайно. В наших руках возможность создать в саду такую атмосферу, в которой дети будут чувствовать себя «как дома».

Список литературы

1. Волков Б. С., Волкова Н. В. Психология общения в детском возрасте. 3–е изд. – СПб.: Питер, 2008.– 272с.
2. Шитова Е. В. Работа с родителями: практические рекомендации и консультации по воспитанию детей 2–7 лет. – Волгоград: Учитель, 2011.– 169 с.
3. Ивакина Е. А. Роль воспитателей и родителей в обеспечении психологического комфорта в детском саду (практические рекомендации) [Текст] // Психология: традиции и инновации: материалы II Междунар. науч. конф. (г. Самара, март 2016 г.). – Самара: ООО «Издательство АСГАРД», 2016. – С. 15-18. – URL https://moluch.ru/conf/psy/archive/197/9826/
4. .https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2015/09/30/praktikum-dlya-pedagogov-na-temu-sozdanie

Приложение 1

Рекомендации «Создание условий психологически комфортного пребывания ребёнка в детском саду»

Для создания условий психологически комфортного пребывания ребёнка в детском саду необходимо:

- Принимать каждого ребёнка таким, какой он есть. Помните: плохих дошкольников нет. Есть плохие педагоги и родители.
- Быть затейником и участником детских игр и забав.
- В затруднительных для ребёнка ситуациях ориентироваться на его возрастные и индивидуальные особенности: быть вместе с ним, а не делать за него.
- Привлекать родителей к образовательному процессу и обращаться к ним за поддержкой в случаях нестандартных ситуаций.

В своих отношениях с детьми постарайтесь помнить о том, что

- Ребёнок вам ничего не должен. Вы должны помочь ребёнку стать более самостоятельным и ответственным.
- В каждой конкретной неблагоприятной ситуации нужно понять, чего добивается ребёнок, и почему он это делает. Добивайтесь от него соблюдения социальных норм и правил с учётом его состояния.
- Запретов и строгих требований не должно быть слишком много. Это ведёт к пассивности и низкой самооценке у воспитанников.
- Тихий, застенчивый ребёнок также нуждается в вашей помощи.
- Беседы о нравственности, не подкреплённые защитой детей от психического и физического насилия, – демагогия и опасная практика.

Психологические речевые настройки.

Цель речевых настроек – создание в группе положительного эмоционального фона, атмосферы доброжелательности и защищённости. Основное предназначение речевых настроек – установки на

хорошее настроение. Лучше всего проводить речевые настройки после утреннего приема детей либо после зарядки. Педагог с детьми встают в круг и держатся за руки. Педагог, обращаясь к детям, говорит, что он очень рад видеть всех и сегодняшний день принесет им много интересного и т.д. Слова могут быть различными, но суть должна остаться той же: они должны показывать детям, что их рады видеть, настраивать на доброжелательные отношения со взрослым и сверстниками.

Релаксация снимает психоэмоциональное напряжение детей, психическое и физическое утомление и проводится следующим образом. Дети ложатся на коврики на спину, руки вытягивают вдоль туловища, ноги выпрямляют, слегка раздвигают. Педагог включает музыку и проговаривает текст, способствующий более глубокому и активному расслаблению детей. В тексте даются различные позитивные установки: «Вам хорошо, спокойно, тепло, приятно. Когда вы встанете, вы будете здоровы, веселы, полны сил и т.д.». На начальном этапе для детей с повышенным мышечным тонусом необходим тактильный контакт (прикосновения, поглаживания, сгибание и разгибание рук в локтевом и ног в коленном суставах; повторить 4–6 раз).

По окончании релаксации дети медленно садятся, затем встают и выполняют 3–4 упражнения с соблюдением ритма дыхания. Например: руки поднимают ладонями вверх – вдох, наклоняют туловище вперед, опускают руки – выдох. Продолжительность релаксации – от 2 до 7 минут.

У детей первой и второй младших групп релаксация – это импровизированный сон с какой-либо игрушкой. К детям в гости приходит зайка, мишка или любой другой персонаж, играет или говорит с детьми и предлагает им немного отдохнуть. Дети ложатся на коврики на спину, звучит колыбельная. Педагог говорит детям, что они не должны вставать, пока играет музыка и спит мишка, а то они его разбудят. Педагог подходит поочередно к детям, гладит мишку, ребенка и говорит, например: «Мишка спит и Маша спит». После «сна» выполняется спокойный подъем и 2–3 упражнения на дыхание: «Подуйте на мишку, а то ему стало жарко во сне». Мишка прощается и уходит. Продолжительность релаксации – от 1 до 3 минут.

Время для релаксации в течение дня определяет педагог. Ее можно проводить перед завтраком, перед занятиями, в перерыве или после занятий, после дневной прогулки, перед сном, перед вечерней прогулкой и др.

Упражнения на саморегуляцию.

Цель саморегуляции – снятие физического и психического напряжения, формирование у детей навыка саморегуляции, умение осознавать и контролировать свои эмоции и действия. Детям в игровой форме предлагается выполнить упражнение. Старшим детям можно сказать, что необходимо научиться управлять собой. Дети располагаются произвольно (стоя, сидя) в зависимости от упражнения. Педагог дает название упражнению, рассказывает и показывает, как оно выполняется. Дети выполняют. Если упражнение знакомое и отработанное, то достаточно только назвать его. Продолжительность выполнения – 1–2 минуты. В режиме дня это может быть время занятия (вместо физкультминутки) или любой другой момент, когда необходимо собрать детей, организовать их на какой-либо вид деятельности.

В младшем дошкольном возрасте упражнения на саморегуляцию включают работу с кистями рук: сжимание и разжимание кулака, хлопки, встряхивания и т.д. В среднем и старшем возрасте в таких упражнениях задействуются все группы мышц.

Признаки утомления у детей 3-4 лет появляются через 7-9 минут занятия, у детей 5-6 лет – через 10-12 минут, 7 лет – через 12-15 минут. Они могут выражаться по-разному: зевотой, рассеянным вниманием, отвлекаемостью, раздражительностью, появлением автоматических, непроизвольных побочных движений (почесывание, постукивание, раскачивание на стуле, сосание пальцев и т. д.), нарушением осанки и координации движений Одним из эффективных способов предупреждения утомления, улучшения общего состояния детей, смены их деятельности считаются кратковременные физические упражнения, так называемые физминутки.

Они снимают напряжение мышц, вызванное неподвижным состоянием, переключают внимание с одной деятельности на другую, давая отдых задействованным в ней нервным центрам, восстанавливают работоспособность детей.

Физминутки проводятся в середине занятия в течение 1-3 минуты в виде игровых действий. Очень нравятся детям подражательные упражнения, сопровождающиеся стихами и по возможности связанные с темой и содержанием занятия. Но главное, чтобы движения были простыми, доступными и интересными ребенку, достаточно интенсивными, влияющими на многие группы мышц, но не чрезмерными.

Комплекс физминутки обычно состоит из 2-3 упражнений для рук и плечевого пояса типа потягивания – для выпрямления и расслабления позвоночника, расширения грудной клетки; для туловища – наклоны, повороты; для ног – приседания, подскоки и бег на месте.

3. Семинар-практикум «Игровые технологии коррекции неконструктивного поведения дошкольников»

Характеристика контингента участников: воспитатели детей дошкольного возраста.

Цель: развитие профессиональных компетенций педагогов по использованию игровых технологий коррекции неконструктивного поведения.

Задачи:

1. Дать воспитателям представления о формах, диагностике и критериях оценки неконструктивного поведения.
2. Способствовать эффективному применению образовательных и воспитательных действий, направленных на коррекцию неконструктивного поведения.
3. Познакомить воспитателей с алгоритм организации коррекционно-развивающего процесса, игровыми технологиями коррекции агрессивного поведения дошкольников.

Продолжительность 2 часа.

Перечень необходимого оборудования, краткое содержание предварительной работы: Конспект мероприятия, презентация. Рекомендации для воспитателей.

Ход мероприятия

Уважаемые коллеги! Что включает в себя понятие «коррекция»?

В педагогической энциклопедии понятие коррекция определяется как исправление (частичное или полное) недостатков психического и физического развития у аномальных детей с помощью специальной системы педагогических приёмов и мероприятий. Причём коррекция рассматривается как педагогическое воздействие, которое не сводится к тренировочным упражнениям, направленным на исправление отдельно взятого дефекта, а подразумевает воздействие на личность ребёнка в целом. Целенаправленная психолого-педагогическая коррекция в рамках возможности ДОУ должна рассматривается в качестве самостоятельной задачи, решаемой в русле здоровьесберегающих образовательных технологий.

Почему мы сегодня говорим о коррекции поведения посредством игровых технологий?

Сегодня доказана значимость игры в работе с детьми дошкольного возраста. Дети, имеющие богатый игровой опыт, более подготовлены к творческой деятельности, к гибкому и, вместе с тем, целенаправленному поведению, чем их сверстники с дефицитом игровой практики. Сами по себе игры являются частью воспитательно-образовательной работы, они имеют большое значение для развития личности ребенка-дошкольника.

Когда мы говорим об использовании игровых технологий в работе с детьми, имеется в виду система игр, направленная на решение конкретной цели, так как технология есть система осуществления, реализации. Когда же мы говорим об игровых технологиях коррекции поведения детей, имеем в виду системную работу, включающую диагностику и комплекс игр, направленную на решение этой проблемы.

Поведение детей – проблема, с которой чаще всего сталкиваются многие взрослые-воспитатели, родители. Возникает масса вопросов: можно ли считать эти недостатки поведения типичные для дошкольников? Какова их причина? Как эффективно решить уже возникающие проблемы?

Умение управлять собой, своим поведением даётся с большим трудом дошкольникам. Желая, как можно быстрее развить в ребёнке способность управлять своим поведением,

взрослые нередко прибегают к малоэффективным средствам: читают нравоучения, внушая тем самым чувство неполноценности; дают массу инструкций, убивая этим самым самостоятельность; наказывают за малейшую провинность.

Отсутствие своевременных мер по предупреждению и исправлению недостатков поведения приводит к тому, что ребёнок приобретает привычку вести себя неорганизованно, недисциплинированно.

Какие формы неконструктивного поведения детей вам известны?

Типичными формами неконструктивного поведения в старшем дошкольном возрасте являются:

- импульсивное поведение (обусловленное, как уже было сказано, преимущественно нейродинамическими особенностями ребенка);
- демонстративное;
- протестное;
- агрессивное;
- конформное;
- недисциплинированное;
- симптоматическое поведение,

в возникновении которых определяющими факторами являются условия обучения и развития, стиль взаимоотношений со взрослыми и сверстниками, особенности семейного воспитания и др.

Рассмотрим *формы неконструктивного поведения:*

Импульсивное поведение.

Такое поведение складывается из поступков ребёнка, которые он совершает по первому побуждению, под влиянием внешних обстоятельств, сильного впечатления, не взвешивая все «за» и «против». Ребенок быстро и непосредственно реагирует и нередко столь же быстро раскаивается в своих действиях. Нередко начинает выполнять задания, не дослушав инструкцию до конца, но через некоторое время оказывается, что он не знает, что нужно делать. Такой ребенок легко переносит наказание, не держит зла, поминутно ссориться со сверстниками и тут же мирится

Протестное поведение.

Формы протестного поведения детей это негативизм, упрямство, строптивость. В определенном возрасте (кризис 3-х лет и т. д.) подобные изменения в поведении свидетельствуют о нормальном формировании личности. Если подобные проявления у ребенка носят исключительно негативный характер, это расценивается как недостаток поведения.

Дети с протестным поведением чаще других сверстников инициируют конфликтные ситуации или попадают в них. Они протестуют, занимают позицию «непримиримого борца», отстаивают её «до победы»; они склонны разрешать конфликтные ситуации криками, обзыванием, дракой.

Агрессивное поведение.

Агрессивным называют целенаправленное разрушительное поведение. Агрессивное поведение может быть непосредственным, то есть прямо направленным на раздражающий объект, либо смещенным, когда ребенок по каким-либо причинам не может направить агрессию на источник раздражения и ищет более безопасный объект для разрядки.

Недисциплинированное поведение.

Как правило, детям с этим типом поведения свойственны безответственность, развязность, леность, неряшливость, эгоизм.

Конформное поведение.

Это дети-тихони, которые легко «идут на поводу» у более активных и бойких сверстников. Не имея своей позиции, своей точки зрения, они легко принимают чужую. Если конформное поведение закрепляется, становится для ребенка привычным, то оно неизбежно приводит к искажению его личностного развития.

Вполне закономерно, что дети с данным поведением имеют проблемы в общении, в межличностных отношениях. Наиболее типичные из них это избирательность контактов и боязнь публичных выступлений.

Демонстративное поведение.

Качества личности, противоположные конформности – это самостоятельность и независимость.

Признаками такого поведения будет стремление ребёнка к демонстрации своей индивидуальности, кривляние, капризы, а также вычурность действий и поведения в целом.

Часто встречающийся вариант демонстративного поведения – детское кривляние. Можно выделить две закономерности. Во-первых, ребёнок кривляется только в присутствии взрослых и только тогда, когда они обращают на него внимание. Во – вторых, когда взрослые показывают ребёнку, что они не одобряют его поведение, кривляние не только не уменьшается, а наоборот, усиливается. В итоге развёртывается особый коммуникативный акт, в котором ребёнок на невербальном языке говорит взрослым: «Я делаю то, что вам не нравится». Чтобы грамотно ответить на вопрос – присущ ребёнку тот или иной тип неконструктивного поведения, и если да, то в какой мере, воспитатели, родители могут воспользоваться диагностической таблицей, отражающей возможные варианты поведения детей.

Таблица 1

Диагностика и критерии оценки неконструктивного поведения детей

Ф.И. ребёнка	*Возраст*	*Дата*	
№	**Характеристика поведения**	**утверждения**	
		да	**нет**
1	Испугано озирается, оглядывается		
2	Продолжает заниматься своим делом даже после замечания		
3	Нетерпелив, выкрикивает, перебивает		
4	Претендует на главные роли		
5	Неопрятный внешний вид		
6	Дерётся со сверстниками, кусается		
7	Беспрекословно следует инструкциям, выполняет просьбы		
8	Спорит, с трудом договаривается, соглашается		
9	Не доводит начатое до конца		
10	Требует к себе постоянного внимания		
11	Не в состоянии поддерживать порядок		
12	Обзывает сверстников, грубит взрослым		
13	Говорит тихо и мало		
14	Ссорится, конфликтует со сверстниками		
15	Склонен к быстрой и частой смене настроений		
16	Кривляется, строит из себя «шута»		
17	Опаздывает		
18	Задирает сверстников, провоцирует у них агрессивное поведение		
19	Не проявляет инициативы, пассивен, не задает вопросов		
20	Обидчив, склонен к беспричинным слезам		
21	Говорит быстро и много		
22	Любит приказывать другим детям, повелевать ими		
23	Не держит обещания, забывает о порученном		
24	Плюётся в состоянии раздражения		
25	Не уверен в себе		
26	С трудом признаёт свои ошибки		
27	Двигательно беспокоен: вертится, совершает бесполезные движения рук и ногами		
28	Болезненно переживает поражения, неуспехи		

29	Нарушает правила поведения и правила игры «по забывчивости»		
30	Стремится делать много назло		
31	Сторонится коллективных игр и заданий		
32	Обвиняет в своих неудачах других		
33	Неусидчив		
34	Склонен к хвастовству		
35	Не правильно истолковывает правила: соблюдая одно, нарушает другое		
36	Ломает, бросает, портит учебные принадлежности и игровые атрибуты		
37	Избегает главных ролей в играх		
38	Добивается своего капризами		
39	Постоянно отвлекается		
40	Не идёт на уступки		
41	Регулярно и целенаправленно нарушает правила		
42	Замахивается на сверстников		

Таблица 2

Ф.И. ребёнка Возраст Дата		
Тип поведения	**Номера характеристик**	**Балл**
Конформное	1,7,13,19,25,31,37	
Протестное	2,8,14,20,26,32,38	
Импульсивное	3,9,15,21,27,33,39	
Демонстрационное	4,10,16,22,28,34,40	
Недисциплинированное	5,11,17,23,29,35,41	
Агрессивное	6,12,18,24,30,36,42	

В таблице 1 напротив каждой указанной слева характеристики взрослый отмечает, присуща она ребёнку или нет. Результаты анализируются с помощью специального ключа, данного в таблице 2.

Если по какому-либо типу неконструктивного поведения из семи характеристик отмечены 4 и больше (т.е. в сумме получается 12-21 балл), следует сделать вывод, что данный тип поведения ребёнку присущ, и вписать этот тип в левую колонку таблицы 3.

Целесообразно каждый присущий ребёнку тип неконструктивного поведения оценить с помощью следующих критериев.

Частота подобного поведения:

Несколько раз в день – 5 баллов.

Один раз в день – 4 балла.

Несколько раз в неделю – 3 балла.

Один раз в неделю – 2 балла.

Один раз в месяц и реже – 1 балл.

Соответствующий балл заносится в таблицу 3 в графу «частота».

Таблица 3

Ф.И. ребёнка	*Возраст*	*Дата*		
Тип неконструктивного поведения	**Критерии оценки**			
	частота	**Длительность**	**степень**	**Ситуационная специфичность**

Длительность – критерий времени – указывает на то, как давно поведение появилось, и как долго присутствует в репертуаре ребёнка:

Год и дольше – 5 баллов.

Полгода – 4 балла.

Два – три месяца – 3 балла.

Три – четыре недели – 2 балла.

Несколько дней – 1 балл.

Соответствующий балл заносится в таблицу 3 в графу «длительность».

Степень тяжести свидетельствует о том, насколько негативно влияние неконструктивного поведения на общее развитие ребёнка и к каким нежелательным последствиям это приводит (каждый параметр оценивается 1 балл);

- Снижается продуктивность на занятиях;
- Появляются негативные качества личности, черты характера;
- Ухудшается физическое самочувствие, возникают проблемы со здоровьем;
- Не складываются взаимоотношения со сверстниками;
- Обостряются взаимоотношения со взрослыми.

Суммарный балл заносится в графу «степень».

Ситуационная специфичность.

Поведение от ситуации не зависит – 5 баллов

Поведение возникает в нескольких схожих ситуациях – 3 балла

Поведение возникает всегда в одной и той же ситуации – 1 балл.

Соответствующий балл заносится в графу «ситуационная специфичность».

Заполнив таблицу 3, педагог анализирует комбинацию всех вышеназванных критериев, подсчитывая суммарный балл, и делает следующие выводы.

15–20 баллов. Ребенку срочно необходима квалифицированная психолого-педагогическая помощь.

10–14 баллов. Ребенка целесообразно включить в коррекционную работу. Он уже находится в «группе риска» и велика вероятность, что неконструктивное поведение может закрепиться, если не будут приняты своевременные меры.

4–9 баллов. Скорее всего, оно явление временное – возрастное или ситуативное. Прежде чем вовлекать таких детей в коррекционную помощь, необходимо, в первую очередь, создать им психологически комфортные условия, продолжая при этом внимательно наблюдать за динамикой их поведения.

Следующий этап начинается с того, что индивидуально, для каждого ребенка, нуждающегося в психолого-педагогической помощи, определяется направление, содержание и логика коррекционного воздействия. Как показывает опыт, не следует пытаться воздействовать одновременно на несколько дефицитных факторов. Важное правило коррекционно-развивающей работы – сначала использовать игры, в которых исключается параллельная нагрузка даже на две дефицитные способности. Добившись от ребенка, например, сдержанности, аккуратности, усидчивости в играх, направленных на каждую из этих способностей в отдельности, можно переходить к играм, содержащим требования к двум способностям, затем к двум одновременно: сдержанность плюс аккуратность; аккуратность плюс усидчивость.

При планировании предстоящей коррекционно-развивающей работы, целесообразно «построить» «лестницу проблем», на нижней ступеньке которой располагается самая простая, конкретная и наиболее достижимая поведенческая проблема, а на каждой следующей – по одной другой, отличающихся между собой постепенно возрастающей сложностью.

Пример, «лестница проблем» при работе с конформным ребенком.

1. Добиться того, чтобы ребенок с удовольствием принимал участие в коллективных играх. Раскрепощающие, психотехнические игры (народные игры, где ребенок выполняет роль ведомого).
2. Преодоление молчаливости и безынициативности (образно-ролевые игры).
3. Игры-драматизации (указать конкретно).

Педагога не должно пугать временное невнимание к другим поведенческим и личностным недостаткам ребенка, поскольку такой подход (ступенька за ступенькой), во-первых,

существенно экономит силы ребенка. Во-вторых, исключает конфликты и разочарования, неизбежно появляющиеся при обилии требований, а это, в свою очередь, приводит к тому, что некоторые недостатки исчезают сами по себе.

Таким образом, можно представить *алгоритм организации коррекционно-развивающего процесса:*

1. Предварительная диагностика.

2. Формирование задач (построение «лестницы проблем») и продумывание логики коррекционной работы с каждым ребенком.

3. Выбор формы коррекционно-развивающего воздействия: заниматься с ребенком индивидуально, включать его в группу, вовлечь во фронтальную работу и т. д.

4. Конструирование игровой программы (системы игр), ее содержательное наполнение игровыми упражнениями и играми различных типов.

Внесение в процессе в игровую программу уточнений, дополнений, изменений (усложнение).

Неспецифические методы коррекции неконструктивного поведения можно разделить на две группы:

– методы изменения деятельности детей;

– методы изменения отношения к ребенку.

Введение новых, дополнительных видов деятельности – это, прежде всего, те виды деятельности, которые прежде либо отсутствовали в опыте ребенка, либо были представлены не полно.

Использование искусства в коррекционной работе – «арттерапия» (изо деятельность, литературное и музыкальное творчество):

- Музыка или музыкотерапия;
- Рисование, рисуночная терапия;
- Литература или библиотерапия.

Методы изменения отношения к ребенку:

- личный пример взрослого и сверстника;
- игнорирование поведения ребенка;
- «разрешение» на поведение;
- изменение (повышение) статуса ребенка в коллективе;
- педагогическая поддержка.

Виды игр	**Тип неконструктивного поведения**
Игры с правилами	Импульсивное недисциплинированное
Игры-соревнования	Импульсивное недисциплинированное
Игры драматизации	Импульсивное недисциплинированное
Образно-ролевые игры	Конформное
Раскрепощающие психотехнические игры (аутооренинг)	Конформное
Коллективные дидактические игры	Конформное
Сюжетно-ролевые игры	Демонстративное
Режиссерские игры	Агрессивное
Психотехнические освобождающие	Агрессивное
Народные подвижные игры	Все типы поведения

Уважаемые коллеги! Предлагаю проиграть в игры из Приложения 1, Приложения 2 (на выбор).

Успех работы по коррекции неконструктивного поведения детей с использованием игры во многом зависит от того, насколько умело педагог организует игровой процесс и руководит им. Процесс психолого-педагогической коррекции неконструктивного поведения дошкольников будет успешным. Если педагог создаст такие условия, в которых систематиче-

ское и планомерное обращение к игровым технологиям, другим методам не нарушит естественной логики жизни детей в детском саду.

Педагогическая рефлексия.

Бланк для участников семинара-практикума содержит следующие вопросы:

1) Чем полезна для Вас эта встреча?

2) Какие приемы Вы будете использовать при развитии конструктивного поведения у дошкольников?

3) Ваши предложения.

Используемая литература

1. Божович Л.И. Проблема формирования личности // Избр. пси-хол. труды. М., 1995.
2. Вайнер.М.Э. Игровые технологии коррекции поведения дошкольников. Учебное пособие. – М.: Педагогическое общество России, 2004. – 96с.
3. Ениколопов С.Н. Агрессивное поведение у детей // Особый ребенок: Исследование и опыт помощи. Вып.1. М., 1998.
4. Прутченков А.С. Возможности игровой технологии: понятия и термины // Педагогика, 1993, № 3, с. 121–126.
5.https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2013/01/30/igrovye-tekhnologii-korrektsii-povedeniya-doshkolnikov

Приложение 1

1. ИГРЫ С ПРАВИЛАМИ (игры-соревнования)

«Воробьиные драки»

Дети, присев на корточки и положив руки на колени, изображают воробышков. В такой позе, разбившись на пары, дети-воробьи «дерутся», т.е. толкаются. Тот, кто упал или убрал руки с коленей – выбывает из игры. Дети, победившие в своей паре, образуют новые пары и продолжают игру до тех пор, пока не выявят самого ловкого воробья.

«Пеньки»

«Пеньки» – стулья или кубы – на один меньше, чем играющих детей, расставлены по кругу. Дети выбирают себе пенек. Водящий подходит к любому сидящему на пеньке ребенку и говорит:

– Я хочу у вас спросить: можно мне ваш пень купить?

Хозяин пенька:

– Коли друг ты удалой, был пень мой, а станет твой! Оба ребенка: и покупатель, и хозяин встают за пеньком спина к спине и по команде бегут по кругу. Хозяином пенька становится тот, кто обежит круг и сядет на пенек первым. Затем бывший хозяин пенька или неудавшийся покупатель ищет себе пенек снова.

«Трио»

Дети соревнуются командами из трех человек. Каждая тройка становится в одну шеренгу плечом к плечу. Тот, кто посредине, ставит свои ноги в пустые коробки из-под обуви: одна – для левой ноги, другая – для правой. Двое других детей ставят по одной своей ноге в те же коробки. Причем, стоящий справа ставит левую ногу рядом с правой ногой того, кто стоит в центре, а стоящий слева ставит свою правую ногу в одну коробку с его левой ногой. По команде ведущего трио начинают движение. Побеждает та тройка, которая первой, не вынимая ног из коробок, пересечет финишную черту.

«Лисонька, где ты?»

Дети образуют круг. В центре круга – ведущий. Дети поворачиваются к ведущему спиной и закрывают глаза. Ведущий выбирает Лисоньку, молча дотрагиваясь до плеча одного ребенка. Остальные дети – зайцы. По сигналу ведущего все открывают глаза и поворачиваются лицом в круг, но никто не знает, кто же лиса. Дети вместе с ведущим зовут: «Лисонька, где ты?». Лиса не должна выдавать себя ни словом, ни движением, ни мимикой. Также зовут во второй раз, а в третий – лиса отвечает: «Я здесь!», и бросается ловить зайцев. Зайца, присевшего на корточки, ловить нельзя. Пойманные зайцы выходят из игры.

«Угости зайца морковкой»

На магнитной доске, приблизительно на уровне груди ребенка, прикрепляются две заячьи мордочки, вырезанные из картона. Играют две команды, с равным числом участников. По команде ведущего по одному игроку из каждой команды с расстояния 10-ти шагов, с закрытыми глазами и с морковкой в руке приближаются к доске. Их цель – угостить зайца морковкой, т.е. прикрепить морковь ко рту зайца (морковка, с приклеенным к ней магнитом, тоже вырезается из картона или плотной бумаги). Выигрывает игрок той команды, кому это удалось сделать точнее. Ведущий на доске записывает счет – 1:0. Игру-соревнование продолжают следующие участники команд. Очки идут в общий командный зачет. Выигрывает команда, которая набрала большее число очков.

«Золушка»

Водящему ребенку завязывают платком глаза, ставят перед ним тарелку с горохом, чечевицей, фасолью и рядом еще две пустые тарелки. Задача ребенка, аналогична задаче Золушки – разложить на тарелочки горох и фасоль, чтобы в первой тарелке осталась одна чечевица. Ведущий засекает время, которое ребенок тратит на выполнение задания. Если в распоряжении играющих достаточное количество тарелок (шесть, девять, двенадцать) и каждого вида крупы (не меньше, чем по горсти), то одновременно могут соревноваться сразу несколько детей.

2. ДЛИТЕЛЬНЫЕ СОВМЕСТНЫЕ ИГРЫ СВЕРСТНИКОВ

«Бюро находок»

Эта игра может продолжаться один или несколько дней (последнее предпочтительнее). В течение определенного времени дети, обнаруживая потерянные вещи или вещи, лежащие не на своих местах (это могут быть, например, ластик, солдатики, машинка, заколка для волос, варежки, даже мыльница – если в расписании занятий было посещение бассейна), сдают их в «Бюро находок». В последний день игры «Бюро находок» открывается. Вещи разыгрываются как фанты и возвращаются их владельцам.

«Кругосветное путешествие»

В течение двух–трех дней или недели дети всем классом (группой) совершают «кругосветное путешествие». Маршрут путешествия желательно прослеживать и отмечать на карте.

На борту корабля находятся капитан, его помощник, матросы (4–5 человек), юнга, кок, корабельный врач и несколько пассажиров (например, семья из четырех человек, журналист, художник, бизнесмен, дипломат). За время плавания с путешественниками происходят всевозможные приключения: они сражаются с пиратами (4–5 человек), знакомятся с культурой иноземных племен (4–5 человек), ведут переговоры с рабовладельцами (2–3 человека) и освобождают несчастных рабов (3–4 человека), терпят лишения на необитаемом острове и наконец благополучно возвращаются.

Поскольку игра продолжается несколько дней, то каждый день целесообразно разыгрывать одну–две сценки. Сценки могут быть представлены играми различных типов. Например, в сцене знакомства с культурой иноземных племен уместны образные игры или игры-драматизации, а в сцене сражения с пиратами – игры-соревнования.

Не страшно, если какую-либо роль сначала исполняет один ребенок, а потом другой или если кому-то из детей поручены две роли. Важно, чтобы все ученики класса были задействованы в игре. Поэтому взрослый, совместно с детьми, может дополнять игру новыми сценами и персонажами.

3. ИГРА-ДРАМАТИЗАЦИЯ

«Король-Боровик»

Ведущий произносит текст, а дети выполняют движения согласно тексту:

Шел Король-Боровик через лес напрямик. Он грозил кулаком и стучал каблуком. Был Король-Боровик не в духе, Короля покусали мухи.

«Тишина»

Дети вынимают из шкатулки записочки с ролями. Ведущий читает текст, а участники-актеры изображают то, о чем говорит ведущий, в соответствии со своей ролью. Текст, например, может быть таким (жирным шрифтом выделены роли):

Тишина.

Стояла тишина. Вдруг неожиданно грянул выстрел. Дерево_вздрогнуло, и с него посыпались листья. Упала ветка. Вспорхнули и закружили вороны. Они долго, пронзительно каркали и разбудили собаку. Она лениво вышло из будки, потянулась, оглянулась вокруг, тявкнула и хотела было залезть обратно, как вдруг увидела кошку, которая мирно лежала у дерева. Собака подбежала к кошке и зарычала. Кошка лишь приоткрыла один глаз и продолжала смотреть удивительный сон. Ей снилось, что стояла тишина. Неожиданно грянул выстрел. Дерево_вздрогнуло, и с него посыпались листья. Упала ветка, и т.д.

«Попугай»

(отрывок из рассказа Н. Г. Гарина-Михайловского «Попугай»)

...Ника часто капризничала, и как начнет, бывало, плакать, так три часа и плакала.

Перестанет совсем уже, мама спросит ее:

– Ты, Никочка, перестала плакать?

– Нет, мама, – ответит Никочка, – я отдыхаю только, я сейчас опять начну.

Вот раз, когда Никочка так отдыхала, попугай вдруг говорит:

– Ты, Никочка, перестала плакать?

Даже Никочка рассмеялась. Захочет плакать, вспомнит попугая и только рассмеется...

Никочка была и самая капризная, и самая большая шалунья...

Основой игр-драматизаций могут быть и другие литературные произведения, например, отрывки из рассказов для детей «Елка», «Бабушкин подарок» М.Зощенко и «Большая стирка» Л.Пантелеева (недисциплинированное поведение); «Как я был учителем» Л.Ленча (протестное поведение); из сказок «Маленький Мук» В.Гауфа (агрессивное поведение); «Сказка про тигрицу Барчу и тигренка Ачу» (симптоматическое поведение) и «Кузнечик и улитка» (демонстративное поведение) Д.Биссета, «Два кролика» К.Д.Ушинского (протестное поведение), «Лесные хоромы» М.Л.Михайлова (конфликтное поведение) и др.

4. ОБРАЗНО-РОЛЕВЫЕ ИГРЫ

«Интересная походка»

Дети образуют круг, чтобы всем было хорошо видно друг друга. По заданию ведущего нужно изобразить ту или иную походку. Например, походку человека по раскаленному песку или по скользкому льду, походку боевого генерала или балерины, походку старого или гордого, или крадущегося человека, или человека, которому жмут ботинки. Ведущий приглашает желающих в круг и дети по очереди показывают свой вариант походки. Желательно, чтобы походку каждого типа изображали по 2–3 человека.

«Разные лошадки»

Дети свободно стоят, лучше в кругу. Ведущий (взрослый) предваряет игру коротким вступительным словом о том, что лошадки, как и люди, непохожи друг на друга по характеру, нраву и, соответственно, по-разному себя ведут. Затем детям предлагается изобразить лошадку – упрямую, ша-

ловливую, капризную, вежливую, застенчивую, злую и др. Дети могут показывать свои варианты по очереди, выходя в центр круга, если места мало, или все одновременно, если места для игры достаточно.

Примечание: вместо лошадок героями игры могут быть зайчики (хвастливый, трусливый, сердитый, ленивый и др.) или воробьи (задиристый, грустный, добрый, храбрый и др.).

«Теремок»

В этой игре задача детей не разыграть известный сюжет, а лишь создать образы персонажей. Каждый ребенок получает карточку с именем сказочного героя, и коротко оговаривает с ведущим его характер и стиль поведения. Например, Медведь – молчаливый, неповоротливый; Заяц – трусливый; Лягушка – болтливая, непослушная; Муха – назойливая, непоседливая; Волк – злой, драчливый; Лиса – недотрога, лукавая притворщица; Козел – упрямый, сердитый; Мышка – капризная, обидчивая и др. Далее ведущий говорит, что пришло время всем познакомиться с жителями теремка, и дети по очереди их изображают.

5. ПСИХОТЕХНИЧЕСКИЕ РАСКРЕПОЩАЮЩИЕ ИГРЫ

«Киска! Брысь под лавку»

Играют парами: сначала – взрослый с каждым ребенком по очереди, потом – дети друг с другом. Ребенок вытягивает руки вперед и свои ладошки тыльной стороной вверх кладет на «открытые» ладошки взрослого. Взрослый смотрит в глаза ребенку, гладит его ладошки и выразительно приговаривает: «Киска, киска! Брысь под лавку!». На слово «брысь» ребенок должен успеть отдернуть ладошки, не дать их осалить. Чтобы игра проходила эмоционально, присказку желательно варьировать, вводя новый текст до слова «брысь» и произносить его неожиданно. Например, «Киска, киска! Ой, какая хорошая киска, пушистая, серенькая, а усики... Брысь!».

«Летел лебедь»

Играющие образуют круг и вытягивают руки в стороны, причем, левая ладошка каждого ребенка лежит под правой ладошкой соседа слева, а правая ладошка, соответственно, на левой ладошке соседа справа, Дети по кругу накрывают своей правой ладошкой правую же ладонь соседа слева и при этом хором, в такт хлопкам, приговаривают: «Летел лебедь, сказал... девять» или любое другое число не больше двадцати. Далее хлопками продолжают отсчитывать названное число. Тот ребенок, на котором счет завершается, должен вовремя отдернуть руку, чтобы его не осалили. Если ему это удалось, то он начинает игру снова и он же определяет новое число. Если ребенок не успел отдернуть руку, то он выбывает из игры. Победитель определяется из двух оставшихся игроков.

«Посидим в тишине»

Детям предлагают представить, что в соседней комнате кто-то спит, его нельзя будить, а им необходимо срочно выполнить несколько заданий. Например, бесшумно положить одна на другую четыре тарелки; перелить воду из стакана в стакан; размешать сахар в стакане; заполнить стакан маленькими металлическими шариками; сложить карандаши в пенал и т.п.

«Загадочный стук»

Из числа играюших детей выбирается водящий. Он выходит из комнаты (класса) и стучит в дверь: угрожающе, нетерпеливо, радостно, настойчиво, робко, как-то иначе (по выбору). Остальные дети должны понять эмоциональный подтекст стука. Ребенок, которому удается отгадать первым, становится водящим, и игра продолжается.

5. ПСИХОТЕХНИЧЕСКИЕ ОСВОБОЖДАЮЩИЕ ИГРЫ

Дети играют парами. Роли распределяются так: один ребенок – зеркало, другой – смотрящийся в зеркало. Задача играющих – синхронно выполнять любые движения, запрещается лишь дотраги-

ваться друг до друга. Инициатива придумывать движения принадлежит смотрящемуся в зеркало. Через одну-две минуты дети в паре меняются ролями.

«Зеркало наоборот»

Дети свободно располагаются в пространстве лицом к ведущему. Задача игроков выполнять действия противоположные тем, что показывает ведущий. Например, ведущий молчит, дети – кричат; ведущий сжимает руки в кулаки, дети – раскрывают ладошки; ведущий топает ногами, дети – хлопают в ладоши; ведущий раскидывает руки в стороны, дети – скрещивают руки на груди и т.д.

«Голова–мяч»

Дети играют парами или, что сложнее, тройками. Для игры потребуется мяч средних размеров. Мяч лежит на табурете или кубе. Игроки опускаются на колени и зажимают мяч между головами. Если играют по двое, то задача детей – поднять мяч со стула и донести его до определенного места, например, до стены. Если играют по трое, то достаточно поднять мяч со стула и удерживать его так некоторое время. Удача сопутствует тем игрокам, которые действуют медленно и согласованно. Строго запрещается поддерживать мяч руками.

«Ванька–Встанька»

Дети по четыре – пять человек кружком сидят на полу, взявшись за руки. По команде ведущего одновременно, не расцепляя рук, все встают в полный рост. Затем, по команде ведущего, также садятся. Побеждает кружок, который встал и сел первым. Запрещается размыкать руки и опираться на них. Команда, нарушившая правила, выбывает из игры.

«Шалтай-Болтай»

Дети хором произносят слова:

Шалтай-Болтай сидел на стене, Шалтай-Болтай свалился во сне. Куда упал? Во что попал?

Ребенок-водящий с закрытыми (а лучше с завязанными платком) глазами опускает руки в заранее приготовленные емкости с песком, крупой, кнопками, пуговицами, семечками; камушками, бисером, ракушками и др. и определяет их содержимое отдельно правой и левой рукой. Игру можно усложнить, если в емкости смешаны два-три наполнителя.

7. КОЛЛЕКТИВНЫЕ ДИДАКТИЧЕСКИЕ ИГРЫ

«Минное поле»

Дети играют парами. Один ребенок в каждой паре – командир, другой – сапер. Дети рядом сидят за столом. Перед ними лежит тетрадный лист в клеточку, на котором изображено «минное поле». Мины обозначены черными точками на пересечении клеточек. Задача командира давать такие команды, чтобы сапер кратчайшим путем, обходя мины, перебрался с одного края поля на другой. Задача сапера точно следовать приказам командира и графически изобразить свой путь.

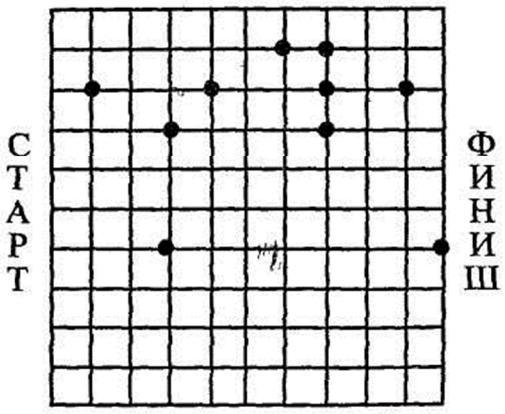


Рис. 1

Отдавая приказы, командир должен помнить, что движение возможно в любую сторону, кроме диагонали. Побеждает та пара, которая первой, без ссор и пререканий пройдет все десять мин.

Вариант «минного поля»:

Вариант возможных команд командира: 2 клеточка вверх, 5 – вправо, 4 – вниз, 3 – вправо, 1 – вверх 1 – вправо, 1 – вверх. Ура!

«Сто одежек»

Дети играют тройками. Каждая тройка – это семья: папа, мама и ребенок. Перед каждым игроком на столе лежит соответствующая кукла, вырезанная из картона (кукла-папа, кукла-мама, кукла-ребенок – мальчик или девочка) и набор одежды (не менее десяти предметов), вырезанной из бумаги. Задача детей как можно быстрее одеть каждого члена семьи в соответствующую его полу и возрасту одежду.

Трудность заключается в том, что часть одежды в комплекте изначально предназначенном для каждого кукольного члена семьи, принадлежит другому. Поэтому, игроки, одевающие кукол, должны об этом вовремя догадаться и поменяться необходимой одеждой.

«Латаем ковер»

Игра аналогичная предыдущей, только дети соревнуются уже четверками. Игроки сидят за столом с четырех сторон. Перед ними лежит достаточно большой лист бумаги, рисунок на котором имитирует ковер с дырками. Причем на одном секторе ковра дырки (семь– десять штук – у всех игроков обязательно одинаковое количество) хотя и отличаются размером и конфигурацией, тем не менее все треугольной формы. На другом секторе — четырехугольные, на третьем – округлые, на четвертом – бесформенные. Каждый ребенок латает свой сектор ковра. В его распоряжении имеется нужное количество заплат, но опять же, предлагаемые заплаты намеренно перепутаны. Дети сами должны это обнаружить и исправить ошибку. Выигрывает та четверка, которая первой залатает ковер.

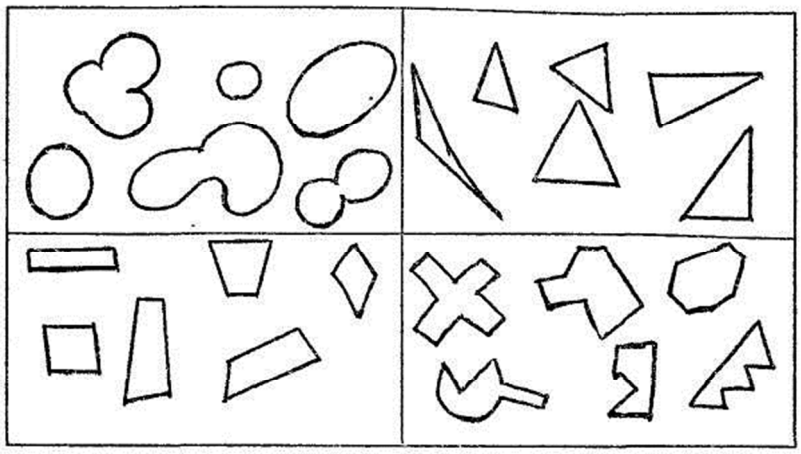


Рис. 2

Для изготовления ковра потребуется большой лист бумаги (ватман или кусок обоев), который следует поделить на четыре равные части. Из картона вырезаются заплаты (семь – десять штук каждой формы). Заплаты накладывают на соответствующий сектор ковра и каждую обводят карандашом, получаются «дырки». По желанию и ковер, и заплаты можно сделать цветными. Варианты ковра и заплат:

Рис. 3

«Неожиданные картинки»

Столы (парты) расставлены по кругу. У каждого ребенка набор карандашей (фломастеров) и лист бумаги, подписанный с обратной стороны. Каждый начинает рисовать какую-либо картинку. По команде ведущего все перестают рисовать и передают начатый рисунок своему соседу слева. Получив взамен лист от соседа справа, продолжают рисовать уже начатую им картинку. Через две-три минуты опять происходит обмен рисунками. Если детей много, то рисунки целесообразно передавать через одного. Совершив полный круг, рисунки возвращаются к своим первоначальным владельцам. Получившаяся картинка – результат коллективного творчества детей.

«Цепочки слов»

Ведущий называет какое-либо слово, например «мед», и спрашивает рядом стоящего игрока что он себе представляет, когда слышит это слово? Игрок, допустим, отвечает: «пчела». Следующий игрок, услышав слово «пчела», должен назвать свою ассоциацию на это слово, например, «боль» и т.д. Получиться может такая цепочка: мед – пчела – боль – врач – скорая помощь – машина – автогонки и т.д.

8. СЮЖЕТНО-РОЛЕВЫЕ ИГРЫ

«День рождения»

Ведущий: «Представьте себе день рождения. Каждый из вас не раз присутствовал на этом празднике и как именинник, и как гость. Сейчас каждый получит определенную роль, которой должен придерживаться в течение всей игры». Возможные роли: Именинник, Спорщик, Миротворец, Пассивный, Недовольный, Весельчак, Бестактный, Сердитый, Забияка, Застенчивый и др. Ведущий специально подбирает роль каждому ребенку. Она может быть как соответствующей его типу, так и противоположной, в зависимости от целей коррекционно-развивающей работы. Если есть необходимость, особенно поначалу, то можно определить роль более подробно. Например, Застенчивый – сидит в сторонке, молчит, участия в общем веселье не принимает, всех сторонится и т.д. Задача взрослого – внимательно наблюдать за ходом игры и поведением каждого из участников, отмечая соответствие его поведения предложенной роли и сюжету.

«В поликлинике»

Игра аналогична предыдущей. Ведущий, апеллируя к имеющемуся у игроков опыту, предлагает им представить себя в поликлинике и вспомнить, как по-разному ведут себя дети, ожидая очереди на прием к врачу. В этом игровом сюжете возможны такие роли:

Доктор – его роль целесообразнее взять на себя взрослому.

Трусливый – сидит дрожит и стонет. Как только Доктор или кто-то из посетителей обращается к нему с вопросом, зажмуривает глаза, закрывает голову руками и начинает тихонечко причитать: «Ой, боюсь!» и т.п.

Нетерпеливый – норовит проскочить в кабинет врача без очереди. В общем разговоре всех перебивает, то и дело смотрит на часы, ходит взад-вперед по коридору, торопит Доктора и других детей и т.п.

Упрямый – игнорирует просьбы других, поступает назло. Например, его просят подвинуться, чтобы всем было удобно сидеть, а он даже не пошевелился; его просят снять в помещении куртку, а он, наоборот, надел еще и шапку; 'его просят не петь, т.к. кругом больные, а он поет еще громче и т.п.

Хвастливый – каждому сообщает, что он не боится никаких процедур, никакого лечения. Например, к стоматологу ходит с радостью, горькое лекарство пьет не поморщившись, кровь из пальца готов сдавать хоть каждый день, а уж про уколы и говорить нечего –пустяки, их боятся только трусы. Но как только подходит очередь Хвастливого, он заметно робеет и т.п.

Капризный – постоянно ноет, все время чем-то недоволен: то ему жарко, то ему хочется пить, а на просьбу посетителей не скулить и не портить всем настроение, начинает громко и безутешно плакать и т.п.

Застенчивый – сидит тихонечко в сторонке на краешке стула. На обращенные к нему вопросы: Как тебя зовут? Сколько лет? Что болит? – молчит, испуганно на всех смотрит, и все сильнее забивается в угол и т.п.

Распределив и обсудив роли, ведущий напоминает детям, что в течение всей игры каждый должен постоянно находиться в указанном образе.

9. РУССКИЕ НАРОДНЫЕ ИГРЫ

«Цепи»

Играющие делятся на две команды, равные по силам и по числу игроков. Каждая команда, взявшись за руки, образует цепь. Цепи располагаются одна против другой на расстоянии 10–15 мет-

ров. Звучит ритуальный зачин (члены команд произносят его хором):

1 команда: Али-Баба!

2 команда: На что слуга?

1 команда: Цепи рвать!

2 команда: Кого вызывать?

1 команда (совещаются между собой и выбирают): Мишу!

Игроки второй команды отпускают Мишу из своей цепи. Он бежит к цепи соперников и старается с разбега разорвать ее в любом месте, т.е. разъединить между двумя игроками сжатые руки. Если Мише это удается, то оторванную меньшую часть цепи он берет к себе в плен – присоединяет к своей команде. Если же ему не удается разорвать цепь, то он сам становится пленником – присоединяется к этой цепи. И так – пока одна из команд полностью не растеряет своих игроков.

Можно, по договоренности, разорвав цепь, забирать не часть цепи, а только двух игроков, между которыми она была разорвана. И еще, игроки, присоединенные из команды соперника, участие в разбивании цепи не принимают.

«Горелки»

Играющие образуют круг и движутся по часовой стрелке. Водящий, ударяя в бубен, движется внутри круга против часовой стрелки. Все дети хором произносят слова:

Гори, гори ясно,

Чтобы не погасло.

Раз, два, три,

Беги!

На слово «три» все останавливаются, водящий протягивает бубен между двумя соседними игроками. Они поворачиваются спиной друг к другу и на слово «беги» бегут в противоположные стороны, огибая круг. Выигрывает тот из детей, кто первым вернулся к водящему и ударил в бубен. Теперь этот ребенок – водящий, а его проигравший соперник и бывший водящий становятся в общий круг. Игра продолжается.

«Разорви круг»

Играющие, держась за руки, образуют круг и начинают двигаться по кругу вправо или влево. По сигналу ведущего они останавливаются и, дергая друг друга то вперед, то назад, стараются разорвать круг, но не расцепляясь с соседом. Те, кто разнимает руки, выходят из игры. Круг сужается. Затем по сигналу все повторяется. Игра продолжается до тех пор, пока не останется один игрок, он и побеждает. Если кто-то сам оторвет свою руку от соседа, то из игры выходят оба, поэтому надо держать руки соседей очень крепко.

«Поймай последнего»

Все играющие становятся в колонну по одному, обхватив друг друга за пояс. По сигналу ведущего, стоящий впереди старается поймать последнего в колонне. Вся колонна извивается змейкой, пытаясь не допустить этого. Во время увертывания играющие не имеют права расцепляться. Отцепившийся игрок выходит из игры.

По договоренности впереди стоящий может ловить не только последнего игрока, но и других, стоящих в конце колонны. Если, например, он поймал третьего игрока от конца, то в этом случае все стоящие за ним выбывают из игры.

Приложение 2

ШПАРГАЛКА ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ, ИЛИ ПРАВИЛА ОБЩЕНИЯ С АГРЕССИВНЫМИ ДЕТЬМИ

1. Быть внимательным к нуждам и потребностям ребенка.
2. Демонстрировать модель неагрессивного поведения.
3. Быть последовательным в наказаниях ребенка, наказывать за конкретные поступки.
4. Наказания не должны унижать ребенка.

5. Обучать приемлемым способам выражения гнева.

6. Давать ребенку возможность проявлять гнев непосредственно после фрустрирующего события.

7. Обучать распознаванию собственного эмоционального состояния и состояния окружающих людей.

8. Развивать способность к эмпатии.

9. Расширять поведенческий репертуар ребенка.

10. Отрабатывать навык реагирования в конфликтных ситуациях.

11. Учить брать ответственность на себя.

Как играть с агрессивными детьми?

Перечисленные ниже игры способствуют снижению вербальной и невербальной агрессии и являются одним из возможных способов легального выплескивания гнева: «Обзывалки», «Два барана», «Толкалки», «Жужа», «Рубка дров», «Да и нет», «Тух-тиби-дух», «Ворвись в круг». Психолог Я.А.Павлова рекомендует взрослым включать агрессивных детей в совместные игры с неагрессивными. При этом взрослый должен находиться рядом и в случае возникновения конфликта помочь ребятам разрешить его прямо на месте. С этой целью полезно провести групповое обсуждение события, которое привело к обострению отношений. Следующим шагом может стать совместное принятие решения о том, как наилучшим образом выйти из создавшегося положения. Выслушивая сверстников, агрессивные дети будут расширять свой поведенческий репертуар, а видя в процессе игры, как другие мальчики и девочки избегают конфликтов, как они реагируют на то, что кто-то другой, а не они, побеждает в игре, как отвечают на обидные слова или шутки сверстников, агрессивные дети понимают, что совсем не обязательно прибегать к физической силе, если хочешь чего-то добиться. С этой целью можно использовать такие игры, как «Головомяч», «Камушек в ботинке», «Давайте поздороваемся», «Король», «Ласковые лапки» и другие.

«Обзывалки» (Кряжева Н.Л., 1997)

Цель: снять вербальную агрессию, помочь детям выплеснуть гнев в приемлемой форме.

Скажите детям следующее: «Ребята, передавая мяч по кругу, давайте называть друг друга разными необидными словами (заранее обговаривается условие, какими обзывалками можно пользоваться. Это могут быть названия овощей, фруктов, грибов или мебели). Каждое обращение должно начинаться со слов: «А ты, ..., морковка!» Помните, что это игра, поэтому обижаться друг на друга не будем. В заключительном круге обязательно следует сказать своему соседу что-нибудь приятное, например: «А ты, ..., солнышко!»

Игра полезна не только для агрессивных, но и для обидчивых детей. Следует проводить ее в быстром темпе, предупредив детей, что это только игра и обижаться друг на друга не стоит.

«Два барана» (Кряжева Н.Л., 1997)

Цель: снять невербальную агрессию, предоставить ребенку возможность «легальным образом» выплеснуть гнев, снять излишнее эмоциональное и мышечное напряжение, направить энергию детей в нужное русло. Воспитатель разбивает детей на пары и читает текст: «Рано-рано два барана повстречались на мосту». Участники игры, широко расставив ноги, склонив вперед туловище, упираются ладонями и лбами друг в друга. Задача – противостоять друг другу, не сдвигаясь с места, как можно дольше. Можно издавать звуки «Бе-е-е».

*Необходимо соблюдать «технику безопасности», внимательно следить, чтобы «бараны» не расшибли себе лбы.

«Доброе животное» (Кряжева Н.Л., 1997)

Цель: способствовать сплочению детского коллектива, научить детей понимать чувства других, оказывать поддержку и сопереживать.

Ведущий тихим таинственным голосом говорит: «Встаньте, пожалуйста, в круг и возьмитесь за руки. Мы – одно большое, доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит! А теперь подышим вместе! На вдох – делаем шаг вперед, на выдох – шаг назад. А теперь на вдох делаем 2 шага вперед,

на выдох – 2 шага назад. Вдох – 2 шага вперед. Выдох – 2 шага назад. Так не только дышит животное, так же четко и ровно бьется его большое доброе сердце. Стук – шаг вперед, стук – шаг назад и т.д. Мы все берем дыхание и стук сердца этого животного себе».

«Тух-тиби-дух» (Фопель К., 1998)

Цель: снятие негативных настроений и восстановление сил.

«Я сообщу вам по секрету особое слово. Это волшебное заклинание против плохого настроения, против обид и разочарований. Чтобы оно подействовало по-настоящему, необходимо сделать следующее. Сейчас вы начнете ходить по комнате, ни с кем не разговаривая. Как только вам захочется поговорить, остановитесь напротив одного из участников, посмотрите ему в глаза и трижды, сердито-пресердито произнесите волшебное слово: «Тух-тиби-дух». Затем продолжайте ходить по комнате. Время от времени останавливайтесь перед кем-либо и снова сердито-пресердито произносите это волшебное слово

Чтобы волшебное слово подействовало, необходимо говорить его не в пустоту, а глядя в глаза человека, стоящего перед вами.

В этой игре заложен комичный парадокс. Хотя дети должны произносить слово «Тух-тиби-дух» сердито, через некоторое время они не могут не смеяться.

«Попроси игрушку» – вербальный вариант (Карпова Е.В., Лютова Е.К., 1999)

Цель: обучить детей эффективным способам общения. Группа делится на пары, один из участников пары (участник 1) берёт в руки какой-либо предмет, например, игрушку, тетрадь, карандаш и т. д. Другой участник (участник 2) должен попросить этот предмет. Инструкция участнику 1:» Ты держишь в руках игрушку (тетрадь, карандаш), которая очень нужна тебе, но она нужна и твоему приятелю. Он будет у тебя ее просить. Постарайся оставить игрушку у себя и отдать ее только в том случае, если тебе действительно захочется это сделать». Инструкция участнику 2: «Подбирая нужные слова, постарайся попросить игрушку так, чтобы тебе ее отдали». Затем участники 1 и 2 меняются ролями.

«Попроси игрушку» – невербальный вариант (Карпова Е.В., Лютова Е.К., 1999)

Цель: обучение детей эффективным способам общения. Упражнение выполняется аналогично предыдущему, но с использованием только невербальных средств общения (мимики, жестов, дистанции и т.д.). После проведения обоих его вариантов (вербального и невербального) можно обсудить упражнение. Дети по кругу могут поделиться своими впечатлениями и ответить на вопросы: «Когда было легче просить игрушку (или другой предмет)?», «Когда тебе действительно хотелось ее отдать? Какие нужно было произносить слова?» Эту игру можно повторять несколько раз (в разные дни), она будет полезна особенно тем детям, которые часто конфликтуют со сверстниками, так как в процессе выполнения упражнения они приобретают навыки эффективного взаимодействия.

«Прогулка с компасом» (Коротаева Е.В., 1997)

Цель: формирование у детей чувства доверия к окружающим.

Группа разбивается на пары, где есть ведомый («турист») и ведущий («компас»). Каждому ведомому (он стоит впереди, а ведущий сзади, положив партнеру руки на плечи) завязывают глаза. Задание: пройти все игровое поле вперед и назад. При этом «турист» не может общаться с «компасом» на вербальном уровне (не может разговаривать с ним). Ведущий движением рук помогает ведомому держать направление, избегая препятствий -– других туристов с компасами. После окончания игры дети могут описать, что они чувствовали, когда были с завязанными глазами и полагались на своего партнера.

«Зайчики» (Бардиер Г. Л. и др., 1993)

Цель: дать ребенку возможность испытать разнообразные мышечные ощущения, научить задерживать внимание на этих ощущениях, различать и сравнивать их. Взрослый просит детей представить себя веселыми зайчиками в цирке, играющими на воображаемых барабанах. Ведущий описы-

вает характер физических действий -силу, темп, резкость – и направляет внимание детей на осознание и сравнение возникающих мышечных и эмоциональных ощущений.

Например, ведущий говорит: «Как сильно зайчики стучат на барабанах! А вы чувствуете, как напряжены у них лапки? Ощущаете, какие лапки твердые, не гнутся!

Как палочки! Чувствуете, как напряглись у вас мышцы в кулачках, ручках, даже в плечиках?! А вот лицо нет! Лицо улыбается, свободное, расслабленное. И животик расслаблен. Дышит... А кулачки напряженно стучат!.. А что еще расслаблено? Давайте еще попробуем постучать, но уже медленнее, чтобы уловить все ощущения». Кроме упражнения «Зайчики» рекомендуется проводить упражнения на релаксацию мышц, которые подробно описаны в разделе «Как играть с тревожными детьми».

«Я вижу...» (Карпова Е.В., Лютова Е.К., 1999)

Цель: установить доверительные отношения между взрослым и ребенком, развивать память и внимание малыша. ^ Участники, сидя в кругу, по очереди называют предметы, которые находятся в комнате, начиная каждое высказывание словами: «Я вижу...» Повторять один и тот же предмет дважды нельзя.

«Ласковые лапки» (Шевцова И.В.)

Цель: снять мышечное напряжение рук, помочь снизить агрессивность ребенка, развить чувственное восприятие, способствовать гармонизации отношений между ребенком и взрослым.

«Толкалки» (Фопель К., 1998)

Цель: научить детей контролировать свои движения. Скажите следующее: «Разбейтесь на пары. Встаньте на расстояние вытянутой руки друг от друга. Поднимите руки на высоту плеч и обопритесь ладонями о ладони своего партнера. По сигналу ведущего начните толкать своего напарника, стараясь сдвинуть его с места. Если он сдвинет вас с места, вернитесь в исходное положение. Отставьте одну ногу назад и вы почувствуете себя более устойчиво. Тот, кто устанет, может сказать: «Стоп». Время от времени можно вводить новые варианты игры: толкаться, скрестив руки; толкать партнера только левой рукой; толкаться спиной к спине.

«Жужа» (Кряжева Н.Л., 1997)

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

«Жужа» сидит на стуле с полотенцем в руках. Все остальные бегают вокруг нее, строят рожицы, дразнят, дотрагиваются до нее. «Жужа» терпит, но когда ей все это надоедает, она вскакивает и начинает гоняться за обидчиками, стараясь поймать того, кто обидел ее больше всех, он и будет «Жужей». Взрослый должен следить, чтобы «дразнилки» не были слишком обидными.

«Рубка дров» (Фопель К., 1998)

Цель: помочь детям переключиться на активную деятельность после долгой сидячей работы, прочувствовать свою накопившуюся агрессивную энергию и «истратить» ее во время игры.

Скажите следующее: «Кто из вас хоть раз рубил дрова или видел, как это делают взрослые? Покажите, как нужно держать топор. В каком положении должны находиться руки и ноги? Встаньте так, чтобы вокруг осталось немного свободного места. Будем рубить дрова. Поставьте кусок бревна на пень, поднимите топор над головой и с силой опустите его. Можно даже вскрикнуть: «Xal»«

*Для проведения этой игры можно разбиться на пары и, попадая в определенный ритм, ударять по одной чурке по очереди.

«Головомяч» (Фопель К., 1998)

Цель: развивать навыки сотрудничества в парах и тройках, научить детей доверять друг другу. Скажите следующее: «Разбейтесь на пары и ложитесь на пол друг напротив друга. Лечь нужно на

живот так, чтобы ваша голова оказалась рядом с головой партнера. Положите мяч точно между вашими головами. Теперь вам нужно его поднять и встать самим. Вы можете касаться мяча только головами. Постепенно поднимаясь, встаньте сначала на колени, а потом на ноги. Пройдитесь по комнате». Для детей 4 – 5 лет правила упрощаются: например, в исходном положении можно не лежать, а сидеть на корточках или стоять на коленях.

«Аэробус» (Фопель К., 1998)

Цель: научить детей согласованно действовать в небольшой группе, показать, что взаимное доброжелательное отношение товарищей по «команде» дает уверенность и спокойствие.

«Кто из вас хотя бы раз летал на самолете? Можете ли вы объяснить, что держит самолет в воздухе? Знаете ли вы, какие бывают типы самолетов? Хочет ли кто-нибудь из вас стать Маленьким Аэробусом? Остальные ребята будут помогать Аэробусу «летать»«. Один из детей (по желанию) ложится животом вниз на ковер и разводит руки в стороны, как крылья самолета.

С каждой стороны от него встает по три человека. Пусть они присядут и просунут руки под его ноги живот и грудь. На счет «три» они одновременно встают и поднимают Аэробус с поля...

Так, теперь можно потихонечку поносить Аэробус по помещению. Когда он почувствует себя совершенно уверенно, пусть закроет глаза, расслабится, совершит «полет» по кругу и снова медленно «приземлится» на ковер». Когда Аэробус «летит», ведущий может комментировать его полет, обращая особое внимание на аккуратность и бережное отношение к нему. Вы можете попросить Аэробус самостоятельно выбрать тех, кто его понесет. Когда вы увидите, что у детей все получается хорошо, можно «запускать» два Аэробуса одновременно.

«Бумажные мячики» (Фопель К., 1998)

Цель: дать детям возможность вернуть бодрость и активность после того, как они чем-то долго занимались сидя, снизить беспокойство и напряжение, войти в новый жизненный ритм.

Перед началом игры каждый ребенок должен скомкать большой лист бумаги (газеты) так, чтобы получился плотный мячик.

«Разделитесь, пожалуйста, на две команды, и пусть каждая из них выстроится в линию так, чтобы расстояние между командами составляло примерно 4 метра. По команде ведущего вы начинаете бросать мячи на сторону противника. Команда будет такой: «Приготовились! Внимание! Начали!»

Игроки каждой команды стремятся как можно быстрее забросить мячи, оказавшиеся на ее стороне, на сторону противника. Услышав команду «Стоп!», вам надо будет прекратить бросаться мячами. Выигрывает та команда, на чьей стороне окажется меньше мячей на полу. Не перебегайте, пожалуйста, через разделительную линию». Бумажные мячики можно будет использовать еще неоднократно.

«Дракон» (Кряжева Н.Л., 1997)

Цель: помочь детям, испытывающим затруднения в общении, обрести уверенность и почувствовать себя частью коллектива.

Играющие становятся в линию, держась за плечи друг друга. Первый участник – «голова», последний – «хвост». «Голова» должна дотянуться до «хвоста» и дотронуться до него. «Тело» дракона неразрывно. Как только «голова» схватила «хвост», она становится «хвостом». Игра продолжается до тех пор, пока каждый участник не побывает в двух ролях.

УПРАЖНЕНИЯ, ПОМОГАЮЩИЕ СНЯТЬ НАПРЯЖЕНИЕ

Упражнение «Бумажные мячики»

Цель: достижение эмоциональной разрядки.

На полу проводится «граница». Группа делится на две команды, из газет, старых бумаг. Сминаются «мячики». По команде ведущего команды перебрасывают на противоположную сторону «мячики». Задача: перебросить их как можно больше, чтобы почти все «мячики» оказались на территории «противника».

Упражнение «Воздушный шарик»

Описание. Представь, что в твоей груди находится воздушный шарик. Вдыхая через нос, до отказа заполни легкие воздухом. Выдыхая ртом, почувствуй, как он выходит из легких. Дыши и представляй, как шарик наполняется воздухом и становится все больше и больше. Медленно выдохни ртом, как будто воздух тихонько выходит из шарика.

Упражнение «Кулачок»

Просят участников сжать кулачок крепко-крепко. Пусть они подержат кулачок сжатым, а когда раскроют его, рука расслабится.

4. Семинар-практикум «Эмоциональные нарушения: тревожные дети»

Характеристика контингента участников: воспитатели детей дошкольного возраста.

Цель: формирование у педагогов ДОУ представления об основных направлениях и методах профилактики и коррекции тревожности у дошкольников.

Задачи:

1. Познакомить педагогов с понятием «тревожность» и причинами её возникновения;
2. Оказать помощь в выявлении тревожных детей.
3. Формировать умение планировать и осуществлять коррекционную работу с тревожными детьми.

Продолжительность: 1 час.

Перечень необходимого оборудования, краткое содержание предварительной работы: конспект мероприятия, мяч, ватман, презентация, фломастеры, доска, магниты. Рекомендации для воспитателей.

Ход семинара-практикума

Приветствие. Добрый день, уважаемые коллеги! Я рада видеть вас!

Психологическая разминка. Игра: «Сто мячей»

Цель: развитие распределения внимания, умения устанавливать контакт с окружающими.

Содержание. Одно из главных условий – играть молча. Все участники встают в круг. В руках у ведущего мяч. Он бросает кому-либо из играющих, предварительно «договорившись» с ним взглядом. Тот, кто поймал мяч, перебрасывает его еще кому-либо, тоже предварительно «связавшись» с ним взглядом и т. д. Задача играющих – поймать взгляд партнера и не допускать падения на пол.

Актуальность.
Мини-лекция: «Что такое тревожность»

Цель: познакомить с понятием ситуативной и общей тревожности; объяснить соотношение понятий «тревога» и «тревожность», «боязнь» и «страх», периодизацией страхов у детей.

Слово «тревога» было известно в русском языке с первой половины XVIII века и обозначало «знак к битве». Позже появилось и понятие «тревожность». Психологический словарь дает следующее объяснение этого термина: «Тревожность – это индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги, а также в низком пороге его возникновения. Рассматривается

как личностное образование и/или как свойство темперамента, обусловленное слабостью нервных процессов»

Эти два термина часто смешивают, однако, это совсем неидентичные термины. «Тревога» – это эпизодические проявления беспокойства и волнения. Физиологическими признаками тревоги являются: учащенное сердцебиение, поверхностное дыхание, сухость во рту, «ком в горле», слабость в ногах и т.п. Однако помимо физиологических существуют и поведенческие проявления тревоги: ребенок начинает грызть ногти, качаться на стуле, барабанить пальцами по столу, теребить волосы.

Мобилизирующая тревога (дает дополнительный импульс)	Расслабляющая тревога (парализует человека

Какой вид тревоги будет испытывать человек чаще – во многом зависит от стиля воспитания в детском возрасте. Среди эмоций, включенных в состояние тревоги, ключевой является страх, хотя в «тревожном» переживании могут присутствовать и печаль, и стыд, и вина и пр.

Таким образом, среди эмоций, включенных в состояние тревоги, ключевой является страх, хотя в «тревожном» переживании могут присутствовать и печаль, и стыд, и вина и пр.

Чаще всего тревожность развивается тогда, когда ребёнок находится в состоянии (ситуации) внутреннего конфликта. Он может быть вызван:

1. Негативными требованиями, предъявляемыми к ребёнку, которые могут унизить или поставить в зависимое положение;
2. Неадекватными, чаще всего завышенными требованиями;
3. Противоречивыми требованиями, которые предъявляют к ребёнку родители и/или воспитатели.

Практическое задание «Портрет тревожного ребенка»

Педагоги разбиваются на 2 группы и каждая группа составляет словесный портрет тревожного ребёнка: какие качества и свойства поведения ему характерны.

По истечении 5 минут групповой работы составляется общий портрет тревожного ребёнка. Ватман с характеристиками вывешивается на доску.

Портрет тревожного ребенка

Ребенок напряженно вглядывается во все, что находится вокруг, робко, почти беззвучно здоровается и неловко садится на краешек ближайшего стула. Кажется, что он ожидает каких-либо неприятностей.

Это тревожный ребенок. Таких детей в детском саду и в школе немало, и работать с ними не легче, а даже труднее, чем с другими категориями «проблемных» детей, потому что и гиперактивные, и агрессивные дети всегда на виду, как на ладошке, а тревожные стараются держать свои проблемы при себе.

Их отличает чрезмерное беспокойство, причём, иногда они боятся не самого события, а его предчувствия. Часто они ожидают самого худшего. Дети чувствуют себя беспомощными, опасаются играть в новые игры, приступать к новым видам деятельности. У них высокие требования к себе, они очень самокритичны. Уровень их самооценки низок, такие дети и впрямь думают, что хуже других во всем, что они самые некрасивые, неумные, неуклюжие. Они ищут поощрения, одобрения взрослых во всех делах.

Для тревожных детей характерны и соматические проблемы: боли в животе, головокружения, головные боли, спазмы в горле, затрудненное поверхностное дыхание и др. Во время проявления тревоги они часто ощущают сухость во рту, ком в горле, слабость в ногах,

учащенное сердцебиение.

Как выявить тревожного ребенка

Опытный воспитатель в первый день знакомства с детьми поймет, кто из них обладает повышенной тревожностью. Однако, прежде чем делать окончательные выводы, необходимо понаблюдать за ребёнком, вызывающим опасения, в разные дни недели, во время обучения и свободной деятельности (на улице), в общении с другими детьми.

П. Бейкер и М. Алворд советуют присмотреться, характерны ли для поведения ребёнка следующие признаки.

Критерии определения тревожности у ребенка:

1. Постоянное беспокойство.
2. Трудность, иногда невозможность сконцентрироваться на чем-либо.
3. Мышечное напряжение (например, в области лица, шеи).
4. Раздражительность.
5. Нарушения сна.

Причины возникновения тревожности»

Эмоции играют важную роль в жизни детей: помогают воспринимать действительность и реагировать на нее. Проявляясь в поведении, они информируют взрослого о том, что ребенку нравится, сердит или огорчает его. Особенно это актуально в младенчестве, когда вербальное общение не доступно. По мере того, как ребенок растет, его эмоциональный мир становится богаче и разнообразнее. От базовых (страха, радости и др.) он переходит к более сложной гамме чувств: радуется и сердится, восторгается и удивляется, ревнует и грустит. Меняется и внешнее проявление эмоций.

В дошкольном возрасте ребенок усваивает язык чувств – принятые в обществе формы выражения тончайших оттенков переживаний при помощи взглядов, улыбок, жестов, поз, движений, интонаций голоса и т.д.

С другой стороны, ребенок овладевает умением сдерживать бурные и резкие выражения чувств. Пятилетний ребенок в отличие от двухлетнего уже может не показывать страх или слезы. Он научается не только в значительной степени управлять выражением своих чувств, облекать их в культурно принятую форму, но и осознанно пользоваться ими, информируя окружающих о своих переживаниях, воздействуя на них

Но дошкольники все еще остаются непосредственными и импульсивными. Эмоции, которые они испытывают, легко прочитываются на лице, в позе, жесте, во всем поведении.

Отрицательный фон ребенка характеризуется подавленностью, плохим настроением, растерянностью. Ребенок почти не улыбается или делает это заискивающе, голова и плечи опущены, выражение лица грустное или индифферентное. В таких случаях возникают проблемы в общении и установлении контакта. Ребёнок часто плачет, легко обижается, иногда без видимой причины. Он много времени проводит один, ничем не интересуется.

Такие дети часто задают себе вопрос: «А вдруг что-нибудь случится?» Повышенная тревожность может дезорганизовать любую деятельность (особенно значимую), что в свою очередь, приводит к низкой самооценке, неуверенности в себе («Я же ничего не мог!»). Таким образом, это эмоциональное состояние может выступать в качестве одного из механизмов развития невроза, так как способствует углублению личностных противоречий (например, между высоким уровнем притязаний и низкой самооценкой).

Все что характерно для тревожных взрослых, можно отнести и к тревожным детям. Обычно это очень неуверенные в себе дети, с неустойчивой самооценкой. Постоянно испытываемое ими чувство страха перед неизвестным приводит к тому, что они крайне редко проявляют инициативу. **Будучи послушными**, предпочитают не обращать на себя внимание окружающих, ведут себя примерно и дома, и в детском саду, стараются точно выполнять

требования родителей и воспитателей – не нарушают дисциплину, убирают за собой игрушки. Таких детей называют скромными, застенчивыми. Однако их примерность, аккуратность, дисциплинированность носят защитный характер – **ребенок делает все, чтобы избежать неудачи.**

В этом случае общение взрослого с ребёнком носит авторитарный характер, ребёнок теряет уверенность в себе и в своих собственных силах, он постоянно боится отрицательной оценки, начинает беспокоиться, что он делает что – то не так, т.е. испытывает чувство тревоги, которое может закрепиться и перерасти в стабильное личностное образование – тревожность.

Воспитание по типу гиперопеки может сочетаться с симбиотическим, т.е. крайне близкими отношениями ребёнка с одним из родителей, обычно с матерью. В этом случае общение взрослого с ребёнком может быть, как авторитарным, так и демократичным (взрослый не диктует ребенку свои требования, а советуется с ним, интересуется его мнением). К установлению подобных отношений с ребёнком склонны родители с определенными характерологическими особенностями – тревожные, мнительные, неуверенные в себе. Установив тесный эмоциональный контакт с ребёнком, такой родитель заражает своими страхами сына или дочь, т.е. способствует формированию тревожности.

Усилению в ребенке тревожности могут способствовать такие факторы, как завышенные требования со стороны родителей и воспитателей, так как они вызывают ситуацию хронической неуспешности. Сталкиваясь с постоянными расхождениями между своими реальными возможностями и тем высоким уровнем достижений, которого ждут от него взрослые, ребенок испытывает беспокойство, которое легко перерастает в тревожность. Еще один фактор, способствующий формированию тревожности, – частые упреки, вызывающие чувство вины («Ты так плохо вел себя, что у мамы заболела голова», «Из-за твоего поведения мы с мамой часто ссоримся»). В этом случае ребенок постоянно боится оказаться виноватым перед родителями. Часто причиной большого числа страхов у детей является и сдержанность родителей в выражении чувств при наличии многочисленных предостережений, опасностей и тревог. Излишняя строгость родителей также способствует появлению страхов. Однако это происходит только в отношении родителей того же пола, что и ребенок, т. е., чем больше запрещает мать дочери или отец сыну, тем больше вероятность появления у них страхов. Часто, не задумываясь, родители внушают детям страхи своими никогда не реализуемыми угрозами вроде: «Заберет тебя дядя в мешок», «Уеду от тебя» и т. д.

Таким образом, неуверенный в себе, склонный к сомнениям и колебаниям, робкий, тревожный ребенок нерешителен, несамостоятелен, нередко инфантилен, повышенно внушаем. Неуверенный, тревожный человек всегда мнителен, а мнительность порождает недоверие к другим. Такой ребенок опасается других, ждет нападения, насмешки, обиды. Он не справляется с задачей в игре, с делом. Такой ребенок одинок, замкнут, малоактивен.

Выяснение причин возникновения тревожности у ребенка дошкольного возраста является важной задачей для педагога, известно, что предпосылкой возникновения тревожности является повышенная чувствительность (сензитивность) нервной системы. Однако не каждый ребенок с повышенной чувствительностью становится тревожным. Многое зависит от способов общения родителей с ребенком. В большинстве случаев они могут быть причиной развития тревожной личности. Существует прямая зависимость между количеством страхов у детей и родителей, особенно матерей. Мать, находящаяся в состоянии тревоги, непроизвольно старается оберегать психику ребенка от событий, так или иначе напоминающих о ее страхах. Усилению в ребенке тревожности могут способствовать такие факторы, **как завышенные требования со стороны взрослых, так как они вызывают ситуацию хронической не успешности.** Еще один фактор, способствующий формированию тревожности, – **частые упреки, вызывающие чувство вины**. В этом случае ребенок постоянно боится оказаться виноватым перед родителями. Часто причиной тревожности у детей является и **сдержанность родителей, в выражении чувств**, при наличии многочисленных предостережений.

Игра «Гусеница»

Цель: игра учит доверию. Почти всегда партнерам друг друга не видно, хотя и слышно. Успех продвижения всех зависит от умения каждого скоординировать свои усилия с действиями остальных участников.

Содержание. «Мы сейчас с вами будем одной большой гусеницей, и будем все вместе передвигаться по этой комнате. Постройтесь цепочкой, руки положите на плечи впередистоящего. Между животом одного играющего и спиной другого зажмите воздушный шар. Дотрагиваться руками до воздушного шара строго воспрещается! Первый в цепочки участник держит свой шар на вытянутых руках.

Таким образом, в единой цепи, но без помощи рук, вы должны пройти по определенному маршруту.

Как играть с тревожными детьми

1. Включение ребенка в любую новую игру должно проходить поэтапно. Пусть он сначала ознакомится с правилами игры, посмотрит, как в нее играют другие дети и лишь потом, когда сам захочет, станет ее участником.

2. Необходимо избегать соревновательных моментов и игр, в которых учитывается скорость выполнения задания, например, таких как «Кто быстрее?»

3. Если вы вводите новую игру, то для того чтобы тревожный ребенок не ощущал опасности от встречи с чем-то неизвестным, лучше проводить ее на материале, уже знакомом ему (картинки, карточки). Можно использовать часть инструкции или правил из игры, в которую ребенок уже играл неоднократно.

4. Игры с закрытыми глазами рекомендуется использовать только после длительной работы с ребенком, когда он сам решит, что может выполнить это условие. Если ребенок высокотревожен, то начинать работу с ним лучше с релаксационных и дыхательных упражнений, например: «Воздушный шарик», «Корабль и ветер», «Дудочка», «Штанга», «Винт», «Водопад» и др. Чуть позднее, когда дети начнут осваиваться, можно к этим упражнениям добавить следующие: «Подарок под елкой», «Драка», «Сосулька», «Шалтай-Болтай», «Танцующие руки». В коллективные игры тревожного ребенка можно включать, если он чувствует себя достаточно комфортно, а общение с другими детьми не вызывает у него особых трудностей. На этом этапе работы будут полезны игры «Дракон», «Слепой танец», «Насос и мяч», «Головомяч», «Гусеница», «Бумажные мячики».

Игры «Зайки и слоны», «Волшебный стул» и др., способствующие повышению самооценки, можно проводить на любом этапе работы. Эффект от этих игр будет лишь в том случае, если они проводятся многократно и регулярно (каждый раз можно вносить элементновизны).

Работая с тревожными детьми, следует помнить, что состояние тревоги, как правило, сопровождается сильным зажимом различных групп мышц. Поэтому релаксационные и дыхательные упражнения для данной категории детей просто необходимы.

Как помочь тревожному ребёнку

Повышенный уровень тревожности приводит к серьезным затруднениям в учебе, общении, сказывается на всех сферах жизни ребенка. У детей сирот тревога часто является следствием какой-либо пережитой психологической травмы.

На наш взгляд, работу с тревожными детьми необходимо проводить в трех основных направлениях:

1. Повышение самооценки ребенка.
2. Обучение ребенка способам снятия мышечного и эмоционального напряжения.

3. Отработка навыков владения собой в ситуациях, травмирующих ребенка.

Повышение самооценки ребенка.

Довольно часто тревожные дети имеют заниженную самооценку, что выражается в болезненном восприятии критики от окружающих, обвинении себя во многих неудачах, в боязни браться за новое сложное задание.

Если в дошкольном и младшем школьном возрасте ребёнок не испытывает такой поддержки от взрослых, то в подростковом возрасте его проблемы увеличиваются, «развивается резкое ощущение личностного дискомфорта». Тревожный ребёнок, став взрослым, может сохранить привычку выбирать для выполнения только простые задачи, так как именно в этом случае он может быть уверен, что успешно справится с проблемой.

Для того чтобы помочь ребёнку повысить свою самооценку, можно использовать следующие методы работы.

Прежде всего, необходимо как можно чаще называть ребёнка по имени и хвалить его в присутствии других детей и взрослых.

Кроме того, можно поощрять таких детей, поручая им выполнение престижных в данном коллективе поручений (раздать тетради, написать что-либо на доске).

При работе с детьми, страдающими заниженной самооценкой, желательно избегать таких заданий, которые выполняются за определенное фиксированное педагогом время.

Если взрослый обращается к тревожному ребёнку, он должен постараться установить визуальный контакт, такое прямое общение «глаза в глаза» вселяет чувство доверия в душу ребенка.

Для того чтобы тревожный ребёнок не считал себя хуже других детей, желательно в группе детского сада или в классе проводить беседы с детским коллективом, во время которых все дети рассказывают о своих затруднениях, испытываемых ими в тех или в иных ситуациях.

Работа по повышению самооценки – это только одно из направлений в работе с тревожным ребенком. Очевидно, что быстрых результатов такой работы ожидать нельзя, поэтому взрослые должны запастись терпением.

Обучение ребенка способам снятия мышечного и эмоционального напряжений.

Как показали наши наблюдения, эмоциональное напряжение тревожных детей чаще всего проявляется в мышечных зажимах в области лица и шеи. Кроме того, им свойственно зажатие мышц живота. Чтобы помочь детям снизить напряжение – и мышечное, и эмоциональное – можно научить их выполнять релаксационные упражнения.

Кроме релаксационных игр в работе с тревожными детьми необходимо также использовать и игры, в основе которых лежит телесный контакт с ребенком. Очень полезными являются и игры с песком, глиной, с водой, различные техники рисования красками (пальцами, ладошками и др.)

Использование элементов массажа и даже простое растирание тела также способствуют снятию мышечного напряжения.

Отработка навыков владения собой в ситуациях, травмирующих ребенка.

Следующим этапом в работе с тревожным ребенком является отработка владения собой в травмирующих и незнакомых для ребенка ситуациях.

Эта работа заключается в обыгрывании как уже происходивших ситуаций, так и возможных в будущем.

Наиболее широкие возможности для работы в этом направлении предоставляет взрослым ролевая игра.

Играя роль слабых, трусливых персонажей, ребенок лучше осознает и конкретизирует свой страх, а используя прием доведения данной роли до абсурда, взрослый помогает ребенку увидеть свой страх с другой стороны (иногда комической), относиться к нему как к менее значимому.

Исполняя роли сильных героев, ребенок приобретает чувство уверенности в том, что и

он (как и его герой) способен справляться с трудностями.

Требования взрослых, которые ребенок не в состоянии выполнить, нередко приводят к тому, что он начинает испытывать страх не соответствовать ожиданиям окружающих, чувствовать себя неудачником. Со временем он привыкает «опускать руки», сдаваться без борьбы даже в обычных ситуациях. Таким образом, формируется личность человека, который старается действовать так, чтобы ему не приходилось сталкиваться с какими бы то ни было проблемами.

Упражнение «Щепки на реке»

Цель: эта игра способствует созданию спокойной, доверительной атмосферы в группе.

Содержание: участники встают в два длинных ряда, один напротив другого. Это – берега реки. Расстояние между рядами должно быть больше вытянутой руки. По реке сейчас поплывут Щепки. Один из желающих должен «проплыть» по реке. Он сам решит, как будет двигаться: быстро или медленно.

Участники игры – «берега» – помогают руками, ласковыми прикосновениями, движению щепки, которая сама выбирает путь: она может плыть прямо, может крутиться, может останавливаться и поворачивать назад... Когда Щепка проплывет весь путь, она становится краешком берега и встает рядом с другими. В это время следующая Щепка начинает свой путь...

Упражнение можно проводить как с открытыми, так и с закрытыми глазами (по желанию самих Щепок).

Упражнение «Царская семья»

Одно из направлений в работе с тревожными детьми связано с повышением самооценки.

Содержание: участники делятся на 4 подгруппы, каждая из которых получает карточку с заданием «изобразить семейный портрет».

1-я подгруппа представляет царскую семью;

2-я подгруппа – семью всемирно известного ученого;

3-я подгруппа – семью «новых русских»;

4-я подгруппа – семью педагогов. Подгруппы по очереди представляют «семейную фотографию». Остальные участники пытаются отгадать, кто «изображен» на *»фото»*.

Во время обсуждения участники отвечают в кругу на вопрос: «Что вы чувствовали во время выполнения упражнения?» Упражнение дает возможность почувствовать свою значимость.

Педагогическая рефлексия

Бланк для участников семинара-практикума содержит следующие вопросы:

1. Чем полезна для Вас эта встреча?
2. Какие приемы Вы будете использовать при общении с тревожным ребенком?
3. Ваши предложения.

Используемая литература

1. Захаров А.И. Предупреждение отклонений в поведении ребенка. Третье издание. СПб.: Союз, 1997.
2. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. М.-Воронеж, 2008. 304 с.
3. Психолог в детском дошкольном учреждении. Методические рекомендации к практической деятельности / Под ред. Т.В. Лаврентьевой. – М.: Новая школа, 1996.
4. Савина Е. «Тревожные дети». Дошкольное воспитание – 1996, №4 с. 11-14.
5. http://www.b17.ru/article/45696/
6. https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2015/10/02/seminar-praktikum-boyuska

Приложение 1

СОВЕТЫ ПЕДАГОГАМ

- Всегда поддерживайте словом и делом тревожного ребенка, какую бы деятельность не выполнял (ребенок должен чувствовать, и постоянно убеждаться в том, что вы его любите и будите любить, не зависимо от его достижений).
- В постоянно меняющемся и развивающемся внутреннем мире ребенка важна стабильность (будьте последовательны в воспитании).
- Обсуждайте с ребенком предстоящий день: планы, дела.
- Давайте ребенку положительные послания относительно его возможностей справляться с чем-то, что ему предстоит пережить или сделать. Не критикуйте, а направляйте, как нужно поступить правильно. Это поможет ребенку заниматься новыми видами деятельности без тревоги и страха за неудачу.
- Формируйте у ребенка адекватную самооценку (не сравнивайте его с другими детьми, все дети разные и особенные).
- Больше играйте вместе с ним, полезны игры с камушками, песком, природным материалом.
- Не заставляйте делать то, что вызывает у ребенка тревогу, подождите, пока он сам не захочет проявить себя, имейте терпение.
- И просто любите детей такими, какие они есть, ведь дети – это самое огромное счастье, которое у нас есть…

Приложение 2

ИГРЫ НА ПРЕОДОЛЕНИЕ ТРЕВОЖНОСТИ

«Воздушный шарик»

Цель: снятие напряжения.

Описание. Все играющие стоят или сидят в кругу.

Ведущий: «Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам, раздувайте щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите друг другу».

«Винт»

Цель: снять мышечные зажимы в области плечевого пояса.

Ведущий: «Ребята, давайте попробуем превратиться в винт. Для этого поставьте пятки и носки вместе. По моей команде «Начали» будем поворачивать корпус то влево, то вправо. Одновременно с этим руки будем свободно следовать за корпусом в том же направлении. Начали! … Стоп!»

«Кулачки»

Цель: снять мышечное напряжение и расслабиться.

Ведущий: «Руки на коленях, сожмите пальцы в кулачок, покрепче, чтобы косточки побелели.

Руки на коленях,
Пальцы в кулачки.
Крепко с напряжением
Сжатые они.
Пальчики сжимаем,
Снова разжимаем.
Девочки и мальчики,
Отдыхают пальчики!»

«Передай клубочек»

Цель: развитие групповых отношений, повышение самооценки, предоставление возможности узнать много приятного о себе от окружающих.

Описание: «Дети садятся по кругу и передают друг другу клубочек.

Тот, кто передают клубочек, говорит комплименты тому ребенку, которому попадает клубочек.

«Я могу»

Цель: укреплять у детей уверенность в своих силах, упражнять в умении самовнушения, повышать самооценку.

Ведущий: «Взрослый предлагает детям сесть в круг и, поочередно продолжая фразу «Я могу…», говорить о себе что–то хорошее. Если ребенок затрудняется с ответом, остальные дети должны прийти на помощь и подсказать продолжение фразы».

«Слепой танец»

Цель: развитие доверия друг другу, снятие излишнего мышечного напряжения.

Ведущий: «Разбейтесь на пары. Один из вас получает повязку на глаза, он будит «слепой». Другой остается «зрячим» и может водить «слепого». Теперь возьмитесь за руки и потанцуйте друг с другом под легкую музыку (1-2 мин). Теперь поменяйтесь ролями. Помогите партнеру завязать повязку. Потом дети меняются ролями. Если тревожный ребенок отказывается закрывать глаза, успокоить его и не настаивайте. Пусть танцует с открытыми глазами. По мере избавления ребенка от тревожных состояний можно начинать проводить игру не сидя, а двигаясь по помещению».

«Смелый капитан»

Цель: повысить самооценку, развить уверенность в себе.

Описание: тревожный ребенок назначается капитаном.

Ведущий: «Представьте себе, что мы на корабле. При словах: «Тихая, спокойная погода, светит солнышко, вы должны изображать хорошую погоду». При словах «Буря!», дети начинают создавать шум, кораблик качается все сильнее. Капитан должен перекричать бурю: «Я не боюсь бури, я самый сильный матрос!»

Лекция «ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»

Характеристика контингента участников: воспитатели детей дошкольного возраста.

Цель: развитие профессиональных компетенций педагогов в области развития эмоционального интеллекта детей дошкольного возраста.

Задачи:

1. Дать понятие «эмоциональный интеллект».
2. Расширить представления воспитателей о роли эмоционального интеллекта в жизни каждого человека.
3. Способствовать эффективному применению образовательных и воспитательных действий, направленных на развитие эмоционального интеллекта детей дошкольного возраста.

Продолжительность 1 час.

Перечень необходимого оборудования, краткое содержание предварительной работы: Конспект мероприятия, презентация.

В настоящее время проблема изучения связи чувств и разума, эмоционального и рационального, их взаимодействия и взаимовлияния вызывает к себе всем больший интерес и приобретает особую актуальность. Это связано с изменениями, происходящими в обществе и модернизации Российского образования. В качестве одной из основных целей ДОУ предлагается воспитание людей, которые способны к сотрудничеству, отличаются мобильностью,

динамизмом, конструктивностью. Период дошкольного детства является одним из ключевых в социальном развитии личности, так как это период интенсивного эмоционального развития ребенка.

Обратите внимание на первую часть темы. Как вы понимаете словосочетание «эмоциональный интеллект»?

Термин – «эмоциональный интеллект» – введен в научный обиход в 1990 году американскими психологами Питером Сэловеем и Джоном Майером и определение звучит как *«способность человека распознавать эмоции, понимать намерения, мотивацию и желание, как свои собственные, так и других людей, а так же способность правильного управления эмоциями, которое содействует решению практических задач при эмоциональном и интеллектуальном росте личности»*.

В России эта проблема рассматривается учеными Ю.Н.Емельяновым, Д.В. Ушаковым, В.Н. Куниciной и др.

Какова на ваш взгляд роль эмоционального интеллекта в развитии ребёнка?

Согласно новейшим исследованиям, успешность человека зависит от коэффициента эмоционального развития (EQ) на 80%, тогда как от коэффициента умственного развития (IQ) на 20%. Под успехом здесь понимается не только профессиональная карьера, но и успех в отношениях с окружающими, в семье и в повседневном общении с другими людьми. Данный термин «успех» описывает целый ряд человеческих особенностей: характер, тактичность, человечность, тонкость чувств. Человек, не способный понимать свои эмоции и эмоции других людей, не умеющий регулировать ими – не может в жизни быть успешным. Так вот, умение выстраивать отношения в любых условиях является смыслом развития эмоционального интеллекта.

Эмоциональный интеллект играет важную роль в жизни каждого человека. Однако, для того, чтобы этот уникальный вид интеллекта проявлялся и сработал, он должен развиваться не путём тренингов и семинаров во взрослой жизни, а ещё и в детском возрасте. Эмоциональный интеллект ребёнка является фундаментом для дальнейшего становления личности ребенка и во многом определяет особенности самосознания человека, его отношение к миру , поведение и самочувствие среди людей.

Что входит в понятие «способности эмоционального интеллекта»?

Оказывается, что совершенствование логического мышления и кругозора ребёнка еще не является залогом его будущей успешности в жизни. Гораздо важнее, чтобы ребенок овладел **способностями эмоционального интеллекта**, а именно:

-умением контролировать свои чувства;

-способностью сознательно влиять на свои эмоции;

-умением определять свои чувства и признавать их;

-способностью использовать свои эмоции на благо себе и окружающим;

-умением эффективно общаться с другими людьми;

-способностью распознавать и признавать чувства других.

Сегодня уже доказано, что на формирование эмоционального интеллекта влияет развитие таких личностных свойств, как эмоциональная устойчивость, положительное отношение к себе и эмпатия (т.е. процесс эмоционального проникновения в состояние другого человека). Этим обоснована необходимость разработки системы педагогических мероприятий.

Модель эмоционального интеллекта предполагает развитие **четырех основных функций**:

-самосознание;

-самоконтроль;

-социальная чуткость;

-управление отношениями.

Эти основные функции развиваются на различных этапах дошкольного детства в соответствии с возрастными особенностями ребенка, используя сочетание различных форм обучения.

Используются такие **методические средства**, как:

– ролевые игры;

– психогимнастические игры;

– коммуникативные игры;

– игры и задания, направленные на развитие произвольности, воображения;

– релаксационные методы;

– использование эмоционально-символических методов.

Содержание работы по развитию эмоциональной сферы можно структурно представить следующим образом:

– комфортная организация режимных моментов;

– трудовая деятельность (достижение положительных результатов)

– оптимизация двигательной деятельности через организацию физкультурно-оздоровительных мероприятий (физкультминутки, спортивные игры и т.д.);

– игротерапия (сюжетно-ролевые, коммуникативные и т.д.);

– арттерапия (рисование, ритмопластика, танец);

– занятия-образы, игры-драматизации, сказкотерапия;

– психогимнастика (этюды, мимика, пантомимика);

– телесно-ориентированные методы, психомышечная тренировка;

– задания, направленные на организацию совместной деятельности и театрализованных игр, составление рассказов и т.п.;

– использование наглядных пособий (фотографии, рисунки, схемы и т.д.);

– художественная литература, музыка.

Действующие эффективные **методы обучения** – интерактивные беседы, рассказы и сказки, работа с видеосюжетами, творческая индивидуальная и групповая деятельность (совместное пение, танец, рисование, работа с природными материалами, пантомима, декламация), элементы телесной терапии.

Главным при этом является умелый выбор модели общения, способствующей психологическому комфорту ребенка, не подавляющей его свободу и индивидуальность. Наличие четких правил, создание специфической атмосферы, предоставление детям максимально возможной самостоятельности являются основными условиями предупреждения психоэмоционального напряжения детей.

Отмечено, что дети с нормальной двигательной активностью имеют лучшие показатели в развитии. У них более устойчивы психика и настроение.

У малоподвижных детей процессы саморегуляции менее совершенны. Мало того, исследователи отмечают, что у многих из них развиваются такие негативные черты характера, как зависть, нерешительность агрессивность, неуравновешенность и т. д.

Особое место в развитии личности ребёнка в дошкольном возрасте принадлежит окружающим его людям. В младшем дошкольном возрасте с их помощью дети знакомятся с некоторыми правилами общения («нельзя драться», «нельзя кричать», «нельзя отнимать у товарища», «нужно вежливо попросить у товарища», «нужно благодарить за помощь» и т.п.).

Чем старше становится дошкольник, тем всё большее число и более сложные правила взаимоотношений он усваивает. Усвоение их происходит с большим трудом, нежели освоение бытовых правил. К концу дошкольного возраста ребёнок усваивает с помощью взрослых также немалое количество правил, связанных с трудовой и учебной деятельностью.

По мере взросления малыша всё важней для него будут контакты и конфликты со сверстниками. Дошкольники дружат, ссорятся, мирятся, обижаются, ревнуют, помогают друг другу, а иногда делают мелкие пакости. Все эти отношения остро переживаются ребёнком и окрашены массой разнообразных эмоций.

У маленьких детей недостаточно жизненного опыта, поэтому основой **задачей педагога** – помочь им приобрести опыт умения справляться с трудностями, опыт, способствующий переживанию успеха, радости от умения самостоятельно найти ответ, достичь желаемого результата.

Воспитатель детского сада играет огромную роль в жизни ребенка, ведь он является свидетелем его ежедневных баталий – иногда успешных, иногда нет. А это требует большого терпения и внимания. Со временем воспитатель становится для ребенка близким человеком, но чтобы он смог развивать у детей эмоциональный интеллект, он должен сам своим собственным поведением служить им примером для подражания.

Больше шансов на успех в развитии эмоционального интеллекта имеет тот воспитатель, который обращает особое внимание на положительные качества ребенка и постоянно совершенствует их. Поэтому всевозможная похвала за по-настоящему хорошее поведение будет посредством воспитателя стимулировать ребенка к дальнейшим свершениям.

С момента самого первого контакта с дошкольником воспитатель становится для него авторитетом, поэтому если он будет проявлять чуткость к детям, то очень вероятно, что и дети также будут с теплотой относиться к своим сверстникам. То есть от взрослого напрямую зависит, как будет развиваться эмоциональная зрелость у его подопечных.

Целью воспитателя дошкольного заведения должно быть не безусловное подавление эмоций, а формирование у ребенка способности к сохранению их равновесия и управление ими, потому что каждая эмоция имеет свою ценность и значение. Всегда следует помнить, что излишнее погашение эмоций, прежде всего у детей, может вызывать апатию, а их беспрепятственное проявление – привести к формированию патологического поведения даже у взрослого человека. Поэтому так важно уже с малых лет научить детей способам обуздания своих эмоций. Дети должны знать, что человек не может повлиять на то, когда и какие чувства у него возникнут, но он может решить, как долго их удерживать.

Удержание в узде своих эмоций – залог эмоционального благополучия. Следовательно, целью воспитателя не должно быть только осуществление контроля над поведением детей. Очень важно объяснять им возможные последствия негативного поведения и предложить другие варианты своих поступков.

Что необходимо, чтобы помочь ребенку справиться с собственными эмоциями? Необходимо:

-слушать его очень спокойно и внимательно;

-принять его эмоции и выразить это в словах;

-дать определение эмоциям ребенка;

-изменить стремление ребенка к фантазированию

Воспитателю следует обращать особое внимание на правильное распознавание тех или иных эмоций у детей и их правильную интерпретацию и, соответственно, – правильную реакцию на них. В дошкольной группе во время занятий обязательно нужно выделять время для совместного решения возникающих проблем и конфликтов. Это способствует формированию навыков взаимного внимания, приучает детей терпеливо выслушивать друг друга и грамотно выражать свои эмоции в рамках определенной темы. Дети, решая проблемы коллективно, учатся устанавливать социальные контакты, что, несомненно, будет полезным на любой стадии развития, как в детстве, так и в юности. Ребенок обязательно должен иметь сформированное самосознание, и чем больше для него будут открываться собственные эмоции, тем более умело он будет считывать эмоции других людей.

Главной задачей воспитателя должно стать познание ребенка, его преимуществ и недостатков, прежде всего обращая внимание на потребности детей детсадовского возраста. Необходимо стремиться постоянно получать информацию о ребенке, чтобы использовать ее в дальнейшей работе.

Работа должна быть нацелена на развитие тех навыков, свойств и преимуществ, которые непосредственно способствуют повседневной деятельности человека, чем можно укрепить сильные стороны личности. Вот почему такое большое значение в педагогическом и воспитательном процессе играют детский сад и та атмосфера, которая в нем царит.

Во время организации воспитательного процесса следует:

– помочь детям открыть, распознать и выразить свои эмоции;

– позаботиться о том, чтобы дети познали собственные потребности и потребности

других людей;

– ввести детей в культуру бытия.

Важна и профилактика отклонений в эмоциональном развитии ребёнка:

– снятие эмоциональных зажимов. Этому способствуют подвижные игры, танцы, пластика, физические упражнения;

– проигрывание различных ситуаций для обучения владению собственными эмоциями. В этом направлении широкие возможности предоставляет ролевая игра. Сюжетами для таких игр следует выбирать трудные ситуации, предполагающие яркое проявление эмоции, чувств. Например: «На дне рождения друга», «На приёме у врача», «Дочки-матери» и др.;

– в работе с маленькими детьми – младшего и среднего дошкольного возраста – наиболее эффективно использовать игры с куклами. Ребёнок сам выбирает «смелую» и «трусливую», «добрую» и «злую» кукол. Роли следует распределять следующим образом: за «смелую» куклу говорит взрослый, за «трусливую» – ребёнок. Затем меняются ролями, что позволит ребёнку посмотреть на ситуацию с разных точек зрения и проявить различные эмоции;

– открыто побеседовать с ребёнком о чувствах, оказывающих отрицательное воздействие на существующий у него образ «Я». Это не всегда удаётся сразу, ребёнок часто не хочет об этом говорить вслух. Но если он доверяет вам, то сможет выразить свой негатив словами. При проговаривании вслух чувства ослабевают и уже не оказывают такого разрушительного действия на психику.

Помнить, что эмоциональное благополучие ребёнка – главное условие его физического и душевного здоровья.

Эмоции не исчезают, а откладываются в подсознании. Именно отсюда формируются добрые и злые, жизнерадостные и грустные, открытые и замкнутые люди. Очень важно научить ребёнка бороться и побеждать страх, злость, жадность; важно научить удивляться и заботиться, грустить и радоваться, сочувствовать и гордиться.

Важным условием становления эмоционального интеллекта дошкольников является первичная структура социализации – семья. Только в сотрудничестве с родителями воспитатель может добиться успеха. В ходе сотрудничества должна образовываться атмосфера доверия и плодотворного взаимодействия.

Эмоции являются важной составляющей жизни каждого человека, непосредственно влияя на повседневную деятельность. Если создать оптимальный воспитательный микроклимат, ребенок обязательно построит позитивный образ самого себя, разовьет эмпатию, необходимые социальные навыки, характеризующие эмоциональный интеллект, развитие которого должно быть одним из приоритетных направлений в работе детского сада. Именно от успеха в воспитании зависит то, в какой мере дети станут ответственными и внимательными членами нашего общества.

Таким образом. развитие эмоционального интеллекта дошкольников – важный и необходимый этап в развитии личности ребенка и является значимым фактором повышения психологической культуры в детском обществе в целом.

Педагогическая рефлексия

Бланк для участников содержит следующие вопросы:

1. Чем полезна для Вас эта встреча?

2. Какие приемы Вы будете использовать при развитии эмоционального интеллекта у детей?

3. Ваши предложения.

Литература

1. Манойлова М.А. Развитие эмоционального интеллекта будущих педагогов: учебное пособие. – Псков: ПГПИ, 2004. – 60 с.

2. Александрова Н.П. Эмоциональный интеллект как фактор саморегуляции педагогической деятельности // Вестник Московской государственной академии делового администрирования. – 2011. № 5. – С. 171

– 177.
3. Баурова Ю.В. Развитие эмоционального интеллекта в обучении взрослых / Ю.В. Баурова // Мир науки: научный интернет-журнал. – 2016. № 4. – [Электронный ресурс]. –
4. Деревянко С.П. Развитие эмоционального интеллекта в тренинговых группах // Психологический журнал. – 2008. №2. – С. 79 – 84.
5. Киселева Т.С. Эмоциональный интеллект как жизненный ресурс и его развитие у взрослых: дисс. … канд. психологич. наук. – М. 2014. – 223 с
6. Ларина А.Т. Развитие эмоционального интеллекта педагогов, работающих с детьми с ОВЗ, в рамках профессионального становления специалистов // Конференциум АСОУ: сборник научных трудов и материалов научно– практических конференций. Вып. 2. – М.: АСОУ, 2015. – 1335 с. – С. 759 – 767.
7. Солодкова Т.И. Эмоциональный интеллект как личностный ресурс преодоления синдрома выгорания и его развитие у педагогов: автореферат дисс. … канд. психологич. наук. – Иркутск, 2011. – 24 с.
8. Хлевная Е.А. Роль эмоционального интеллекта в эффективности деятельности: автореферат дисс. … канд. психологич. наук. – М., 2012. – 28 с.

РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ

1. Семинар-практикум «Роль семьи в воспитании ребенка»

Помните, что ребенок – зеркало жизни своих родителей.

А.С. Макаренко

Характеристика контингента участников: родители (законные представители) детей дошкольного возраста.

Цель: осознание ценности семейного общения в жизни ребенка.

Задачи:

1. Усилить осознание ценности положительных взаимоотношений детей и взрослых в семье.
2. Помочь родителям увидеть достоинства своих детей.
3. Акцентировать внимание родителей на положительных моментах воспитания ребенка, формах появления любви к нему.
4. Активизировать и обобщить воспитательные умения родителей, поддерживать их уверенность в собственных педагогических возможностях.

Продолжительность: 1 час.

Перечень необходимого оборудования, краткое содержание предварительной работы: Конспект мероприятия, презентация, листы, ручки, цветные карандаши, доска, ответы детей на вопросы к упражнению «Знаю ли я своего ребенка?», клей, заготовки для дома (кирпичи, крыша, окна, двери), фломастеры, раздаточный материал (Рекомендации для родителей)

Ход семинара-практикума

Семья – первая ступень в жизни человека. Она с раннего возраста направляет сознание, волю, чувства детей. От того, каковы здесь традиции, какое место занимает в семье ребенок, какова по отношению к нему воспитательная линия членов семьи, зависит многое. Под руководством родителей ребенок приобретает свой первый жизненный опыт, элементарные знания об окружающей действительности, умения и навыки жизни в обществе. Сила влияния семьи в том, что оно осуществляется постоянно, длительное время и в самых раз-

личных ситуациях и условиях.

Все начинается с семьи. В повседневном общении с детьми сеются семена характера, которые потом дадут добрые или злые всходы. Именно об этом напоминает всем известная народная мудрость, о которой мы часто забываем в суете обыденности: «Посеешь поступок – пожнешь привычку, посеешь привычку – пожнешь характер, посеешь характер – пожнешь судьбу». А пренебрежение ею дорого стоит. Очень часто повседневные неудачи наших детей, их трудное вхождение в коллектив, неумение и нежелание учиться – результат родительских просчетов и ошибок, тех отношений, которые царят в семье, тех жизненных ориентаций, которые в ней усваиваются.

В воспитании детей семья не может быть заменена никаким другим социальным институтом, ей принадлежит исключительная роль в содействии становлению детской личности. В семейном общении человек учится преодолевать свой греховный эгоизм, в семье узнает, «что такое хорошо и что такое плохо».

Упражнение «Что такое семья?»

Цель: осознание ценности семьи.

Оборудование: доска (ватман), фломастер.

Инструкция: «Семья». Подумайте и давайте вместе с вами запишем слова ассоциации или словосочетания, которые можно отнести к этому понятию.

Обсуждение упражнения.

Ожидаемый результат: осознание присутствующих понятию семьи, поддержки, взаимопонимания, взаимной любви, заботы, ответственности и др.

Слова ведущего. Семья – это один из древних социальных институтов. Она возникла намного раньше религии, государства, армии, образования. Семья характеризуется взаимоотношениями родителей и детей, их эмоциональными проявлениями, принятыми в семье нормами поведения. Благополучие в семье определяется доброжелательностью ее членов друг к другу, стремлением взять ответственность на себя.

Упражнение «Ладошка»

Цель: выявления значимых членов семьи.

Оборудование: листы бумаги и карандаши.

Инструкция: Перед вами лежат листы бумаги и карандаши. Нарисуйте, пожалуйста, свою ладошку и представьте, что это ваша семья. Каждый палец на этой ладошке – член вашей семьи. Ваша задача – подписать каждый палец и поставить номер в том порядке, в котором вы рисовали членов вашей семьи. Родители рисуют. Расскажите, как вы расположили членов вашей семьи и почему?

Обсуждение упражнения.

Ожидаемый результат: осознание участниками самого авторитетного, доминантного члена семьи, выявить эмоциональные тесные связи между членами семьи, выявляет наиболее отдаленного члена семьи.

Упражнение «Знаю ли я своего ребенка?»

Цель: узнать насколько хорошо вы знаете своего ребенка.

Оборудование: ответы детей, листы с вопросами, ручки.

Инструкция: Ответьте, пожалуйста, на следующие вопросы:

Любимый цвет вашего ребенка?

До скольки умеет считать ваш ребенок?

Различает ли ваш ребенок правую и левую руку, ногу?

Любимый праздник вашего ребенка?

Как зовут друзей вашего сына (дочери)?

Любимая сказка вашего ребенка?

Любимая игрушка вашего ребенка?

Как вы думаете, может ли ваш ребенок рассказать о желании приобрести в будущем определенную профессию?

Обсуждение упражнения.

Ожидаемый результат: делается вывод о том, насколько хорошо родители знают своих детей.

Упражнение «Мой сын/дочь лучший(ая), потому что…»

Цель: выявление достоинств своего ребенка.

Оборудование: не требуется (при желании можно записывать ответы на доске).

Инструкция: Продолжите, пожалуйста, фразу: «Мой сын/дочь лучший(ая), потому что…»

Обсуждение упражнения.

Ожидаемый результат: осознание достоинств своего ребенка.

Упражнение «Правила для ребенка».

Цель: актуализировать понимание правильности сформулированных ограничений (запретов) в поведении ребенка.

Оборудование: листы, ручки.

Деление на 2 команды.

Ведущий: Очень часто общение с ребенком ограничивается указаниями и запретами. Конечно, есть много ситуаций, когда родители вынуждены устанавливать определенные ограничения для своих детей. Особенно, если дети маленькие, и их действия могут повредить здоровью и жизни.

Инструкция: Давайте попробуем изменить ограничения и запреты на правила поведения. Ваша задача будет: написать правила для ребенка, не употребляя слова «НЕ». Например:

– Нельзя переходить улицу на красный свет / Нужно переходить улицу только тогда, когда светит зеленый огонек светофора.

– Не спеши во время еды / Будем есть не торопясь.

– Не кричи так громко / Будем разговаривать тише.

– Не рисуй на стене / Рисуй на бумаге.

Обсуждение упражнения.

Ожидаемый результат: Осознание правильности формулирования запретов в общении с ребенком.

Рекомендации для родителей (Приложение 1).

Упражнение «Дом моей мечты»

Цель: осознание важных качеств личности ребенка необходимых для воспитания полноценной личности.

Оборудование: листы бумаги, клей, заготовки дома (кирпичи, крыша, окна, двери), фломастеры.

Притча: Идет прохожий и видит –люди что-то строят. – Что ты делаешь? – спрашивает он одного каменщика. – Я укладываю кирпичи – отвечает он. – А ты что делаешь? – спрашивает он второго. Я возвожу стену – отвечает второй? – А ты что делаешь? – спрашивает он третьего. – Я строю храм – был ответ.

Инструкция: Когда мы строим «дом», в котором будет жить наш ребенок, важно заботиться о качестве «кирпичей» и правильности их «укладки». От нас зависит, насколько этот Храм будет наполнен светом радости. Предлагаю каждому набор кирпичей. Раздаются конверты с «кирпичиками». Придумайте, какие кирпичи возьмете для строительства своего чудесного дома. Подпишите каждый из них. На крыше напишите фамилию своей семьи. Далее делается коллаж из полученных домиков «Дома нашей мечты».

Обсуждение упражнения.

Ожидаемый результат: осознание роли родителей в приобретении ребенком важных качеств полноценной личности.

Ведущий: Нашу встречу мне бы хотелось закончить словами Марии Лангер: Семья – это счастье! Семья – это труд, друг о друге забота, Семья – это много домашней работы. Семья – это важно! Семья – это сложно! Но счастливо жить одному не возможно!

Используемая литература

1. Азаров Ю.П. Семейная педагогика. – М.: Просвещение, 2002.
2. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? – М.: ЧеРо, 2007.
3. Райгородский Д. Я. Родители и дети: Хрестоматия: Учеб. пособие по педагогике. – Самара: Бахрах-М, 2003
4. Савельева Н. Настольная книга педагога-психолога детского образовательного учреждения М.: Феникс, 2005.
5. Калейдоскоп родительских собраний: Методические разработки. Выпуск 1. / Под ред. Е.Н. Степанова. – М.: ТЦ Сфера, 2003
6. Межличностные отношения ребенка от рождения до семи лет. / Под ред. Е. О. Смирновой. – М., 2007.
7. .https://www.stihi.ru/2013/09/25/2598

2. Родительское собрание «Детская агрессивность: ее причины и предупреждение»

Характеристика контингента участников: родители (законные представители) детей дошкольного возраста.

Цель: знакомство родителей с понятием «детская агрессивность», причинами возникновения агрессивного поведения, видами и профилактикой агрессивности.

Задачи:

1. Обсудить с родителями причины детской агрессии, её влияние на поведение ребенка;
2. Сформировать у родителей умение выявлять причины детской агрессии и корректировать своё поведение в отношениях с ребёнком в конфликтных ситуациях.

Продолжительность: 1 час.

Перечень необходимого оборудования, краткое содержание предварительной работы: конспект мероприятия, презентация, листы, ручки, раздаточный материал (Приложение 1 «Шпаргалка для взрослых или правила общения с агрессивными детьми»; Приложение 2 «Как играть с агрессивным ребенком?»)

Ход собрания

Рождаясь, ребенок имеет лишь два способа реагирования – это удовольствие и неудовольствие.

Когда ребенок сыт, у него ничего не болит, пеленки сухие – тогда он испытывает положительные эмоции, которые проявляются в виде улыбки, довольного гуления, спокойного и безмятежного сна.

Если же ребенок испытывает по какой-либо причине дискомфорт, то он свое недовольство проявляет плачем, криком, брыканием. С возрастом ребенок начинает проявлять свои протестные реакции в виде деструктивных действий, направленных на других людей (обид-

чиков) или ценные для них вещи.

Агрессия в той или иной степени присуща каждому человеку, так как является инстинктивной формой поведения, основной целью которой является самозащита и выживание в мире. Но человек, в отличие от животных, с возрастом приучается трансформировать свои природные агрессивные инстинкты в социально приемлемые способы реагирования, т.е. у нормальных людей происходит социализация агрессии.

Взрослым ни в коем случае нельзя подавлять агрессию в своих детях, так как агрессия – это необходимое и естественное для человека чувство. Запрет или силовое подавление агрессивных импульсов ребенка очень часто может привести к аутоагрессии (т.е. вред будет наноситься самому себе) или перейти в психосоматическое расстройство.

Родителям важно научить ребенка не подавлять, а контролировать свою агрессию; отстаивать свои права и интересы, а также защищать себя социально приемлемым способом, не ущемляя при этом интересы других людей и не причиняя им вреда.

Уважаемые родители, когда мы слышим слово «Агрессия», то что приходит в этот момент нам в голову? Обсуждение…

Детская агрессия – это способ реагирования ребенка на невозможность сделать то, что хочется, именно так, как хочется. Источником детской агрессии могут быть ограничения, индивидуальные особенности, подражание реакции взрослых или эмоции. (А.А. Корниенко).

Из определения детской агрессии следует, что агрессия у ребенка возникает тогда, когда какая-то его потребность не удовлетворяется. А происходит это по одной из четырех причин:

1) если его действия ограничили (к примеру, наказали или ввели систему запретов);

2) если он не может реагировать по-другому в силу своего темперамента;

3) если вокруг него все реагируют именно так;

4) если ребенок сильно разозлен (рассержен, в гневе).

Ребёнок не становится агрессивным неожиданно. Он не может быть пай-мальчиком или пай-девочкой и тут же начать кричать и драться со сверстниками. Этот процесс происходит постепенно. До определённого момента ребёнок выражает свои потребности в более мягкой форме, но взрослые не обращают на это внимание до тех пор, пока не сталкиваются с явными нарушениями поведения, которое воспринимается как агрессивное. В действительности это является отчаянной попыткой удовлетворить свои потребности, восстановить эмоциональное состояние. Просто ребёнок в настоящее время не в умеет выразить свои чувства другим социально приемлемым способом.

Агрессия может возникать:

1. Как крайняя мера, когда у ребёнка нет других возможностей для удовлетворения своих потребностей. Как выход переполнявшей ребёнка энергии (ребёнку нужно бегать, прыгать, а ему не дают. Он начинает пинать мячик, а при его отсутствии – своего соседа).

2. Как «наученное» поведение, когда ребёнок ведёт себя агрессивно, следуя образцу (родители, герой мультфильма и т.д.).

3. Агрессивность и конфликтность, как следствие эгоистичности ребёнка, который привык к вниманию дома и требует его и в детском коллективе. В ход идут все средства, в том числе и агрессия – конфликты, ссоры, драки. Главное – быть в центре внимания.

4. Агрессия – как форма защиты от чувства тревоги, неуверенности, подавленности, стресса. Такие дети убегают от сильных, но лезут в драку со слабым. Оборона у маленького агрессора заключается в нападении, это придаёт ему уверенность. Такому задире трудно подружиться другими детьми – они стараются держаться от него подальше, избегают его.

5. Агрессия – в ответ на эмоциональный голод, эмоциональную неудовлетворённость ребёнка. Если ребёнок «заброшен», то он вымещает свои чувства тихо, но очень зло, это проявляется: в обжорстве, издевательстве над другими людьми, животными, ябедничая, причиняя боль другим, оскорбляя руганью.

Ведущий: В детском саду мы обязаны запрещать проявление открытой агрессивности, т.к. мы отвечаем за безопасность детей. Наша задача – устанавливать правила и запреты и учить детей в выражении своих желаний и потребностей социально приемлемыми способами. Это нормально, если всё происходит в определённых рамках.

Портрет агрессивного ребенка:

Агрессивный ребенок, как и любой другой, нуждается в ласке и помощи взрослых, потому что его агрессия – это прежде всего, отражение внутреннего дискомфорта, неумения адекватно реагировать на происходящие вокруг него события.

Агрессивный ребенок часто ощущает себя отверженным, никому ненужным. Он использует любую возможность, стремиться разозлить маму, воспитателя, сверстников; он не успокоится до тех пор, пока взрослые не взорвутся, а дети не вступят в драку.

Родителям и педагогам не всегда понятно, чего добивается ребенок и почему он ведет себя так, хотя заранее знает, что со стороны детей может получить отпор, а со стороны взрослых наказание. В действительности, это порой лишь отчаянная попытка завоевать свое «место под солнцем».

Агрессивные дети часто подозрительны и насторожены, любят перекладывать вину за затеянную ими ссору на других. Такие дети часто не могут сами оценить свою агрессивность, они не замечают, что вселяют в окружающих страх и беспокойство. Им, напротив, кажется, что весь мир хочет обидеть именно их. Таким образом, получается замкнутый круг: агрессивные дети боятся и ненавидят окружающих, а те, в свою очередь, боятся их.

Виды агрессии (по А. Бассу и А. Дарки), которые можно наблюдать у людей всех возрастов, а иногда они проявляются с раннего детства:

- Физическая агрессия (физические действия против кого-либо)
- Косвенная агрессия
- Раздражение (вспыльчивость, грубость)
- Негативизм (оппозиционная манера поведения)
- Вербальная агрессия (угрозы, крики, ругань и т. д.)
- Направленная (сплетни, злобные шутки)
- Ненаправленная (крики в толпе, топание и т. д.)

Мы остановимся на двух видах агрессии, наиболее часто встречаемых в дошкольном возрасте. Это физическая и словесная (вербальная) агрессия.

Физическая агрессивность проявляется у детей достаточно часто и немедленно привлекает к себе внимание взрослых. Ребёнок, которого лишь слегка ударили, начинает кричать как резаный, хнычет, выпрашивает утешение. «Обидчик» имеет возможность немного приврать. То и другое плохо. В такой ситуации надо развести детей друг от друга в разные стороны и начинать разбираться в случившемся только после того, как дети успокоятся. При этом надо успокоить «обиженного», обнять его, погладит по голове и сказать: «Не огорчайся, он не хотел сделать тебе больно». С «обидчиком» разговаривать надо не столько в «ругательном» ключе, сколько конструктивно: есть проблема, её нужно решить. Ребёнку надо установить правило: «Бить нельзя. Если злишься, хочешь ударить, – отойди в сторону. Можешь об этом сказать взрослому», т.е. мы учим ребёнка узнавать свои чувства, признавать их, выражать словами, а не кулаками. Обязательно хвалите ребёнка каждый раз, когда ему удаётся разрешить конфликт, не прибегая к агрессии.

Ведущий: Как Вы считаете, надо ли отвечать на агрессию агрессией?

Обсуждение.

Плохо, когда взрослые отвечают на агрессию агрессивностью. Прежде всего они сами побуждают детей к новой агрессии, а реплики «Иди и дай сдачу» ребёнок воспринимает, как прямое руководство к действию иди и бей.

Словесная (вербальная) агрессивность – это выражение негативных чувств не только через формы (ссора, крик, визг), но и через содержание словесных ответов (угроза, проклятия, ругань).

Почти все дети рано или поздно начинают использовать в речи бранные слова. Однако это не повод для беспокойства.

Детям свойственно слушать, что говорят взрослые, которые зачастую не замечают, как себя ведут. Некоторые родители и сами учат ребёнка определённым выражениям. Отдельные слова ребёнок усваивает от товарищей по играм. И то, что эти слова шокируют взрослых, оказывается хорошим поводом для ребёнка повторить их вновь. И когда им хочется позлить родителей, он открывают для себя новое оружие агрессии.

Бывает и так, что ребёнок произносит слово, не зная его значения. Как мы должны поступить в этом случае? Наиболее правильным будет сказать, что это плохое слово и не следует его говорить.

Ребёнок разочаруется в ругани, если не будет видеть желаемого результата. Порой необходимо сделать выговор ребёнку, если он знает, что это бранное слово: резкое, неодобрительное «Довольно» действует лучше, чем длительное нравоучение. А также лучше не привлекать внимание других к сквернослову и не обеспечивать внимание аудитории. Если обидные слова направлены в адрес взрослых, то не следует обращать на них внимание и принимать их близко к сердцу. Просто необходимо игнорировать ребёнка, который оскорбляет людей. Порой надо твёрдо сказать: «Ты мне нравишься, но вот, то, что ты говоришь, мне не нравится».

Часто за словесной агрессией стоит желание почувствовать себя сильным и значимым. Оградить детей от бранных слов мы не можем, а вот повлиять на них – наша задача.

Профилактика агрессивности.

Помешать возникновению агрессивности невозможно, но преодолеть её можно. Хороший метод – беседа об агрессивности, когда ребёнок может говорить о своих чувствах, когда он находит им правильные слова, когда он видит, что его понимают и за его же чувства не осуждают. «Как ты сегодня себя чувствуешь?» – вот лучшее средство для преодоления аффектов.

Мы должны развивать в детях способность к обсуждению собственных чувств и свойств характера, вытесняя агрессивные чувства. Чем больше ребёнок будет уверен в себе, тем реже он будет испытывать гнев, зависть, тем меньше в нём останется эгоизма. Принимайте большое участие в жизни ребёнка, позволяйте ему чувствовать себя любимым и желанным.

Ведущий: Уважаемые родители! Сейчас вам будут озвучены вопросы анкеты на выявление агрессивности у детей разработанной российскими психологами Г.П. Лаврентьевой и Т.М. Титаренко. Отметьте 1 баллом те качества, которые встречаются у вашего ребенка, 0 баллов, если не встречаются.

Критерии агрессивности у ребенка (анкета)

1. Временами кажется, что в него вселился злой дух.
2. Он не может промолчать, когда чем-то недоволен.
3. Когда кто-то причиняет ему зло, он обязательно старается отплатить тем же.
4. Иногда ему без всякой причины хочется выругаться.
5. Бывает, что он с удовольствием ломает игрушки, что-то разбивает, потрошит.
6. Иногда он так настаивает на чем-то, что окружающие теряют терпение.
7. Он не прочь подразнить животных.
8. Переспорить его трудно.

9. Очень сердится, когда ему кажется, что кто-то над ним подшучивает.
10. Иногда у него вспыхивает желание сделать что-то плохое, шокирующее окружающих.
11. В ответ на обычные распоряжения стремится сделать все наоборот.
12. Часто не по возрасту ворчлив.
13. Воспринимает себя как самостоятельного и решительного.
14. Любит быть первым, командовать, подчинять себе других.
15. Неудачи вызывают у него сильное раздражение, желание найти виноватых.
16. Легко ссорится, вступает в драку.
17. Старается общаться с младшими и физически более слабыми.
18. У него нередки приступы мрачной раздражительности.
19. Не считается со сверстниками, не уступает, не делится.
20. Уверен, что любое задание выполнит лучше всех.

Высокая агрессивность – 15-20 баллов.
Средняя агрессивность – 7-14 баллов.
Низкая агрессивность – 1-6 баллов.

Задачи родителей и педагогов:

1. овладеть приемами конструктивного, позитивного общения в целях исключения ответной агрессивной поведенческой реакции со стороны детей или погашения уже имеющейся;
2. говорить с ребенком о своих чувствах и переживаниях, язык «Я-сообщений»;
3. «активно слушать» его внутренний мир;
4. не оценивать личность ребенка, а говорить о нежелательных действиях ребенка;
5. видеть в словах и действиях детей позитивный настрой и благие намерения.
6. обладать навыками само регуляции.

Контроль над собственными негативными эмоциональными состояниями, так как умение взрослого владеть собой является лучшим гарантом адекватного поведения детей.

Как помочь агрессивному ребенку?

Корректировку поведения ребенка нужно проводить в четырех направлениях:

1. Обучение детей способам выражения гнева в приемлемой форме.
2. Обучение детей приемам само регуляции, умению владеть собой в различных ситуациях.
3. Отработка навыков общения в возможных конфликтных ситуациях.
4. Формирование таких качеств, как эмпатия, доверие к людям и т. д.

Следует помнить, что **существует четыре основных способа выражения гнева**:

1. Прямо (вербально или невербально) заявить о своих чувствах, при этом давая выход отрицательным эмоциям.
2. Выразить гнев в косвенной форме, вымещая его на человеке или предмете, который представляется разгневанному неопасным. Человеку необходимо выплеснуть гнев из себя, но не на того, кто вызвал это чувство, а на того, кто «подвернется» под руку, кто слабее и не сможет дать отпор. Такое выражение гнева получило название переноса.
3. Сдерживать свой гнев, «загоняя» его внутрь. В этом случае постепенно накапливающиеся отрицательные чувства будут способствовать возникновению стресса.
4. Задерживать негативную эмоцию до момента ее наступления, не давая ей возможности развиться, при этом человек пытается выяснить причину гнева и устранить ее в кратчайший срок.

При обучении агрессивных детей конструктивным способам выражения гнева используется два приема:

- учить детей прямо заявлять о своих чувствах;
- выражать гнев в косвенной форме, с помощью игровых приемов.

Как контролировать агрессию?

В арсенале взрослого есть следующие основные способы контроля поведения ребенка – позитивные, негативные и нейтральные.

- *Позитивные способы* – просьбы, мягкое физическое манипулирование. Просьбы и дружеские обращения к ребенку не всегда бывают эффективными при взаимодействии с ним. Например, нет смысла уговаривать ребенка не трогать утюг в тот момент, когда его рука уже почти коснулась горячей поверхности. В этой ситуации родители, скорее всего, отведут малыша от интересующего его объекта, а потом объяснят, почему они так сделали. Это и будет примером *мягкого физического манипулирования.* При общении с маленькими детьми этот способ является наиболее эффективным.

- *Негативные способы* – наказания, приказы. *Приказы и наказания* могут вызывать либо гнев ребенка, либо постоянное подавление этого гнева. Поэтому наказывать следует только в крайнем случае. Если гнев ребенка будет постоянно подавляться (поскольку ребенок не всегда посмеет противостоять сильному взрослому), то он может перерасти в пассивно-агрессивные формы поведения. Ребенок может начать действовать исподтишка, специально делать что-то «назло», например, подчеркнуто медленно выполнять указания родителей, даже если вся семья опаздывает в это время в гости, в театр, и т. д.

- *Нейтральные способы* – модификация поведения.

Техника *модификации поведения* очень проста: за хорошее поведение ребенок получает поощрение, за плохое – наказание или лишение привилегий. Однако этот метод не стоит использовать слишком часто, иначе родители устанут от назойливых вопросов своего ребенка: «А что мне за это будет?»

Шесть рецептов избавления от гнева

1. Наладьте взаимоотношения со своим ребенком, чтобы он чувствовал себя с вами спокойно и уверенно.
2. Следите за собой, особенно в те минуты, когда вы находитесь под действием стресса и вас легко вывести из равновесия.
3. Если вы расстроены, то дети должны знать о вашем состоянии.
4. В те минуты, когда вы расстроены или разгневаны, сделайте для себя что-нибудь приятное, что могло бы вас успокоить.
5. Старайтесь предвидеть и предотвратить возможные неприятности, которые могут вызвать ваш гнев.
6. К некоторым особо важным событиям следует готовиться заранее. Постарайтесь предусмотреть возможные нюансы и подготовить ребенка к предстоящим событиям.

Пути выполнения:

Проводите вместе как можно больше времени. Слушайте своего ребенка. Делитесь с ним своим опытом. Если в семье несколько детей, постарайтесь общаться не только со всеми вместе, но и уделяйте свое внимание каждому из них в отдельности. Рассказывайте ему о своем детстве, детских поступках, победах и неудачах.

Отложите или отмените вовсе совместные дела с ребенком (если это, конечно, возможно). Старайтесь не прикасаться к ребенку в минуты раздражения.

Говорите детям прямо о своих чувствах, желаниях и потребностях: «Я очень расстроена, хочу побыть одна. Поиграй, пожалуйста, в соседней комнате» или: «Дела на работе вывели меня из себя. Через несколько минут я успокоюсь, а сейчас, пожалуйста, не трогай меня».

Не давайте ребенку играть с теми вещами и предметами, которыми вы очень дорожите. Не позволяйте выводить себя из равновесия. Умейте предчувствовать поступление собственного эмоционального срыва и не допускайте этого, управляя собой (подумать о чем-то приятном) и ситуацией.

Изучайте силы и возможности вашего ребенка. Если вам предстоит сделать первый визит (например, к врачу и т. п.), отрепетируйте все загодя. Если ребенок капризничает в тот момент, когда он голоден, продумайте, как накормить его во время длительной поездки, и т. д.

Однако все перечисленные способы и приемы не приведут к положительным изменениям, если будут иметь разовый характер. Непоследовательность поведения родителей может привести к ухудшению поведения ребенка. Терпение и внимание к ребенку, его нуждам и потребностям, постоянная отработка навыков общения с окружающими – вот что поможет родителям наладить взаимоотношения с сыном или дочерью.

Агрессия – это симптом того, что человеку плохо, что-то не так, что-то с ним происходит не то. Из-за этого «не то» он начинает агрессивно себя вести. (Анна Корниенко)

Терпения вам и удачи, дорогие родители!

Используемая литература

1. Алфимова М.В. Психогенетика агрессивности / М.В. Алфимова, В.И. Трубников // Вопросы психологии. – 2000.
2. Бреслав Г.Э. Психологическая коррекция детской и подростковой агрессивности. – «Речь», 2005.
3. Баркан А. Практическая психология для родителей или Как научиться понимать своего ребенка. М., 2000.
4. Ениколопов С.Н. Понятие агрессии в современной психологии / С.Н. Ениколопов // Прикладная психология. – 2001.
5. Корненко А. Детская агрессия. Простые способы коррекции нежелательного поведения ребенка. – «Рама», 2012.
6. Колосова С.Л. Детская агрессия / С.Л. Колосова. – СПб.: Питер, 2004. – 224 с.
7. Кулик Л.А., Берестов Н.И. Семейное воспитание. – М., 1990.
8. Лаврентьева Г.П., Титаренко Т.М. Практическая психология для воспитателя. – Киев, 1992
9. Лютова Е.К., Монина Г.Б. Шпаргалка для взрослых: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. – М., 2000.

Приложение 1

Шпаргалка для взрослых или правила общения с агрессивными детьми

1. Быть внимательным к нуждам и потребностям ребенка.
2. Демонстрировать модель неагрессивного поведения.
3. Быть последовательным в наказаниях ребенка, наказывать за конкретные поступки.
4. Наказания не должны унижать ребенка.
5. Обучать приемлемым способам выражения гнева.
6. Давать ребенку возможность проявлять гнев непосредственно после фрустрирующего события.
7. Обучать распознаванию собственного эмоционального состояния и состояния окружающих людей.
8. Развивать способность к эмпатии.

9. Расширять поведенческий репертуар ребенка.
10. Отрабатывать навык реагирования в конфликтных ситуациях.
11. Учить брать ответственность на себя.

Приложение 2

КАК ИГРАТЬ С АГРЕССИВНЫМИ ДЕТЬМИ?

Перечисленные ниже игры способствуют снижению вербальной и невербальной агрессии и являются одним из возможных способов легального выплескивания гнева: «Обзывалки», «Два барана», «Толкалки», «Жужа», «Рубка дров», «Да и нет», «Тух-тиби-дух», «Ворвись в круг». Психолог Я.А.Павлова рекомендует взрослым включать агрессивных детей в совместные игры с неагрессивными. При этом взрослый должен находиться рядом и в случае возникновения конфликта помочь ребятам разрешить его прямо на месте. С этой целью полезно провести групповое обсуждение события, которое привело к обострению отношений. Следующим шагом может стать совместное принятие решения о том, как наилучшим образом выйти из создавшегося положения. Выслушивая сверстников, агрессивные дети будут расширять свой поведенческий репертуар, а видя в процессе игры, как другие мальчики и девочки избегают конфликтов, как они реагируют на то, что кто-то другой, а не они, побеждает в игре, как отвечают на обидные слова или шутки сверстников, агрессивные дети понимают, что совсем не обязательно прибегать к физической силе, если хочешь чего-то добиться. С этой целью можно использовать такие игры, как «Головомяч», «Камушек в ботинке», «Давайте поздороваемся», «Король», «Ласковые лапки» и другие.

«Обзывалки» (Кряжева Н.Л., 1997)

Цель: снять вербальную агрессию, помочь детям выплеснуть гнев в приемлемой форме.

Скажите детям следующее: «Ребята, передавая мяч по кругу, давайте называть друг друга разными необидными словами (заранее обговаривается условие, какими обзывалками можно пользоваться. Это могут быть названия овощей, фруктов, грибов или мебели). Каждое обращение должно начинаться со слов: «А ты, ..., морковка!» Помните, что это игра, поэтому обижаться друг на друга не будем. В заключительном круге обязательно следует сказать своему соседу что-нибудь приятное, например: «А ты, ..., солнышко!»

Игра полезна не только для агрессивных, но и для обидчивых детей. Следует проводить ее в быстром темпе, предупредив детей, что это только игра и обижаться друг на друга не стоит.

«Два барана» (Кряжева Н.Л., 1997)

Цель: снять невербальную агрессию, предоставить ребенку возможность «легальным образом» выплеснуть гнев, снять излишнее эмоциональное и мышечное напряжение, направить энергию детей в нужное русло. Воспитатель разбивает детей на пары и читает текст: «Рано-рано два барана повстречались на мосту». Участники игры, широко расставив ноги, склонив вперед туловище, упираются ладонями и лбами друг в друга. Задача – противостоять друг другу, не сдвигаясь с места, как можно дольше. Можно издавать звуки «Бе-е-е».

Необходимо соблюдать «технику безопасности», внимательно следить, чтобы «бараны» не расшибли себе лбы.

«Доброе животное» (Кряжева Н.Л., 1997)

Цель: способствовать сплочению детского коллектива, научить детей понимать чувства других, оказывать поддержку и сопереживать.

Ведущий тихим таинственным голосом говорит: «Встаньте, пожалуйста, в круг и возьмитесь за руки. Мы – одно большое, доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит! А теперь подышим вместе! На вдох – делаем шаг вперед, на выдох – шаг назад. А теперь на вдох делаем 2 шага вперед, на выдох – 2 шага назад. Вдох – 2 шага вперед. Выдох – 2 шага назад. Так не только дышит животное, так же четко и ровно бьется его большое доброе сердце. Стук – шаг вперед, стук – шаг назад и т.д. Мы все берем дыхание и стук сердца этого животного себе».

«Тух-тиби-дух» (Фопель К., 1998)

Цель: снятие негативных настроений и восстановление сил.

«Я сообщу вам по секрету особое слово. Это волшебное заклинание против плохого настроения, против обид и разочарований. Чтобы оно подействовало по-настоящему, необходимо сделать

следующее. Сейчас вы начнете ходить по комнате, ни с кем не разговаривая. Как только вам захочется поговорить, остановитесь напротив одного из участников, посмотрите ему в глаза и трижды, сердито-пресердито произнесите волшебное слово: «Тух-тиби-дух». Затем продолжайте ходить по комнате. Время от времени останавливайтесь перед кем-либо и снова сердито-пресердито произносите это волшебное слово

Чтобы волшебное слово подействовало, необходимо говорить его не в пустоту, а глядя в глаза человека, стоящего перед вами.

В этой игре заложен комичный парадокс. Хотя дети должны произносить слово «Тух-тиби-дух» сердито, через некоторое время они не могут не смеяться.

«Попроси игрушку» – вербальный вариант (Карпова Е.В., Лютова Е.К., 1999)

Цель: обучить детей эффективным способам общения.

Группа делится на пары, один из участников пары (участник 1) берёт в руки какой-либо предмет, например, игрушку, тетрадь, карандаш и т. д. Другой участник (участник 2) должен попросить этот предмет. Инструкция участнику 1: «Ты держишь в руках игрушку (тетрадь, карандаш), которая очень нужна тебе, но она нужна и твоему приятелю. Он будет у тебя ее просить. Постарайся оставить игрушку у себя и отдать ее только в том случае, если тебе действительно захочется это сделать». Инструкция участнику 2: «Подбирая нужные слова, постарайся попросить игрушку так, чтобы тебе ее отдали». Затем участники 1 и 2 меняются ролями.

«Попроси игрушку» – невербальный вариант (Карпова Е.В., Лютова Е.К., 1999)

Цель: обучение детей эффективным способам общения.

Упражнение выполняется аналогично предыдущему, но с использованием только невербальных средств общения (мимики, жестов, дистанции и т.д.). После проведения обоих его вариантов (вербального и невербального) можно обсудить упражнение. Дети по кругу могут поделиться своими впечатлениями и ответить на вопросы: «Когда было легче просить игрушку (или другой предмет)?», «Когда тебе действительно хотелось ее отдать? Какие нужно было произносить слова?» Эту игру можно повторять несколько раз (в разные дни), она будет полезна особенно тем детям, которые часто конфликтуют со сверстниками, так как в процессе выполнения упражнения они приобретают навыки эффективного взаимодействия.

«Прогулка с компасом» (Коротаева Е.В., 1997)

Цель: формирование у детей чувства доверия к окружающим.

Группа разбивается на пары, где есть ведомый («турист») и ведущий («компас»). Каждому ведомому (он стоит впереди, а ведущий сзади, положив партнеру руки на плечи) завязывают глаза. Задание: пройти все игровое поле вперед и назад. При этом «турист» не может общаться с «компасом» на вербальном уровне (не может разговаривать с ним). Ведущий движением рук помогает ведомому держать направление, избегая препятствий -– других туристов с компасами. После окончания игры дети могут описать, что они чувствовали, когда были с завязанными глазами и полагались на своего партнера.

«Зайчики» (Бардиер Г. Л. и др., 1993)

Цель: дать ребенку возможность испытать разнообразные мышечные ощущения, научить задерживать внимание на этих ощущениях, различать и сравнивать их.

Взрослый просит детей представить себя веселыми зайчиками в цирке, играющими на воображаемых барабанах. Ведущий описывает характер физических действий -силу, темп, резкость – и направляет внимание детей на осознание и сравнение возникающих мышечных и эмоциональных ощущений.

Например, ведущий говорит: «Как сильно зайчики стучат на барабанах! А вы чувствуете, как напряжены у них лапки? Ощущаете, какие лапки твердые, не гнутся!

Как палочки! Чувствуете, как напряглись у вас мышцы в кулачках, ручках, даже в плечиках?! А вот лицо нет! Лицо улыбается, свободное, расслабленное. И животик расслаблен. Дышит... А кулачки напряженно стучат!.. А что еще расслаблено? Давайте еще попробуем постучать, но уже медленнее, чтобы уловить все ощущения». Кроме упражнения «Зайчики» рекомендуется проводить упражнения на релаксацию мышц, которые подробно описаны в разделе «Как играть с тревожными детьми».

«Я вижу...» (Карпова Е.В., Лютова Е.К., 1999)

Цель: установить доверительные отношения между взрослым и ребенком, развивать память и внимание малыша.

Участники, сидя в кругу, по очереди называют предметы, которые находятся в комнате, начиная каждое высказывание словами: «Я вижу...» Повторять один и тот же предмет дважды нельзя.

«Толкалки» (Фопель К., 1998)

Цель: научить детей контролировать свои движения.

Скажите следующее: «Разбейтесь на пары. Встаньте на расстояние вытянутой руки друг от друга. Поднимите руки на высоту плеч и обопритесь ладонями о ладони своего партнера. По сигналу ведущего начните толкать своего напарника, стараясь сдвинуть его с места. Если он сдвинет вас с места, вернитесь в исходное положение. Отставьте одну ногу назад, и вы почувствуете себя более устойчиво. Тот, кто устанет, может сказать: «Стоп». Время от времени можно вводить новые варианты игры: толкаться, скрестив руки; толкать партнера только левой рукой; толкаться спиной к спине.

«Жужа» (Кряжева Н.Л., 1997)

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

«Жужа» сидит на стуле с полотенцем в руках. Все остальные бегают вокруг нее, строят рожицы, дразнят, дотрагиваются до нее. «Жужа» терпит, но когда ей все это надоедает, она вскакивает и начинает гоняться за обидчиками, стараясь поймать того, кто обидел ее больше всех, он и будет «Жужей». Взрослый должен следить, чтобы «дразнилки» не были слишком обидными.

«Рубка дров» (Фопель К., 1998)

Цель: помочь детям переключиться на активную деятельность после долгой сидячей работы, прочувствовать свою накопившуюся агрессивную энергию и «истратить» ее во время игры.

Скажите следующее: «Кто из вас хоть раз рубил дрова или видел, как это делают взрослые? Покажите, как нужно держать топор. В каком положении должны находиться руки и ноги? Встаньте так, чтобы вокруг осталось немного свободного места. Будем рубить дрова. Поставьте кусок бревна на пень, поднимите топор над головой и с силой опустите его. Можно даже вскрикнуть: «Хах!»

Для проведения этой игры можно разбиться на пары и, попадая в определенный ритм, ударять по одной чурке по очереди.

«Головомяч» (Фопель К., 1998)

Цель: развивать навыки сотрудничества в парах и тройках, научить детей доверять друг другу.

Скажите следующее: «Разбейтесь на пары и ложитесь на пол друг напротив друга. Лечь нужно на живот так, чтобы ваша голова оказалась рядом с головой партнера. Положите мяч точно между вашими головами. Теперь вам нужно его поднять и встать самим. Вы можете касаться мяча только головами. Постепенно поднимаясь, встаньте сначала на колени, а потом на ноги. Пройдитесь по комнате». Для детей 4 – 5 лет правила упрощаются: например, в исходном положении можно не лежать, а сидеть на корточках или стоять на коленях.

«Аэробус» (Фопель К., 1998)

Цель: научить детей согласованно действовать в небольшой группе, показать, что взаимное доброжелательное отношение товарищей по «команде» дает уверенность и спокойствие.

«Кто из вас хотя бы раз летал на самолете? Можете ли вы объяснить, что держит самолет в воздухе? Знаете ли вы, какие бывают типы самолетов? Хочет ли кто-нибудь из вас стать Маленьким Аэробусом? Остальные ребята будут помогать Аэробусу «летать»«. Один из детей (по желанию) ложится животом вниз на ковер и разводит руки в стороны, как крылья самолета.

С каждой стороны от него встает по три человека. Пусть они присядут и просунут руки под его ноги живот и грудь. На счет «три» они одновременно встают и поднимают Аэробус с поля...

Так, теперь можно потихонечку поносить Аэробус по помещению. Когда он почувствует себя совершенно уверенно, пусть закроет глаза, расслабится, совершит «полет» по кругу и снова медленно «приземлится» на ковер». Когда Аэробус «летит», ведущий может комментировать его полет, обращая особое внимание на аккуратность и бережное отношение к нему. Вы можете попросить Аэробус самостоятельно выбрать тех, кто его понесет. Когда вы увидите, что у детей все получается хорошо, можно «запускать» два Аэробуса одновременно.

«Бумажные мячики» (Фопель К., 1998)

Цель: дать детям возможность вернуть бодрость и активность после того, как они чем-то долго занимались сидя, снизить беспокойство и напряжение, войти в новый жизненный ритм.

Перед началом игры каждый ребенок должен скомкать большой лист бумаги (газеты) так, чтобы получился плотный мячик.

«Разделитесь, пожалуйста, на две команды, и пусть каждая из них выстроится в линию так, чтобы расстояние между командами составляло примерно 4 метра. По команде ведущего вы начинаете бросать мячи на сторону противника. Команда будет такой: «Приготовились! Внимание! Начали!»

Игроки каждой команды стремятся как можно быстрее забросить мячи, оказавшиеся на ее стороне, на сторону противника. Услышав команду «Стоп!», вам надо будет прекратить бросаться мячами. Выигрывает та команда, на чьей стороне окажется меньше мячей на полу. Не перебегайте, пожалуйста, через разделительную линию». Бумажные мячики можно будет использовать еще неоднократно.

«Дракон» (Кряжева Н.Л., 1997)

Цель: помочь детям, испытывающим затруднения в общении, обрести уверенность и почувствовать себя частью коллектива.

Играющие становятся в линию, держась за плечи друг друга. Первый участник – «голова», последний – «хвост». «Голова» должна дотянуться до «хвоста» и дотронуться до него. «Тело» дракона неразрывно. Как только «голова» схватила «хвост», она становится «хвостом». Игра продолжается до тех пор, пока каждый участник не побывает в двух ролях.

Упражнения, помогающие снять напряжение

Упражнение «Бумажные мячики»

Цель: достижение эмоциональной разрядки.

На полу проводится «граница». Группа делится на две команды, из газет, старых бумаг. Сминаются «мячики». По команде ведущего команды перебрасывают на противоположную сторону «мячики». Задача: перебросить их как можно больше, чтобы почти все «мячики» оказались на территории «противника».

Упражнение «Воздушный шарик»

Описание. Представь, что в твоей груди находится воздушный шарик. Вдыхая через нос, до отказа заполни легкие воздухом. Выдыхая ртом, почувствуй, как он выходит из легких. Дыши и представляй, как шарик наполняется воздухом и становится все больше и больше. Медленно выдохни ртом, как будто воздух тихонько выходит из шарика.

Упражнение «Кулачок»

Просят участников сжать кулачок крепко-крепко. Пусть они подержат кулачок сжатым, а когда раскроют его, рука расслабится.

3. Родительское собрание «Тревожность у детей дошкольного возраста и пути ее преодоления»

Характеристика контингента участников: родители (законные представители) детей дошкольного возраста.

Цель: знакомство родителей с понятием «тревожность», причинами возникновения тревожности.

Задачи:

– помочь выработке правильного стиля семейного воспитания во избежание формиро-

вания тревожного поведения у детей;

– рекомендовать способы корректирования причин детской тревожности;
– способствовать сближению взрослых и детей.

Продолжительность: 1 час.

Перечень необходимого оборудования, краткое содержание предварительной работы: Конспект мероприятия, презентация, листы, ручки, раздаточный материал (Приложение 1 – Советы родителям тревожных детей, Приложение 2 – Игры на преодоление тревожности)

Ход собрания

На сегодняшний день одной из актуальных проблем является эмоциональное благополучие ребенка, а именно: сохранение положительного самоощущения, положительная комфортность внутреннего состояния, спокойствие, позитивное эмоциональное отношение к себе и окружающему миру, адекватное оценивание ребенком своих возможностей – эти данные очень часто искажены в дошкольном возрасте в силу особого эмоционально-личностного нарушения – тревожности.

В настоящее время увеличилось число тревожных детей, отличающихся повышенным беспокойством, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью. Возникновение и закрепление тревожности связано с неудовлетворением возрастных потребностей ребенка.

В психологическом словаре дано следующее определение тревожности: «индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и в таких, которые к этому не предрасполагают».

Главным, ведущим видом деятельности в дошкольном возрасте является игра, поэтому именно благодаря правильно организованной и подобранной игре можно преодолеть различные эмоциональные трудности ребенка.

1. Игры-драматизации, посвященные разыгрыванию жизненных проблем, ситуаций, произошедших с ребенком.

2. Элементы дидактических игр, предполагающих постановку и реализацию учебных задач. Их значимость велика при обучении тревожных детей процессу планирования своей деятельности.

3. Подвижные игры с правилами – они направлены на развитие саморегуляции мышечной напряженности, представляют собой первый шаг на пути развития способности к регуляции своих эмоциональных состояний.

Важно отличать тревогу от тревожности. Если тревога – это эпизодические проявления беспокойства, волнения ребенка, то тревожность – это устойчивое состояние. Тревожность не связана с какой –либо определенной ситуацией и проявляется почти всегда. Это состояние сопутствует человеку в любом виде деятельности.

Портрет тревожного ребенка

В группу детского сада входит ребенок. Он напряженно вглядывается во все, что находится вокруг, робко, почти беззвучно здоровается и неловко садится на краешек ближайшего стула. Кажется, что он ожидает каких-либо неприятностей.

Это тревожный ребенок. Таких детей в детском саду немало, и работать с ними не легче, а даже труднее, чем с другими категориями «проблемных» детей, потому что и гиперактивные, и агрессивные дети всегда на виду, как на ладошке, а тревожные стараются держать свои проблемы при себе.

Их отличает чрезмерное беспокойство, причем иногда они боятся не самого события, а

его предчувствия. Часто они ожидают самого худшего. Дети чувствуют себя беспомощными, опасаются играть в новые игры, приступать к новым видам деятельности. У них высокие требования к себе, они очень самокритичны. Уровень их самооценки низок, такие дети и впрямь думают, что хуже других во всем, что они самые некрасивые, неумные, неуклюжие.

Для тревожных детей характерны и соматические проблемы: боли в животе, головокружения, головные боли, спазмы в горле, затрудненное поверхностное дыхание и др. во время проявления тревоги они часто ощущают сухость во рту, ком в горле, слабость в ногах, учащенное сердцебиение.

Рассмотрим основные факторы, которые способствуют появлению у ребенка тревожности:

- *Наследственность* – у тревожных родителей чаще вырастают тревожные дети. Причем это происходит не только за счет передачи генов, но и через подражание взрослым в семье, через принятие их образа мысли и поведения. Ребенок заражается их настроениями и перенимает нездоровую форму реагирования на внешний мир.
- *Нарушение детско-родительских отношений:*

завышенные требования – в случае если родитель придерживается стиля воспитания, который можно образно назвать «диктатура», или предъявляет к ребенку завышенные требования, то велика вероятность, что, пытаясь соответствовать папиным и маминым ожиданиям и предвосхищая их недовольство, малыш станет очень тревожным. Аналогично могут действовать и конфликтная атмосфера в семье (систематические ссоры родителей);

противоречивые требования, предъявляемые родителями. Неминуемо тревожность возникает у детей в семьях, где нет согласия между взрослыми по вопросам воспитания или их действия спонтанны и непоследовательны. Наверняка многие знают семьи, где бывают такие случаи. Отец считает, что за совершенный ребенком проступок его надо наказать домашним арестом на неделю, мама в принципе согласна, но считает меру слишком суровой и втайне от папы ее смягчает, позволяя сходить к другу в отсутствие папы, а бабушка с причитаниями «чего придумали» игнорирует полученные ребенком запреты вовсе и отпускает его куда угодно, когда родители отсутствуют. Причем в следующий раз позиции взрослых могут меняться на противоположные. Если ребенок попадает в такие ситуации систематически, то он становится тревожным, не понимая какую реакцию семьи на свой проступок встретит на этот раз. Почти у всех детей вызывает резкое повышение тревожности развод родителей. Особенно травматично протекает этот период для тревожного ребенка, если взрослые не могут договориться между собой и непоследовательны в своем поведении. Например, если папа обещает завтра пойти с дочерью в парк, но потом пропадает на неделю, решая свои проблемы, или если мама, когда подходит время встречи с папой, начинает убеждать девочку, что ей нужно сегодня подготовиться к занятиям или сделать что-нибудь полезное вместо полноценного досуга с отцом;

неадекватные требования – воспитание, основанное на завышенных требованиях, с которыми ребенок не в силах справиться или справляется с трудом. Нередко родители культивируют «правильность» поведения: отношение к ребенку может включать в себя жесткий контроль, строгую систему норм и правил, отступлении от которых влечет за собой порицание и наказание. Тревожность может возникать, если за короткий промежуток жизни ребенка произошло много перемен, к которым ему приходиться адаптироваться. Так, если сложить вместе переезд в другой город, замену бабушки, няни, выход мамы на работу, то нужно ли говорить, что результатом такой «суммы» может стать повышенная тревожность даже у вполне спокойного и эмоционально устойчивого ребенка.

Хотелось бы отметить, что большинство родителей тревожных детей сами не замечают, что их собственное поведение и стало причиной изменения в характере ребенка. Так, узнав о возникновении страхов у ребенка, они либо начинают уговаривать его, чтобы он успокоился, либо высмеивают его проблему. Это очень неверное поведение, которое только поспособствует усилению страха.

Более того, все ваши замечания, окрики, одергивания могут вызвать в ребенке не только агрессию, но и тревогу, поэтому постарайтесь хотя бы уменьшить количество замечаний в адрес ребенка, а попробуйте с ним спокойно побеседовать. Не угрожайте ребенку, а научитесь с ним договариваться и попробуйте прежде чем озвучить свое недовольство, обдумать, что вы говорите ребенку.

Если вы хотите, чтобы ваш ребенок вырос здоровым и уравновешенным человеком, необходимо обеспечить в вашей семье благоприятный психологический климат, который будет способствовать гармоничному развитию личности ребенка. Причем если ваш малыш вам доверится, то уровень его тревожности снизится автоматически. Поэтому, очень важно, как можно чаще обсуждать все проблемы ребенка, общаться с ним, устраивать совместные прогулки, праздники, отдых на природе. Непринужденная обстановка только сблизит вас и поможет ребенку почувствовать себя свободным.

Признаки повышенной тревожности у детей

Суетливость; двигательное беспокойство; часто повторяющиеся движения (сосание пальцев, дерганье ногой, обгрызание ногтей или кожи вокруг ногтей, кручение волос, частые моргания и т.д.); скованность движений; трудности со сном; боязнь любых, даже незначительных перемен; сильное беспокойство перед началом нового задания, работы; неуверенность в себе, отказ от новой деятельности; серьезность выражения лица (глаза опущены, избегает лишних движений, не шумит, предпочитает не выделяться); заниженная самооценка; частые страхи, тревога и беспокойство, возникающие в безопасной ситуации; также тревожных детей видно и в рисунках (движения быстрые, сильный нажим на карандаш, штриховка, особое внимание к мелким деталям) и многое другое...

Все эти признаки тревожности ребенок проявляет, если:

– Ребенок очень чувствителен и впечатлителен;

– Неуверен в себе, и все время живет в ожидании негативных событий и последствий;

– Такие дети имеют склонность к вредным привычкам невротического характера (часто они грызут ногти, выдергивают волосы, и т. д.). Манипуляция с собственным телом снижает у них эмоциональное напряжение, успокаивают;

– У детей серьезное, сдержанное выражение лица, опущенные глаза, на стуле сидят аккуратно, стараются не делать лишних движений, не шуметь, предпочитают не обращать на себя внимание окружающих;

– В семье происходят значимые перемены (рождение второго, третьего и т.д. ребенка, смерть одного из родителей, развод или наоборот брак...);

– В семье принят непоследовательный тип воспитания. Нет четких представлений о том, в каких случаях наказывать детей, в каких нет...)

– Нет разумного распорядка дня, традиций, ритуалов...

– Ребенок из неблагополучной семьи (приемный, усыновленный, родители алкоголики или наркоманы...);

– Вы сами даете ребенку множество тревожных посылов: «Ты плохой... У тебя не получиться... У тебя все и всегда неправильно...» В этих случаях ребенок не будет уверен, что справиться даже с легким заданием;

– Ребенок уже пережил психологическую травму или травмирующее событие, с которым его психика не может справиться самостоятельно;

– Вы настолько «привязали» ребенка к себе, что без вас он теряется и даже если хочет справиться с каким-либо простым заданием, он не может, ему болезненно нужна ваша поддержка или одобрение...

Ведущий: Уважаемые родители! Сейчас вам будут озвучены вопросы анкеты на выявление тревожности у детей разработанной российскими психологами Г.П. Лаврентьевой и Т.М. Титаренко. Отметьте 1 баллом те качества, которые встречаются у вашего ребенка, 0 баллов, если не встречаются.

Признаки тревожности:

1. Не может долго работать, не уставая.
2. Ему трудно сосредоточиться на чем-либо.
3. Любое задание вызывает излишнее беспокойство.
4. Во время выполнения заданий очень напряжен, скован.
5. Смущается чаще других.
6. Часто говорит о напряженных ситуациях.
7. Как правило, краснеет в незнакомой обстановке.
8. Жалуется, что ему снятся страшные сны.
9. Руки у него обычно холодные и влажные.
10. У него нередко бывает расстройство стула.
11. Сильно потеет, когда волнуется.
12. Не обладает хорошим аппетитом.
13. Спит беспокойно, засыпает с трудом.
14. Пуглив, многое вызывает у него страх.
15. Обычно беспокоен, легко расстраивается.
16. Часто не может сдержать слезы.
17. Плохо переносит ожидание.
18. Не любит браться за новое дело.
19. Не уверен в себе, в своих силах.
20. Боится сталкиваться с трудностями.

Результаты:
15–20 баллов – высокий уровень тревожности,
7–14 баллов – средний уровень тревожности,
1–6 баллов – низкий уровень тревожности.

Основные правила профилактики тревожности и помощи тревожному ребенку.
1. Повышать самооценку ребенка:

– называйте ребенка по имени;

– хвалите ребенка в присутствии других детей (похвала должна быть искренней, т.к. дети очень остро реагируют на ложь); хвалить ребенка просто так нельзя, он обязательно должен знать, за что его хвалят;

– хвалите даже за незначительные успехи, для ребенка эти успехи важны;

– учитывайте возможности ребенка, не требуйте от него того, что он не может выполнить;

– откажитесь от слов, унижающих достоинство ребенка;

– не сравнивайте своего ребенка с другими, сравнивайте достижения ребенка с его же результатами.

2.Обучать ребенка умению управлять своим поведением:

– проводите доверительные беседы с ребенком о его чувствах, переживаниях в волнующих ситуациях;

– покажите примеры в преодолении страха.

3. Умение снимать мышечное напряжение.

Используемая литература

1. Захаров А.И. «Предупреждение отклонений в поведении ребенка» третье издание. СПб.: Союз, 1997.
2. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. М.-Воронеж, 2008. 304 с.
3. Психолог в детском дошкольном учреждении. Методические рекомендации к практической деятельности / Под ред. Т.В. Лаврентьевой. – М.: Новая школа, 1996.
4. Савина Е. «Тревожные дети». Дошкольное воспитание – 1996, №4 с. 11-14.
5. http://www.b17.ru/article/45696/

Приложение 1

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ ТРЕВОЖНЫХ ДЕТЕЙ

- Всегда поддерживайте словом и делом своего ребенка, чем бы он не занимался, какую бы деятельность не выполнял (ребенок должен чувствовать, и постоянно убеждаться в том, что вы его любите и будите любить не зависимо от его достижений);
- В постоянно меняющемся и развивающемся внутреннем мире ребенка важна стабильность (будьте уверены в себе, устойчивы в своей семейной системе, последовательны в воспитании);
- Если перемены в семье неизбежны, поговорите с ребенком об этих изменениях, подготовьте его, принимая во внимание его чувства. Отсутствие информации – источник тревоги;
- Обсуждайте с ребенком предстоящий день: планы, дела, поездки...;
- Давайте ребенку положительные послания относительно его возможностей справляться с чем-то, что ему предстоит пережить или сделать. Не критикуйте, а направляйте, как нужно поступить правильно. Это поможет ребенку заниматься новыми видами деятельности без тревоги и страха за неудачу;
- Формируйте у ребенка адекватную самооценку (не сравнивайте его с другими детьми, все дети разные и особенные);
- Побольше гуляйте с вашим малышом, играйте вместе с ним, полезны игры с камушками, песком, природным материалом...);
- Не заставляйте делать то, что вызывает у ребенка тревогу, подождите пока он сам не захочет проявить себя, имейте терпение;
- И просто любите своих детей такими, какие они есть, ведь дети – это самое огромное счастье, которое у нас есть...

Приложение 2

ИГРЫ НА ПРЕОДОЛЕНИЕ ТРЕВОЖНОСТИ

«Воздушный шарик»

Цель: снять напряжение.
Описание: все играющие стоят или сидят в кругу.
Ведущий: «Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам, раздувайте щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите друг другу».

«Винт»

Цель: снять мышечные зажимы в области плечевого пояса.
Ведущий: «Ребята, давайте попробуем превратиться в винт. Для этого поставьте пятки и носки вместе. По моей команде «Начали» будем поворачивать корпус то влево, то вправо. Одновременно с этим руки будем свободно следовать за корпусом в том же направлении. Начали! … Стоп!»

«Кулачки»

Цель: снять мышечное напряжение и расслабиться.
Ведущий: «Руки на коленях, сожмите пальцы в кулачок, покрепче, чтобы косточки побелели.

Руки на коленях,
Пальцы в кулачки.
Крепко с напряжением
Сжатые они.
Пальчики сжимаем,
Снова разжимаем.
Девочки и мальчики,
Отдыхают пальчики!»

«Передай клубочек»

Цель: развитие групповых отношений, повышение самооценки, предоставление возможности узнать много приятного о себе от окружающих.
Описание: Дети садятся по кругу и передают друг другу клубочек. Тот, кто передают клубочек, говорит комплименты тому ребенку, которому попадает клубочек.

«Я могу»

Цель: укреплять у детей уверенность в своих силах, упражнять в умении самовнушения, повышать самооценку.
Ведущий: «Взрослый предлагает детям сесть в круг и, поочередно продолжая фразу «Я могу…», говорить о себе что–то хорошее. Если ребенок затрудняется с ответом, остальные дети должны прийти на помощь и подсказать продолжение фразы».

«Слепой танец»

Цель: развитие доверия друг другу, снятие излишнего мышечного напряжения.
Ведущий: «Разбейтесь на пары. Один из вас получает повязку на глаза, он будит «слепой». Другой остается «зрячим» и может водить «слепого». Теперь возьмитесь за руки и потанцуйте друг с другом под легкую музыку (1-2 мин). Теперь поменяйтесь ролями. Помогите партнеру завязать повязку. Потом дети меняются ролями. Если тревожный ребенок отказывается закрывать глаза, успокоить его и не настаивайте. Пусть танцует с открытыми глазами. По мере избавления ребенка от тревожных состояний можно начинать проводить игру не сидя, а двигаясь по помещению».

«Смелый капитан»

Цель: повысить самооценку, развить уверенность в себе.
Описание: тревожный ребенок назначается капитаном.
Ведущий: «Представьте себе, что мы на корабле. При словах: «Тихая, спокойная погода, светит солнышко, вы должны изображать хорошую погоду». При словах «Буря!», дети начинают создавать шум, кораблик качается все сильнее. Капитан должен перекричать бурю: «Я не боюсь бури, я самый сильный матрос!»

4. Семинар-практикум «Роль эмоций в жизни ребенка»

Ребенок – зеркало семьи;
как в капле воды отражается солнце,
так в детях отражается нравственная
чистота матери и отца.

Сухомлинский В.А.

Форма проведения: семинар-практикум.

Характеристика контингента участников: родители (законные представители) детей дошкольного возраста.

Цели: Знакомство родителей с формированием эмоций у детей дошкольного возраста.

Задачи:

1. Совместно с родителями обсудить проблему значения в жизни ребенка развития эмоциональной сферы, положительных эмоций.
2. Способствовать приобретению родителями практических знаний по развитию эмоций у детей.
3. Ознакомить родителей с ролью семейных отношений в развитии эмоциональной сферы ребенка.
4. Ознакомить родителей с конструктивными способами выражения эмоций;

Продолжительность: 1 час.

Перечень необходимого оборудования, краткое содержание предварительной работы: Конспект мероприятия, презентация, листы, ручки, маски с эмоциями и карточки с вопросами к упражнению «Передай эмоцию», фотографии с эмоциями детей (проектор для показа фото), заготовки с перечислением эмоций к упражнению «Пирог счастья», раздаточный материал (Рекомендации для родителей)

Мини-лекция

Ведущий: «Сегодня мы поговорим о мире эмоций и чувств»

Вопросы к родителям: «Как вы думаете, какова роль эмоций в нашей жизни? И почему стоит об этом говорить сегодня?»

Ответы родителей (дискуссия)...

Вывод ведущего: «Эмоции существенным образом влияют на здоровье и жизнь человека. И от того, каким качеством обладают наши эмоции (позитивные они или негативные) зависит качество нашей жизни».

Эмоции – это реакция человека на воздействия внутренних и внешних раздражителей, имеющих ярко выраженную субъективную окраску

Новый термин, который привнес ФГОС ДО – эмоциональный интеллект. Что это такое? Ребенок так же, как и взрослый, обладает эмоциями, проявляет их, но еще не может эти эмоции контролировать. Смешно, но даже взрослые тети и дяди не всегда следят за тем, что и как говорят, в какой ситуации, в какое время, с какой интонацией голоса, как проявляют свое отношение к другим. Есть и люди, которые могут хорошо общаться с другими, проницательны, предвидят реакцию человека на фразу, событие, даже тон голоса, осознают свои переживания и переживания других людей и т. д. Конечно, таким людям проще живется, они могут избегать «острых углов», с ними приятно, потому что проявляют сочувствие, доброту, внимание. Этой категории людей легче взаимодействовать с окружающими, добиваясь поставленной цели. Таким образом, эмоциональный интеллект определяется, как способность человека распознавать эмоции, понимать намерения, мотивацию и желания других людей и свои собственные, а также способность управлять своими эмоциями и эмоциями других людей в целях решения практических задач. В отношении дошкольников эмоциональный интеллект может быть представлен как основа развития положительной адаптации и социализации в человеческом обществе. Чтобы у ребенка не было больших проблем с социализацией, оценкой окружающей действительности, его необходимо учить узнавать, проявлять эмоции (желательно положительные). В развитии эмоционального интеллекта у детей акцент необходимо делать на способности понимать чувства другого ребенка, взрослого, ставя себя на его место и чувствуя его переживания и эмоции. В первую очередь речь идет о развитии эмпатии, осознанного противостояния злу и проявлению радости за другого.

Для того чтобы оказать детям помощь в развитии их эмоциональной сферы, целесообразно познакомиться с особенностями развитий эмоций у детей дошкольного возраста.

Особенности эмоционального развития детей дошкольного возраста:

- ребенок осваивает социальные формы выражения чувств;
- ребенок начинает понимать эмоцию и соотносить ее со словом и поведением;
- формируется эмоциональное предвосхищение;
- формируются высшие чувства: нравственные, интеллектуальные, эстетические;
- чувства становятся разумными, осознанными, обобщенными, произвольными.

Зная эти важные особенности в развитии эмоций, будет интересно понаблюдать за детьми в различных видах деятельности, и увидеть, как дети воспринимают друг друга, как меняется проявление эмоциональной составляющей личности ребенка в различном возрасте.

Таблица 1

Как ребенок воспринимает другого ребенка (в онтогенезе развития эмоций) по Л.Ю. Борохович

Возраст ребенка	**Характеристика проявлений эмоций**
3–4 года	Безразличен к действиям сверстника и его оценки взрослым. Легко решает проблемные ситуации: уступает, делится. ВЫВОД: сверстник еще не играет существенной роли в жизни ребенка.
4–5 лет	Происходит перелом в отношении к сверстнику. Наблюдается напряженное внимание к сверстнику: радуется за неудачи, соперничество, конфликтность, конкуренция, хвастовство. Наблюдает за действиями сверстника, оценивает их, бурно реагирует на оценку его действий взрослым. Завышена самооценка, склонен преувеличивать свои достоинства. ВЫВОД: сверстник выступает для ребенка предметом сравнения и противопоставления с собой.
6–7 лет	Усиливается эмоциональная вовлеченность в действия и переживания сверстника. Сопереживание другому становится выраженным и адекватным. Появляется стремление не только отозваться на переживание, но и понять их (почему Боре грустно? Почему он плачет? Что его так расстроило?). Появляется бескорыстное желание помочь другому, уступить. ВЫВОД: ровесник стал не предметом сравнения с собой, а целостной личностью. Этот факт – основа развития нравственных чувств.

Задачи родителей в развитии эмоциональной сферы детей:

1 – помочь ребенку осознать чувства, понимать свое эмоциональное состояние;

2 – учить справляться с ними.

Для этого родитель должен развивать словарный запас ребенка: обращать внимание на собственные чувства и называть их, наблюдать эмоциональную жизнь малыша и обозначать переживания, вводить в его лексикон слова, обозначающие оттенки чувства (зол, сердит, раздосадован, расстроен, огорчен и т.п.).

Упражнение «Передай эмоцию»

Цель: прочувствовать на себе эмоции переживающие ребенком в различных жизненных ситуациях.

Оборудование: Карточки с родительскими высказываниями **(**«Убери свои игрушки», «Помой руки», «Выключай телевизор, ложись спать» и т.п.), Маски из листов бумаги формата А4**,** соответствующих трем выражениям лица в образе пиктограмм, которые отображают следующие чувства: 1) любовь – «улыбка», 2) безразличие (нет эмоции) – «рот в виде горизонтальной палочки», 3) не любовь злость – «улыбка вниз» (**Приложение 1**).

Инструкция: «Ваша задача сейчас разделиться на мини-группы. У вас на столах лежат три маски, изображающие разные эмоции, и варианты различных высказываний взрослых при общении с детьми. Каждая маска выражает следующие чувства: 1) любовь, 2) безразличие (эмоциональная холодность), 3) не любовь, а злость. Ваша задача – каждому побыть в роли родителя и в роли ребенка.

Роль родителя: воспроизвести высказывание в соответствии с одетой маской. Роль ребенка: определить, что сейчас испытывает родитель по отношению к нему».

Обсуждение упражнения. Вопросы к родителям: «Что чувствует ребенок, когда вы разговариваете с ним, проецируя ту или иную маску? Как можно общаться с ребенком, чтобы он чувствовал вашу любовь? Какую эмоцию «одевать», когда ребенок вызывает раздражение или требует наказания за плохое поведение?»

Ожидаемый результат: осознание родителями чувств детей в различных жизненных ситуациях.

Обучение распознаванию чувств и эмоций следует начинать с того, что:

- признать, что чувства не бывают плохими, они просто есть, и ребенок имеет право на проявление чувств (вербальное, телесное); однако нужно вводить определенные правила проявления эмоций, например: «Ты вправе сердиться на сестренку, но ударить ее я тебе не разрешаю»;
- обсуждать случаи, которые произошли с кем-то, просить определить чувства и предложить собственные варианты поступков; при этом избегать осуждения, цель такой беседы – познавательная;
- обсуждая с ребенком его чувства, не пытаться решить за него проблему; объяснение причины чувства должно помочь ребенку самому справиться с ним;
- предлагать ребенку различные способы, помогающие ему взять себя в руки, – вербальные, физические, зрительные, творческие и др. («Ты собираешься дальше злиться или хочешь успокоиться? Что ты можешь для этого сделать, давай подумаем вместе: может быть, обежать вокруг стола, написать открытку, почитать любимую книжку?»); часто все, что требуется ребенку – это понять охватившее его чувство.

При общении с детьми **не рекомендуется** употреблять следующие выражения:	При общении с детьми **рекомендуется** употреблять следующие выражения:
Я тысячу раз говорил тебе, что…	Ты у меня самый умный, (красивый и т. д.).
Сколько раз надо повторять…	Как хорошо, что у меня есть ты.
О чем ты только думаешь…	Ты у меня молодец.
Неужели тебе трудно запомнить, что…	Я тебя очень люблю.
Ты становишься…	Как хорошо ты это сделал, научи и меня этому.
Ты такой же, как…	Спасибо тебе, я тебе очень благодарна.
Отстань, некогда мне…	Если бы не ты, я бы никогда с этим не справился.
Почему Аня (Вася, Настя и т. д.) такая, а ты нет…	

Упражнение «Узнай эмоцию»

Цель: определение связи эмоционального состояния с мимикой лица

Оборудование: Фотографии с разными эмоциями детей (Приложение2), проектор для показа фотографий.

Инструкция: Сейчас на экране будут появляться фотографии детей. Ваша задача посмотреть внимательно на фотографию и определить, какую эмоцию выражает ребенок, запечатленный на этой фотографии?

Обсуждение упражнения. Какая это эмоция? Как вы об этом узнали?

Ожидаемый результат: Активизировать умение родителей определять эмоции испытывающие ребенком.

Ведущий: Хочется сказать, что нет «запрещенных» и «правильных» чувств, все чувства принадлежат человеку, все важны для него. Другое дело, как он выражает их вовне.

Существует три варианта выражения чувств: подавление, агрессивное выражение, конструктивное выражение (трансформация).

Пример: «Пообещали помочь, подвели – невыполненные обещания», в результате чего возникает некое негативное чувство (например, гнев). Это чувство можно:

1) подавить,

2) агрессивно выразить,

3) трансформировать.

Каждый способ выражения собственного отрицательного чувства имеет определенные последствия.

Таблица «Чувство»

Способы выражения чувств	Проявления	Последствия
Подавление	– чувство не выражается никак; – говорю, что не испытываю обиды, гнев... – говорю дружелюбно (хотя испытываю обиду, гнев...).	**«Можно лопнуть» – плохо самому.** Сдерживание своих эмоций, их подавление не ведет к освобождению человека от этой эмоции: т. к. физиологические системы, обслуживающие эмоции, уже сработали (Артериальное давление, вегетативная нервная система, кожно-гальванические реакции и т. п.), но не до конца. Подавление эмоций ведет к заболеваниям и развитию комплексов, а также к неуверенности, заниженной самооценке, неуспешности в делах.
Агрессивное выражение	– угрозы; -обвинения; – оскорбления; – ультиматумы; – «ярлыки»; – поспешные обобщения, обвинения («ты всегда...», «ты никогда...», «из-за тебя,..») – говорю о своем чувстве, но не обвиняю;	**«Плохо мне – пусть всем станет плохо».** Когда отрицательные эмоции овладевают человеком (гнев, раздражение), человек проявляет агрессию. Он способен кричать, ругаться, а иногда даже бить других, в результате чего нарушаются отношения, в конечном итоге это отражается на авторитете человека, что снижает возможности жизненных достижений.
Конструктивное выражение (трансформация)	– предлагаю выход из ситуации, но даю свободу выбора; – говорю дружелюбно, не ущемляю личность другого человека.	**«Чтобы всем стало хорошо».** Вместо того, чтобы подвергать себя обидам или приступам раздражения (вместо того, чтобы кричать на окружающих или замыкаться в себе), нужно просто говорить им о своих чувствах. Осознав и выразив свое чувство, человек сможет испытать облегчение. Люди, умеющие выражать свои эмоции в общении конструктивным способом: более здоровы физически, более успешным в делах, менее закомплексованы, более способны радоваться жизни, пользуются большим уважением.

Упражнение «Пирог счастья»

Цель: актуализация положительных эмоций испытываемых человеком в повседневной жизни.

Оборудование: листы, ручки, заготовки с перечислением эмоций (улыбка, доверие, нежность, радость, тепло души, уважение, радуга, солнце, голубое небо, благополучие, благодарность, доброта, щебет птиц, любовь, уверенность)

Инструкция: Ваша задача разделиться на пары, тройки и написать рецепт приготовления пирога из полученных ингредиентов.

При необходимости зачитать пример: Замесите пирог на доброте. Смешайте улыбку с радостью. Влейте тонкой струйкой тепло души. В больших пропорциях добавляйте благополучие. Украсьте кусочками голубого неба. Посыпьте цветами радуги. И выпекайте в солнечных лучах до ощущения счастья. Отламывайте маленькими кусочками и раздавайте каждому. Будьте здоровы!

Обсуждение упражнения. Озвучивание своих рецептов**.**

Предполагаемый результат: осознание необходимости положительных эмоций в жизни человека.

Ведущий: Эмоциональному воспитанию ребенка нужно уделять внимание не меньше, чем интеллектуальному и нравственному, а то и больше. Здоровые эмоции – это психическое и психосома-

тическое здоровье, адекватное восприятие мира, перспективное интеллектуальное развитие, устойчивая нравственная позиция, а также позитивное отношение к жизни и миру»

Уважаемые родители! Напоследок хочется сказать:

ЕСЛИ ребенок живет в терпимости	ТО он учится принимать других людей
ЕСЛИ ребенка подбадривают	ТО он верит в себя
ЕСЛИ ребенок растет в честности	ТО он учится быть откровенным
ЕСЛИ ребенка поддерживают	ТО он ценит себя
ЕСЛИ ребенок живет в понимании и дружелюбии	ТО он находит любовь в этом мире

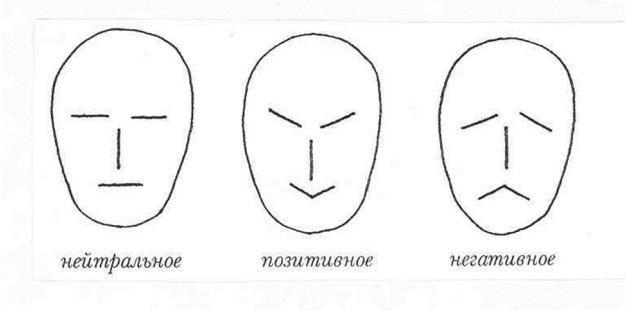
Используемая литература

1.Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? – М. АСТ. «Астрель» – 2006 г.
2.Гордон Т. Тренинг эффективного родителя. 1975 г.
3.Дереклеева Н.И. Новые родительские собрания. 5-9 классы.
4.Рахмаштаева В.А. Психология взаимоотношений.– М.: «Просвещение», 1996 г.
5.Стишенок И.В. Тренинг уверенности в себе. – СПб: «Речь», 2006 г.
6.Холмогорова А., Гаранян Н. Эмоциональные расстройства и современная культура.
7.Щербатых Ю. Избавиться от страха. -М.: «Эксмо», 2006 г.
8.https://irinazaytseva.ru/o-detyax-v-citatax.html
9.http://nachalo4ka.ru/rekomendatsii-po-razvitiyu-polozhitelnyih-emotsiy-vashego-rebenka/
10.https://infourok.ru/iz-opita-raboti-sozdanie-usloviy-dlya-emocionalnogo-blagopoluchiya-detey-doshkolnogo-vozrasta-2012806.html

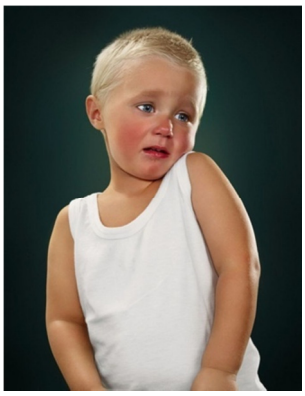
Приложение 1

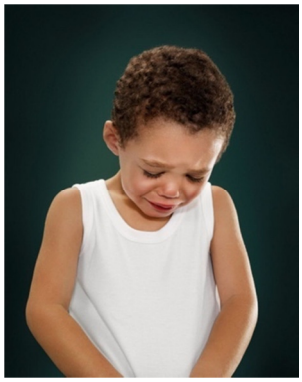
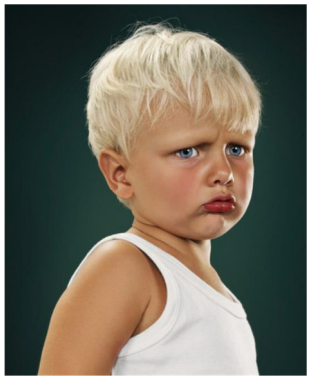
Высказывание родителей

– «Убери свои игрушки»
– «Помой руки»
– «Выключай телевизор, ложись спать»
– «Разговаривай тише!»
– «Хватит уже спорить!»
– «Отстань от меня»
– «Иди играй сам»
– «Одевайся уже быстрее!»
– «Торопись, я опаздываю из-за тебя на работу»
– «Не будешь слушаться останешься без гулянки»



Приложение 2



Приложение 3

РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ

«Рекомендации по развитию положительных эмоций»
Папы и мамы! Дедушки и бабушки! Помните!

1. От повторяющихся знаков приветствия, одобрения, любви и принятия у ребенка складывается ощущение: «со мной все в порядке», «я – хороший», а от сигналов осуждения, неудовольствия, критики – ощущения «со мной что-то не так», «я плохой».
2. Душевная копилка ребенка работает день и ночь. ЕЕ ценность зависит от того, что мы туда бросаем
3. Даже требования, которые вы предъявляете должны, должны быть наполнены любовью и надеждой.
4. Научитесь слушать своего ребенка в радости и в горести.
5. Наказывая своего ребенка, оставайтесь рядом с ним, не избегайте общения с ним.
6. Станьте для своего ребенка примером для подражания в проявлении положительных эмоций по отношению к членам своей семьи и к другим людям.
7. Обнимайте и целуйте своего ребенка в любом возрасте.
8. Не разговаривайте со своим ребенком равнодушным и безразличным лицом.
9. Проводите со своим ребенком достаточное количество времени, и не сетуйте на то, что у вас этого времени нет.
10. Заводите в семье свои красивые, добрые и светлые ритуалы общения, которые сделают вашу жизнь и жизнь вашего ребенка теплее и радостнее.

Ритуалы, которые нравятся детям:

- перед уходом в школу / детский сад получить объятие родителей и напутственное слово или жест, в котором будет маленькая тайна взрослого и ребенка;
- придя из школы / детского сада, рассказать о своих удачах и проблемах и получить слова поддержки и участия за чашкой чая;
- в выходной день обсудить прожитую неделю и ее значение для детей и родителей;
- посидеть в сумерках при свечах с мамой и папой;
- на ночь услышать доброе пожелание;
- в свой день рождения получать сюрпризы и устраивать их для других членов семьи;
- вместе с мамой готовить к празднику и печь красивый торт, а с папой просто поговорить по душам;
- посидеть с мамой и папой, взявшись за руки во время своей болезни и попросить у них любимую еду или что-то такое, что очень давно хотелось.

Программа по профилактике эмоционального выгорания и поддержке психического здоровья педагогов

«Сделаем мир ярче!»

Автор Костина Екатерина Михайловна,
педагог-психолог МБДОУ «Детский сад № 8 комбинированного типа» с. Выльгорт

Проблемы психического здоровья касаются
не трех-четырех из каждых пяти людей, но пяти из пяти.

Уильям Меннингер

Пояснительная записка

Общеизвестно, что профессия педагога – одна из наиболее энергозатратных. Для её реализации требуются не только интеллектуальные, но и эмоциональные, психические затраты. Педагогическая деятельность часто связана с разного рода напряженными ситуациями и различными факторами, влияющими на психофизическое здоровье педагогов. Это могут быть конфликтные ситуации во взаимоотношениях с коллегами и администрацией; трудности во взаимодействии с родителями ребенка; непонимание, непослушание, игнорирование воспитателя со стороны детей. Их неблагоприятное воздействие может вызывать у педагогов сильные стрессы, что может привести к возникновению неврозов. Достаточно быстро происходит эмоциональное истощение педагогов, известное как «синдром эмоционального выгорания». Синдром хронической усталости лежит в основе многих психосоматических заболеваний, происхождение которых напрямую связано с состоянием души человека. В результате повышаются тревожность и агрессивность, раздражительность, вспыльчивость, подавленное настроение, бессонница. Под действием этого личность приобретает ряд таких деформаций, как негибкость мышления, излишняя прямолинейность, поучающая манера говорить, чрезмерность пояснений, мыслительные и речевые стереотипы, авторитарность.

Все выше сказанное относиться и к педагогам дошкольного образовательного учреждения, да и с внедрением в систему дошкольного образования ФГОС, особенно острой стала проблема сохранения психического здоровья педагога в образовательном учреждении, так как во многом здоровье воспитанников дошкольного учреждения определяется педагогом, его здоровьем – не только физическим, но и психическим и психологическим. Профессия педагога дошкольного учреждения является еще более сложной, поскольку воспитатель в процессе работы взаимодействует и с детьми, и с родителями, и с коллегами. Причем иногда общение со всеми этими категориями людей происходит одномоментно, и педагог испытывает на себе троекратное перекрестное воздействие со стороны. И не будем забывать, что профессиональный труд педагога-воспитателя отличается значительными нагрузками на его психоэмоциональную сферу. Большая часть рабочего времени протекает в эмоционально –

напряженной обстановке: чувственная насыщенность деятельности, постоянная концентрация внимания, высокая ответственность за жизнь и здоровье детей. Факторы такого рода безусловно оказывают влияние на педагога: появляются нервозность, раздражительность, усталость, разного рода недомогания.

Профессия воспитателя в детском саду предполагает командную работу. Слаженность и сплоченность, совместность является условием успешной результативности, подразумевает высокую вероятность решения проблемы, творчество, а отсюда и удовлетворённость работой, а это душевное спокойствие, психологический комфорт.

В связи с выше сказанным организация работы по укреплению коллектива, сохранению психического здоровья педагогов является одной из наиболее актуальных задач современной системы дошкольного образования, а проблема эмоциональной саморегуляции – одной из важнейших психолого-педагогических проблем, актуальных для личностного и профессионального развития современного педагога.

Психология предлагает множество способов для профилактики и коррекции профессионального выгорания, развития эмоциональной устойчивости педагога. Но все психологи едины в том, что реализовывать необходимо комплексную систему мер по профилактике Синдрома эмоционального выгорания (СЭВ) и коррекции деструктивных новообразований личности воспитателя. **Таким образом, работа по профилактике СЭВ – это система согласованных мероприятий, направленная не только на личностные особенности персонала ДОУ, но и на разработку и внедрение программы профилактики СЭВ педагогов организации,** ориентированная на постоянный мониторинг СЭВ и корректировку ранее разработанной программы профилактики СЭВ.

Все выше сказанное привело нас к созданию долгосрочной программы по профилактике синдрома эмоционального выгорания «Сделаем мир ярче», которая предполагает не только овладение педагогами различными техниками, методами и приемами снятия напряжения, само регуляции своего состояния, снятие состояния профессиональной усталости, но и проводимые в ходе работы тренинги на сплочение коллектива, является одним из средств создания комфортного психологического климата в коллективе. В свою очередь благоприятный психологический климат является фактором сохранения и повышения психическое здоровье каждого члена педагогического коллектива.

1. Паспорт программы «Сделаем мир ярче!»

Участники программы	Воспитатели и специалисты МБДОУ «Детский сад № 8 комбинированного вида» с. Выльгорт.
Автор	Педагог-психолог Костина Е.М.
Проблема	Неблагополучие психологического здоровья, деформация личности педагога, проявление синдрома выгорания самым непосредственным образом влияют и на профессиональную состоятельность педагога, на его эмоциональное состояние и на здоровье воспитанников.
Цель программы	Реализовать комплексную систему мер по профилактике синдрома эмоционального выгорания.
Задачи	Формирование здорового жизненного стиля, высоко функциональных стратегий поведения и личностных ресурсов, препятствующих эмоциональному выгоранию у педагогов. Развитие у педагогов мотивации к профессиональному самосовершенствованию личности через повышение самооценки, снятие тревожности. Развитие умений использовать психотехнические приемы, способствующие стабилизации эмоционального состояния и изменения

	отношения к стрессовой ситуации. Обучение навыкам саморефлексии и саморегуляции. Знакомство со стратегиями личностного роста, актуализации внутренних ресурсов. Формирование мотивации у педагогов к сохранению психологического здоровья. Способствовать повышению работоспособности педагогов. Обеспечить благоприятный психологический климат в коллективе. Развитие групповой сплоченности педагогического коллектива.
Сроки реализации программы	5 лет
Источники финансирования	Администрация ДОУ
Ожидаемые результаты	Овладение умениями и навыками психической саморегуляции (анкеты). Снижение уровня психического выгорания Методика диагностики уровня эмоционального «выгорания» (модификация методики В. В. Бойко). Повышение уровня знаний в области сохранения психического здоровья (анкета). Активизация личностных ресурсов. Улучшение психологического климата в коллективе. Низкий уровень конфликтности в коллективе. Победы коллектива в конкурсах.

Практическая значимость.

Данная программа адресована педагогам, работающим с детьми дошкольного возраста. Может быть использована и с педагогами, работавшими в образовательных школах, во внешкольных учреждениях.

Систематическая, целенаправленная работа с педагогами по профилактике эмоционального выгорания приобретение ими ещё больших знаний о методах, приёмах, техниках, способах, способствующих снижению напряжения как в условиях рабочего времени, так и дома, и сплочение коллектива залог успешного сохранения психического здоровья каждого члена педагогического коллектива. Поэтому данная программа не является законченным вариантом и имеет возможность быть продолженной как самим автором, так и теми педагогами-психологами, которые возьмут опыт работы по данной программы за основу.

2. Теоретические подходы к понятиям психическое, психологическое здоровье и синдром эмоционального выгорания педагогов

Психическое здоровье (согласно определению Всемирной организации здравоохранения) – это состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычным жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества. Психическое здоровье не гарантирует душевного здоровья. При сохранности психики, полной психической адекватности человек может быть болен душевно. Душа болит, жить не хочется. Может быть и наоборот: душевное здоровье, бодрость при некоторой психической неадекватности.

Психологическое здоровье – это не только душевное, но еще и личностное здоровье. Это состояние, когда душевное здоровье сочетается с личностным, у человека все светло и классно и при этом он в состоянии личностного роста и готовности к такому росту. Психоло-

гическое здоровье описывает личность в целом, имеет отношение к эмоциональной, мотивационной, познавательной и волевой сферам, а также проявлению человеческого духа

Проблемами эмоционального выгорания получила своё развитие в трудах как зарубежных, так и отечественных исследователей Г. Френденбергера, К. Маслач, С. Джексона, В. В. Бойко, В. Е. Орла, Н. Е. Водопьянова, А. А. Рукавишникова, Н. П. Фетискина. В последние годы проблема сохранения психического здоровья педагогов стала особенно актуальной. Современный мир диктует свои правила: выросли требования со стороны родителей к личности педагога, его роли в образовательном процессе. О.В. Хухлаева в своей книге «Школьная психологическая служба: работа с педагогами» делает акцент на одну из задач службы: содействовать сохранению психологического здоровья педагогов, которая, должна быть приоритетной, так как основной формой педагогической деятельности. Здоровый и духовно развитый педагог получает удовлетворение от своей работы, обладает высоким уровнем работоспособности, активности, творчества, стремится к совершенствованию. Психологическое здоровье педагога важная составляющая успешной реализации Программы ДОУ. Работа с педагогами важное направление сопровождения учебно-воспитательного процесса. С переходом на ФГОС педагогам требуется психолого-педагогическая поддержка, так как введение инноваций для многих педагогов, особо для тех, которые имеют большой стаж работы, может сопровождаться эмоциональными и нервными нагрузками, стрессом.

Всемирная организация здравоохранения выделяет следующие критерии психического здоровья:

- Осознание и чувство непрерывности, постоянства и идентичности своего физического и психического «Я».
- Чувство постоянства и идентичности переживаний в однотипных ситуациях.
- Критичность к себе и своей собственной психической продукции (деятельности) и ее результатам.
- Соответствие психических реакций (адекватность) силе и частоте средовых воздействий, социальным обстоятельствам и ситуациям.
- Способность самоуправления поведением в соответствии с социальными нормами, правилами, законами.
- Способность планировать собственную жизнедеятельность и реализовывать эти планы.
- Способность изменять способ поведения в зависимости от смены жизненных ситуаций и обстоятельств.

Если составить обобщенный «портрет» психологически здорового человека, то можно получить следующее. Психологически здоровый человек – это, прежде всего, человек спонтанный и творческий, жизнерадостный и веселый, открытый и познающий себя и окружающий мир. Такой человек возлагает ответственность за свою жизнь, прежде всего, на самого себя и извлекает уроки из неблагоприятных ситуаций. Он находится в постоянном развитии и, конечно, способствует развитию других людей.

В последнее время в России, так же, как и в других развитых странах, говорят о профессиональном выгорании работников.

Профессиональное выгорание – это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека.

Термин «эмоциональное выгорание» (burnout) ввел американский психиатр Х.Дж. Фрейденберг для характеристики психологического состояния здоровых людей, находящихся в интенсивном и тесном общении с клиентами в эмоционально насыщенной атмосфере.

По определению К. Маслач, выгорание на работе – это синдром эмоционального истощения, деперсонализации и снижения уровня личных достижений, который часто испытывают представители профессий, требующих очень интенсивных межличностных контактов.

В.В.Бойко отмечает, что эмоциональное выгорание – это выработанный личностью ме-

ханизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия.

По определению Филина С., Форманюк Т.В. эмоциональное выгорание – состояние человека, вызванное работой, характеризующееся психическим, физическим и эмоциональным истощением состояние человека, вызванное работой, характеризующееся психическим, физическим и эмоциональным истощением.

Эмоциональное выгорание – динамический процесс и возникает поэтапно, в соответствии с механизмом развития стресса. Каждому этапу характерны отдельные признаки, или симптомы нарастающего эмоционального выгорания.

1. Фаза «Нервное (тревожное) напряжение» – его создают хроническая психоэмоциональная атмосфера, дестабилизирующая обстановка, повышенная ответственность.

Тревожное напряжение включает несколько симптомов:

- проявляется усиливающимся осознанием психотравмирующих факторов профессиональной деятельности, которые трудно или совсем не устранимы;
- симптом «неудовлетворенности собой» – в результате неудач или неспособности повлиять на психотравмирующие обстоятельства, человек испытывает недовольство собой, избранной профессией, занимаемой должностью, энергетика направляется на себя;
- симптом «загнанности в клетку» – возникает, когда психотравмирующие обстоятельства очень давят и устранить их невозможно, у человека возникает чувство безысходности;
- симптом «тревоги и депрессии» – чувство неудовлетворенности работой и собой порождают энергетические напряжения в форме переживания ситуативной или личностной тревоги, разочарования в себе, в избранной профессии. Это крайняя точка в формировании тревожной напряженности при развитии эмоционального выгорания.

2. Фаза «Резистенция (сопротивление)» – человек пытается оградить себя от неприятных впечатлений.

Формирование защиты с участием эмоционального выгорания происходит на фоне следующих явлений:

- симптом «неадекватного избирательного эмоционального реагирования» проявляется в эмоциональной черствости, неучтивости, равнодушии;
- симптом «эмоционально-нравственной дезориентации» проявляется в возникшей потребности в самооправдании, когда человек, не проявляя должного эмоционального отношения к субъекту, защищает свою стратегию;
- симптом «расширения сферы экономии эмоций», когда данная форма защиты осуществляется вне профессиональной деятельности – в общении с родными, приятелями и знакомыми, человек перенасыщен человеческими контактами, переживает симптом «отравления людьми»;
- симптом «редукция профессиональных обязанностей» проявляется в попытках облегчить или сократить обязанности, которые требуют эмоциональных затрат.

3. Фаза истощение – ослабление психических ресурсов, снижение эмоционального тонуса:

- симптом «эмоционального дефицита» возникает, когда к профессионалу приходит ощущение, что эмоционально он уже не может помогать субъектам своей деятельности. Резкость, грубость, раздражительность, обиды, капризы – дополняют данный симптом;
- симптом «эмоциональной отстраненности» – личность почти полностью исключает эмоции из сферы профессиональной деятельности. Он свидетельствует о профессиональной деформации личности;
- симптом «личностной отстраненности, или деперсонализации» – отмечается полная или частичная утрата интереса к человеку – субъекту профессиональной деятельности;
- симптом «психосоматических и психовегетативных нарушений» – симптом проявляется на уровне физического и психического самочувствия. Переход реакций с уровня эмо-

ций на психосоматический уровень свидетельствует о том, что эмоциональная защита – «выгорание» – самостоятельно уже не справляется с нагрузками, и энергия эмоций перераспределяется между другими подсистемами индивида. Таким образом, организм спасает себя от разрушительной мощи эмоциональной энергии.

По определению К. Маслач, выгорание – функциональный стереотип, поскольку позволяет человеку дозировать и рационально расходовать энергетические ресурсы. К. Маслач выделяет три стадии профессионального выгорания:

ПЕРВАЯ СТАДИЯ:

- начинается приглушением эмоций, сглаживанием остроты чувств и свежести переживаний; специалист неожиданно замечает: вроде бы все пока нормально, но скучно и пусто на душе;
- исчезают положительные эмоции, появляется некоторая отстраненность в отношениях с членами семьи;
- возникает состояние тревожности, неудовлетворенности; возвращаясь домой, все чаще хочется сказать: «Не лезьте ко мне, оставьте в покое!».

ВТОРАЯ СТАДИЯ:

- возникают недоразумения с клиентами, профессионал в кругу своих коллег начинает с пренебрежением говорить о некоторых из них;
- неприязнь начинает постепенно проявляться в присутствии клиентов – вначале это с трудом сдерживаемая антипатия, а затем и вспышки раздражения. Подобное поведение профессионала – это неосознаваемое им самим проявление чувства самосохранения приобщения, превышающем безопасный для организма уровень.

ТРЕТЬЯ СТАДИЯ:

- притупляются представления о ценностях жизни, эмоциональное отношение к миру «уплощается», человек становится опасно равнодушным ко всему, даже к собственной жизни;
- такой человек по привычке может еще сохранять внешнюю респектабельность и некоторый апломб, но его глаза теряют блеск интереса к чему бы то ни было, и почти физически ощутимый холод безразличия поселяется в его душе.

Согласно данным психологических исследований чаще всего состояние эмоционального выгорания проявляется у педагогов со стажем работы от 5 до 7 лет и от 7 до 10 лет. У молодых специалистов (от 1 года до 3 лет), как и у специалистов с 10-летним стажем, количественная характеристика проявления эмоционального выгорания является невысокой. У профессионалов со стажем более 10 лет уже выработаны определенные способы саморегуляции и психологической защиты, которые позволяют им более спокойно реагировать на педагогическую ситуацию. В период от 15 до 20 лет частота проявления состояний эмоционального выгорания вновь повышается до 22 %.

Проявление состояния эмоционального выгорания в педагогической деятельности имеет ряд отличительных особенностей:

- высокая эмоциональная включенность в деятельность;
- жесткие временные рамки (урок, четверть, учебный год);
- отсутствие осознания обратной связи между процессом обучения и получаемым результатом, несоответствие результатов затраченным силам;
- жесткий контроль со стороны администрации и ответственность перед родителями, обществом в целом за результат своего труда;
- неотрегулированность организационных моментов в педагогической деятельности (нагрузка, расписание, кабинет, моральное и материальное стимулирование).

Ученые Х. Фрейденберга, А. Пайнса, Б. Пельмана, Е. Хартмана выделяют следующие симптомы профессионального выгорания:

Психофизические симптомы:

- чувство постоянной усталости не только по вечерам, но и по утрам, сразу после сна

(симптом хронической усталости);

- ощущение эмоционального и физического истощения;
- снижение восприимчивости и реактивности в связке изменениями внешней среды (отсутствие реакции любопытства на фактор новизны или реакции страха на опасную ситуацию);
- общая астенизация (слабость, снижение активности и энергии, ухудшение биохимии крови и гормональных показателей);
- частые беспричинные головные боли; постоянные расстройства желудочно-кишечного тракта;
- резкая потеря или резкое увеличение веса;
- полная или частичная бессонница;
- постоянное заторможенное, сонливое состояние и желание спать в течение всего дня;
- одышка или нарушения дыхания при физической или эмоциональной нагрузке;
- заметное снижение внешней и внутренней сенсорной чувствительности: ухудшение зрения, слуха, обоняния и осязания, потеря внутренних, телесных ощущений.

Социально-психологические симптомы:

- безразличие, скука, пассивность и депрессия (пониженный эмоциональный тонус, чувство подавленности);
- повышенная раздражительность на незначительные, мелкие события;
- частые нервные срывы (вспышки немотивированного гнева или отказы от общения, уход в себя);
- постоянное переживание негативных эмоций, для которых во внешней ситуации причин нет (чувство вины, обиды, стыда, подозрительность, скованность);
- чувство неосознанного беспокойства и повышенной тревожности (ощущение, что «что-то не так, как надо»);
- чувство гиперответственности и постоянное чувство страха, что «не получится» или «я не справлюсь»;
- общая негативная установка на жизненные и профессиональные перспективы (по типу «как ни старайся, все равно ничего не получится»).

Поведенческие симптомы:

- ощущение, что работа становится все тяжелее и тяжелее, а выполнять ее – все труднее и труднее;
- сотрудник заметно меняет свой рабочий режим (увеличивает или сокращает время работы);
- постоянно, без необходимости, берет работу домой, но дома ее не делает;
- руководитель затрудняется в принятии решений;
- чувство бесполезности, неверие в улучшения, снижение энтузиазма по отношению к работе, безразличие к результатам;
- невыполнение важных, приоритетных задач и «застревание» на мелких деталях, не соответствующая служебным требованиям трата большей части рабочего времени на мало осознаваемое или не осознаваемое выполнение автоматических и элементарных действий;
- дистанцированность от сотрудников и клиентов, повышение неадекватной критичности;
- злоупотребление алкоголем, резкое возрастание выкуренных за день сигарет, применение наркотических средств.

Эмоциональное выгорание отрицательно сказывается на выполнении человеком своей деятельности, так как приводит к эмоциональной и личностной отстраненности, неудовлетворенности собой, за которыми следуют тревога, депрессия и все возможные психосоматические нарушения, неадекватное эмоциональное реагирование.

По мнению Форманюк Т.В., к трем основным факторам, играющим существенную роль в «выгорании», относят следующие факторы: личностный, статусно-ролевой и профессионально-организационный.

В работах Водопьяновой Н.Е. выявлено, что к личностным факторам риска выгорания относятся:

- склонность к интроверсии;
- реактивность – характеристика темперамента, проявляющаяся в силе и скорости эмоционального реагирования;
- низкая или чрезмерно высокая эмпатия;
- жесткость и авторитарность по отношению к другим;
- низкий уровень самооценки и самоуважения.

Статусно-ролевые факторы риска включают:

- ролевой конфликт;
- неудовлетворенность профессиональным и личностным ростом;
- низкий социальный статус;
- ролевые поведенческие стереотипы;
- отверженность в референтной группе;

Профессионально-организационные (корпоративные) факторы риска – это те переменные, которые ведут к высокому уровню организационного стресса:

- продолжительность и интенсивность рабочей нагрузки в ситуациях напряженного делового общения;
- неудовлетворенность психологической атмосферой в организации;
- несправедливость и неравенство взаимоотношений в организации;
- негативные или «холодные» отношения с коллегами, отсутствие корпоративной сплоченности, слабая организационная культура;
- межличностные конфликты;
- дефицит административной, социальной и профессиональной поддержки;
- жесткий контроль;
- отстраненность от принятия решений.

Профессиональными факторами выгорания являются:

- высокая насыщенность рабочего дня общением;
- большое количество разных по содержанию и эмоциональной напряженности контактов;
- высокая ответственность за результат общения;
- определенная зависимость от партнеров по общению;
- конфликтные или напряженные ситуации общения;
- необходимость быстрой адаптации к новым людям и быстро меняющимся профессиональным ситуациям;
- высокие требования к самоконтролю.

Таким образом, факторов, способствующих проявлению выгорания достаточно много, поэтому при организации профессиональной деятельности педагогов, необходимо учитывать влияние статусно-ролевых, профессионально-организационных и личностных факторов. В процессе длительной работы человек теряет психическую энергию, у него развивается психосоматическая усталость (изнурение), эмоциональное истощение, появляется немотивированное беспокойство и психический дискомфорт, усиливаются тревожность, раздражительность, вегетативные расстройства, деформируется Я-концепции, утрачивается удовлетворенность и смысл профессиональной деятельности, иногда и собственной жизни.

2.1. Методологический и процедурный аспект программы

Принципы реализации программы:

- принцип осознанности педагогами данной проблемы;
- принцип добровольности и готовности педагогов к работе по данной программе;
- принцип единства диагностики, профилактики и коррекции, отражающий целостность процесса оказания психологической помощи как особого вида практической деятельности психолога;
- принцип учета индивидуальных особенностей личности;
- принцип комплексности методов психологического воздействия.

Методы отслеживания эффективности программы.

Диагностическим инструментарием для отслеживания результатов внедрения программы являются методики диагностики (**Приложение 1**):

- Методика диагностики уровня эмоционального «выгорания» (модификация методики В. В. Бойко).
- Тест «Как вы заботитесь о себе».
- Анкета для педагогов «Что я знаю о психическом здоровье».
- Шкала оценки психологического климата в педагогическом коллективе.

Методы, приемы, психотерапевтические техники.

- Психодиагностические методы (тестирование)
- Психогимнастика. Способствует преодолению барьеров в общении, снятия психического напряжения, позволяет создавать условия и возможности для самовыражения.
- Концентрация. Сосредоточение на своих зрительных, звуковых и телесных ощущениях, на эмоциях, чувствах и переживаниях.
- Релаксационные тексты и релаксационная музыка. Успокаивающая и восстанавливающая музыка способствует уменьшению эмоциональной напряжённости, переключает внимание.
- Музыкотерапи.
- Шоколадотеррапия
- Смехотеррапия.
- Чайнаятеррапия.
- Мандалатерапия.
- Цветотерапия.
- Мультерапия.
- Фототерапия.
- Арттерапия.
- Релаксация.
- Элементы кинезиологии – физические упражнения для снятия стресса, нервного напряжения.
- Элементы телесно-ориентированной терапии.

2.2. Структура и содержание программы

Формы организации занятий программы.

Программа состоит из блоков. Каждый блок рассчитан на один учебный год.

Содержание каждого блока:

1. Тренинг.

Цель: сплочение педагогического коллектива; развитие и совершенствование коммуникативных навыков, развитие уверенности в себе, доброжелательного отношения друг к другу (проводиться в начале учебного года – сентябрь).

2. Тренинг.

Цель: знакомство с психотерапевтическими техниками, получение знаний педагогами и практических навыков по сохранению психического здоровья.

Форма работы – групповая.

Время проведения – от 40 мин до 2 часов.

Принципы подбора игр, упражнений, информационного материала:

- От простого к сложному. Сначала проводятся более легкие игры поверхностного содержания. Затем, если участники готовы, упражнения усложняются и знакомство становится более глубоким. Если участники знакомы, можно сразу переходить к более сложным упражнениям.
- Активное участие каждого. Каждый участник имеет право рассказать о себе, задать вопросы и выслушать других.
- Безопасность. Только атмосфера доверия и взаимного уважения даст возможность каждому быть открытым, свободно высказывать свои мысли, принимать чужую точку зрения, т.е. учиться.
- Потребность в самореализации. У людей есть естественная потребность делать что-то и достигать лучших результатов. Во время тренинга они хотят достичь лучших результатов в каждом конкретном задании. Вне тренинга они хотят знать, как его результат поможет им стать более совершенными в их работе.

План проведения занятия:

1. Организационная часть.

Цель: включение в работу, снятие накопившегося напряжения; сплочение, создание группового доверия и принятия.

Организационный момент включает в себя:

- приветствие участников занятия;
- разминка (игры и упражнения на сплочение, доверие, активизацию участников, придаче сил и энергии).

2. Основная часть– информационно-содержательная.

Погружение» в тему занятия.

3. Заключительная часть.

Все тренинги и занятия с элементами тренинга проходят в сопровождении презентаций (Приложения – на диске)

Методические рекомендации.

- Правила проведения тренингов

✓ Ведущий тренинга должен знать правила тренинговых групп и передавать их участникам.

✓ Правило «здесь и теперь». Важно, чтобы разбирались процессы, мысли и чувства, возникающие в группе в данный момент. Таким образом, участников приучают сосредотачивать внимание на себе и на происходящем вокруг них в настоящее время. То, как проявляет себя человек «здесь и сейчас», показывает, как он ведёт себя «по жизни». И на это стоит обращать внимание участников тренинга.

✓ Правило искренности и открытости. Необходимо добиваться того, чтобы члены группы не лицемерили и не лгали. Признак сильной и здоровой личности – это определённая открытость окружающим своих чувств по поводу происходящего. Это основа эффективного межличностного взаимодействия. Естественно, в начале работы группы, этого добиться невозможно. Не всегда нужно добиваться полного самораскрытия в группе сотрудников предприятия, которым предстоит продолжать работать вместе. Но каждый участник группы должен чувствовать себя защищённым и иметь право раскрыться в той мере, в какой он считает

нужным для данного момента.

✓ Правило «Я». В группе запрещается использовать рассуждения типа: «У всех такое мнение…», «Мы считаем…» и им подобные. Эти высказывания перекладывают ответственность за чувства и мысли конкретного человека на несуществующее «мы». Все высказывания должны строиться с использованием «я». Тем самым, мы учим человека брать ответственность на себя и принимать себя таким, каков он есть.

✓ Правило активности. В группе не должно быть пассивных наблюдателей. Упражнения включают всех участников в их отработку. Если участники группы отказываются принимать участие в отработке навыков и форм поведения, но стоит уделить внимание обсуждению их мотивации целей присутствия на тренинге.

✓ Правило конфиденциальности. Всё, что говорится в группе относительно участников, должно оставаться внутри группы. Это естественное этическое требование, которое является условием создания атмосферы психологической безопасности и самораскрытия. Но конкретные приемы, знания, техники могут и должны использоваться вне группы в профессиональной деятельности, в повседневной жизни.

- **Правила проведения тестовой игры «Кокология».**

«Кокология» появилась сравнительно недавно. Пришла из Японии, где изначально так называли психологические игры самораскрытия.

Правила прохождения коко-тестов.

✓ Эти игры рассчитаны на то, что вы **не будете подолгу задумываться** над предлагаемыми вопросами и не будете формулировать ответы так, как если бы сидели перед экзаменатором. Здесь нет правильных или неправильных ответов. Любой ответ – это просто ответ. Так что расслабьтесь и говорите первое, что приходит на ум.

✓ **Не старайтесь предугадать ответы**. Вполне естественно, что иногда у вас будет возникать желание перехитрить тот или иной тест и попытаться угадать скрытый смысл задаваемых вопросов. Но научитесь ли вы чему-либо при таком подходе? Едва ли.

✓ **Будьте предельно честными**. Конечно, кокология – это только игра, но, как и любая хорошая игра, она может помочь вам открыть в себе что-то новое. Не бойтесь смотреть правде в глаза, когда какой-нибудь из ваших мелких изъянов или недостатков становится достоянием гласности (если проходите тест не в одиночестве). По своей сути вы – хороший, умный и приятный человек.

✓ **И смотрите на вещи шире**. В кокологии, как и в жизни, важно не понимать все слишком буквально. Здесь нет неправильных ответов, а любую ситуацию можно интерпретировать по-разному. Если вы играете со своими друзьями, воспользуйтесь этим удобным случаем, чтобы узнать о них что-то новое, а может быть, и научиться от них чему-то интересному. Мир был бы таким скучным, если бы мы были похожи друг на друга! Разнообразие – вот что придает вкус жизни.

2.3. Тематическое планирование

1 блок	Тренинг «Большому кораблю – большое плаванье)	**Цель тренинга**: мобилизации личностных ресурсов, осмысление своих личных интересов, ценностей; представление возможности вступить во взаимоотношения друг с другом, прожить ситуацию сотрудничества, взаимоподдержки, создание модели эффективного общения, развитие групповой сплоченности, рефлексии и эмпатии.
	Шоколадотерапия	**Цель:** получение знаний педагогами и практических навыков по сохранению психического здоровья средствами шоколадотера-

		пии; открытие, приведение в действие и автоматизация позитивного мироощущения.
2 блок	Тренинг «Мы команда»	**Цель**: сплочение педагогического коллектива, развитие и совершенствование коммуникативных навыков, развитие уверенности в себе, доброжелательного отношения друг к другу. и построение эффективного командного взаимодействия.
	Смехотерапия («гелотология»)	**Цель:** получение знаний педагогами и практических навыков по сохранению психического здоровья средствами смехотерапии; получение радости и удовольствия после стрессовых будней, увеличение жизненных сил, повышение творческой активности.
3 блок	«Технология публичного выступления»	**Цель**: актуализация и развитие необходимых для публичных выступлений умений и навыков – ораторских, управления аудиторией, привлечения внимания.
	Цветотерапия (хромотерапия)	**Цель:** познакомить педагогов с основами цветотерапии, как одним из приемов профилактики психоэмоционального напряжения; улучшить физическое и эмоциональное состояние педагога, т.е. помочь снять хроническую усталость и эмоциональную опустошенность, а также открыть творческий потенциал, повысить работоспособность и укрепить позитивное отношение к профессии.
4 блок	Тренинг «Я! Мои возможности»	**Цель:** осознание креативности в себе и ее развитие; создать условия для формирования у педагогов потребности в организации работы по развитию собственной креативности; развитие коммуникативных способностей.
	Чайная терапия	**Цель:** дать знания в области чайной терапии как средство по сохранению психического здоровья, борьбы со стрессами, снятия напряжения; открытие, приведение в действие и автоматизация позитивного мироощущения.
5 блок	«Мы – вместе! Вместе мы – сила!»	**Цель:** сплочение коллектива и построение эффективного взаимодействия друг с другом. Создание благоприятного психологического климата, преодоление барьера в межличностных отношениях, развитие коммуникативных навыков.

ТРЕНИНГ «БОЛЬШОМУ КОРАБЛЮ – БОЛЬШОЕ ПЛАВАНЬЕ!»

Ничто не мотивирует так, как правильно подобранные девизы на день.
Этот факт известен всем: как день начнешь так его и проведешь!
Поэтому начинайте свой день правильно.

Цель тренинга: мобилизации личностных ресурсов, осмысление своих личных интересов, ценностей; представление возможности вступить во взаимоотношения друг с другом,

прожить ситуацию сотрудничества, взаимоподдержки, создание модели эффективного общения, развитие групповой сплоченности, рефлексии и эмпатии.

Задачи:

- Создать положительные эмоций и снять напряжения;
- Формировать умение управлять своим настроением;
- Обучить **педагогов** способам выработки эмоциональной устойчивости;
- Формирование оптимистического отношения к **жизни.**
- Научить эффективно, использовать способы снятия **внутреннего** напряжения и саморегуляции.
- Развитие групповой сплоченности, закрепление коллективных взаимоотношений в группе, развитие рефлексии, творческого мышления, эмпатии.

Продолжительность: 1 час.

Необходимые ресурсы: проектор, компьютер, презентация, необходимый материал для создания и демонстрации «Дерево», мультфильм «Барашек и Кролень».

Организационная часть.

Задача – настроить участников на тональность тренинга, создать атмосферу ценностного отношения к теме, поговорить об особенностях личности и индивидуальности каждого участника.

Вступительное слово.

В том, как мы, педагоги, говорим, как реагируем на различные ситуации, какие поступки совершаем, – много и профессионального, и личного, нельзя развести эти аспекты. Изучение своих личностных особенностей – мощный ресурс профессионального развития, так как мы научаемся строить деятельность и общение с детьми, коллегами, родителями максимально используя свои личные достоинства и возможности, нивелируя недостатки.

Сегодня мы работаем в тренинговой группе. Это предполагает активность, открытость, доброжелательность и толерантность. Начнем мы нашу работу с приветствия.

Приветствие «Катя-коктейль-клубника».

Необходимо назвать свое имя, затем блюдо или напиток, растение (цветок, дерево. ягода…).

У каждого из нас есть какое-то любимое занятие, увлечение и т.п. Следующая наша игра поможет нам поближе узнать друг друга. Возможно, найти себе единомышленников.

Я желаю вам удачи. И мы начинаем.

Основная часть.

1. **Игра-разминка «Поменяться местами тем, кто любит…».**

2. **Тестовая игра Кокология – «Судя по обложке»** (***Приложение*** *– на диске*).

Каждый человек – это индивидуальность, непохожий на других человек внешне и внутренне. Мы многое о себе знаем, но не все. Зачастую знаем, но не хотим признавать.

Сегодня я бы вам хотела предложить поиграть в уже знакомую нами игру Кокология. Она поможет что-то новое узнать о себе или утвердиться в том, что мы о себе уже знаем.

Представьте себе, каково быть самой популярной поп-звездой в мире, любимцем средств массовой информации и идолом миллионов. Это не такая уж необычная фантазия, ведь вы иногда подпеваете своему радио в машине или горланите хит за хитом у себя в душе. И у вас появляется возбуждающее чувство удовлетворения от того, что вы в состоянии взволновать людей силой песни.

Вы восходящая звезда эстрады и только закончили запись своего дебютного компакт-диска. Теперь вам осталось лишь решить, каким будет дизайн обложки вашего диска. Какой дизайн вы выбрали?

- Успокаивающий пейзаж с использованием фотографий экзотических мест.
- Весёлый комиксный рисунок или другая какая-нибудь забавная картинка.
- Абстрактный рисунок без какого-либо очевидного смысла, но такой, который заставляет людей задуматься.
- Своё собственное фото.

Идея выпуска своего собственного компакт-диска связана с психологической необходимостью самовыражения. Дизайн, который вам хотелось бы видеть на обложке своего диска, соответствует тем аспектам вашей личности, которые, как вам хотелось бы, заметили в вас другие люди. Ваш выбор можно интерпретировать как нечто такое, что вы считаете своим самым лучшим свойством. Теперь давайте посмотрим, как вас воспринимает весь остальной мир...

Успокаивающий пейзаж с использованием фотографий экзотических мест.

Вы воспринимаете себя как заботливую и мягкую личность, которая всегда находит для других улыбку или доброе слово. По сути дела, сложно себе даже представить кого-то, кто был бы более чувствительным и восприимчивым, чем вы. Но другим иногда кажется, что вы построили вокруг себя стену, через которую никто не может к вам проникнуть, и тогда вся ваша чувствительность начинает выглядеть несколько неискренней. Если вы никогда не снимете свою защиту и не покажете, что вы на самом деле чувствуете, то люди никогда не узнают, что же вы в действительности думаете.

Весёлый комиксный рисунок или другая какая-нибудь забавная картинка.

Вы общительны, дружелюбны и с вами всегда весело. И вы это знаете. Но другим также видна и обратная сторона медали – ненадёжный, ветреный и склонный поддаваться мимолетным влечениям. Уметь смешить людей – это замечательно, но все приобретает совершенно другой смысл, если они смеются над вами, а не с вами.

Абстрактный рисунок без какого-либо очевидного смысла, но такой, который заставляет людей задуматься.

Вы изо всех сил стараетесь выразить свое творчество и свой талант. Возможно, у вас есть талант, но помните, что другие люди также обладают талантом. Засиять по-настоящему вы сможете, только если примете это и будете работать вместе с другими. До тех пор, пока вы этого не сделаете, вы рискуете, что будете выглядеть странным. Ваша оригинальность очень важна, но не позволяйте ей превратить вас в чокнутого эксцентрика.

Своё собственное фото.

Вы предпочитаете прямой и откровенный подход, заявляя: «Это я, воспринимайте меня таким, как я есть», и вам кажется, что честность – это ваша самая сильная черта. Но то, что вы назвали честностью, может быть понято как упрямство – «Это я, и я никогда не изменюсь». Нет человека настолько великого, чтобы не мог стать лучше. Если вы хотите всегда сохранять один и тот же имидж, по крайней мере убедитесь в том, что он отражает вашу хорошую сторону.

3. Упражнение «Три цвета личности».

Задача: помочь участникам увидеть себя как некоторое «единство непохожих», каждому обрести поддержку и в то же время подчеркнуть свою индивидуальность.

Каждый участник группы получает три небольших листочка разного цвета.

- зеленый – «как все» в данной группе;
- желтый – «как некоторые из присутствующих»,
- розовый – «как никто больше».

Каждому участнику предлагается на листочках соответствующего цвета сделать запись про себя, про собственные свойства и черты. При этом на листочке

– «как все» должно быть записано качество, реально присущее данному человеку и объединяющее его (как ему кажется) со всеми другими участниками группы.

– «как некоторые» – качество, свойство характера или особенность поведения (стиля жизни и т. д.), роднящее его с некоторыми, но не со всеми членами группы.

– «как никто больше» – ваши уникальные черты, которые либо вообще не свойственны остальным, либо значительно сильнее у него выражены.

После заполнения листочков психолог просит участников взять в руки тот, на котором записаны черты «как все». Называются общие черты для всех, кто находится в данной группе (записать на доске чаще всего встречающиеся). Таким же способом тренер просит обсудить содержание листочков «как некоторые» и «как никто больше». Каждый должен убедиться в том, что в группе есть люди, обладающие подобными особенностями, с одной стороны, и что эти свойства присущи не всем – с другой. С листочками «как никто больше» работа организуется непосредственно в кругу: каждый участник озвучивает качество, которое он считает неповторимым в данной группе.

Вопросы для обсуждения:

- Какое качество личности было найти у себя труднее всего и почему?
- Как вы думаете, что нам дало данное упражнение (помогло увидеть)?

Ведущий: Итак, мы приходим к выводу, что мы одновременно и похожи друг на друга, и, конечно же, чем-то различаемся, что позволяет нам быть индивидуальными и неповторимыми.

4. Упражнение «Массаж круговой «Караван».

Польза массажа спины для здоровья человека очевидна. Лечебный массаж назначают для лечения многих заболеваний опорно-двигательного аппарата и даже внутренних органов. В профилактических целях массаж проводят для расслабления мышц, снимая напряжения, успокаивают нервную систему. А нас весёлый массаж, конечно, успокоит нервную систему, снимет напряжение и даст массу положительных эмоций так, как мы будем делать его друг другу.

Участники встают в круг друг за другом так, чтобы удобно было выполнять массаж.

Шел по пустыне караван.
(сжать пальцы рук в кулаки и имитировать шаги вдоль спины впередистоящего)
На одном верблюде ехал падишах АХ.
(сильно поглаживать кулаками вдоль спины, сопровождая движения глубокими вздохами АХ)
На другом верблюде ехала красавица ОХ.
(легко поглаживать кулаками вдоль спины, сопровождая движения глубокими вздохами ОХ)
За ними бежала любимая собачка красавицы – ИХ-ИХ.
(имитировать двумя пальцами руки быстрый бег собачки при этом сопровождать бег звуками ИХ-ИХ)
Вдруг в пустыне подул ветер:
Сначала он взмыл вверх,
(поглаживание рукам вверх)
Затем опустился вниз,
(поглаживание рукам вниз)
Затем влево,
Затем вправо.
Ветер стал таким сильным,
(движения быстрые и интенсивные),
Что в глаза всаднику стал сыпаться песок.
(выполнять пальцами точечное нажатие на спину)
Караван пошел быстрее, а потом и вовсе побежал.
(сжать пальцы рук в кулаки и имитировать быстрые шаги вдоль спины впередистоящего)
Сначала падишах АХ,
(сильно поглаживать кулаками вдоль спины, сопровождая движения глубокими вздохами АХ)
Потом красавица ОХ,
(слабо поглаживать кулаками вдоль спины, сопровождая движения глубокими вздохами АХ)
Затем собачка ИХ-ИХ.
(имитировать двумя пальцами руки быстрый бег собачки при этом сопровождать бег звуками ИХ-

ИХ)
Иногда из-за сильного ветра путники сталкивались друг с другом.
(кулаками обеих рук имитировать столкновение)
Ветер постепенно стих.
(слегка поглаживать спину вправо и влево)
Но как же все устали.
(поглаживать вверх и вниз)
Остановился караван и начали путники жалеть друг друга.
(поглаживать плечи, спину вверх и вниз)
После отдыха все расселись и стали шутить
(щекотать по бокам)
И улыбаться
(улыбнуться)

5. Упражнение «Дерево».

Педагогам предлагается нарисовать общее дерево, которое диагностирует место каждого в данной группе и является показателем групповой сплоченности. Для этого выкладывается прямоугольник из стандартных листов А-4 по числу участников группы. Педагогам предлагается подумать и обсудить, как можно из отдельных листов создать общее дерево группы (каждый лист нумеруется по количеству участников). Затем всем членам группы дается время на обсуждение – какое дерево группа будет рисовать – и предлагается выбор того участка дерева, которое каждый участник будет рисовать отдельно от остальных. Педагоги разбирают свои листы и расходятся по рабочим местам, не общаясь друг с другом. Когда рисунок готов, они пробуют сложить листы так, чтобы образовалось одно общее дерево. Группа внимательно рассматривает и оценивает свою коллективную работу.

Вопросы для обсуждения (в кругу):

- Были споры или конфликты, когда вы выбирали себе место на общем рисунке?
- Можно ли сказать, что «групповое дерево» получилось?
- Что необходимо было для сотрудничества?
- Вы довольны общим результатом?

6. Просмотр позитивного мультфильма «Колев и барашек». (***Приложение на диске***).

Предлагаю посмотреть весёлый, запоминающийся мультфильм, который может дать заряд позитива, и некоторые выражения из мультфильма, можно взять за жизненный девиз.

Вопросы для обсуждения:

- Главный смысл мультфильма?
- Какая фраза может стать жизненным девизом?

Заключительная часть.

Упражнение «Пожелание».
«Я желаю всем…»
Прощание.
Аплодисменты.

ЗАНЯТИЕ С ЭЛЕМЕНТАМИ ТРЕНИНГА. ШОКОЛАДОТЕРАПИЯ.

Шоколад – это пропуск в новый мир.
Мир, наполненный счастьем, улыбками и радужными красками.
Мир, в котором возможно всё!

Джованни Джакомо Казанова

Цель: получение знаний педагогами и практических навыков по сохранению психического здоровья средствами шоколадотерапии; открытие, приведение в действие и автоматизация позитивного мироощущения.

Задачи:

- создать мотивацию к расширению знаний о шоколадотерапии.
- закрепить чувство уверенности в своих силах, самоценности и сознательном оптимизме;
- активизировать способность к конструктивному восприятию любых жизненных обстоятельств;
- смоделировать ситуации для самостоятельного нахождения и использования резервов положительных реакций и приёмов саморегуляции эмоциональных состояний.

Продолжительность: 1 час.

Категория участников: педагоги.

Место проведения: музыкальный зал с расставленными стульями по кругу.

Необходимые ресурсы: проектор, компьютер, презентация, различные конфеты (больше, чем участников, чтобы была возможность выбора), шоколадные конфеты разных геометрических форм, прозрачная чаша, бумажные звездочки, ручки и бумага.

Ход занятия

Организационная часть.

Приветствие.

Поприветствовать всех за 10 секунд.

Обсуждение. Получилось ли? Какое чувство вызвало это приветствие.

Упражнение «Конфетка».

Предложить педагогам выбрать себе конфету и представить себя сравнивая с этой конфеткой (можно использовать в сравнении вкус, название, форму, цвет фантика и другое).

Основная часть.

Мини информация.

Современное образовательное учреждение насыщено различными образовательными технологиями, реализацией новых образовательных стандартов, которые, с одной стороны, помогают осуществить обучение, воспитание и развитие личности в соответствии с современными требованиями развивающего обучения. С другой стороны – с каждым годом увеличивается нагрузка на интеллектуальную, психоэмоциональную, энергетическую и информационную сферу деятельности педагогов и детей.

Поэтому в настоящее время так актуально умение владеть техниками способными повышать психологическую устойчивость. Овладевать способами сохранения и восстановления работоспособности, что будет способствовать профилактике выгорания.

Тестовая психологическая игра Кокология. Тест «Стирка» (*Приложение на диске*).

Данный тест проводиться в мультимедийном сопровождении.

Напомнить участникам правила игры Кокология.

Ведущий: Наш рабочий день состоит из таких частей:

1. Утренний подъем.
2. Основной рабочий день
3. Конец рабочего дня.

Необходимые процедуры в течение дня по сохранению и укреплению психического здоровья педагога:

- Утренние процедуры.
- В течении дня при усталости и напряжении.
- При стрессе в конце рабочего дня.
- Улыбка в течение всего дня.

Утренние процедуры.

Прежде чем рекомендовать некоторые техники и способы снятия напряжения, попросить участников поделиться тем, как они начинают свой день.

– Какие противострессовые процедуры вы применяете?

Упражнение «Твист».

(упражнение на счет 8, и начинать выполнение необходимо в левую сторону).

- Встать прямо, ноги не сгибать, руки вдоль туловища.

Правая ладонь смотрит вниз.

Левая ладонь смотрит вверх.

Правая стопа закручивается внутрь,

Левая стопа – наружу.

Поворачиваемся всем телом влево, при этом стараясь с каждым разом захватывать как можно больше пространства.

Поворачиваемся вправо.

- То же упражнение делаем немного присев. Стопы прямо. При повороте, ноги скручиваются за туловищем. Руки – немного согнуты в локтях. При повороте туловища, руки делают круги (сначала внешние, затем внутренние). Сначала повороты в левую сторону, а затем в правую.
- Ноги прямо. Работают только руки.

Вращаем руки перед собой – маленькие круги (внешние и внутренние). Затем большие.

Пишем перед собой знак бесконечности.

Массаж точек на лице.

Массируем плавными круговыми движениями указательного и среднего пальца обеих рук. Сначала по часовой стрелке, а затем против по 8 раз.

- 1 точка – область лба «третий глаз».
- 2 точка – у крыльев носа.
- 3 точка – область подбородка.
- 4точка – область висков.
- 5 точка – около козелка уха.
- 6-7 точки – в области затылка.
- 8 точка – 1 шейный позвонок.

В течении дня при усталости и напряжении.

– Какие противострессовые процедуры вы применяете?

Упражнение «Владей собой среди толпы смятенной».

Участники тренинга выполняют упражнение под руководством ведущего.

- Сложить руки в «замок» за спиной. Напрягите руки и спину, потянитесь, расслабьте плечи и руки. Сбросьте напряжение с кистей.
- Сложите руки в «замок» перед собой. Напрягите руки и спину, потянитесь, расслабьте плечи и руки. Сбросьте напряжение с кистей.

Во время потягивания в организм поступает «гормон счастья» – ***эндоморфин***.

Техника физического расслабления.

Участники тренинга выполняют упражнение под руководством ведущего.

Сконцентрируйте внимание на неестественно напряженной группе мышц (зубы, лоб, глаза, руки…). Далее попытайтесь еще больше напрячь эти мышцы (еще больше стисните зубы, сильнее наморщите лоб…). Затем начинайте медленно снимать напряжение. Почувствуйте, как расслабляются ваши мышцы, разливается приятное тепло. Получите от этого удовольствие.

При стрессе в конце рабочего дня.

– Какие противострессовые процедуры вы применяете?

Дыхательное упражнение.

Участники тренинга выполняют упражнение под руководством ведущего.

Сделать вдох на 4 счета.

На 4 счета задержать дыхание.

Выдох – на 4 счета.

Задержать дыхание – 4 счета.

Сделать 3-4 цикла. Тело само расслабиться, а настроение повыситься.

Упражнение на настрой.

Необходимо твердо сказать самому себе в зависимости от ситуации жизнеутверждающие фразы.

«Я молодец!»

«Я спокоен!»

«Я чувствую себя хорошо!»

Любите ли вы сладкое?

Очень хороша в стрессовой ситуации ШКОЛАДОТЕРРАПИЯ.

Мини-информация.

Наличие в какао-бобах **кофеина, теобромина, магния и гормона радости (серотонина)** – шоколад (лучше горький черный шоколад) позволяет поднять жизненный тонус насытить организм энергией, обострить чувства, стабилизировать настроение – по сути, шоколад может выступать как активирующий антидепрессант.

Стоит отметить, что в отличие от других психоактивных веществ, в т. ч. наркотических, шоколад не вызывает привыкания и зависимости, поскольку для этого нужно было бы за один присест съедать примерно 15 кг чистого шоколада, что практически невозможно.

Благодаря уникальному сочетанию компонентов шоколад может применяться как эффективное лекарственное средство. **Магний,** находящийся в шоколаде, улучшает работу сердца, снижает давление.

Своими великолепными вкусовыми качествами шоколад обязан содержащимся в нем в большом количестве **флавоноидам** – именно они придают какао-бобам специфический вкус и цвет. Оказывают противовоспалительное, обезболивающее и главное, антитромбическое действие и борются со старением.

В какао-бобах высокий процент эфирных масел, содержащих омега-3 жирные кислоты. Люди, регулярно употребляющие шоколад, не страдают от избытка холестерина.

Всем известны рекомендации кардиологов по поводу ежедневного употребления стакана красного вина. Но вино – отнюдь не безобидная субстанция, в отличие от шоколада. Всего 45 г шоколада заменяет 1 бокал вина. С тем же действием, но без побочных эффектов.

Какао-бобы содержат бромелаин – самый мощный природный сжигатель жиров.

Сама консистенция шоколадной плитки дает хороший массирующий эффект, сравнимый с 5-минутной работой зубной щетки. Уже одного этого достаточно, чтобы проводить шоколадом профилактику пародонтоза и воспалений десен.

Знаменитый венецианский любовник перед тем как отправиться на подвиги, выпивал до 1 литр шоколадного напитка. Теобромин и фенилталамин, являющиеся сырьем для выработки в организме морфиноподобных веществ – **эндорфинов,** стимулируют кровообращение, повышают уровень половых гормонов. Витамин Е в большом количестве содержащийся в шоколаде и являющиеся мощным стимулятором половой деятельности.

Наверное, каждый человек в своей жизни мечтает окунуться в ванну с шампанским и быть «в шоколаде». Как отмечают специалисты, косметические свойства шоколаду придает кофеин, входящий в его состав. Он стимулирует кровообращение, активирует распад жиров и придает коже упругость масло какао помогает бороться со стрессом и препятствует появлению морщин.

Фототерапия «Шоколадотерапия» (мультимедийная презентация) (*Приложение на диске*).

Предложить педагогам шоколад и провести игру.

«Гадание по конфете» (*Приложение на диске*).

Когда вы угощаетесь конфетой, вы берете ту, которая «на вас смотрит», или это не так?

Предложить угоститься конфетами (конфеты лежат в коробках определенной формы).

Психологи утверждают, что человек отдает предпочтение тем или иным формам конфет в зависимости от особенностей его характера.

«Гадание на конфетах»

Квадратная форма предпочитаемых конфет – все находиться у этого человека под контролем, он двигается усиленно вперед, иногда даже лишая себя маленьких и неожиданных радостей.

Предпочитаются прямоугольные конфеты – у этого человека хорошо получается роль «жилетки», в которую плачутся его друзья. Если они обратятся к нему за помощью, он отвлечется от дел не раздумывая, но при этом забывает достаточное время уделить своим проблемам.

Ромбовидные конфеты – их любитель принимает важные решения в одиночку, чтобы потом не делить радость от успеха. Друзей выбирает осторожно, а любимого человека с особой осторожностью.

Любитель круглых конфет находиться в полной гармонии, как со своим внутренним миром, так и внешним. Эти люди любят быть в центре внимания. У них хорошо развита интуиция.

Овальная форма любимых конфет – эти люди легко находят общий язык с незнакомыми людьми. Их общительности можно позавидовать.

Заключительная часть.

Изобретаем «Рецепт хорошего настроения».

Ведущий берёт большую чашу и произносит слова:

Возьмём чашу терпения и мудрости.

Вольём в нее полное сердце любви к людям (предлагает поднести свои руки к сердцу, а затем протянуть их к чаше, послать воздушный поцелуй).

Добавьте …. (все по очереди добавляют ингредиенты).

Ведущий:

А теперь все перемешаем энергичными движениями, заправим сладкими минутами, часами наслаждения, изюминками улыбок и веточками радости.

Намажем на кусок отпущенной нам жизни.

И предложим каждому, кого встретим на пути.

Прощание.

Я желаю всем здоровья не только физического, но и психического!

– Правую руку в сторону, левую руку в сторону. Поднимите их вверх и поаплодируйте друг другу.

ТРЕНИНГ «МЫ КОМАНДА»

Персонал предприятия – это как футбольная команда:
ребята должны играть как единая команда,
а не скопище ярких личностей.

Ли Якокка

Цель: сплочение педагогического коллектива, развитие и совершенствование коммуникативных навыков, развитие уверенности в себе, доброжелательного отношения друг к другу и построение эффективного командного взаимодействия.

Задачи:

– формирование благоприятного психологического климата

– нахождение сходств у участников группы для улучшения взаимодействия между ними

– развитие умения работать в команде

– сплочение группы

– осознание каждым участником своей роли, функции в группе

– повысить коммуникативные навыки педагогов

– повысить настрой на удачу, счастье, добро и успех.

Продолжительность: 40 минут.

Необходимые ресурсы: проектор, компьютер, презентация, необходимый материал для упражнения «Цветок желания», мультфильм «Пингвины», тарелка с водой., мини свеча на каждого.

Организационная часть.

Приветствие. «Аплодисменты».

Предложить участникам тренинга поприветствовать друг друга аплодисментами.

Продолжаем знакомиться. Упражнение «Имя».

Участники передают мячик друг другу, но каждый раз необычным способом, при этом называют свое имя и характеризуют себя одним словом начинающимся с буквы твоего имени (что я думаю о себе, хвалю себя).

Катя – кокетливая.

Мини-тест. «Ладошка. Кулачок. Замок» (2 мин).

– Замечательно! А сейчас на счет три покажите одну из трех фигур:

1. Ладошки

2. Кулачки

3. Замок.

Анализ этого простого теста показывает:

Кулачки – Вы скептически настроены на работу в тренинге;

Сложили руки в замок – Вам нужно немного времени, чтобы включиться и начать работать.

Ладошки – Вы с интересом и желанием настроены на работу нашего занятия.

Я желаю вам удачи. И мы начинаем.

Основная часть.

1. Просмотр психологического мультфильма «Пингвины» ***(Приложение на диске).***

Как можно назвать действия муравьев, крабов, пингвинов. Одним словом, они кто? В чем по вашему мнению смысл данных мультфильмов?

Цель нашего тренинга – это сплочение коллектива. Ведь начинается новый учебный год, перед нами поставлены большие цели, которые необходимо достичь и только работая единой командой, сплоченно можно достичь конкретных целей и задач. Ведь как хорошо, когда тебя понимает и поддерживает твой товарищ, нужно уметь услышать и помочь, когда необходима эта помощь, и понимать друг друга даже без слов. Сплоченный коллектив добивается многих вершин и побед.

2. Упражнение «Мы единое целое».

Цель: развить взаимопонимание со своим напарником и в группе, развитие слаженности в действиях, понять и обсудить закономерности возникновения взаимопомощи

- С напарником взять ручки или карандаши, встать напротив друг друга держа их указательными пальцами. Выполнить действия, предлагаемые ведущим.
- Встать в общий круг и выполнить действия всем вместе держа ручки указательными пальцами.

3. Упражнение «Тарелка с водой».

Задание: группа участников, молча с закрытыми глазами, передает по кругу тарелку с водой.

В результате при передаче развиваются способы коммуникации, поиск рук партнера до момента передачи тарелки, предупреждение о передаче прикосновением.

Анализ упражнений:

1. Что, по вашему мнению, не удалось?
2. Как это можно исправить, что необходимо сделать?
3. Какие эмоции испытывали во время данного упражнения?

3. Упражнение «Дом».

Цель: осознание своей роли в группе, стиля поведения (психологический смысл упражнения-участники задумываются над тем, какую функцию они выполняют в этом коллективе, осознают, что все они нужны в своем «доме», что способствует сплочению).

Инструкция: «Мы должны стать полноценным домом! Каждый человек должен выбрать, кем он будет в этом доме – дверью, стеной, а может быть обоями или предметом мебели, цветком или телевизором? Выбор за Вами! Но не забывайте, что Вы должны быть полноценным и функциональным домом! Постройте свой дом! Можно общаться между собой».

После того как «Дом» построен, каждый называет себя, чем он является в доме и характеризует себя, свое значение.

Сразу ли Вы смогли определить свою роль в «доме»? Почему Вы выбрали именно эту роль?

Я думаю, Вы все поняли, что каждая часть Вашего «дома» важна и нужна в нем, каждая несет свою определенную функцию, без которой дом не может быть полноценным!

Заключительная часть.

Упражнение «Волшебный цветок желаний».

Упражнение позволяет участникам задуматься о тех изменениях, которые они хотели бы видеть в своем классе. Так же это упражнение можно использовать для завершения занятия.

Материалы: бумага для заметок, карандаши.

Инструкции:

«Представьте себе, что вам и нашему коллективу волшебница дарит цветок – волшебный и отрывая лепесток цветка происходит исполнение желания. Но чтобы желание исполнилось его надо озвучить. Вы напишите свое желание на лепестке и положите в шкатулочку. Но есть маленький нюанс, так как цветок был подарен всему коллективу, команде, то и желание должно касаться этого учебного года, нашей команды, нашего коллектива.

Далее, каждый пишет свое желание. Кладут в шкатулку перемешивается. По очереди вынимают лепесток, зачитывают и приклеивают к серединке цветка. Формируется общий список пожеланий.

Обсуждение. Были ли пожелания, которые несли бы перемену? Можно ли что-то сделать, чтобы эти перемены произошли в реальности? Если нет, то, что можно сделать для улучшения волнующего вопроса?

В заключение нашего тренинга, я предлагаю вам настроиться на новый учебный год, на работу – творческую, продуктивную.

Медитация с огнем.

Необходимо заранее подготовить небольшие свечи в специальных подставках, чтобы избежать растекания воска. Количество свечей зависит от количества участников – каждому по одной свече.

Текст медитации:

Сядьте удобно, расслабьтесь, сосредоточьтесь на своём дыхании – оно должно быть спокойным и неторопливым. Вглядитесь в огонёк свечи, горящей перед вами. Не пытайтесь воздействовать на огонь, не пытайтесь увидеть что-то специально, отключите свой разум, освободите свою интуицию, своё сердце. Ощутите, какими эмоции наполняют вас. Всё негативное – чувства, мысли, обиды – отправьте мысленно в огонь и позвольте сгореть. Не пытайтесь управлять процессом, просто наблюдайте, как в пламени растворяется весь негатив.

Теперь попросите у огня то, чего вам не хватает, что бы вы хотели бы приобрести в этом учебном году: силу, смелость, уверенность, терпение, спокойствие, творчество, вдохновение. Проведите руками над огнём, представьте, как через ладони вместе с теплом в вас вливается то, чего вам недоставало.

Ещё некоторое время проведите, наблюдая за пламенем свечи, не спешите прерывать связь. Возможно, вы что – то разглядите в пламени, возможно, просто понаблюдаете за ним. Не старайтесь что-то анализировать и искать знаки, позвольте себе просто отдохнуть

А теперь поблагодарить огонь. Не обязательно проговаривать словами, можно просто ощутить чувство благодарности за облегчение и успокоение. То, что вы увидите и почувствуете – это ваше достояние, ваш ресурс. Не спешите рассказывать об этом другим. Возможно, потом вы захотите передать свои ощущения самым дорогим людям. Но сейчас лучше промолчать, чтобы не нарушить внутреннюю гармонию.

Обсуждение. Удалось ли вам выполнить все инструкции во время медитации? Как изменилось ваше состояние? (без подробностей: лучше, хуже, никак).

«Притча о лошадях»

Ехал однажды магнат в роскошной карете, которую везла шестерка породистых лошадей, купленных в разных странах. Карета завязла в трясине, и сколько кучер не стегал лошадей, они не могли сдвинуться с места. Но тут появился крестьянин на телеге, которую везла пара лошадок, и с лёгкостью проехал через ту самую трясину. Магнат изумился и спросил крестьянина: – В чём сила твоих лошадей? И тот сказал ему: – Ваши лошади, хоть и сильны в отдельности, но все – разной породы, и нет между ними никакой связи. Каждая считает себя породистее другой и клонит в свою сторону – стегнёшь одну, а другая этому только радуется. А у меня лошадки простые, одной масти – кобыла со своим жеребёнком. Чуть пригрозишь кнутом одной из них, так другая все силы прикладывает, чтобы помочь той, что рядом.

ЗАНЯТИЕ С ЭЛЕМЕНТАМИ ТРЕНИНГА. СМЕХОТЕРАПИЯ («ГЕЛОТОЛОГИЯ»)

Веселое сердце живет долго.

Уильям Шекспир

Цель: получение знаний педагогами и практических навыков по сохранению психического здоровья средствами смехотерапии; получение радости и удовольствия после стрессовых будней, увеличение жизненных сил, повышение творческой активности.

Задачи:

- Определение понятия «гелотология» или смехотерапия.
- Обучение упражнениям на смехотерапию, упражнениям на скандирование.
- Научиться попадать в состояние позитива и радости, которое можно включать и выключать (если захочется) по собственному желанию.

Продолжительность: 1–1.30 час.

Необходимые ресурсы: проектор, компьютер, презентация, ручки и бумага, видео ролик «Заразительный смех».

Ход занятия

Организационная часть.

Приветствие «Девочка. Дракон. Самурай»

Перед началом игры разделит всех участников на две команды и объясняет, что в игре будут участвовать три персонажа: девочка, дракон и самурай.

Чтобы изобразить девочку, все участники команды должны застенчиво переминаться с ноги на ноги, делая вид, что они держатся за края платьица, и издавать звуки «Ля-ля-ля».

Чтобы изобразить дракона, нужно поднять вверх руки, растопырить в стороны пальцы и произнести угрожающий звук «Р-р-р-р».

Для изображения самурая потребуется встать в боевую стойку: правую ногу выставить вперед, правую руку держать над головой так, как будто в ней сабля. Еще при этом нужно произносить характерный звук «А-а-а-а-а».

Каждой команде дается 30 секунд: они должны все вместе выбрать одного персонажа, которого они будут изображать. Далее по сигналу ведущего команды должны одновременно выполнить действия, соответствующие их герою

Упражнение-разминка «Смеяться разрешается»

Каждый выбирает себе пару (звучит фон «Заливистый смех»).

Каждое упражнение со скандированием выполняем 3– сек. Затем делаем «глубокое дыхание» и растяжки, а потом переходим к следующему упражнению. Сочетание глубокого дыхания, растяжек и скандирования «хо, хо, ха, ха» прекрасно стимулирует, активизирует

диафрагму, легкие мышцы и живота. Упражнения вы можете изобретать собственные. Главное, чтобы было смешно и полезно. Пребывание в неординарных, дурацких позах и пребывание в них других, быстро вызывает заразительный, настоящий смех. Единственное правило при этом: смеемся друг с другом, а не друг над другом.

1. Делаете ряд простых упражнений (ваша фантазия), в которые включаете скандирование «хо, хо, ха, ха», движение по комнате, контакт глазами.

2. Упражнение «смех по телефону»: каждый из участников делает вид, что говорит по мобильному телефону, а затем, установив друг с другом контакт глазами, скандируют свое «хо, хо, ха, ха».

3. Упражнение «мстительный смех»: все участники указательными пальцами грозят друг другу, выкрикивая «ха».

4. Упражнение «почему я смеюсь»: участники упирают руки в боки, смотрят на других и спрашивают: «Почему я? Ха, ха, ха».

Основная часть.

1. Мини информация.

Смех – это также хорошая техника снятия психоэмоционального напряжения.

Наука о смехе (смехотеррапия) – гелотология зародилась в Америке в 70-е годы 20-го столетия после случая с Норманом Казинсом., который вошел в историю, как «человек, рассмешивший смерть». Этот американский психолог заболел редкой болезнью – коллагенозом (болезнь суставов). Врачи практически не оставили ему надежды. И тогда Казинс выписался из больницы, заперся в номере гостиницы и стал ежедневно по 5-6 часов в день смотреть комедии и смеяться. Через неделю прекратились боли, через месяц начал двигаться и вскоре он смог даже вернуться к работе. После такого сенсационного случая в Америке и на Западе стали проводиться научные исследования по смеху и начала развиваться смехотерапия, как один из методов психотерапии. Ученые США начали использовать смех даже при лечении алкоголиков, наркоманов, раковых больных.

Хорошая «порция» смеха – безвредный наркотик, который надолго вызывает эйфорию. И чем выше его дозировка, тем лучше, заверяют врачи. Смех способствует снижению уровня гормонов стресса кортизона и адреналина и способствует выделению **эндорфинов,** которые способны притуплять физическую и душевную боль и вызывать чувство удовлетворения. Иногда заряда позитива от удачной шутки нам хватает на целый день!

Смехом лечат онкологические болезни, сердечно-сосудистые. Он снижает выработку гормонов стресса и уровень холестерина, нормализует давление и укрепляет иммунитет. Иногда достаточно всего лишь засмеяться, чтобы избавиться от головной боли.

Смех – полезное физическое упражнение! 1 минута смеха заменяет 25 минут занятий фитнесом! Смех – заставляет одновременно работать 80 групп мышц! У человека двигаются плечи, вибрирует диафрагма, расслабляются мышцы шеи, спины и лица. Во время смеха пульс учащается.

Смех активизирует процессы обмена веществ, что способствует «сжиганию» жира.

5 минут смеха заменяют 40 отдыха!

Зарубежные медики применяют смехотерапию для лечения разных болезней (вы не раз видели, что в детскую клинику, где лечатся онкобольные дети приходят клоуны, которые смешат детей). Ведь бодрый, оптимистично настроенный человек быстрее идет на поправку.

Впрочем, смехотерапия имеет определенные **противопоказания.** Долго смеяться не советуют людям, которые имеют грыжу, заболевание глаз или легочные болезни: хронический бронхит, пневмонию, туберкулез.

Это опасно, когда есть угроза срыва беременности или послеоперационные осложнения. В этом случае людям нужен покой, им нельзя напрягать мышцы лица и другие части тела.

Для остальных смех – лекарство.

Сеансы юмора можно устраивать и самостоятельно.

2. Просмотр видеоролика «Заразительный смех» ***(Приложение на диске).***

Можно также посмотреть любимые кинокомедии.

3. Упражнение «Сеанс смеха».

Все встают в круг. Раздать зеркала. Звучит фон «Детский смех»

1. Проделайте прямо сейчас простое упражнение – встаньте, вздохните и … рассмейтесь! Получилось? Нет? Мы слишком серьезны, поэтому нам так сложно искренне рассмеяться. Услышав веселую шутку, мы всего лишь улыбнемся. А ведь именно смех, а не дежурная улыбка, приносит максимум пользы. Потренируйтесь – и вы научитесь смеяться в любой момент.

2. Проделайте еще одно упражнение – улыбнитесь и удерживайте улыбку. Ход мыслей и даже настроение начнут улучшаться – и вот уже ваша улыбка станет не наигранной, а настоящей.

3. В американских книгах можно найти такую рекомендацию: «Встаньте перед зеркалом и начните корчить рожицы и показывать язык своему отражению! Смех не заставит себя ждать!» Наверное, такой способ не всем подходит, но ведь у каждого из нас есть что-то, что вызывает искренний смех – этакие «смехотаблетки».

Это может быть любимая комедия, смешные рассказы, сборники анекдотов или видеозаписи, на которых запечатлены семейные праздники. Соберите для себя шкатулку смеха и открывайте ее, когда это необходимо. Неважное самочувствие, плохое настроение и депрессия отступят под напором радостного смеха! Смейтесь на здоровье!

4. Упражнение «Смешная записка»

Предлагается каждому участнику написать на листке бумаги какое-либо смешное выражение, анекдот, частушку или нарисовать смешной рисунок. Все записки собираются и перемешиваются.

Затем по очереди бумажки выталкиваются, зачитываются, комментируются.

Заключительная часть.

Ведущий раздаёт памятки «**Правила счастливой и здоровой жизни!»**

- «Я должен смеяться хотя бы 10 минут утром, 10 в обед и столько же вечером».
- Смотреть комедии, юмористические передачи, читать анекдоты, сделать архив карикатур или смешных фото.
- Больше общаться с жизнерадостными людьми, экстравертами.
- Желательно, найти какие-то комические моменты и самому себя смешить.

Смеяться нужно часто и много!

4. Мультимедийная презентация «Смейтесь на здоровье» ***(Приложение – на диске).***

Упражнение «А чем мы сегодня занимались?»

Ведущий предлагает по очереди поворачиваясь к соседу справа сделать определённое положение губ и спросить: «А чем мы сегодня занимались?» Сосед справа делает такое же положение рта и отвечает: «Не знаю. Сейчас спрошу у соседа».

Когда круг пройдёт ведущий объявляет: «А у нас была смехотерапия».

Аплодисменты.

ТРЕНИНГ «ТЕХНОЛОГИЯ ПУБЛИЧНОГО ВЫСТУПЛЕНИЯ»

Наилучший оратор тот, который своим словом
и научает слушателей, и доставляет удовольствие,
и произносит на них сильное впечатление»

Марк Тулий Цицерон

Цель тренинга: актуализация и развитие необходимых для публичных выступлений **умений** и **навыков** – ораторских, управления аудиторией, привлечения внимания.

Задачи:

- больше узнать о своем внутреннем мире (самопознание);
- освоить элементы внутренней и внешней техники (управление собой);
- изучить методы речевого взаимодействия (управление аудиторией);
- выработать алгоритм подготовки выступления (управление материалом.

Продолжительность: 1 – 1.30 час.

Необходимые ресурсы: проектор, компьютер, презентация, ручки и бумага, видео ролик «Заразительный смех».

Ход занятия

Организационная часть.

Вступление.

В американской мелодраме «Госпожа горничная» маленький Тай Вентура, сын главной героини, которую сыграла Дженнифер Лопес, боялся **публичных выступлений** – то и дело заикался либо вовсе молчал, опасаясь проронить слово. Каково же было его удивление, когда влиятельный политик Кристофер Маршалл, чей «стаж» **выступлений** был сродни часам налета опытного летчика, признался ему в той же слабости. Помните, какой совет Маршалл дал мальчику? – Зажать в руке на время выступления… канцелярскую скрепку. Она позволяет отвлечься, и страх уходит. Однако новичков в **ораторском искусстве** это не спасет. Формирование навыков публичного выступления требует упорного труда, **тренировки** и самоанализа.

Приветствие.

Упражнение «Снежный ком».

Предложить участникам назвать имя и качество или предмет необходимые для человека, который собрался выступать публично.

Каждый последующий участник называет имя предыдущего его предмет или качество, затем свое и свое слово.

Основная часть.

1. Мини-информация.

Наука публичного выступления зародилась в Древней Греции. Умение говорить убедительно, красиво, доходчиво и интересно высоко ценилось древними греками. Они создали риторику – науку публичного выступления, или теорию красноречия. В Древнем Риме публичное выступление рассматривалось как искусство, а не наука. Римляне использовали термин «элоквенция» – ораторское искусство, то есть способность оратора оказывать влияние на аудиторию, добиваясь своих целей.

На Руси риторика понималась скорее, как напыщенная, красивая, но малосодержательная речь.

В настоящее время ораторское умение высоко ценится в профессиональной среде. От эффективного устного доклада, презентации своих идей и предложений, грамотных ответов

на вопросы зависит авторитет сотрудника, его статус в организации. В публичном выступлении оратор должен стимулировать интерес людей к обсуждаемой проблеме, использовать способы воздействия на установки слушателей и их поведение.

2. Диалог с участниками тренинга.

- ✓ Что значит «публичное выступление»?
- ✓ Можно ли определить то, что мы называем «публичным пространством»?

Публичной мы называем такую деятельность, у которой есть свидетели и ее целью является передача информации, знаний, оценок и впечатлений.

Причем это «пространство» может быть в любой деятельности, любом занятии, любой профессии. И оно играет немаловажную роль в том, как вас будут воспринимать как, пройдет ваше выступление.

Вообще говоря, даже если вы в работе контактируете с небольшим количеством людей – такое взаимодействие тоже будет публичным. Даже небольшой коллектив – это микро– или мини-социум, и основные законы публичного действия работают и для него. Другими словами, когда нам необходимо выступить с речью, например, на симпозиуме для большой аудитории коллег или за новогодним столом в кругу семьи, мы производим публичное действие. И законы, по которым эти действия будут выполняться, одни и те же.

«Все по-разному понимают предложения того, кто их вносит. Даже если объяснять с предельной ясностью, кто-то все равно не поймет». Этот шуточный закон Мерфи на практике становится печальной истиной. Излишнее волнение, неуверенность в своих силах, непонимание целей выступления, недостаточная подготовленность материала могут стать причиной снижения эффективности публичной деятельности, ну и конечно какие-то личностные особенности, которые также могут влиять на успех выступления на публике.

3. Игра Кокология «Когда дверь – не дверь?» ***(Приложение на диске).***

Представьте себе, что вы гуляете по городу. Погода чудесная, и вы витаете в облаках. В какой-то момент вы сворачиваете на улицу, на которую никогда раньше не забредали. Проходя мимо элегантного частного дома, расположенного не прямо у дороги, а чуть поодаль, вы замедляете шаг, чтобы полюбоваться им, и замечаете, что его входная дверь слегка приоткрыта. Возникает вопрос: «Почему?»

1. В доме орудуют воры.
2. Кто-то из хозяев забыл закрыть дверь.
3. Кто-то из хозяев дома подметает прихожую.

Комментарий к тесту «Когда дверь – не дверь?»

Двери обладают двояким значением: они могут служить проходом куда-либо, а могут выполнять роль барьера. В частности, входная дверь – это первая линия обороны дома. Она отделяет его обитателей от внешнего мира, полного всякого рода неожиданностей. Представив себе, что обычно запертая дверь почему-то оказалась открытой, вы прокручиваете в голове сценарий на тему уязвимости и незащищенности. На подсознательном уровне причина, которой вы объяснили себе незапертость входной двери, говорит о степени вашей открытости и о том, в какой мере вы позволяете окружающим видеть свои слабости.

В доме орудуют воры.

Что бы ни случилось, вы точно знаете, что добром все это не кончится. Эта черта вашего характера проявляется особенно отчетливо, когда дело действительно принимает не лучший оборот. Вы никогда не суетитесь в критической ситуации, но лишь потому, что паника парализует вас с головы до ног. В следующий раз, оказавшись в критической ситуации, постарайтесь не терять голову. Сделайте несколько глубоких вдохов и сосчитайте до десяти. После этого можете спокойно падать в обморок.

Кто-то из хозяев забыл закрыть дверь.

Вы не из тех, кто теряет присутствие духа в экстремальных ситуациях. Наоборот, вы настолько расслаблены, что можете вовсе не заметить бушующий вокруг вас ураган. Вы совершаете ошибки не столько по злому умыслу, сколько от невнимательности, но с одинаковыми последствиями для себя и для окружающих.

Кто-то из хозяев дома подметает прихожую.

Несмотря на ваш абсолютно безмятежный вид, внутренне вы всегда собраны. Умение пребывать в состоянии расслабленной бдительности позволило вам стать тем зрелым индивидуумом, каковым вы, без сомнения, являетесь. Разумеется, как и у любого человека, у вас есть свои слабости. Просто вы не выставляете их напоказ.

Выступая публично, каждый человек может испытывать гамму самых разных чувств.

Каких?

Это может быть и тревога, страх, нерешительность, скованность, смущение – все это, конечно, мешают оратору эффективно взаимодействовать с аудиторией.

Как преодолеть страх перед публичным выступлением?

Я приведу несколько примеров упражнений, которые используют люди публичных профессий для снятия страха, волнения.

1. Первое, что надо сделать – снять телесные зажимы, почувствовать свое тело.

Для этого надо сделать несколько физических упражнений. Мы будем говорим не про зарядку утром, а про снятие телесного зажима, снятие парализующего эффекта волнения, который не позволяет нам дышать, сковывает движения, не позволяет думать и говорить.

4. Упражнение «Актёрское мастерство».

Итак, для того чтобы снять телесный зажим, выбросить страх и обрести уверенность, нужно для начала найти место, где вы окажитесь без посторонних глаз, где вам бы не мешали сосредоточиться на себе и сделать несколько упражнений.

(а) «Песчинки».

Встаньте, сначала немного потрясите руками, ногами, всем телом, как будто стряхиваете с себя песчинки.

(б) «Выкидываем страх».

Попрыгайте на месте, так, как если бы хотели вытряхнуть из себя все внутренности.

(в) «Мельница».

Помашите руками, как ветряная мельница, или, прыгая, побейте воображаемую грушу, тем самым «отгоните» от себя страх подальше.

(г) «Помойте руки»

Подвигайте кистями рук, пальцами – ваши руки не должны быть холодными, мокрыми.

5. Упражнение «Восстанавливаем дыхание».

Второе, что обязательно надо сделать – восстановить дыхание. Когда мы волнуемся, мы быстро и поверхностно дышим, у нас дрожит голос, мы быстро, тихо и невнятно говорим. Возможно ли слушать такого человека? Нет! Нам необходимо успокоить свое дыхание. Если мы будем медленно и глубоко дышать, мы сможем уменьшить или даже устранить тревожное состояние.

Вот два прекрасных дыхательных упражнения, которые можно сделать перед выступлением:

(а) «Воздушный шарик».

Глубоко вдохните в живот воздух, как будто вы резко вдыхаете пыльцу с цветка, и на выдохе медленно и плавно надуйте воображаемый воздушный шарик. Обычно это упражнение повторяют восемь раз.

(б) «Дыхание со счетом».

Вдохните, мысленно говоря себе: «Раз, два, три, четыре», постепенно заполняйте живот воздухом. На счет пять, шесть, семь, восемь задержите дыхание. После этого, мысленно-

го говоря себе: «Раз, два, три, четыре, пять, шесть», постепенно выдыхать через рот. Обычно это упражнение повторяют восемь раз.

После выполнения этих упражнений у вас свободное тело, свободный голос, вы способны думать и контролировать ситуацию, вы готовы к выступлению/тяжелому разговору. Вы начинаете свою речь – и вы – королева!

6. Упражнение «У бабушки с дедушкой».

Третье что нужно сделать – это подготовить речевой аппарат.

Толстые внуки приехали в гости (Надуваем щёки.)
С ними худые – лишь кожа да кости. (Втягиваем щёки.)
Бабушка с дедушкой всем улыбнулись. (Губы в широкой улыбке, видны верхние и нижние зубы.)
Поцеловать они всех потянулись. (Губы тянутся вперёд.)
Утром проснулись – в улыбочку губы, (Снова широкая улыбка.)
Чистим мы свои верхние зубы (Широкий язык за верхними зубами.)
Вправо и влево, внутри и снаружи, (Соответствующие движения широким языком.)
С нижними зубками тоже мы дружим. (Повторение этих движений языком в положении за нижними зубами.)
Губы сожмем мы и рот прополощем (Поочерёдное надувание щёк – губы не пропускают воздух.)
И самоваром пыхтим, что есть мочи. (Одновременное надувание обеих щёк с последующим выпусканием воздуха через губы.)
Блюдца поставим – положат блины нам. (Широкий язык лежит на нижней губе.)
Дуем на блинчик – не в щёки, не мимо. (Подуть на широкий язык.)
Блинчик жуём, завернём и прикусим (Жуём распластанный язык, потом прикусываем его, завернув за нижние зубы.)
Блинчик с вареньем малиновым вкусным. (Облизываем широким языком верхнюю губу спереди назад.)
Чашки поставим, чтобы чаю налили, (Широкий язык загибаем кверху чашечкой,
На нос подули – мы чай остудили. (Подуть с «чашечки» вверх.)
Чаю попили – никто не обижен. («Чашечка» двигается вперёд-назад.)
Вкусные был завтрак, мы губки оближем. (Кончик языка облизывает губы по кругу.)
Бабушка шила, а Барсик с катушкой
Бегал, как будто с живою зверушкой. (Кончик языка зацепляем за нижние губы и двигаем язык вперёд-назад.)
Бабушке нашей всегда помогаем:
Нитки в иголки мы ей продеваем. (Узкий язык вытянут вперёд.)
Бабушка швы на машинке строчила (Узкий язык двигается вперёд-назад.)
И на зигзаг её переключила. (Узкий язык двигается влево-вправо.)
Петли иголкой она обметала, (Кончик языка описывает круг за губами.)
Пуговки круглые попришивала. (Кончик языка упирается то в одну, то в другую щёку, а палец пытается втолкнуть его в рот.)
Дедушка сделал для внуков качели.
Все мы на них покачаться успели. (Широкий язык ставится попеременно то за верхние, то за нижние зубы.)
После качелей мы в прятки играли (Широкий язык убирается под верхнюю губу.)
Прятались на чердаке и в подвале. (Широкий язык – под нижнюю губу.)
Дедушка скачет на лошади ловко, (Щёлкаем языком.)
Звонкие вязнут на глине подковки. (Цоканье на верхней губе.)
Вот замедляет лошадка шажочки, (Медленное цоканье с натягиванием подъязычной связки.)
Вот на опушке мы видим грибочки (Присасываем язык к нёбу и открываем рот.)
Вот из сарая индюшка пришла,
Важно сказала: «БЛ-БЛ-БЛ-ЛА» (Широкий язык ходит вперёд-назад по верхней губе; упражнение делаем с голосом.

7. Упражнение для тренировки концентрации внимания «Линия».

Публичное общение людей во время выступления предполагает активную мыслительную деятельность, коммуникативные навыки оратора, но и умение концентрировать внимание.

Концентрация и умение быстро переключаться, качества внимания, помогут во время публичного выступления всерьёз заниматься делом: видеть реакции слушателей, быстро

находить нужное место в записях, мысленно планировать следующую мысль, при отступлениях быстро возвращаться к основному, время от времени контролировать физическую свободу, дыхание, звучание и **не думать о том, как вы выглядите**.

На чистом листе бумаги с помощью карандаша, очень медленно и плавно, ведете линию и сосредотачиваете все мысли и внимание только на ней. Как только поймали себя на отвлечении – делаете маленький пик наверх, как на кардиограмме, и продолжаете.

Подсчитайте количество отвлечений (пики). Хороший уровень концентрации, если за три минуты нет ни одного пика.

Представьте себе, что вам сообщают: «Необходимо выступить перед публикой по определенной теме». Каково главное направление вашей дальнейшей деятельности?

8. Упражнение «Последовательность подготовки»

Главные направления деятельности оратора.

1. Подготовка выступления.
2. Публичное выступление.
3. Анализ выступления (оценкам эффективности).

Каждому участнику тренинга выдается бланк, содержащий ключевые аспекты, которые необходимо учесть при подготовке к выступлению. Работа осуществляется индивидуально.

Инструкция.

Каждый, исходя из своих представлений или жизненного опыта, определяет последовательность этапов подготовки, заполняя **первую** графу.

Вторая заполняется после озвучивания алгоритма, при этом сравним ваши ответы с рекомендациями психологов.

Алгоритм выступления		
Мое мнение 1.	**Ученые 2.**	**Алгоритм 3.**
	6	Составление плана
	2	Формулировка цели доклада
	11	Выбор стиля (жанра) выступления
	7	Написание текста доклада (расширение тезисов)
	3	Прогнозирование возможной реакции аудитории на доклад
	8	Разбивка материала доклада по времени
	1	Оценка актуальности темы доклада (на фоне других возможных докладов)
	4	Формулировка названия доклада
	5	Определение «ударного» момента в будущем выступлении
	12	Выбор способа начала доклада
	9	Принятие решения об использовании наглядных средств
	10	Подготовка наглядных материалов
	13	Репетиция выступления

Первое впечатление.

В психологии существует понятие «импринтинг» – «впечатывание» образа человека в сознание публики.

- Если первое впечатление позитивное – оно начинает работать на вас, все ваши слова будут подкрепляться положительным образом в сознании зала.
- Если негативное – подсознательно публика будет уже настроена скептически.

В течение какого времени формируется первое впечатление?

Это не часы, не десятки минут и даже не минуты. Психологи установили, что первое впечатление формируется всего лишь за первые семь секунд появления человека перед людьми, а далее только закрепляется. И мы уже знаем, что первое впечатление всегда одно. Оно похоже на отпечаток пятерни на еще влажном мягком цементе или след ботинка на свежем.

Известно, что у нас никогда не будет второго шанса произвести первое впечатление, поэтому важно использовать первый и единственный шанс. Существуют закономерности восприятия, которые должен учитывать любой человек, желающий быть в центре внимания. Есть важное наблюдение, много раз проверенное опытными ораторами: сказав: «Здравствуйте», вы произнесли 70% своей речи! А после приветствия вы будете только дополнять уже сложившееся впечатление о вашей личности.

Также вначале выступления можно использовать:

- Комплимент аудитории.
- Интрига вопросом к аудитории.
- Погружение в ситуацию: «Представьте себе, что мы сейчас находимся…»
- Связь с фактами сегодняшнего дня.
- Практическое действие, иллюстрирующее тему сообщения.
- Аудиовизуальное вступление (музыкальный фрагмент, видеоряд).

Избегайте этих «стратегий»:

- оправдывающаяся: «Надеюсь, это покажется вам интересным»
- извиняющаяся: «Уважаемые. Я очень хорошо знаю, что вы все устали и хотите домой. Я вас не задержу»
- расплывчатая: «Давайте рассмотрим сегодня этот вопрос, потому что такие проблемы надо решать»
- Не выходите на публику с руками за спиной, не становитесь в позу Наполеона (скрещенные руки на груди) или «позу футболиста» (руки скрещены ниже пояса); руки не должны быть и в карманах.

8. Упражнение «Горячий стул»

Инструкция: каждому участнику в течение 1 минуты надо рассказать о себе. Если речь окажется короче оговоренного времени – Вы со стула не встаете. Вы просто сидите перед аудиторией. Если речь длиннее – я имею право прервать речь, даже на полуслове. Таковы жесткие правила выполнения упражнения.

Примечание.

После всех выступлений проводится их анализ (задача ведущего состоит в том, чтобы нацелить участников на самостоятельный анализ собственных ошибок и удач, но не авторитарно высказывать только свою точку зрения).

Каковы ваши плюсы и минусы? Что мешало на ваш взгляд успешному выступлению?

Несколько рекомендаций при подготовке к выступлению.

1. Репетируем свое выступление перед зеркалом.

Чтобы чувствовать себя уверенно на сцене, нужно потренироваться. Для этого встаньте перед зеркалом и проговорите свою речь громко, смотря себе в глаза. Так же прорепетируйте с жестикуляцией. Сделайте это упражнение несколько раз.

2. Позволяем себе быть несовершенными.

Не бойтесь сделать ошибки в своем выступлении. Относитесь к ним проще. Они ваши учителя, указывающие на то, в чем нужно еще попрактиковаться. Концентрируйтесь на плюсах, а не на минусах. Вместо критики и недовольства похвалите себя. И скажите себе, что вы молодец!

3. Относимся с любовью к аудитории.

Мысли материальны, и если вы будете настроены враждебно к публике, то это к вам вернется. Поэтому любите людей, перед которыми вы выступаете. Знайте, что если они пришли вас слушать, значит, нуждаются в вашей информации. Значит, ценят и верят вам.

9. Визуализируем.

Регулярно перед выступлением и во время него представляйте, как вы проводите свою речь успешно. Как публика улыбается и хлопает вам. Как вы легко держитесь перед аудиторией. Вы уверенны, ваше сердце бьется ритмично, а дыхание спокойно. Программируйте себя на позитив. Это увеличит ваши шансы на прекрасное выступление.

10. Поддерживаем визуальный контакт с позитивными лицами из зала.

Когда вы произносите свою речь, смотрите на людей с добрым выражением лица. Они вдохновят вас и подарят поддержку.

11. Уделяем должное внимание внешнему виду.

Купите удобный и красивый костюм, сделайте прическу, начистите обувь. Это придаст вам уверенности и поможет преодолеть страх перед публичным выступлением.

12. Устраиваем день отдыха и расслабления перед выступлением.

Перед выступлением хорошенько отдохните. Съездите на природу, пообщайтесь с близкими людьми, займитесь спортом. Отвлекитесь от предстоящего выступления. Только без стимуляторов! Учитесь расслабляться позитивными способами.

В ходе выступления:

- Находиться перед слушателями в «открытой» позе. При жестикуляции держать ладони рук вверх.
- Взглядом обводить аудиторию. Самые важные моменты проговорить самому важному человеку в аудитории.
- Сопровождать свои слова жестикуляцией.
- Использовать указку.
- Двигаться.
- Предвидеть вопросы, возражения. Подготовить аргументы.
- Эффектно закончить выступление.

Как лучше закончить выступление?

- Подытожить сказанное.
- Произнести фразу, с которой начиналось выступление.
- Пошутить по теме.
- Сказать комплимент аудитории.
- Раздать что-нибудь на память о выступлении.

Заключительная часть.

Прощание.

Пожелание будущему оратору.

«Я желаю всем выступающим…»

ЗАНЯТИЕ С ЭЛЕМЕНТАМИ ТРЕНИНГА. ЦВЕТОТЕРАПИЯ

Цель: познакомить педагогов с основами цветотерапии, как одним из приемов профилактики психоэмоционального напряжения; улучшить физическое и эмоциональное состояние педагога, т.е. помочь снять хроническую усталость и эмоциональную опустошенность, а

также открыть творческий потенциал, повысить работоспособность и укрепить позитивное отношение к профессии.

Задачи:

- создать мотивацию к расширению знаний о цветотерапии.
- закрепить чувство уверенности в своих силах, самоценности и сознательном оптимизме;
- активизировать способность к конструктивному восприятию любых жизненных обстоятельств;
- Познакомиться с арттерапевтическими техниками: марморированием, эбру – рисование на воде.

Продолжительность: 1–1ч.30 мин.

Категория участников: педагоги.

Место проведения: музыкальный зал с расставленными стульями по кругу.

Необходимые ресурсы: проектор, компьютер, презентация, индивидуальные ёмкости с водой для марморирования и спциальные краски, пенопластовые фигурки сердца, материал для рисования по воде для техники – эбру, карандаши на всех участников.

Ход занятия

Организационная часть.

Педагогам предлагается выбрать понравившийся листок.

Упражнение «Приветствие»

Участники рассчитываются на 1-й 2-й, образуют внутренний и внешний круг. Каждый участник внутреннего круга стоит в паре с участником внешнего круга – положение «карусель». Внутренний крут неподвижен. По команде ведущего пары приветствуют друг друга, затем представители внешнего круга переходят к соседу слева и т.д.

Ведущий объявляет, что сейчас все будут здороваться друг с другом, но не совсем привычными способами. Ведущий хлопает в ладоши и кричит: «Как деловые люди рукопожатием!» Все пожимают друг другу руки. Затем ведущий хлопает в ладоши и выкрикивает: «Правыми коленями!!» Все касаются коленом колена и здороваются и т.д.

Можно здороваться:

- правыми локтями,
- левыми коленками,
- затылками,
- спинами,
- реверансом как французские короли и королевы,
- как африканские слоны, громко топая ногами,
- без помощи слов и рук, а только взглядом (например, подмигиванием),
- старым русским обычаем – трехкратным поцелуем (сопровождаем фразой: «Ба! Какие люди») и т.п.

Упражнения «Похвалилки» (5 мин.)

1) Гладя себя по затылку левой, а затем правой рукой, повторяем: «Меня замечают, любят и высоко ценят».

2) Поворачивая голову вправо-влево, повторяем: «Все идет хорошо».

3) Приподнимаясь на носках, поднимая руки как можно выше, повторять: «В моей жизни случается только хорошее».

Основная часть.

1. **Мини-информация** ***(Приложение – на диске).***

Цветотерапия – это метод лечения цветом, который стал сегодня очень популярным. Еще в древности считалось, что воздействие цветом не только способно восстановить душевное равновесие, но и является серьезным лечебным фактором.

Цветотерапия родилась в древности. Цветом лечили в Египте, Китае, Индии, Персии. В египетских храмах археологи обнаружили помещения, конструкция которых заставляла преломлять солнечные лучи в тот или иной цвет спектра. Египетские врачи, словно бы купали больного в оздоравливающих потоках целительных лучей. Современные ученые считают, что цветотерапия является одним из самых перспективных и надежных методов лечения и оздоровления.

Наш мозг, полагают ученые, воспринимает цвет точно так же, как желудок еду. И так же, как нам иногда хочется какой-нибудь конкретной пищи, так и наше тело временами нуждается в конкретном цвете. При этом понятно, что «пилюли цвета» для человека совершенно безопасны, тогда как прием обычных таблеток – синтетических лекарств – может сопровождаться многими побочными и нежелательными явлениями.

Виды цветотерапии:

- **Хромотерапия**. Термин произошел от греческого слова «chroma» – «свет». Этот метод лечения был известен еще в древности, когда больных лечили лучами солнечного света, проникающими сквозь цветные стекла или кристаллы. Сегодня можно найти огромное количество ламп, специально предназначенных для лечения светом, которые могут применяться в различных помещениях (комнатах, саунах, душевых кабинах и пр.).
- **Цветопунктура –** воздействие окрашенных лучей на меридианы человеческого тела (как иглотерапия).
- **Цветные ванны –** для создания цветной ванны подойдет цветная соль для ванн или пищевой краситель.
- **Очки с цветными стеклами –** проникая через цветные стекла очков цветные волны света воздействуют непосредственно на мозг и вызывают соответствующие реакции организма.
- **Терапия кристаллами, драгоценными и обычными камнями.**
- **Звукотерапия –** каждому цвету соответствует своя нота.
- **Цветная вода** – в Индии последователи аювердической медицины используют «соляризацию». В емкость из цветного стекла (желательно с пробкой) наливают жидкость (вода, молоко, лосьон, лекарство). Далее выставляют сосуд на солнечный свет. Жидкости, соляризируемые в посуде теплого спектра следует применять по назначению в первой половине дня, а холодного – во второй.
- **Медитация.**
- **Визуализация –** человек видит или создает у себя в мозгу картинки.
- **Цветная пища** – Человек воспринимает цвет пищи не только глазами. Согласно древним индийским учениям, сам цвет содержит в себе минералы и микроэлементы.
- **Аура-сома (поле-тело) –** эфирные масла смешанные с травами (крема, ароматизаторы).

2. Упражнение «Волшебный рисунок».

Попросить разделиться на 4 команды по цвету того листочка, который вы выбрали в начале этого занятия.

- Тех, кто выбрал зеленый лист, ожидает успех на сегодняшнем занятии.
- Те, кто выбрал красный, – желают общаться.
- Желтый – проявят активность.
- Синий – будут настойчивы

А сейчас я вам предлагаю выбрать один из этих листов. На них изображены волшебные рисунки. Чтобы проявить полученный рисунок-невидимку, нужно закрасить лист краской

любого цвета по вашему выбору. Расскажите, пожалуйста, какие волшебные рисунки у вас получились, дайте им название.

Какие цвета и как на нас воздействуют?

3. Мини информация в мультимедийном сопровождении.

Красный.

Повышает внутреннюю энергию, половое влечение и сексуальность.

Он символизирует энергию и мощь созидания. В психологическом плане красный цвет может способствовать росту или вызывать разрушение(вызывает раздражение или осложнит заболевание).

Он избавит вас от тоски и прогонит отрицательные эмоции, оздоровит психику и тело. Мышцы тоже реагируют на красный цвет. Он помогает расслабиться застывшим членам и суставам, особенно ногам, полезен при параличах.

Красный цвет согревает, его следует использовать тем, кто подвержен простудам и нуждается в тепле.

Если вы чувствуете вялость или нежелание браться за трудные, но необходимые дела, поработайте над зрительным представлением красного цвета, и это придаст вам силу.

Если вы возбуждены или, напротив, быстро устаете, постоянно хотите спать, попробуйте украсить комнату, в которой работаете, чем-нибудь красным. Купите красные розы, повесьте перед глазами картинку в красных тонах или просто положите на стол ярко-красную папку. Это сразу улучшит настроение, приведет в порядок нервы, повысит работоспособность и жизненный тонус.

Для детей.

- Поможет тем, у кого плохой аппетит (посуда, салфетки).
- Если ваш ребенок робок и нерешителен, либо недавно переболел, возможно, надо добавить красного.

Оранжевый.

Помогает победить усталость, хандру, депрессию, неуверенность, тревогу и страх. Он возбуждает аппетит. Это цвет поможет пережить горе, развод, тяжелую утрату, шок.

А если вы повесите их в спальне, то забудете о сексуальных расстройствах.

Оранжевым цветом лечат депрессивные состояния. Он помогает освободиться от навязчивых страхов и укрепляет морально.

Для детей.

- Если ребенок пассивен, малоактивен – оранжевый цвет принесет бодрость, оптимизм, но не перевозбуждает.
- Повышает аппетит.

Желтый.

Повышает концентрацию внимания, улучшает настроение и память. Его влияние очень благотворно при нарушениях работы печени. Желтый цвет воздействует на солнечное сплетение, которое связано с печенью, желчным пузырем, селезенкой и желудком. Таким образом, область желтого цвета распространяется на весь пищеварительный тракт. Он полезен для кожи и нервной системы, улучшает зрение.

Желтый цвет является замечательным «санитаром». Он настраивает и очищает от токсинов весь организм, помогает избавиться от запоров, контролирует вес, так как способствует движению телесных жидкостей (управляет потоотделением, избавляет от отечности). Сспособствует желанию выговориться, что облегчает душу и избавляет от навязчивых мыслей.

Желтый цвет придает живость уму, помогает быстро усваивать информацию, способ-

ствует ясности и точности мысли, будит любознательность. С помощью энергии желтого цвета можно преодолеть все трудности и использовать все возможности. Это цвет энергичных людей.

Для детей.

- Неуверенному ребенку, ребенку с мрачным настроением придаст уверенность, повысит эмоциональный фон, заставить смеяться.
- пластилином, бумагой и т.д. поможет успокоиться, придаст самообладания.

4. Видео «Желтый цвет» ***(Приложение – на диске)***

Зеленый.

Способствует ритмичной работе сердца, отдыху глаз, оказывает умеренное противовоспалительное и противоаллергическое действие, снижает нервозности. Он самый гармоничный и уравновешенный из всех цветов Вселенной. Зеленый цвет помогает избавиться от негативных чувств, обратитесь к нему в штормовые периоды жизни, он успокоит и охладит эмоции. Зеленый – это цвет принятия решений. Если вы колеблетесь и испытываете нерешительность, закройте глаза и зрительно представьте себе зеленый цвет.

Зеленый цвет помогает при клаустрофобии (боязни замкнутого пространства), расширяя пространство.

Зеленый цвет прекрасно лечит заболевания сердца, снимает головную боль, улучшает работу печени, стабилизирует кровяное давление и успокаивает нервы. Деревья и трава – что может быть лучшей цветотерапией для человека?

Для детей.

- Гипперактивных, агрессивных детей успокаивает, расслабляет, дает терпение, охладит эмоции.
- Нерешительным детям придает уверенность.
- Благотворно влияет на детей со страхами.

Голубой.

Успокаивает, повышает иммунитет, снимает воспаление и ощущение жжения, например при солнечных ожогах(накрыть голубой пеленкой), благоприятно влияет на работу щитовидной железы. Голубой цвет помогает при стрессах и волнениях. Голубой цвет не принесет пользы, если вы хотите сбросить лишний вес. Замечено, что он привлекает слишком полных людей, потому что успокаивает и поощряет их оставаться такими, какие есть.

Голубой цвет приносит мир и удовлетворенность. От него веет спокойствием, уравновешенностью.

Сколько людей страдают бессонницей и не знают, что читать на ночь нужно под голубым абажуром, тогда сон не заставит себя долго ждать. Можно повесить в спальне и сине-голубой узорчатый ковер, результат будет тот же.

Для детей.

- Гиперактивных детей уравновешивает (уравновешивает процессы возбуждения и торможения).
- Укройте ребенка голубым пододеяльником и сон придет к нему.
- Дайте ребенку голубой карандаш и он активизируется умственно.

Синий.

Вызывает ощущение комфорта и покоя, снимает напряжение, снижает артериальное давление, успокаивает дыхание.

Для детей.

- У агрессивных детей снимает мышечное напряжение.

- Облегчает дыхание у детей, болеющих астмой.
- Рекомендуется детям с депрессивным состоянием, после эмоциональных потрясений.

Фиолетовый.

Воздействует на шишковидную железу, расположенную в промежуточном мозге. Все умственные приказы идут отсюда. Фиолетовым надо пользоваться осторожно – это тяжелый цвет. Его излишек может вызвать депрессию.

Поддерживает иммунную систему и может успокоить расшатанные нервы. Полезен, при усталости и боли в глазах, успокаивает эмоционально неустойчивых людей.

Подавляет аппетит.

Для детей.

- Он не рекомендуется для лечения маленьких детей.
- Может успокоить агрессивного ребенка.
- Способен раскрыть возможности ребенка.
- Рекомендуется использовать с детьми застенчивыми, не общительными.

Арт-терапия.

Арт-терапия – это лечение изобразительным искусством.

Направления арт-терапии:

- рисуночная терапия,
- драмтерапия,
- библиотерапия,
- музыкотерапия,
- танцетерапия,
- кинотерапия,
- куклотерапия.
- мульттерапия

Арттерапия показана:

✓ При эмоциональных нарушениях.
✓ Трудности в общении, замкнутости, стеснительности ребенка.
✓ детям, имеющим личностные проблемы, а именно проблемы общения.

5. Упражнение «Рисунок по кругу».

Цель: развитие эмпатии, доброжелательного отношения друг к другу.

Материал: бумага, карандаши.

Проведение. На листе бумаги необходимо нарисовать незатейливую картинку или просто цветовые пятна, а затем передать эстафету следующему участнику для продолжения рисунка. В итоге каждый рисунок возвращается к своему первому автору. После выполнения этого задания обсуждается первоначальный замысел. Участники рассказывают о своих чувствах. Коллективные рисунки можно прикрепить к стене: создается своеобразная выставка, которая какое-то время будет напоминать группе о коллективной работе в «чужом пространстве».

Данная техника может вызвать агрессивные чувства, обиды. Поэтому психолог должен предупредить участников о бережном отношении к работам друг друга.

Обсуждение.

Первое чувство, возникшее при получении своего начатого рисунка?

6. Упражнение «Цвет моей души».

- Педагоги знакомятся с техникой марморирование.
- Эбру – рисование на воде.

Педагогам предлагается вспомнить самые приятные, счастливые моменты в жизни изобразить их с помощью цветовых пятен.

Заключительная часть.

Методика «Розовый куст».

Методика «Розовый куст» символизирует эмоциональную сущность человека.

Это упражнение – медитация, с помощью которого можно осуществить удивительное путешествие в собственное подсознание и открыть в себе внутренние резервы для более гармоничной жизни.

Инструкция:

1. Сядьте поудобнее, закройте глаза, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Одним словом, расслабьтесь.

2. Затем представьте себе розовый куст с множеством прекрасных, распустившихся цветов и совсем еще маленьких, закрытых бутонов… Остановите свой взгляд на одном из таких нераскрывшихся бутончиков. Пока еще он окружен зеленой чашечкой, однако на самом его верху уже можно разглядеть первый проглядывающий розовый лепесток. Сосредоточьте все свое внимание на этом цветке.

3. И вот уже зеленая чашечка начинает постепенно раскрываться. Становится видно, что она состоит из отдельных чашелистиков, которые постепенно отходят друг от друга, открывая все новые лепестки.

4. Наконец, все лепестки раскрылись – цветок полностью распустился. Ощутите его прекрасный аромат.

5. После чего представьте себе, что на розу упал луч солнца. Он отдает свой свет и тепло нежному цветку.

6. Загляните в самую сердцевину розы. Там вы увидите лицо некоего мудрого существа. Вы сразу ощутите его доброту, заботу и любовь – он хочет вам помочь и знает, как это сделать.

7. Поговорите с ним о том, что для вас является самым важным на сегодняшний день. Задайте вопрос, который больше всего волнует вас в эту жизненную минуту. Может быть вам будет вручен некий предмет или подарок. Не отказывайтесь от него. Попытайтесь разобраться в подсказках и откровениях, которые вы получили, даже если вам не вполне понятен их смысл. Возможно, осмысление придет позже…

8. Теперь отождествите себя с розой. Осознайте, что она и мудрое существо, обитающее в ней – всегда с вами. В любое время вы можете обратиться к ним, попросить поддержки, воспользоваться какими-то их ресурсами и качествами. Потому что вы и есть эта самая роза. Те силы, которые вдохнули жизнь в этот цветок, дают возможность и вам раскрыть вашу сущность, ваш внутренний потенциал.

9. Затем представьте себя розовым кустом, корни которого уходят в землю, питаясь ее соками, а цветы и листья устремлены к солнцу, греясь в его ласковых лучах. После чего откройте глаза.

Аплодисменты. Спасибо всем!

ТРЕНИНГ «Я! МОИ СПОСОБНОСТИ!»

Никто не знает силы своих способностей,
пока он не испытал их.

Джон Локк

Цель. Осознание креативности в себе и ее развитие; создать условия для формирования у педагогов потребности в организации работы по развитию собственной креативности; раз-

витие коммуникативных способностей.

Задачи.

- осознание участниками своих личностных особенностей и творческих возможностей;
- овладение приёмами преодоления сомнений, уверенности в своих силах;
- создание в группе атмосферы психологического комфорта.

Продолжительность: 1 час.

Категория участников: педагоги.

Место проведения: музыкальный зал с расставленными стульями по кругу.

Необходимые ресурсы: проектор, компьютер, презентация.

Ход занятия

Организационная часть.

По приветствовать коллег.
Объявляет тему занятия.
Правила: активность, поднятая рука, доверие.

Упражнение «Не хочу хвастаться, но я ...»

Вспомнить прекрасные мгновения лета.

Для этого предлагает по очереди закончить предложение: «Не хочу хвастаться, но я…»

Каждый из вас сейчас рассказал что-то о себе, о своих проведенных летних днях, переживаниях, способностях, увлечениях. И мы немного больше узнали друг о друге. Это очень важно. Таким образом, мы становимся ближе и понятнее для других.

Основная часть.

1. Дискуссия «Возможности, которые предлагает нам жизнь».

Участникам предлагается прослушать притчу и обсудить ее.

Как-то ночью одного человека посетил ангел и рассказал ему о великих делах, ждущих его впереди: у него будут возможности:

- добыть огромные богатства,
- заслужить достойное положение в обществе
- жениться на прекрасной женщине.

Всю свою жизнь этот человек ждал обещанных чудес, но ничего не произошло, и в конце концов он умер в одиночестве и нищете.

Когда он дошел до врат рая, то увидел ангела, который посетил его много лет назад, и заявил ему: «Ты обещал мне огромные богатства, достойное положение в обществе и прекрасную жену. Все свою жизнь ждал... но ничего не произошло».

«Я не это тебе обещал, – ответил ангел. – Я обещал тебе **возможности** богатства, высокого положения в обществе и встречи с прекрасной женщиной, которая может стать твоей женой, а ты их пропустил. Человек был озадачен. «Я не представляю, о чем ты говоришь», – сказал он.

«Ты помнишь, однажды у тебя была идея рискованного коммерческого предприятия, но ты побоялся неудачи и не стал действовать?» – спросил ангел. Человек кивнул. «Из-за того, что ты отказался осуществлять ее, идея была через несколько лет дана другому человеку, который не позволил страхам остановить его, и, если ты помнишь, он стал одним из самых богатых людей в царстве».

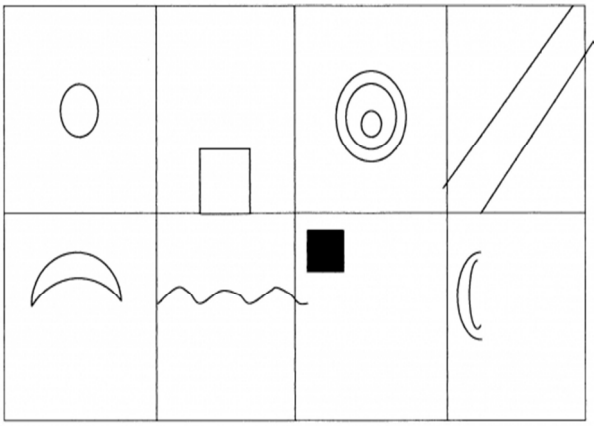
««И еще, помнишь, – сказал ангел, – был случай, когда большое землетрясение сотрясло город, разрушив много домов, и тысячи людей не могли выбраться из-под обломков. У тебя была возможность помочь найти и спасти выживших людей, но ты боялся, что в твое

отсутствие мародеры вломятся в твой дом и украдут все твое имущество, так что ты не обращал внимание на призывы о помощи и остался дома». Человек кивнул, вспомнив о своем постыдном поступке. «Это была твоя великолепная возможность спасти сотни человеческих жизней, так что тебя бы уважали все оставшиеся в живых в городе», – сказал ангел.

«Ты помнишь женщину, прекрасную рыжеволосую женщину, которая тебе очень нравилась. Она не была похожа ни на одну другую из тех, кого ты видел до этого и после этого, но ты думал, что оно никогда не согласится выйти замуж за такого, как ты, и, боясь быть отвергнутым, ты прошел мимо нее?» Человек опять кивнул, но теперь в его глазах стояли слезы. ««Да, мой друг, – сказал ангел, – оно стала бы твоей женой, с ней тебе посчастливилось бы иметь много прекрасных детей, и с ней ты был бы по-настоящему счастлив всю жизнь».

Всех нас каждый день окружают различные возможности, но часто, подобно человеку из этой истории, мы позволяем страху и опасениям помешать нам, использовать их. Но для того, чтоб быть успешным в жизни надо, прежде всего, научиться понимать себя и совершенствовать себя.

2. Упражнение «Нарисуй свой характер».



Заполните 8 предложенных квадратов, дополнив изображения по своему усмотрению.

В первом квадрате вы изобразили свое действительное отношение к себе и представление о себе. Если вы нарисовали улыбающуюся или смешную рожицу, фигурку, то это свидетельствует о хорошем чувстве юмора, дипломатичности и миролюбивой натуре. Гротескная карикатура – признак неуживчивости, замкнутости. Солнце означает, что вы часто берете на себя роль лидера. Цветок – знак женственности, вы уделяете много внимания своей внешности и своему окружению. Глаз означает, что вы обладаете гордым и подозрительным нравом, стремитесь управлять формированием своих взаимоотношений с людьми и сознательно строите свою жизнь.

Второй квадрат. Отношение к дому. Если вы изобразили что-то выходящее за пределы внешнего прямоугольника, то вы имеете беспокойный характер, домоседкой вас не назовешь. И наоборот, если внутренний квадрат превратился в одинокий домик или символ жилища – признак того, что вы тоскуете по домашнему теплу. Если рисунок расположении во внутреннем квадрате и вне его, то в таком случае ваши интересы в правильной пропорции делятся между домом и окружающим миром.

Насколько вы целеустремленный человек. Если получилась стрела, летящая в цель (то есть в мишень) – то у вас развитии честолюбие, и вы способны упорно работать для достижения своей цели. Если же вы дополнили рисунок другими линиями или стрелами, то вы честолюбивы, но не уверены в своей цели. Если вы нарисовали что-то совсем другое, не похожее на стрелы и мишени, в таком случае, возможно, вы неуправляемый, мятежный человек.

Отношение с окружающими. Много рисунков означает множество друзей. Если провели всего одну линию, то вы, скорее всего, скрытный, сдержанный, замкнутый человек. Если изобразили кирпич, то склонны к меланхолиям и капризам.

Ваша коммуникабельность. Если вы подчиняетесь рисунку, это означает, что обладаете редкой способностью быстро и легко располагать к себе чужих людей. Если не принимаете рисунок и, например, у вас получился угловатый геометрический узор, то вы выбиваетесь из общей компании; в ваших отношениях с обществом преобладает стремление к вла-

сти, обладанию, диктату; вы очень ревнивы.

Ваша уверенность, отношение к прошлому, настоящему, будущему. Рисунок над расположенной посередине волнистой линией – чувствуете себя уверенно, в безопасности. Если наоборот, то мало верите в свои силы. Изобразив утопающий или тонущий предмет, вы показали, что вас тревожит ваше будущее. Если нарисовали цепочку или какой – либо линейный орнамент, то вы, без сомнения, способны упорно трудиться, очень сознательны и изредка допускаете ошибки.

Ваше отношение к труду, дисциплине. Если вы подчинились рисунку, дополнив его геометрическими фигурами так, что получился симметричный узор, то вы дисциплинированны и умеете организованно работать в коллективе. Если заштриховали черный квадрат, и у вас вышла картинка с кривыми линиями, несимметричная и не похожая на тривиальное геометрическое построение, то это говорит о том, что вы не склонны признавать авторитеты, упрямы и настойчивы.

Сильные и слабые стороны характера. Вы просто замкнули круги – постоянно нуждаетесь в защите и поддержке, предпочитаете не решать ничего сами. К тому же на вас могучее влияние оказывают представления, привитые в детстве. Если НЕ замкнули круги – вы независимый человек, имеющий в жизни определенные цели. Если человеческое ухо – у вас скрытный характер. Ручка чашки – вы обладаете сильным отцовским или материнским чувством.

3. Упражнение «Стоп-кадр».

Участники свободно перемещаются. По команде ведущего, подаваемой с помощью хлопка в ладоши, они останавливаются и демонстрируют с помощью мимики и пантомимики (позы, жестов, движений тела) то слово, которое называет ведущий. «Стоп-кадр» продолжается 5 с., после чего по повторному хлопку ведущего участники опять начинают свободно перемещаться по помещению, пока не прозвучит следующий хлопок и не будет названо очередное слово.

Набор слов: время, детство, профессия, будущее, встреча, успех; общение, понимание, дружба, счастье.

4. Упражнение «Волшебные линии».

Предложить под музыку рисовать линии, а затем найти в этих линиях предмет.

5. Упражнение «Креативный круг».

Цель: развитие оригинальности, гибкости и скорости мышления.

Ведущий: Вы, наверное, уже засиделись, предлагаю вам встать в кружок. Я буду вам бросать мяч и называть предмет, вы должны называть три непривычных использования этого предмета. Например, ручка (делать дырки вместо дырокола, чесать затылок, ручка как указка)

Рефлексия:

- Легко вам было?
- Какие ощущения?
- Почему было трудно?
- Что мешало?
- Чего боялись?
- Что нам мешает и что помогает быть творческими людьми?
- Давайте создадим с вами формулу, при помощи которой человек может творить.

Заключительная часть.

Упражнение «Ведро мусора».

Посреди комнаты психолог ставит символическое ведро для мусора.

ЗАЧЕМ ЧЕЛОВЕКУ МУСОРНОЕ ВЕДРО?

«Представьте себе жизнь без такого ведра: когда мусор постепенно заполняет комнату, становится невозможно дышать, двигаться, люди начинают болеть. То же происходит и с чувствами – у каждого из нас накапливаются не всегда нужные, деструктивные чувства, например, обида, страх.

Я предлагаю всем выбросить в мусорное ведро старые ненужные обиды, гнев, страх. Для этого на листах бумаги напишите ваши негативные чувства: «Я обижаюсь на...», «Я сержусь на...» и тому подобное».

После этого педагоги рвут свои бумажки на мелкие кусочки и выбрасывают их в ведро, где они все перемешиваются и убираются.

Упражнение «Пожелания в ладошку».

Педагоги на лист переводят свою ладонь и передают соседу с права. Он пишет пожелание (одно слово). Ладошку передают дальше по кругу.

«Передайте свою ладошку соседу» (по очереди все напишут друг другу пожелания и передадут ладошки по кругу).

Помните, что вас любят и ценят. Когда будет плохое настроение прочитайте пожелания ваших друзей и не забывайте творить, чтобы ваша жизнь была интересной и неординарной. Успехов вам и вдохновения.

Релаксация.

Чтение стихотворения в сопровождении музыки. Мерзляков Юрий, «Умей управлять собой».

ЗАНЯТИЕ С ЭЛЕМЕНТАМИ ТРЕНИНГА. ЧАЙНАЯ ТЕРАПИЯ.

Чай надо пить, чтобы забыть о шуме мира.
Т’ен Юихенг

Цель: дать знания в области чайной терапии как средство по сохранению психического здоровья, борьбы со стрессами, снятия напряжения; открытие, приведение в действие и автоматизация позитивного мироощущения.

Задачи:

- создать мотивацию к расширению знаний о чайной терапии.
- закрепить чувство уверенности в своих силах, самоценности и сознательном оптимизме;
- активизировать способность к конструктивному восприятию любых жизненных обстоятельств;
- смоделировать ситуации для самостоятельного нахождения и использования резервов положительных реакций и приёмов саморегуляции эмоциональных состояний.

Продолжительность: 1 час.

Категория участников: педагоги.

Место проведения: музыкальный зал со столами и стульями.

Необходимые ресурсы: принадлежности для чая, самовар, различные виды чаёв., проектор, презентация.

Ход занятия

Организационная часть.

– Здравствуйте, уважаемые коллеги, я рада видеть вас сегодня на этом занятии. За плечами уже половина рабочего дня, но многие из нас, в силу разных причин, еще не виделись и не успели поздороваться, давайте это исправим!

Но прежде я вас хотела бы познакомить с рейтингом самых необычных приветствий.

3 место: Представители ново-гвинейского племени коири при встрече щекочут друг друга подбородком.

2 место: В Самоа вас неправильно поймут, если вы при встрече не обнюхаете своего приятеля.

1 место: Приветствие аборигенов Новой Зеландии, Маори. Приготовьтесь к небольшой гимнастике. При встрече маори сначала выкрикивают слова в свирепой и отрывистой манере, затем хлопают ладонями по бедрам, потом со всей силы топают ногами и сгибают колени, и, наконец, раздувают грудные клетки, выпучивают глаза и время от времени высовывают языки.

Сегодня наша встреча посвящена чаю. Китай является родоначальницей чайной церемонии. Поэтому предлагаю начать встречу по-китайски.

Традиционное китайское приветствие «коутоу» представляет собой обычное для многих азиатских стран складывание рук и поклон. Но для женщин этот обряд выглядит иначе (называется «ваньфу»). Приветствуя человека, представительницы слабого пола должны соединить руки и провести ими вниз вдоль своего тела. Эта традиция является знаком глубокого уважения к тому, кого видит китаянка.

Современные китайцы приветствуют друг друга кивком головы при этом улыбаются и мягким рукопожатием (совсем не приемлемы для них поцелуи).

Педагогам предлагается встать и поприветствовать по возможности всех.

Игра-разминка «Выполни задание»

Пускай постоят на правой ноге все, у кого сегодня хорошее настроение.

Пусть похлопают в ладоши все, у кого карие глаза.

Пусть коснуться кончика носа все, у кого есть что-то розовое в одежде.

Пусть погладят себя по голове все, кто никогда не обижает других.

Пусть улыбнуться все, кто любит принимать гостей.

Пусть хлопнут в ладоши те, кто любит чай.

Основная часть.

1. Мини-информация.

Где взять жизненные силы и энергию для воплощения своих задумок?

Некоторые люди стараются найти различного рода стимуляторы жизненных сил в растительном мире. Некоторые люди считают, что лучшим стимулом к жизни является их близкое окружение. И это тоже правильно. Но бывают моменты, когда вроде всё есть, а стимул все равно исчезает. Что делать в этом случае.

Так, где же взять силы для успеха? А существует ли вообще некое методическое указание? Я думаю, что прямых ответов нет и не будет. У каждого своего пути. Но есть механизм**, который дает силы, существует, и он универсален**. Благодаря ему мы начинаем думать о чем-то по-другому, воплощать задуманное в реальное и жизнь меняется.

Информация влияет на наш физический мир (мы можем стать раздражительными, ухудшиться наше эмоциональное состояние или наоборот находясь в эйфории, в пылу страсти, где опять эмоции находятся на первом месте, эмоции могут и заставить меня делать что-то автоматически, совершать ненужные действия, но они помогают мечтать и строить планы) все это мешает нам принять правильное решение и вот тут то необходимо запустить механизм, который нам дал бы возможность принимать правильные решения, оценивать правильно окружающий мир.

А причем здесь чай? У чая есть особенность, которой нет у других растений. **Меняются мысли человека, меняется вкус и аромат чая**. Чай используется в качестве подсказки и приобретения положительных вкусовых эмоций. Если человек стремится к душевной гармонии, то вкус и аромат чая улучшаются. Чай – это один из способов в настройке этого механизма, который дает силу.

Когда мы пьем чай, начинаем думать по-другому: формируем причины изменения физической среды, воплощать задуманное в реальное и жизнь меняется.

2. Упражнение «Рифмовка».

Придумать рифмы к слову – чай

(читай, блистай, играй, достигай, озорничай, получай, выручай, решай, не скучай, не огорчай, уважай, превращай, мечтай, улучшай, защищай, не искушай).

3. Мини-информация.

Чай – самый распространенный напиток на земном шаре, по общим подсчетам, он является основным для двух миллиардов людей на Земле. Чай – один из древнейших напитков. Есть народы, которые буквально живут чаем, не мыслят ни дня без него, ценят его наравне с хлебом.

Немного истории

Что означает слово «чай»? Под словом «чай» мы обычно подразумеваем и напиток и пачку чая, и куст чая.

Впервые о чайном растении (чайном кусте) упоминается почти 5000 лет назад. В Китае общеупотребительное наименование – это «ча», что означает «молодой листочек».

Первоначально чай употребляли в качестве лекарства. Широко известны жаропонижающие свойства чая. Чай с давних времён используется как средство активации творческого потенциала, он улучшает работу головного мозга. Эти и многие другие полезные свойства чая побудили Даосских монахов распространять чай сначала в Китае затем и в Японию. Были специально сформированы чайные церемонии китайская и японская. В этих церемониях большое внимание уделяется уважению к чаю, к окружающему миру. В Китае и сейчас считается, что питие чая – это душевное удовлетворение пути самосовершенствования и воспитание характера человека.

Легенда о появлении чая

- В китайских сказаниях говорится, что первым человеком, испившим чай, стал легендарный император Шэнь Нун, который экспериментировал с различными травами. Однажды император за один день перепробовав сотню ядов из трав, потерял сознание. Оживила же императора капля росы, упавшая ему в рот с чайного куста.
- Одна из старинных китайских легенд так рассказывает о происхождении чая: «Давным-давно, пастухи заметили, что стоит их овцам пощипать листьев вечнозеленого растения, растущего в горах, как они начинают резвиться и легко взбираться на кручи. Пастухи решили испробовать чудодейственную силу листьев на себе. Они высушили их, заварили в кипятке, как это делали с другими лекарственными травами, и стали пить ароматный настой, ощущая мгновенный прилив свежих сил».
- Эта история появления церемонии чаепития содержит элементы ужастиков. Если верить легенде, то само заваривание чая появилось благодаря монаху Бодхидхармы. Он сидел в очень маленькой комнате и медитировал, но вдруг в один момент его очень сильно начало клонить ко сну. И тогда, чтобы не уснуть, он вырвал себе веки. А на месте, куда упали веки, проросло необычное растение с листьями. Преемники Бодзидармы начали собирать листья этого растения, заливать их кипятком и пить. Они считали, что данный напиток помо-

гает организму дольше сохранять бодрость.

- В одной древней китайской книге дается такое описание свойств чая: «Чай усиливает дух, смягчает сердце, удаляет усталость, пробуждает мысль и не дозволяет поселиться лени, освежает тело...».
- Чай в Китае ценился очень высоко. Императоры дарили его своим вельможам за особые услуги. Во дворце этот ароматный напиток пили во время торжественных придворных церемоний.
- В Китае измельченные чайные листья, спрессованные в брикеты, лепешки или в полуторакилограммовые «доски» долго использовались в качестве денег. Чиновники взимали с населения особые поборы – чаевые.
- Выращивание и изготовление чая в Китае стало таким же секретным, как производство шелка, фарфора, бумаги и другие великие китайские изобретения. Чайные плантации скрывали и строго охраняли от чужеземцев.
- Из Китая чай начал свое триумфальное шествие по миру. В VIII в. он попадает в Японию. Затем чай проник в Корею, Индию, Индонезию, Иран, Монголию, в Юго-Восточную Сибирь и Среднюю Азию.
- Хотя чай и стал любимым напитком в большинстве стран мира, но выращивать, его там долгое время не умели и привозили из Китая.

4. Чайная викторина

- Верите ли вы, что родиной чая является Индия? **(Нет, Китай.)**

- Верите ли вы, что чай пили люди, жившие еще до нашей эры? **(Да, первое упоминание о чайном растении приводится в древнекитайской энциклопедии, созданной очень давно, за 2737 лет до н. э.)**

- Верите ли вы, что раньше в Китае собирать чай доверяли только мужчинам? **(Нет, собирали чай, наоборот, только женщины: считалось, что женские руки не портят его аромат.)**

- Верители вы, что в современном мире самыми чаепьющими являются русские? **(Нет, англичане. На одного англичанина приходится 5 кг сухого чая в год, а в нашей стране менее 250 г.)**

- Верите ли вы, что чай служил разменной монетой во многих странах? **(Да, в странах Азии и Африки.)**

- 13. Верите ли вы, что выражение «чайком побаловаться» возникло в русском языке потому, что долгое время этот напиток пила только знать, а мещане и купцы пили его по особым случаям? **(Да, а для бедняков чай был вообще недоступен.)**

- Верите ли вы, что чай по-английски – это распространенная в Европе традиция пить чай в определенное время после ужина?

(Нет, в послеобеденное время, а именно в пять часов вечера, поэтому такой ритуал и называется «five o'clock» и является традиционной формой дружеских и коллегиальных встреч.)

5. Еще немного истории.

На первых порах не все европейцы умели обращаться с чаем. Сохранился рассказ об английском моряке, который прислал своей матери ценный по тем временам подарок – фунт чая. Она пригласила гостей на изысканное заморское блюдо. Сварив весь фунт в миске, сли-

ла ненужную, по ее мнению, коричневую горькую воду, разложила по порциям вываренные чайные листья и, приправив их сметаной, подала к столу.

Чай пришелся англичанам по душе и стал вытеснять спиртные напитки. В одной из книг о чае, изданной в Лондоне, утверждается, что этот хорошо утоляющий жажду, тонизирующий, согревающий напиток очень подошел для жителей европейских стран с прохладным климатом и что он спас их от злоупотребления пивом и вином.

В настоящее время в Англии пьют чая больше, чем в любой другой стране.

Англичане предпочитают пить чай с молоком.

А когда наливалось молоко? Уже в чашку с чаем или сначала молоко, а потом чай?

Сначала наливали молоко, т.к. чашки, из которых пили чай, были сделаны из тонкого фарфора. Поэтому, чтобы фарфор не лопнул от горячего чая, сначала наливали молоко.

- А когда чай появился в России?

В 1638 г. русский царь Михаил Федорович Романов направил своих послов с богатыми дарами к монгольскому Алтан-хану. Тот встретил их с почестями. Во время званого обеда гостей поили каким-то терпким горьковатым напитком. Посол доносил царю; «Я не знаю, листья ли то какого дерева или травы; варят их в воде, приливая несколько капель молока, и потом уже пьют, называя это чаем».

Провожая русских посланников, хан подарил царю связки пушнины, 200 пакетов с надписью «бах-ча». «Чай для заварки» – так перевели царю эти слова. Русские послы деликатно попытались отказаться от никчемных пакетов. Но приближенные хана настояли на своем, утверждая, что царю напиток из листьев, которые они посылают, придется по душе.

Возвратившись в Москву и вручая царю дорогие ханские дары, послы с опаской передали ему и пакеты с сушеными листьями, ссылаясь на утверждение монголов об их целебной силе. Лекарь испробовал действие отвара из этих листьев на заболевшем придворном. Тот попил и подтвердил, что ему полегчало. Царь и его бояре вначале употребляли напиток как снадобье от хвори и телесной усталости. Ведь лекари приписывали ему способность «освежать и очищать кровь» и умение удерживать ото сна во время церковной службы. Чай настолько пришелся по вкусу, что его пристрастились пить при царском дворе и в боярских хоромах каждый день.

Для крестьян чай был почти недоступен, и они пили его лишь в особых случаях. Поэтому-то и возникло выражение **«чайком побаловаться».**

Чай с лимоном – это исконно русское изобретение.

Какой бывает чай?

В зависимости от качества чай бывает: высокосортный, среднесортный, низкосортный.

В зависимости от наличия дополнительной обработки: прессованный, пакетированный, экстрагированный, ароматизированный, гранулированный и связанный.

В зависимости от длительности ферментации чай подразделяют на:

1. Зеленый.

Полезен: Зеленый чай прекрасно тонизирует, не оказывая при этом отрицательного влияния на работу сердца. Обладает огромным количеством целебных свойств.

Вреден:

1. Перенасыщение провоцирует заторможенность мышления, сердечную аритмию, затуманенность мыслей и ухудшение обмена веществ

2. Нежелательно пить большой объем зеленого чая женщинам в положении, так как он насыщен кофеином, что может навредить развитию плода.

3. Употребление большого количества зеленого чая пожилыми людьми провоцирует тремор, бессонницу и общую слабость организма.

4. Не рекомендуется зеленый чай при высокой температуре, гипертонии и язвах желудка.

6. Противопоказано употребление чая сразу до и после еды. В обоих случаях нужно

выдерживать интервал хотя бы в 40 минут.

7. Очень горячий зеленый чай плохо сказывается на состоянии пищевода, поэтому перед употреблением его нужно хоть немного остудить.

2. Белый.

Белый чай относится к элитным видам чая.

Польза. Те, кто регулярно пьет белый чай – меньше склонны к развитию сердечно-сосудистых заболеваний, раковых опухолей и кариеса.

3. Желтый.

Желтый чай имеет сладковатый вкус и отличается длительным послевкусием. Часто настой желтого чая делают в прозрачном заварочном чайнике, чтобы увидеть, как почки всплывают и оказываются на поверхности воды и раскрываются, а затем, закрываясь, оседают на дно, прижимаются друг к другу, оставаясь в положении острыми кончиками наверх

4. Красный.

Польза. Листья красного чая способствуют укреплению иммунитета и кровеносных сосудов, содержит йод, железо, магний, цинк и другие полезные вещества. Многие называют его «чаем от всех болезней».

Регулярное употребление способствует похудению. Обладает омолаживающим эффектом.

5. Черный.

Польза. Черный чай выводит токсины, тонизирует организм и насыщает его полезными элементами.

6. Пауэр.

Для приготовления этого чая используются листья, собранные с дикого чайного дерева. Их увлажняют паром и в течение месяца хранят в специализированных помещениях при определенном температурном режиме. Затем листья обжариваются и упаковываются. При правильном хранении чай пуэр остается вкусным и полезным на протяжении длительного времени, при этом, чем дольше он хранится, тем больше питательных и ценных веществ содержит.

Польза. При его употреблении улучшаются функции пищеварения, ускоряются обменные процессы, корректируется вес.

6. Викторина.

- Верите ли вы, что чай – сложное по химическому составу растение, состоящее из 300 веществ, из которых 260 имеют формулы? **(Да.)**
- Верите ли вы, что в чае витамина С в 4 раза больше, чем в лимоне или апельсине? **(Да, а в зеленом чае в 10 раз больше, чем в черном.)**
- Верите ли вы, что из чая извлекают витамин Р для инъекций при лечении лучевой болезни? **(Да.)**
- Верите ли вы, что в стакане крепкого чая содержится кофеина примерно столько же, сколько в таблетке от головной боли? **(Да.)**
- Верите ли вы, что большинство людей предпочитают мешать чай правой рукой? **(Нет, чай лучше всего мешать ложечкой.)**

7. Фототерапия «Чайный букет».

Немного о чайной посуде. А прежде проведем небольшой тест, который поможет вам больше узнать о себе.

8. Игра «Кокология» – «Выразительная глазурь».

Представьте, что перед вами восседает нераскрашенная белая кружка вашего собственного дизайна. Она готова к обжигу и бросает на вас выжидательные, но пока что маловыразительные взгляды. Вы остановили свой выбор на голубой глазури. Остается только подобрать для нее подходящий узор…

Какой узор вы нанесете голубой глазурью на свою кружку?

1. В полоску.
2. В горошек.
3. В клетку.
4. Волнистый.

Комментарий к тесту «Выразительная глазурь».

Голубой цвет больше всего ассоциируется с внутренней умственной деятельностью, которая подразумевает не только интеллект, но также воображение и интуицию. Нераскрашенная поверхность кружки – это чистый белый лист, на котором ваш ум может самовыразиться наиболее удобным и естественным для него способом. В этом смысле выбранный узор говорит о складе вашего ума и его сильных сторонах, на которые вы опираетесь как в процессе творчества, так и при решении различного рода проблем.

1. Узор в полоску. Ваш подход к делу отличает четкость и прямолинейность, что характеризует вас как человека, который умеет решать проблемы, быстро принимает решения и мгновенно переходит от слов к делу. Стоит ли удивляться, что окружающие видят в вас не только лидера, но и надежный оплот в сложных жизненных ситуациях.

2. Узор в горошек. Вы наделены гибким, артистическим складом ума, и хотя порой вы производите впечатление человека не совсем обычного и даже эксцентричного, однако именно вы с вашими талантами и уникальным видением мира вносите в него по-настоящему ценный вклад.

3. Узор в клетку. Вы прекрасно справляетесь со всеми требованиями и заботами повседневной жизни. Однако из этого вовсе не следует, что вы обычный и совершенно заурядный человек. Мало кто умеет так четко и грамотно организовать свою жизнь. Вот почему у вас, похоже, всегда есть время, средства и сочувствие для тех, кто в них нуждается.

4. Волнистый узор. Ваш талант заключается в умении создавать вокруг себя такую атмосферу, в которой любовь проявляется и ощущается легко и беспрепятственно. При этом вы отнюдь не напрашиваетесь на чью-то благосклонность и внимание. Просто людям нравится заботиться о вас и оказывать вам поддержку. Царящая вокруг вас доброжелательность передается тем, кто вас окружает, и незаметно, но благотворно влияет на их жизнь. Спросите тех, кто вас знает и любит, – благодаря вам мир кажется лучше и добрее.

Первая чашка увлажняет мои уста и горло. Вторая чашка разбивает мое одиночество. Третья чашка находит в моем мозгу пять тысяч томов нелепых иероглифов. Четвертая чашка вызывает испарину – все плохое из жизни выходит через мои поры. На пятой чашке я очищен. Шестая зовет меня вверх в царство бессмертных. Седьмая чашка – и я улетаю на дуновении свежего ветра!

Лю Тун, китайский поэт VIII века. «Семь чашек чая»

Философская сущность чайной церемонии состоит в том, что эта церемония просто не может быть суетливой и производиться впопыхах. Мысль устроить гунфу-ча может быть спонтанной – это безусловно.

Однако мы не снобы и не корчим из себя великих знатоков китайской культуры. А наш не очень бедный чайный опыт научил нас тому, что любое настоящее чаепитие состоит из двух составляющих. Обязательной, которую надо соблюдать, по возможности, точно. И произвольной – которую приносит в чаепитие сам человек.

Китайская посуда для чайной церемонии.

Классическая гайвань представляет собой модель мира, где блюдце – символизирует основу (землю), крышка – защиту (небо), а сама чашка – человека, уверенно стоящего на земле под защитой неба. Еще одно обязательное условие – наличие идентичного расписного узора на всех трех элементах посуды, которым, в средние века обозначали принадлежность к определенному статусу при дворе, а в последующем и – к семейному очагу.

Набор для чайной церемонии в России

- Самовар с кипятком
- Заваренный в заварнике крепкий чай
- Посуда для пития (чашки и блюдца)
- Кусковой сахар
- Сдоба (булки, баранки, плюшки, ватрушки, пироги)
- Сладости (джем, варенье, мед)
- Лимон

Чайная церемония – это целое искусство, способное погрузить каждого в волшебный и таинственный мир.

9. Организация чайной церемонии (вся церемония проводиться на глазах у педагогов с китайской посудой. Заваривается чай пауэр.).

Подготовка к церемонии.

Перед началом церемонии нужно установить в помещении атмосферу полной гармонии и покоя, подготовить специальную посуду. Чайные листья, которые будут заварены, пересыпаются в специальную коробку, которая называется «чахэ».

1. Кипятим воду. Она должна быть мягкой, в идеале – родниковой. Снять с огня воду нужно, когда на поверхности появляются и лопаются большие пузыри.
2. Знакомимся с чаем. Предназначенный для заварки чай насыпается в чахэ (чайную коробочку). Делаем вдох, наслаждаемся ароматом...
3. Подогреваем заварочный чайник, наполняем его сухим чаем, заливаем кипятком.

Ни в коем случае нельзя заварку засыпать руками. Китайцы очень трепетно относятся к чайному аромату и справедливо полагают, что любой другой запах (а ведь наши руки всегда чем-то пахнут!) может ему навредить.

Поэтому перед началом церемонии полагается тщательно мыть руки, чистить зубы, а женщинам – стирать помаду с губ.

4. Закрываем чайник крышкой, укутываем полотенцем, взбалтываем, раскачивая чайник из стороны в сторону.
5. Первый настой чая не пьют – его используют для омовения чайного листа и подогрева чайной пары – высокой чашечки (вэнсябэй) и низкой, питьевой (чабэй). Наиболее опытные мастера делают это одной рукой, весь чай в результате оказывается в низких чашках, тогда как в высоких концентрируется аромат. Употребление чая не менее своеобразно: пьют из низких чашек, а затем вдыхают аромат из высоких, – и так на протяжении всего чаепития. Всё это действие можно повторить несколько раз, и количество заварок зависит от сорта чая.
6. Заваривание чая.
7. Когда чай выпит, процесс повторяют вновь. Чай заваривают три-четыре раза, пока он не потеряет свой вкус и аромат. Китайцы говорят так: выпил – доливай, долил – выпей.
8. Разговор за чаем нужно вести прежде всего о самом чае. Восхищаются видом и ароматом чая.

Русская чайная церемония.

Русскую чайную церемонию начали называть «Купеческой».

Горячий чай в России выпивали, наливая его небольшое количество из чашки в блюдце. Во время потребления небольшое количество чая втягивалось губами. При этом издавался характерный звук – «Сёрбанье». Чем громче было сёрбанье, тем большее удовольствие было от церемонии. Существует даже фраза: «Пьет чай, как купчиха!» Она пошла именно от такой традиции пить чай.

Сахар в чашку не клали, а пили с ним вприкуску. Считается, что эта традиция родом из Сибири.

Разновидности чайной культуры в России различались в зависимости от социальных слоев общества.

Например,

• Дворяне практически полностью перенимали западную культуру пития. Они придерживались канонам Английской чайной церемонии. Потребление чая с некоторыми изменениями было заимствовано именно у англичан.

• Мещане пытались объединить «купеческие» и «дворянские» элементы искусства чайной церемонии. На фоне самовара, баранок и пирогов они вели общение в стиле европейских изысканных светских салонов.

• В купеческих домах чаепитие проводили с особым размахом: долгими часами купцы могли сидеть за чайными столами. Бывало, что они выпивали по двадцать чашек чая. Когда, выпив чашек десять, пустую чашку в сторону, это еще не был конец чаепития. А вот когда чашку переворачивали вверх дном и клали на нее сверху остатки сахара, это означало, что с чаем уже насладились полностью.

• Для бедных людей чайный напиток имел особое значение и считался приятным угощением. Было принято приглашать гостей на чашку чая, и в этом случае можно было не рассчитывать на наличие обильного стола.

• К концу 19-го века чай начали пить из стеклянных стаканов с серебряными подстаканниками. Так можно было наслаждаться не только ароматом и вкусом, но и цветом напитка.

• В наше время в России любят «гонять чаи». Причем, для этого уже не нужны специальные атрибуты и антураж, главное – чтобы компания была душевная.

11.Упражнение «Хвалим чай».

В ходе чаепития все по кругу хвалят чай.

12. Делимся рецептами чая.

Предложить участникам чайной церемонии поделиться своими скретами заваривания чая. Рецептами травяных чаёв.

13. Фототерапия: «Чай по-русски» (проводиться в ходе чаепития).

Заключительная часть.

Притча о чае

Прекратите спрашивать и требовать ответы. Освободите себя, станьте воспринимающим всеобщее Существование. Просто расслабьтесь, ожидайте, наслаждайтесь, и ваше время обязательно придёт.

Профессор философии пришёл к Мастеру дзэн Нан-Ину и начал спрашивать его о Боге, медитации и многих других интересных вещах. Мастер выслушал молча и затем сказал:

– Вы выглядите усталым. Вы пришли издалека, вы взошли на высокую гору. Позвольте мне сначала предложить вам чашку чая.

Профессор ждал чая, но в нём кипело множество вопросов. Пока вода вскипала, пока аромат чая разливался в воздухе, Мастер смотрел на профессора, словно говоря ему: «Подожди. Не спеши. Кто знает? Даже чаепитие может стать ответом на твои вопросы».

Тем временем профессор стал подумывать, что его путешествие было напрасным: «Этот человек выглядит сумасшедшим. Как могут вопросы о Боге получить ответы во время чаепития?» Но он очень устал, и, в общем, было бы неплохо выпить чашку чая перед возвращением.

Тут Мастер принёс чайник. Он начал наливать чай в чашку. Когда чашка наполнилась, он продолжал лить. Чай полился в блюдце. Потом блюдце наполнилось тоже, но Мастер продолжал лить, и горячий чай полился на пол… Профессор воскликнул:

– Что вы делаете?! Разве вы не видите, чашка полна, блюдце тоже?!

А Нан-Ин сказал:

– Точно то же и с тобой. Твой ум так переполнен вопросами, что даже если я отвечу, в тебе не будет пространства, чтобы принять ответ. И я говорю тебе, пока ты здесь – твои вопросы переполняют этот дом. Эта маленькая хижина полна твоими вопросами. Возвращайся, освободи свою чашку, а затем приходи. Сначала создай маленькое свободное пространство в тебе.

ТРЕНИНГ НА СПЛОЧЕНИЕ КОЛЛЕКТИВА. МЫ – ВМЕСТЕ! ВМЕСТЕ МЫ – СИЛА!

Объединяться вместе – начало, быть вместе – прогресс,
и работать вместе – успех.

Генри Форд

Цель: сплочение коллектива и построение эффективного взаимодействия друг с другом. Создание благоприятного психологического климата, преодоление барьера в межличностных отношениях, развитие коммуникативных навыков.

Задачи:

1. Создание благоприятного психологического климата;
2. Преодоление барьера в межличностных отношениях, развитие коммуникативных навыков;
3. Развитие умения адекватно выражать свои чувства и понимать выражения чувств других людей;
4. Сплочение коллектива, формирование взаимного доверия.

Ход тренинга

Организационная часть.

Нам предстоит большая совместная работа, а потому нужно познакомиться, т.к. у нас появились новые члены нашего большого, дружного педагогического коллектива.

Нам сейчас предстоит представиться. Мы с вами общаемся как на работе (и это официально-деловое общение) и неформально, где допускаются различные обращения (Не Лена, а Ленуля, Ленуся, а может ещё как-то?...). Я предлагаю назвать себя – как к вам обращаться на работе и как в неформальной обстановке. (Катерина или Екатерина Михайловна; Катя).

Упражнение «Говорящие руки» (работа в парах).

Цель: эмоционально-психологическое сближение участников.

Ход упражнения: Участники образуют два круга: **внутренний и внешний**, стоя лицом друг к другу. Ведущий дает **команды**, которые участники выполняют молча в образовавшейся паре. После этого по **команде** ведущего внешний круг двигается вправо на шаг.

Варианты инструкций образующимся парам:

1. Поздороваться с помощью рук.
2. Побороться руками.
3. Помириться руками.
4. Выразить поддержку с помощью рук.
5. Пожалеть руками.
6. Выразить радость.
7. Пожелать удачи.
8. Попрощаться руками.

Основная часть.

Ведущий говорит о правилах групповой работы.

Правила работы в группе (на доске).

Список правил: (Каждый пункт правил поясняться ведущим.)

1. Слушать друг друга.
2. Не перебивать говорящего.
3. Уважать мнение друг друга.
4. Я-высказывание.
5. Безоценочность суждений.
6. Активность
7. Правило «СТОП»
8. Конфиденциальность.

1. **Разминка – погружение.**

Цель: поднять настроение, и настроится на дальнейшие упражнения, выравнивание эмоционального фона, сплочение участников группы в единую команду для достижения конечного результата работы.

В начале нашего занятия хотелось бы узнать:

- У кого сейчас хорошее настроение, похлопайте в ладоши.
- Помашите руками те, кто рад видеть всех здесь.
- Поднимите руки те, кто летом хорошо отдохнул.
- Изобразите жест «виктория» те, кто готов к новым победам в новом учебном году.
- Покажите жест «здорово» те, у кого есть новые идеи и планы.
- Покажите жест «Окей» те, кто готов работать единой сплочённой командой.

А для чего так нужна единая сплочённая команда? (Для достижений конкретных целей и задач.)

А как, по-вашему, что значит работать единой сплочённой командой?

Сплоченный коллектив добивается многих вершин и побед.

А с каким фруктом можно сравнить понятие «СПЛОЧЁННАЯ КОМАНДА»?

2. Упражнение «Я могу».

Цель: способствовать углублению процессов самораскрытия, учить находить в себе главные индивидуальные особенности, определять свои личностные особенности.

Ход упражнения: каждому ученику выдается кусочек бумаги в форме апельсиновой дольки. В центре листа апельсин, нарисованный и написано **«Я могу!»** Педагоги должны написать на дольке то, что они могут сделать для другого в своём коллективе. Затем все дольки зачитываются и наклеиваются на большой апельсин.

Итог: все эти положительные моменты станут тем скрепляющим веществом, которое делает нашу команду сплочённее.

3. Упражнение «Моё настроение?»

В реальной жизни, насколько часто в телефонном разговоре вы по интонации с первых слов понимаете, в каком настроении находится ваш собеседник. А важно ли знать настроение собеседника, коллеги?

Я раздам вам карточки, на которых написаны названия эмоций, а вы, не показывая их другим участникам, скажете слово «Здравствуйте» с интонацией, соответствующей эмоции, написанной на вашей карточке. Остальные отгадывают, какую эмоцию пытался изобразить участник.

Перемешать карточки и еще раз раздать их.

Список эмоций. Радость. Удивление. Сожаление. Разочарование. Подозрительность. Грусть. Веселье. Холодное равнодушие. Спокойствие. Заинтересованность. Уверенность.

Желание помочь. Усталость. Волнение. Энтузиазм.

Рефлексия. Насколько легко удавалось угадать эмоцию по интонациям?

4. **Тест «Отгадай загадку».**

Я предлагаю вам провести тест, который поможет нам определить насколько мы сплочённая команда.

Мы должны **хором** сказать правильный ответ (звуковой сигнал).

1. Тело деревянное, одежда рваная, не ест, не пьет, огород стережет.

А. Пиноккио.

Б. Огородник.

В. Пугало.

2. В морях и реках обитает, но часто по небу летает, а как наскучит ей летать, на землю падает опять.

А. Пеликан.

Б. Вода.

В. Самолет-амфибия.

3. Пришла без красок и без кисти и перекрасила все листья.

А. Девочка, занимающаяся граффити.

Б. Осень.

В. Коза.

4. Он пыхтит, как паровоз, важно кверху держит нос, пошумит, остепенится, пригласит чайку напиться.

А. Шеф.

Б. Сосед-пенсионер.

В. Чайник.

5. Под водой живет народ, ходит задом наперед.

А. Дайверы.

Б. Водяной и его слуги.

В. Раки.

6. Новая посудина, а вся в дырах.

А. Обстрелянный корабль.

Б. Пустая голова.

В. Сито.

7. В школьной сумке я лежу, как ты учишься, скажу.

А. Мобильник.

Б. Петиция родителям.

В. Дневник.

Вопрос	Правильный вариант ответа
1	В
2	Б
3	Б
4	В
5	В
6	В
7	В

- Все ответы правильные.

Это говорит о том, что коллектив отличается умом и сообразительностью.

- Половина правильных ответов.

Такой результат тоже неплох. Еще не все потеряно и многое можно наверстать упорным трудом.

- Менее половины правильных ответов.

Вот загадка, так загадка. Что же такое у присутствующих с головой?

5. Упражнение: «Фотография нашего коллектива»

Каждый участник получает чистый лист бумаги. Задача педагогов нарисовать смайлик с таким эмоциональным состоянием, которое чаще всего присутствует у них на работе, работая в команде. Затем все приклеивают смайлик на общий лист образуя общую фотографию коллектива.

6. Фототерапия «Позитивчик».

7. Упражнение «Подарок».

Цель: положительное завершение тренинга, рефлексия.

Время: 3-5 минут.

Описание упражнения: Ведущий: «Давайте подумаем, что мы могли бы подарить вашей группе, чтобы взаимодействие в ней стало еще эффективнее, а отношения в ней – более сплоченными? Давайте скажем, что каждый из нас дарит группе. Я, например, дарю вам оптимизм и взаимное доверие». Далее каждый из участников высказывается, что он хотел бы подарить группе. «Давайте наградим себя за успешное плавание аплодисментами!»

Литература

1. Аминов Н.А. Психофизиологические и психологические предпосылки педагогических способностей. // Вопросы психологии, № 5, 1988.
2. 2. Андреева И. Эмоциональная компетентность в работе учителя // Народное образование. – № 2, 2006.
3. Ананьев В.А. Психология здоровья, – СПб, 2000.
4. Аникеева Н. П. Психологический климат в коллективе / Н. П. Аникеева – М., Просвещение, 1997.
5. Бойко В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении / В.В. Бойко. – СПб.: Питер, 1999. – 105 с.
6. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. – СПб.: Питер, 2005.
7. Гортдеева И. Смехотерапия. Серьёзно о несерьёзном.
8. Добрович А.Б. Воспитателю о психологии, и психологические общения, М., 1987.
9. Зеленова И.В. «Программа деятельности педагога-психолога в образовательном учреждении по сохранению психического здоровья педагогов», Школьный психолог № 13-2005.
10. Искусство заваривания чая. Оцените китайский чай .Л. Хун. 2012, Издательство: Феникс.
11. Коммуникативная компетентность педагога ДОУ: семинары-практикумы, тренинги, рекомендации / авт.сост. А.В.Ненашева, Г.Н.Осинина, И.Н.Тараканова. – Волгоград: Учитель, 2011.
12. Копытин А.И. Теория и практика арт-терапии – СПб, Питер, 2002. С.45.
13. Леонова А. Б. Основные подходы к изучению профессионального стресса: учебное пособие.
14. Лебедева Л.Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностик, система занятий. – СПб.: Речь, 2003. –256.
15. Мардер Л. Тренинг педагогической осознанности. – Газета «Школьный психолог» № 22, 2003 г.
16. Монина Г.Б., Лютова-Робертс Е.К. Коммуникативный тренинг (педагоги, психологи, родители). – СПб.: Речь, 2007. – 224 с: ил.
17. Нуриманова Ф.К., Сурганова Д.К. Психологическая компитентность педагога в условиях внедрения ФГОС нового поколения. ИРО РБ, Уфа, 2012 г.
18. Пантелеева Е.В. Лечение чаем. Издательство: М.: Мир книги Ритейл: 2012.
19. Пахальян В.Э. Развитие и психическое здоровье. – СПб., 2006.
20. Панфилова А. П. Деловая коммуникация в профессиональной деятельности / А.П. Панфилова. – М., 2002.
21. Психогимнастика в тренинге. Серия: Психологический тренинг / Под редакцией Н. Ю. Хрящевой. – СПб.: Речь, Институт Тренинга, 2001.
22. Под редакцией Хрящевой Н.Ю. Психогимнастика в тренинге. Серия: Психологичееский тренинг. – СПб.: Изд-во Институт Тренинга, РЕЧЬ, 2001.
23. Реан А.А. Психология педагогической деятельности. Ижевск,1994.
24. Сакович Н.А. Методичка по арт-терапии. –СПб, 2005 – 42с.
25. Семенова Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости –М., 2002.
26. Самоукина Н.В. «Психологический тренинг для учителя»; изд. ПСИХОТЕРАПИЯ., М. –2006.
27. Семёнова Е. М. Тренинг эмоциональной устойчивости. М., 2000.
28. Солдатова Г.У., Шайгерова Л.А., Шарова О.Д. Жить в мире с собой и другими. – М.: «Генезис», 2000.
29. Шагивалеева, Г. Р. Основы психологического здоровья [Электронный документ] – Режим доступа: http://www.egpu. ru.
30. Фопель К. Групповая сплоченность. Психологические игры и упражнения. Пер. с нем. – М.: Генезис, 2010. – 336 с. – (Все о психологической группе).
31. Фопель К. Формирование команды. Психологические игры и упражнения / К. Фопель. – М.: Изд-во «Генезис», 2003.
32. Хухлаева О.В. Классификация нарушений // «Школьный психолог», 2001 г., № 41.
33. Хухлаева О.В. Метавоздействие // Школьный психолог. 2009, № 12.
34. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. – М., 2001.
35. Хухлаева О.В. Классификация нарушений//Школьный психолог, 2001, №41

ПРОГРАММА ТРЕНИНГА
«Я – ресурсный педагог!»

Руководитель:
Кожинова Татьяна Владимировна,
заместитель директора – руководитель ресурсного центра,
МОУ «Средняя общеобразовательная школа № 3» г. Ухты

Соавторы:
Чупракова Наталья Валентиновна,
педагог-психолог МОУ «Гимназия иностранных языков» г. Ухты,
высшая квалификационная категория
Жижина Татьяна Михайловна,
педагог-психолог МОУ «Средняя общеобразовательная
школа № 10» г. Ухты, без категории
Новопольцева Ромэна Васильевна,
педагог-психолог МАОУ «Ухтинский технический лицей»,
высшая квалификационная категория

Пояснительная записка

В настоящее время со стороны государства, общества повышаются требования к качеству образования, к созданию здоровьесберегающей и безопасной образовательной среды. Психологическая безопасность образовательной среды – одно из самых важных условий для успешного учебного процесса, для полноценного развития ребенка, сохранения и укрепления его психологического здоровья.

Здоровье как образовательная ценность может реализоваться в педагогическом процессе на двух уровнях: через управление деятельностью обучаемых и через управление деятельностью педагогов. В первом случае здоровьесберегающим фактором выступают педагогические средства: содержание, принципы, методы обучения, формы организации, способы и стили общения и др. Во втором случае мы говорим о личности педагога, который для эффективного применения этих педагогических средств сам должен обладать достаточно высоким уровнем здоровья и «ресурсности».

Профессия педагога имеет свою специфику: он работает с Человеком, а значит, его собственная личность является мощным «рабочим инструментом». И чем совершеннее этот инструмент, тем успешнее профессиональный результат.

При этом педагогическая работа связана со значительной эмоциональной нагрузкой, большой интенсивностью и насыщенностью деятельности, высокой личной ответственностью, и при этом не имеет чётко определённых критериев успеха. Хороший педагог умеет поддерживать «обратную связь» со своими учениками, находится в процессе постоянного развития. Но это возможно только в том случае, если его ресурсный потенциал достаточно высок.

У подавляющего большинства учителей отмечается неблагополучие психоэмоционального самочувствия и истощение регулятивных процессов, обусловленные профессиональным выгоранием, неудовлетворительным состоянием психосоматического здоровья, отсутствием внешних ресурсов для его сбережения и восстановления. Недостаточное использование педагогами внутренних ресурсов для сохранения собственного здоровья свидетельствует о дефиците культуры здоровья педагогов. В силу общественной значимости педагогической

деятельности понятие «культура здоровья педагога» включает наряду с личным компонентом (ценностное отношение педагога к своему здоровью, практическое воплощение потребности вести здоровый образ жизни) и профессиональный компонент, основу которого составляет здоровьесберегающая профессиональная деятельность. Она направлена на сохранение и развитие здоровья, воспитание здорового стиля поведения. Развитие культуры здоровья педагогов предполагает актуализацию и активизацию духовных и телесных ресурсов педагога и создания внешних резервов [Костылева М.В. Психологическое здоровье педагога как фактор безопасности образовательной среды // Молодежный научный форум: Гуманитарные науки: электр. сб. ст. по мат. XLV междунар. студ. науч.-практ. конф. № 5(44)].

Важными умениями и навыками сохранения душевного здоровья педагога являются: ценностное отношение к индивидуальному здоровью, бесконфликтное общение с окружающими, выражение эмоций адекватно ситуации, избегание стрессов и владение умениями снятия их последствий, выработка качеств, способствующих психической устойчивости личности [Малярчук Н.Н. Факторы и культура здоровья педагогов/ Н.Н. Малярчук // Народное образование. – М., 2013, №6. – С.129-139].

Психологическое благополучие педагога, его «ресурсность», удовлетворенность своей жизнедеятельностью, способность к позитивному функционированию проецируются в пространство педагогического взаимодействия, создавая условия для успешного формирования у учащихся базовых личностных умений. В позитивном функционировании педагога в профессии большое значение имеет адекватная оценка своих личностных ресурсов, осознание их содержательной специфики и возможных способов расширения, а также направленности личности.

Таким образом, особую значимость в работе с педагогами в современном образовательном пространстве в условиях создания безопасной образовательной среды приобретает фасилитация активации личностных ресурсов как внутренней основы профессионального успеха [Ежак Е. В. Педагог как субъект профессионального бытия: монография. – Ростов н/Д: ДГТУ, 2014].

В качестве одного из инструментов для формирования «ресурсности» педагогов мы предлагаем тренинг «Я – ресурсный педагог!», направленный на развитие и укрепление ресурсного потенциала педагогов как важного компонента в системе здоровьесберегающей и безопасной образовательной среды.

В качестве **концептуальной основы** тренинга мы опирались на теорию сохранения ресурсов (С.Хобфолл, Н.Е.Водопьянова, И.Н.Калинаускас, Е.С. Старченкова и др.), согласно которой, каждый из нас обладает достаточно обширным набором внешних и внутренних ресурсов. А потеря ресурсов – это первичный механизм, ведущий к стрессовым реакциям. С позиции ресурсной концепции помощь или самопомощь должна быть направлена на ограничение потери ресурсов и накопление (консервацию) таких, которые могут быть востребованы в стрессовых или экстремальных ситуациях.

Цель тренинга: развитие и укрепление ресурсного потенциала педагогов.

Задачи:

1. Формирование позитивного оценивания себя через поиск и укрепление своих ресурсов.
2. Формирование навыков эффективного коммуникативного взаимодействия.
3. Формирование и развития навыков эффективного распределения рабочего и личного времени.
4. Обучение техникам и приемам саморегуляции и снятия напряжения.
5. Развитие педагогической рефлексии.

Целевая аудитория: педагогические работники образовательных организаций.

Продолжительность: тренинг включает в себя 5 занятий (каждое продолжительностью от 80 до 105 мин.), периодичность – 2 раза в месяц.

Условия проведения, оборудование: просторная аудитория (класс, актовый зал), стулья по количеству участников, компьютер, проектор, доска, дидактический материал (Приложения), фломастеры, карандаши, мелки, листы бумаги формата А4.

Оценка результативности тренинга:

Для изучения субъективных оценок участников тренинга используются методы опроса (по окончании каждого занятия) и анкетирования (с помощью оценочной анкеты в конце тренинга).

Опрос проводится в форме группового обсуждения в конце занятия. Тренер задает направление беседы, то есть указывает, на какие моменты нужно обратить внимание при оценке. Например, «Мое самое яркое впечатление от занятия», «Чем было полезно для меня данное занятие?», «Какие знания, навыки я получил (-а)? и пр. Участники по очереди высказывают свое мнение.

По окончании всего тренинга участники заполняют оценочную анкету (Приложение 19), которая состоит из стандартных вопросов, позволяющих получить информацию и оценить такие параметры, как уровень организации тренинга, качество содержания, доступность информации, возможность практического применения, польза для дальнейшей деятельности, желание и необходимость использования полученной информации.

Содержание программы тренинга
«Я – ресурсный педагог!»

Занятие	Время	Приложение
Занятие 1. «Мои ресурсы»	**1ч. 25 мин.**	
1. Вводная часть	15 мин.	Приложение 1
2. Теоретическая часть «О ресурсах»	15 мин.	Приложение 2
3. Практическая часть		
Упражнение «Что может быть моим ресурсом?»	15 мин.	Приложение 3
Упражнение «Поиск ресурса»	15 мин.	
Упражнение «Ресурсная походка»	10 мин.	
4. Заключительный этап		
Упражнение «Завтра праздник», рефлексия занятия	15 мин.	Приложение 4
Занятие 2. «Профилактика эмоционального выгорания»	**1ч. 45мин.**	
1. Вводная часть	5 мин.	
2. Теоретическая часть	10 мин.	
3. Практическая часть		
Упражнение «Баланс реальный и желательный»	10 мин.	Приложение 5
Упражнение «Я – дома, я – на работе»	15 мин.	
Упражнение «Прошлое, настоящее, будущее»	15 мин.	
Упражнения «Барьеры» и «16 ассоциаций»	20 мин.	Приложение 6
Мозговой штурм «Способы саморегуляции»	10 мин.	
4. Заключительный этап		
Упражнение «Подарок»	10 мин.	
Упражнение «Мой профессионализм в лучах солнца»	10 мин.	
Занятие 3. «Время под контроль!»	**1ч. 35 мин.**	
1. Вводная часть	5 мин.	
2.Теоретическая часть	10 мин.	

3. Практическая часть		
Упражнение «Делу время – потехе час»	10 мин.	Приложение 7
Упражнение «Мои жизненные сферы»	10 мин.	Приложение 8
Упражнение «Инвесторы и грабители»	15 мин.	Приложение 9, 10
4. Мини-лекция «Эффективные приемы по организации времени»	20-25 мин.	
5. Заключительный этап		
Упражнение «Кредит»	15 мин.	Приложение 11
Рефлексия занятия, обратная связь	5 мин.	
Занятие 4. «Управление конфликтом»	**1ч. 20 мин.**	
1. Вводная часть	10 мин.	Презентация
2. Практическая часть		
Упражнение «Плохо – хорошо»	15 мин.	Приложение 12
Упражнение «Встреча на узком мостике»	10 мин.	
Тестирование «Доминирующие стратегии конфликтного поведения»	15 мин.	Приложение 13
Упражнение «Другими словами»	10 мин.	Приложение 14
3.Заключительный этап		
Упражнение «Дай совет!» (составление памятки)	15 мин.	Приложение 15
Рефлексия занятия, обратная связь	5 мин.	
Занятие 5. «Саморегуляция эмоциональных состояний	**1ч. 45 мин.**	
1. Вводная часть	5 мин.	
2. Теоретическая часть	10 мин.	
3. Практическая часть		
Приемы саморегуляции	5 мин.	
Упражнение «Дыхательные техники»	15 мин.	
Упражнение «Снятие мышечных зажимов»	5 мин.	
Упражнение-медитация «Скрещенные руки»	5 мин.	
Упражнение «Позитивное мышление»	15 мин.	Приложение 16
Упражнение «В фокусе – цветок»	20 мин.	
4. Заключительный этап		
Упражнение «Именно сегодня…»	10 мин.	Приложение 17
Рефлексия «Неоконченные предложения»	10 мин.	Приложение 18
Заполнение анкеты результативности тренинга	5 мин.	Приложение 19

ЗАНЯТИЕ 1. «МОИ РЕСУРСЫ»

Цель: поиск и актуализация внешних и внутренних ресурсов личности.

Задачи:

1. формирование представлений педагогов о внешних и личностных ресурсах;
2. определение степени осознанности использования внутренних и внешних ресурсов;
3. овладение приемами, направленными на формирование и экологичное использование имеющихся ресурсов.

Материалы и оборудование: листы бумаги формата А4, раздаточный материал (Приложения 1, 2, 3) и открытки по количеству участников.

План занятия:

1. **Вводная часть**

В современном мире невозможно оставаться эффективным профессионалом долго, если не заботиться о поддержании своего эмоционального и физического состояния. Сегодня мы с вами поговорим о ресурсах и о том, как позаботиться, чтобы они у нас всегда были.

Для начала проведем небольшую диагностическую работу.

Участникам предлагается заполнить опросник «Потери и приобретения персональных ресурсов» (Тест ОППР), Н. Водопьянова, М. Штейн (***Приложение 1***).

2. Теоретическая часть «О ресурсах»

Ресурсы (фр. ressourse – вспомогательное средство) – возможности, средства, запасы, источники чего–либо; вспомогательное средство, используемое в особых или исключительных случаях для достижения желаемого результата.

Ресурсы личности – это все те жизненные опоры, которые находятся в распоряжении человека, и позволяют ему обеспечивать свои основные потребности.

Ресурсы адаптации личности – умения и навыки, знания и опыт, модели конструктивного поведения, актуализированные способности, дающие возможность человеку быть более адаптивным и стрессоустойчивым, успешным и удовлетворенным качеством своей жизни.

Ресурсы делятся на внешние и внутренние ***(Приложение 2).***

Обсуждение по таблице (работу можно провести в группах).

Внешние ресурсы – это материальные ценности, социальные статусы (роли) и социальные связи, которые обеспечивают поддержку социума, помогают человеку снаружи. Это, в частности, занятость человека (работа, хобби), социальная поддержка (семья, брак, дом, друзья, значимое окружение). Внутренние ресурсы – это психический личностный потенциал, характер и навыки человека, знания и опыт, модели конструктивного поведения, актуализированные способности, которые помогают изнутри.

Деление на внешние и внутренние ресурсы достаточно условно. Те и другие ресурсы тесно связаны и при утрате внешних ресурсов постепенно происходит утрата ресурсов внутренних. Надежные внешние ресурсы обеспечивают сохранность внутренних ресурсов, но только в том случае, если эти внутренние ресурсы уже есть.

Чем больше уже приобретенные внутренние ресурсы, тем выше способность человека восстанавливать при утрате ресурсы внешние, тем больше его сопротивляемость среде, сильнее его субъектность, воля, эго-интеграция, локус контроля, самосознание и самоэффективность, стрессоустойчивость при сохранении целостности личности.

Каждый человек в разные жизненные периоды имеет доступ к самым разнообразным ресурсам. Однако мы не всегда осознаем наличие ресурсов, а иногда не можем получить к ним доступ в силу каких-либо психологических барьеров.

Ресурсы помогают нам адаптироваться к стрессовым ситуациям, поэтому, чем больше ресурсов (как внешних, так и внутренних) имеет личность, тем легче и спокойнее она справляется со стрессовой ситуацией.

3. Практическая часть

Упражнение «Что может быть моим ресурсом?»

Инструкция 1

Возьмите лист ***(Приложение 3)*** и напишите в левой части все Ваши внешние, а в правой – внутренние ресурсы (не менее 7 пунктов).

После того, как все педагоги выполнили задание, можно предложить обсудить его в парах или группах.

Инструкция 2

В левом столбике запишите те ресурсы, которыми Вы **можете воспользоваться** в лю-

бой момент.

В правом – то, чем **пользуетесь** каждый день.

Совместная рефлексия чувств по поводу выполненных заданий.

Инструкция 3

Напишите, нарисуйте то, что может стать вашим ресурсом.

Коллективное обсуждение и взаимодополнение.

Упражнение «Поиск ресурса»

Инструкция 1

Выберите то, что бы Вы хотели изменить (актуальное состояние) и напишите список конкретных ресурсов, которые могут пригодиться для изменения (достижения желаемого состояния). Напишите не менее трех ресурсов.

Если нужны внешние ресурсы – тогда напишите внутренние ресурсы, которые помогут получить эти внешние. Например, уверенность, чувство юмора, умение общаться, убеждение что «я могу справиться со сложной ситуацией», настойчивость, умение планировать свое время и т.п.

Инструкция 2

Проделайте это же самое для ещё трёх Ваших актуальных состояний.

Обсуждение результатов.

Упражнение «Ресурсная походка»

Безусловно, отсутствие ресурсов всегда отражается на том, как человек выглядит.

– Как вы понимаете, что у человека ресурсы на исходе? (жесты, мимика, голос, походка)

Хочу поделиться с вами секретом, который одновременно демонстрирует связь психического и физического состояния, а также является моментальным способом извлечение внутреннего ресурса (безусловно, при наличии самоконтроля).

Ход упражнения:

1. Приглашается один из педагогов и ему предлагается пройтись его обычной походкой. В это время остальная аудитория наблюдает и запоминает особенности походки коллеги.

2. Испытуемому предлагается вспомнить имеющуюся у него нерешенную проблему, неприятность, трудную жизненную ситуацию и пройтись, сосредоточившись на этом.

После наблюдения, педагоги отмечают изменения в жестах, скорости перемещения, мимики и т. д.

3. Испытуемому предлагается вспомнить недавнюю ситуацию, где он чувствовал себя успешным и пройтись по аудитории в этом состоянии.

Наблюдающие педагоги отмечают изменения в походке.

4. Испытуемому предлагается пройтись «успешной походкой, но думая о неприятностях».

В большинстве случаев испытуемый педагог говорит о том, что сделать это невозможно или сложно, или идет, но выглядит неестественно.

Суть эксперимента в том, что наше эмоциональное состояние влияет на физическое, и наоборот. Значит, сконцентрировавшись на том, как мы сидим, идем, выглядим, мы можем изменить не только внешнее представление о себе, но и свое эмоциональное состояние («Проблема не будет решена, но отношение к ней изменится»).

Обсуждение. Рефлексия.

4. Заключительный этап

Проблема сохранения и приумножение личностных ресурсов – это не только проблема образовательной среды – это одна из актуальнейших задач, стоящих перед современным миром. Научившись управлять своими эмоциями, жить в гармонии со своим внутренним миром, человек может успешно работать, достигать значимых для него высот и оставаться здоровым.

Упражнение «Завтра праздник»

Инструкция:

В завершении предлагаю вам подписать открытки. Обычно мы поздравляем своих родных, друзей, коллег, желая им того, что, как нам кажется, им очень нужно.

Сейчас Вам предстоит написать открытку самому себе, четко сформулировав то, что необходимо именно Вам, для счастливой и здоровой жизни.

Участникам предлагаются открытки (тематика может быть самой разнообразной) ***(Приложение 4).***

И не забудьте, что только от Вас зависит, сбудутся ли Ваши пожелания.

Обратная связь, подведение итогов:

Тренер предлагает участникам поделиться своими чувствами и эмоциями по поводу занятия.

ЗАНЯТИЕ 2. «Профилактика эмоционального выгорания»

Цель: профилактика и коррекция факторов риска эмоционального выгорания в профессиональной деятельности.

Задачи:

- знакомство с понятием эмоционального выгорания, его характеристиками;
- определение своего отношения к профессии, вычленение проблемности, «перекосов» в распределении психической энергии;
- анализ проявления признаков выгорания, выделение источников неудовлетворения профессиональной деятельностью;
- анализ собственных источников негативных переживаний на работе, выявление ресурсов профессиональной деятельности, направлений роста;
- выявление ресурсов для восстановления и профилактики профессионального выгорания.

Материалы и оборудование: маркерная доска или ватманы для записи собранной информации, маркеры, фломастеры, цветные карандаши, листы формата А4, распечатанные бланки (Приложения 5, 6) по количеству участников, результаты исследования по методике В.В.Бойко (провести предварительно).

План занятия:

1. Вводная часть.

Актуальность темы. В настоящее время одной из серьезных проблем современной школы является эмоциональное выгорание педагогов, которому подвержены чаще всего люди старше 35–40 лет. У учителей заметно снижается энтузиазм в работе, пропадает блеск в глазах, нарастает негативизм и усталость. Известно, что по степени напряженности нагрузка учителя в среднем больше, чем у менеджеров и банкиров, генеральных директоров и прези-

дентов ассоциаций, то есть других профессионалов, непосредственно работающих с людьми. По данным НИИ медицины труда, к неврозам, связанным с профессиональной деятельностью, склонны около 60% учителей.

Деятельность педагога связана с целым рядом напряженных ситуаций. В ходе обучения дети нередко нарушают дисциплину, между ними возникают непредвиденные конфликты, они могут не понимать объяснений учителя и пр. Профессиональное общение с коллегами и руководством также часто связано с конфликтами по поводу нагрузки, с чрезмерным контролем со стороны администрации, перегруженностью различными поручениями. Не всегда удается найти общий язык и с родителями по поводу учебы детей, их поведения. Многие педагоги, сталкиваясь с подобными ситуациями, постоянно испытывают сильный стресс, связанный с необходимостью быстро принять ответственное решение. Хорошо известно, как разрушительно действует на человека длительный стресс.

Необходимость все время сдерживать вспышки гнева, раздражения, тревоги, отчаяния повышает внутреннее эмоциональное напряжение, пагубно сказывается на здоровье. Такие заболевания, как гипертония, астма, язва желудка, становятся профессиональными заболеваниями учителей. Не случайно в последние годы все чаще говорят о синдроме эмоционального выгорания педагога. Эмоциональное выгорание педагога обусловлено целым рядом факторов. Это и фактическое отсутствие права на ошибку, приводящее к расширению трудового времени за счет работы на дому, и неудовлетворенность профессиональным статусом, и страх потерять работу из-за сокращения рабочих мест, и отсутствие условий для самовыражения и самореализации, и низкая зарплата.

Не секрет, что профессия школьного учителя чаще, чем большинство других профессий, приводит человека к ситуации большего стресса, превышающего «повседневный» психический потенциал человека. В этой ситуации наибольшую опасность для психики представляют чувства неизвестности, неопределенности и беспомощности, так характерные для современных учителей. Следствием повышенной напряженности труда учителя нередко становится подавленность, апатия, чувство постоянной усталости, а иногда и грубость, несдержанность, оскорбления в адрес учеников. Подобные эмоциональные взрывы не приносят облегчения, заставляя испытывать чувство вины, так как профессиональный долг педагога предполагает, что он обязан держать себя в руках. Равнодушие учителя, так же как и его агрессивные реакции, становится одной из причин школьного стресса детей.

2. Теоретическая часть

Эмоциональное выгорание – это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека. Самая опасная профессиональная болезнь тех, кто работает с людьми: учителей, социальных работников, психологов, менеджеров, врачей, журналистов, бизнесменов и политиков, – всех, чья деятельность невозможна без общения. Неслучайно первая исследовательница этого явления Кристина Маслач назвала свою книгу: «Эмоциональное сгорание – плата за сочувствие».

Эмоциональное выгорание возникает в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки», или «освобождения» от них. Оно ведет к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов человека.

Синдром эмоционального выгорания развивается постепенно. Проходит три стадии (Маслач, 1982) – три лестничных пролета в глубины профессиональной непригодности:

1 стадия – начинается приглушением эмоций, сглаживанием остроты чувств и свежести переживаний; педагог неожиданно замечает: вроде бы все пока нормально, но... скучно и пусто на душе; исчезают положительные эмоции, появляется некоторая отстраненность в отношениях с членами семьи; возникает состояние тревожности, неудовлетворенности; возвращаясь домой, все чаще хочется сказать: «Не лезьте ко мне, оставьте в покое!»

2 стадия – возникают недоразумения с коллегами, учениками родителями, профессио-

нал в кругу своих коллег начинает с пренебрежением говорить о некоторых из них; неприязнь начинает постепенно проявляться в общении – вначале это с трудом сдерживаемая антипатия, а затем и вспышки раздражения. Подобное поведение профессионала – это неосознаваемое им самим проявление чувства самосохранения при общении, превышающем безопасный для организма уровень.

3 стадия – притупляются представления о ценностях жизни, эмоциональное отношение к миру «уплощается», человек становится опасно равнодушным ко всему, даже к собственной жизни; такой человек по привычке может еще сохранять внешнюю респектабельность и некоторый апломб, но его глаза теряют блеск интереса к чему бы то ни было, и почти физически ощутимый холод безразличия поселяется в его душе.

Результаты диагностики (по методике диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко). Проводится заранее.

Цель исследования: выявить основные особенности эмоционального выгорания педагогов в частности, коллектива в целом.

Предмет исследования: личностные особенности педагогов, оказавшихся в ситуации эмоционального выгорания.

Объект исследования: педагогический коллектив образовательной организации

Примечание: до педагогов доводятся обобщенные результаты диагностики (для наглядности лучше вывести их на слайд в диаграммах и схемах). Происходит обсуждение, оценивается актуальность темы.

3. Практическая часть.

Упражнение «Баланс реальный и желательный»

Участникам раздаются карточки с двумя кругами, расположенными один под другим ***(Приложение 5).***

Перегните карточку пополам так, чтобы вам виден был только один круг. Попробуйте на этом круге нарисовать, в каком соотношении в настоящее время находятся ваша работа (профессиональная деятельность), работа по дому и развлечения (путешествия, отдых, увлечения).

Не следует высчитывать для этого соотношение времени, которое вы проводите на работе и дома. Используйте в качестве ориентира «психологическое время» – ваши внутренние ощущения. Разделите круг на соответствующее основным занятиям число секторов так, чтобы размер сектора соответствовал «психологическому пространству», занимаемому этим видом деятельности.

Теперь переверните карточку и на чистом круге нарисуйте идеальное для вас соотношение разных видов деятельности.

Обсуждение:

Есть ли различия? В чем они заключаются? Почему так получилось?

Что можно сделать, чтобы приблизить одно к другому? За счет чего?

От кого или от чего это зависит?

Упражнение «Я – дома, я – на работе»

Разделить лист пополам. Составить 2 списка определений (как можно больше) «Я – дома», «Я – на работе». Как вариант можно предложить составить списки определений «Дома я никогда», «На работе я никогда». Это позволит выйти на имеющиеся стереотипы поведения, мышления.

Обсуждение:

- похожие черты,
- противоположные черты

- одинаковые качества, проявляющиеся в разных модальностях
- отсутствие общих черт
- какой список было составлять легче; какой получился объемнее?
- каково ваше отношение к тому, что в характеристиках есть заметные различия и

т.д.

Примечание: эти упражнения позволяют участникам посмотреть на их взаимоотношения с профессией как бы со стороны, первоначально определить свое отношение к сложившейся ситуации, отметить возможную проблемность, «перекосы» в распределении психической энергии.

Упражнение «Прошлое, настоящее и будущее»

Цель: самоанализ себя в профессии, исследование своих ресурсов.

Инструкция:

Каждому участнику предлагается на листе бумаги нарисовать цветными карандашами три круга, символизирующих: 1. начало трудового пути (или представления студента, если у специалиста совсем маленький опыт работы), 2. в настоящее время, 3. через 5 лет. Расположение, размеры и цвет кругов участники выбирают сами в соответствии со своими ощущениями.

Обсуждение: после выполнения задания группа обсуждает представленные рисунки. Вопросы, которые могут задаваться:

Как соотносятся между собой прошлое, настоящее и будущее?

Какая между ними связь?

Чем отличаются рисунки участников? и т.д.

Присутствующие делятся в первую очередь собственными ощущениями от своих рисунков. Важно, чтобы они сами смогли увидеть возможные различия в содержании, разработанности, цветовой гамме изображенного.

Упражнение «Барьеры» и Упражнение «16 ассоциаций»

Цель: анализ собственных источников негативных переживаний на работе, выявление ресурсов профессиональной деятельности.

Инструкция 1

- Работа в подгруппах: Разделиться на подгруппы по 3-5 человек. Составить перечень барьеров, препятствующих получению удовлетворения от профессиональной деятельности
- Обобщение результатов: Представить их для записи на доске, разделяя на организационные и индивидуальные
- Индивидуальный анализ: Выбрать один из записанных на доске «барьеров» (наиболее актуальный, либо другой, если его нет в общем списке) и изобразить в виде рисунка, схемы, символа. Желающие могут поделиться впечатлениями.

Инструкция 2

На бланке ***(Приложение 6)*** записывается 16 ассоциаций на слова «моя работа». Во втором столбце пишутся ассоциации на слова из первого, объединяя их попарно: ассоциация на первое и второе слова, ассоциация на третье и четвертое слова, затем на пятое и шестое и т.д. Таким образом, во второй колонке получается только восемь ассоциаций. В третьем столбце и последующих процедура повторяется. Продолжаем до тех пор, пока в последнем, пятом, столбце не останется только одна ассоциация. Ее также необходимо изобразить в виде схематического рисунка.

Обсуждение:

Теперь у каждого есть два изображения – рисунок помехи к удовлетворению от работы

и образное ассоциативное представление о самой работе. Их необходимо сравнить, выделить общие и различные элементы, проанализировать с точки зрения наличия сильных и слабых черт, возможных направлений роста.

Мозговой штурм «Способы саморегуляции»

Цель: выяснение способов управления своими эмоциями, поиск ресурсов.

Инструкция:

Группы отвечают на вопрос «Как Вы боретесь с негативными эмоциями, связанными с ситуациями профессиональной деятельности?»

Обсуждение: В процессе обсуждения составляется список способов борьбы с негативными эмоциями. Полученный список корректируется и дополняется тренером группы.

4. Заключительный этап

Упражнение «Подарок»

Цель: психологическая поддержка членов коллектива, развитие чувства эмпатии

Инструкция:

Участники тренинга по кругу дарят друг другу пожелания или чувства.

Обсуждение: После того, как последний подарит свой подарок первому, группа делится чувствами и впечатлениями об упражнении.

Упражнение «Мой профессионализм в лучах солнца»

Цель: осознание своих лучших качеств, использование их в качестве ресурса для преодоления трудных ситуаций.

Инструкция:

Тренер просит участников нарисовать в центре листа солнце с лучами. По центру в солнце написать свое имя. Затем участникам предлагается возле каждого луча написать свои профессиональные и личные качества

Шерринг.

Примечание: занятие можно закончить притчей, например:

Притча о каменотесах

Однажды по пыльной дороге шел путник и за поворотом, на самом солнцепеке, в пыли, увидел человека, тесавшего огромный камень. Человек тесал камень и очень горько плакал…

Путник спросил у него, почему он плачет, и человек сказал, что он самый несчастный на земле и у него самая тяжелая работа на свете. Каждый день он вынужден тесать огромные камни, зарабатывать жалкие гроши, которых едва хватает на то, чтобы кормиться. Путник дал ему монетку и пошел дальше.

И за следующим поворотом дороги увидел еще одного человека, который тоже тесал огромный камень, но не плакал, а был сосредоточен на работе. И у него путник спросил, что он делает, и каменотес сказал, что работает. Каждый день он приходит на это место и обтесывает свой камень. Это тяжелая работа, но он ей рад, а денег, что ему платят, вполне хватает на то, чтобы прокормить семью. Путник похвалил его, дал монетку и пошел дальше.

И за следующим поворотом дороги увидел еще одного каменотеса, который в жаре и пыли тесал огромный камень и пел радостную, веселую песню. Путник изумился. «Что ты делаешь?!!» – спросил он. Человек поднял голову, и путник увидел его счастливое лицо. «Разве ты не видишь? Я строю храм!»

ЗАНЯТИЕ 3. «Время под контроль!»

Цель: формирование и развития навыков управления временным ресурсом.

Задачи:

1. осознание индивидуальной стратегии управления временем;

2. анализ существующих помех времени и выявление стратегий эффективного тайм-менеджмента;

3. обучение навыкам эффективного распределения времени.

Материалы и оборудование: доска, маркеры, бланки для выполнения заданий (Приложения 7,8,9,10) и чистые листы формата А4 по количеству участников, временные «купюры» (печатаются на цветной бумаге – ***Приложение 11***).

1. Вводная часть.

Упражнение «Приветствие»

Цель: введение в тему занятия, установление эмоционального контакта

Инструкция:

Поприветствуйте друг друга любым способом, но постарайтесь сделать это максимально быстро – это важно.

Обсуждение:

- Приятным было для вас это приветствие? Почему?

2. Теоретическая часть.

Единственный ресурс, которым обладают все люди без исключения, – это время. Перед ним все мы равны: педагоги и ученики, домохозяйки и руководители, студенты и менеджеры. Каждому отпущено 24 часа в сутки. Разница только в том, как это время используется.

Многие умные, талантливые люди так и не реализовали свои проекты и идеи, ничего не добились в жизни по одной простой причине: они не умели рационально использовать имеющееся в их распоряжении время. Успешный человек – это человек, умеющий распоряжаться временем. Успешен тот, кто успевает. Успевать – значит делать вовремя, а то, «что сделано несвоевременно, сделано понапрасну» (Ф. Бэкон).

В последнее время вопросы самоорганизации активно встают перед человеком в процессе его личной и профессиональной самореализации, а также в контексте эффективного управления собственным временем. Действительно, стратегия и тактика обращения со временем своей жизни, способ его использования, как в текущей ситуации, так и в масштабах целой жизни, являются важными составляющими жизнедеятельности современного человека и показателями его личной эффективности.

Итак, сегодня мы поговорим о времени, а точнее, о правильном распределении времени в жизни и в профессиональной деятельности, как о важном личностном ресурсе.

Философия времени – это философия жизни.

Время – хотя и невосполнимый, но все же регулируемый ресурс. Мы не рождаемся с умением грамотно распоряжаться своим временем. Этому нужно учиться.

3. Практическая часть.

Упражнение «Делу время – потехе час»

Цель: осознание индивидуальной стратегии управления временем.

Инструкция:

Упражнение может выполняться как в мини-группах, так и индивидуально. Тренер предлагает каждой подгруппе (или участнику) список пословиц и афоризмов (***Приложение 7***), связанных с понятием времени, и просит проанализировать их. Каждый участник выбирает одну пословицу, которая совпадает с его жизненной философией, и одну, противоречащую его установкам и ценностям, и объясняет группе критерии выбора.

Обсуждение результатов в группе.

Упражнение «Мои жизненные сферы»

Цель: осознание жизненных приоритетов.

Инструкция:

Из предложенного перечня участникам предлагается выбрать те сферы жизни, которые важны лично для каждого (***Приложение 8***)**:**

Далее необходимо проранжировать эти сферы жизни по степени значимости следующим образом: на вершине – самая важная и значимая, далее – две менее значимых, ниже – три следующих по значению сферы, оставшиеся – помещаются на нижний уровень.

Обсуждение:

1) Довольны ли вы тем, как распределено время в обозначенных сферах?

2) В какой из сфер Вы готовы сократить временные затраты? А в каких добавить?

Упражнение «Инвесторы и грабители»

Цель: анализ существующих помех времени и выявление стратегий эффективного тайм-менеджмента.

Если время такой уникальный ресурс, то необходимо учиться беречь его. От чего/кого? Надо беречь время от воров. Самый главный грабитель времени, к примеру, наша лень. Но есть и инвесторы – занятия, которые помогут вам в будущем получить большие личностные дивиденды (например, чтение, обучение на курсах повышения квалификации).

Инструкция 1

Попробуйте определить, какие Ваши привычные действия являются инвесторами, а какие – грабителями вашего времени. Запишите в таблице (Приложение 9, Табл.1).

Примечание: при необходимости тренер может предложить участникам список «Поглотители времени» (Приложение 10).

Обсуждение результатов. Каждый по кругу зачитывает три самых главных «поглотителя времени» и 3 – «инвестора». Шерринг.

Инструкция 2

А теперь давайте попробуем найти ресурсы преодоления конкретной трудности, разработав стратегию ее преодоления (Приложение 9, Табл.2).

Обсуждение результатов.

Мини-лекция «Эффективные приемы по организации времени»

Цель: познакомить участников с основными приемами организации времени.

Инструкция:

А сейчас я расскажу вам о некоторых секретах тайм-менеджмента, которые помогут вам успевать больше за то же время, выполнять работу более качественно и с меньшей затратой сил, а, значит, чувствовать от нее максимальное удовлетворение.

(Информирование участников тренинга об основных приемах организации времени)

«Матрица Эйзенхауэра»

Даже составив четкий список дел, бывает довольно трудно расставить их по приоритетности. В таких ситуациях Вам может помочь «Матрица Эйзенхауэра», в которой все текущие дела разбиваются на четыре квадрата (ведущий рисует матрицу на доске, попутно давая пояснения):

Квадрат № 1: Важные и Срочные	Квадрат №2: Важные и Несрочные
Квадрат № 3: Неважные и Срочные	Квадрат № 4: Неважные и Несрочные

1. Важные и срочные дела – сюда относятся критические ситуации, неотложные проблемы, которые лично для вас важны и их необходимо сделать в короткие сроки;
2. Неважные и срочные дела – то, что не представляет важности для конечного результата, но требует немедленного решения;
3. Важные и несрочные дела – сюда относится важные дела, не требующие мгновенного выполнения;
4. Неважные и несрочные дела – мелочи, отнимающие время.

Упражнение «Матрица Эйзенхауэра»

Инструкция: для того, чтобы более подробно познакомиться с данной матрицей, давайте вместе попробуем распределить список дел, например, на ближайший месяц и проанализировать. Вы можете переместить при необходимости что-то из одного сектора в другой. Так, если очень много дел попадает в разряд «Срочные и Важные», то данную графу можно проранжировать по важности.

Прием «60/40»

При планировании рабочего для стоит оставлять 40% времени не распланированным: 20% – на непредсказуемые внешние обстоятельства и 20% – на собственную спонтанную активность.

Для использования этого времени можно внутри дня определить несколько «окон» после единых по содержанию блоков деятельности продолжительностью 40-60 мин.

При таком подходе повышается психологическая устойчивость: в экстренных случаях есть время на преодоление неблагоприятных обстоятельств.

Техника «Pomodoro»

Данная техника предлагает использовать для работы 25 минут, потом делать 5 минут перерыва, а после четырех блоков отдыхать полчаса. Этот вариант считается эталонным, так как:

1. минимизирует вероятность отвлечься на что-либо постороннее;
2. сохраняет концентрацию на выбранной задаче;
3. увеличивает эффективность и производительность.

Правило Парето

Итальянский экономист Вильфредо Парето однажды заметил, что 20% гороха, посаженного в его саду, дают 80% урожая. Это позволило ему сформулировать правило про 20% усилий, дающих 80% результата. Использовать принцип 20/80 можно не только в работе, но и в других областях жизни.

На какие задачи вы тратите 80% времени? На электронную почту? Мессенджеры? Помните, что это приносит всего 20% пользы, и сосредоточьтесь на действительно важных делах. А какая часть трудовой деятельности приносит вам 80% заработка, востребованность со стороны начальства и уважение коллег?

Попробуйте ответить также на следующие вопросы. Они кажутся сложными, но только потому, что вы никогда раньше не пробовали этого подсчитать:

– Какие 20% вещей имеют для вас максимальную ценность (80% и выше)?

– На что вы тратите 20% своего времени, получая при этом 80% счастья?

– Кто из вашего окружения делает вас максимально счастливым?
– Какие 20% одежды вы носите 80% времени?
– Что входит в те 20% продуктов и блюд, которые составляют 80% вашего рациона?
Ответили? А теперь подумайте, как вы можете улучшить эти сферы жизни.

Например, если окажется, что 80% времени вы проводите с теми, кто доставляет вам удовольствие только на 20%, то стоит изменить круг общения.

Если 80% времени вы тратите, к примеру, на Интернет, но удовольствия при этом получаете всего 20%, подумайте, чем вы занимаетесь в Сети? Может, стоит изменить деятельность или сократить время пребывания за компьютером.

4. Заключительный этап.

Упражнение «Кредит»

Цель: осознание значимости временного ресурса, рефлексия эффективности распределения своего времени.

Инструкция:

Представьте, что существует банк, который переводит вам каждое утро сумму 86400 рублей. Сумма, оставшаяся от этой суммы после дневных трат, не переходит в счёт следующего дня. Ночью счёт обнуляется.

Что бы вы делали с деньгами?

На самом деле у каждого из нас есть такой банк. Имя этого банка – время. Каждое утро нам предоставляется кредит в 86400 секунд. Каждую ночь счёт обнуляется. Остаток не идёт в счёт следующего дня. Нет минуса на счету.

Каждый день начинает новый отсчёт. Если Вы не использовали дневной лимит – потеря только ваша. Нет пути назад. Нельзя взять взаймы у следующего дня. Чтобы достичь чего-либо – вложите правильно ваше время.

Мы попробуем это проработать. Каждой группе будет дан кредит – 86400 секунд (1440 минут). 1 день. (***Приложение 11***)

Ваша задача распределить эти минуты. А как вы это сделаете – дело Ваше. У вас 5 минут.

Шерринг. Комментирование результатов.

На этом мы наше занятие закончим. А сейчас попрощайтесь друг с другом, но уже потратьте на это столько времени, сколько вам будет нужно.

Обратная связь, обсуждение, подведение итогов.

ЗАНЯТИЕ 4. «Управление конфликтом»

Цель: расширить представления о способах управления конфликтом.

Задачи:

1. показать альтернативные варианты поведения в конфликте;
2. определить доминирующие стратегии конфликтного поведения;
3. способствовать рефлексии педагогами собственных стилей поведения в конфликте.

Материалы и оборудование: мультимедийный проектор, или интерактивная доска (занятие сопровождается показом презентации), карточки с ситуациями, тестовые бланки, бланки для памяток.

План занятия:

1. Вводная часть.

Школьная жизнь – это сложный процесс, включающий в себя не только учебные ситуации, но и совершенно разные уровни взаимодействия большого количества людей: родителей, педагогов, учащихся. В ходе этих отношений не редко возникают конфликтные ситуации. Что останется после конфликтной ситуации во многом зависит от учителя.

Один философ сказал: «...тот, кто умеет управиться с конфликтами путем их признания и регуляции, берет под свой контроль ритм истории...» (Г.Дарендорф)

Конфликты являются естественной частью нашей жизни. Так как все мы разные: у каждого свои взгляды, привычки, мечты. А это значит, наши интересы и интересы окружающих людей могут не совпадать. Иногда это становится причиной возникновения конфликтов, барьеров в общении.

Конфликт вызывает сильные эмоции и может привести к болезненным ощущениям, разочарованию и дискомфорту. Если справляться с ним нездоровым способом, он может стать причиной непоправимых расколов, обиды и разрывов. Но если конфликт разрешается конструктивно, это способствует росту понимания друг друга, развивает доверие и усиливает связь во взаимоотношениях, открывает новые горизонты. Соответственно, наше отношение к конфликтам и умение их решать может стать одним из важных личностных ресурсов педагога.

2. Практическая часть.

Упражнение «Плохо – хорошо»

Цель: развитие навыков позитивного мышления, расширения когнитивного поля восприятия ситуации.

Нередко бывает так, что на внутреннее напряжение и переживания людей влияют не факторы их настоящей жизни, а придуманные ситуации. Очень часто наши мысли словно закрывают от нас реальность и меняют ее. Так, мозг может принять свои же домыслы за настоящую ситуацию, а мы, в соответствии с такими установками, приобретаем какие-либо проблемы и весьма болезненный жизненный опыт.

Например, учительница считает, что ее ученик специально отвлекается, не слушает ее на занятии, хочет разозлить ее, не выполняет домашнюю работу, нарушает дисциплину и прогуливает уроки. Сама себе она регулярно задает такой вопрос: «Почему он ко мне так плохо относится?!» В результате, при раскрытии этой ситуации, школьный психолог понял причину таких действий ученика. Она состояла вовсе не в том, что он специально старался досадить педагогу. Впервые в свое жизни молодой человек начинал испытывать чувство любви и полностью был увлечен своими собственными личными переживаниями.

А учительница тем временем мысленно продумывает ситуацию с точностью до наоборот, то есть так, если бы данный ученик вел себя достаточно хорошо. Подобные размышления позволили бы ей понять школьника, увидеть и заметить его собственные желания, интересы, личную жизнь. В конечном итоге, это повлияло бы на ее отношение к нему и позицию в конфликтной ситуации, а затем привело бы и к решению конфликта.

Инструкция: Давайте рассмотрим различные жизненные и профессиональные ситуации с двух позиций: это плохо потому, что… но это и хорошо, потому, что…. Событие, которое кажется вам достаточно плохим нужно представить хорошим, а затем подумать, что может произойти в такой измененной реальной ситуации (***Приложение 12***).

(Предложить не менее 10 ситуаций из жизни и профессиональной деятельности, желательно не очень приятных. Играют по кругу. Первый человек начинает фразу со слов «… – это плохо, потому, что…», следующий опровергает его утверждение словами «Это хорошо потому, что…», и т.д.)

Примечание: участники могут сами по очереди предлагать ситуации.

Обсуждение: Как вы думаете, чему учит это упражнение?

В любом событии можно найти хорошее и плохое. Умение видеть в жизненных ситуациях положительные моменты оберегает от различных ссор и недопонимания и способствует сохранению самообладания и спокойствия.

Упражнение «Встреча на узком мостике»

Цель: проанализировать эффективные и неэффективные модели поведения в конфликтной ситуации.

Инструкция:

Двое участников становятся на проведенной на полу линии друг к другу на расстоянии около 3-х метров. Ведущий объясняет ситуацию: «Представьте себе, что вы идете навстречу друг другу по очень узкому мостику, перекинутому над водой. В центре мостика вы встретились и вам надо разойтись. Мостик – это линия. Кто поставит ногу за его пределами – упадет в воду. Постарайтесь разойтись на мостике так, чтобы не упасть». Пары участников подбираются случайным образом. Прохождение 2-3х пар. Для каждой пары дается определенная установка поведения «на мосту»:

1 пара – договориться, как пройти мост;

2 пара – бороться до последнего, не уступать дорогу другому участнику;

3 пара – один из участников избегает столкновения, уходит обратно, уступает дорогу другому.

Участники наблюдают за поведением других участников упражнения по следующей схеме:

- Кто оказался в выигрыше при решении ситуации?
- Было ли решение ситуации эффективным?
- Какие эмоции испытывал каждый из участников ситуации?

Обсуждение упражнения проходит поэтапно для каждой пары согласно алгоритму наблюдения решения ситуации.

- Как вы думаете можно ли определить данную ситуацию как конфликтную? Почему?
- Что происходило с участниками пары №1, №2, №3?
- Как они разрешили данную ситуацию?
- Как вы думаете, как можно назвать данную тактику (стратегию) поведения в конфликтной ситуации?

Тестирование «Доминирующие стратегии конфликтного поведения» (метафорический вариант) (*Приложение 13*)

Предлагаю Вам рассмотреть стратегии поведения в конфликте с помощью теста, определяющего доминирующие стратегии конфликтного поведения.

Примечание для ведущего: Использование диагностического материала в форме метафор (поговорки, устоявшиеся истины) нацелено на снижение стереотипов, самоидеализации, квазиответов. Данная методика ориентирована на выявление наиболее распространенных **стратегий в конфликтных ситуациях**: стратегию достижения эгоцентричных (личных) целей и стратегию сохранения благоприятных межличностных отношений. По соотношению этих двух стратегий в данной методике выделено пять метафорических стратегий.

Инструкция: Сейчас вам будет дано необычное задание. Оно заключается в оценке степени использования предложенных поговорок в своей поведенческой практике. В ходе работы следует придерживаться правила: не существует плохих или хороших ответов, а существуют реальные, наиболее употребляемые в тех или иных жизненных ситуациях.

Следуя этому правилу, в бланке ответов рядом с номером вопроса поставьте один из трех ответов: «да» или «+»; «нет» или «-»; «трудно сказать» или «+/-». К последней форме ответа старайтесь прибегать в исключительных случаях. Порядок заполнения построчный, слева направо.

Обсуждение результатов теста.

В конфликтной ситуации почти все люди испытывают психологический дискомфорт, напряжение, подавленность или чрезмерное возбуждение. Во-вторых, нарушается система взаимосвязей. В-третьих, понижается эффективность совместной деятельности. В связи с этим почти все люди относятся к конфликтам негативно и стремятся их избежать.

Но! Конфликт не всегда является исключительно отрицательным событием и может нести в себе еще и конструктивные функции (Обсуждение с участниками конструктивных и деструктивных сторон конфликта) Одной из них является разрешение противоречий между субъектами взаимоотношений.

Упражнение «Другими словами» (*Приложение 14*)

Цель: научиться избегать высказываний, приводящих к возникновению барьеров общения, увеличению напряжения.

Инструкция:

В этом упражнении вам предлагается поработать над неконструктивными установками в общении с другими людьми, которые зачастую приводят к возникновению или еще большему усугублению конфликта.

Первая команда Фразы учителей…	**Вторая команда** Фразы учеников…
«Ты должен...»; «Это твоя обязанность...»; «С тобой невозможно разговаривать...»; «Ты безответственный человек»; «Ты кто такой…»; «С мамой своей так разговаривай…»; «Кого ты здесь передо мной строишь...»; «Меня твое мнение не интересно…»; «Яйца курицу не учат…»; «Дорастешь до моих лет и будешь умничать…» «Тебя никто не спрашивает…».	«Вы не имеете право забирать мой телефон…» «В чем хочу, в том и хожу…» «Не Ваше дело…»; «Мне все равно, что Вы мне говорите…» «А Ида Ивановна нас не так учила…» «А мне Ваша география не нужна…» «Это не я, я просто мимо проходил…»; «Вы вообще ничего не объясняете, я Вас не понимаю…»; «Я в Ваших мероприятиях участвовать не буду…»; «А что Вы мне сделаете, мне все равно ничего не будет…» «Я с ним сидеть за одной партой не хочу…»

Обсуждение:

– Легко ли вам было найти другие варианты?

– В чем заключалась сложность?

– Можно ли избежать конфликта, изменив лишь формулировку фразы, обращения?

– В каких ситуациях можно использовать этот метод?

3. Заключительный этап.

Упражнение «Дай совет!»

Цель: создание условий для рефлексии педагогами собственных стилей поведения в конфликте.

Инструкция: Напишите не менее пяти рекомендаций, на Ваш взгляд, которые помогут в разрешении конфликтных ситуаций.

Каждый из участников пишет рекомендации. После совместного обсуждения составляется единая памятка, которая раздается участникам тренинга (приложение 15)

Обратная связь. Обсуждение. Подведение итогов.

ЗАНЯТИЕ 5. «Саморегуляция эмоциональных состояний»

Цель: обучение навыкам саморегуляции эмоциональных состояний.

Задачи:

1. овладение психотехническими приемами, направленными на формирование навыков управления негативными эмоциональными состояниями;
2. обучение техникам быстрого восстановления;
3. содействие активизации личностных ресурсных состояний.

Оборудование, материалы: листы бумаги формата А4, цветные карандаши, мелки, фломастеры, музыкальный проигрыватель, грецкие орехи по количеству участников, памятки (***Приложение 15,16***) по количеству участников.

План занятия:

1. Вводная часть.

«Держи себя в руках», – говорим мы сами себе или кому-то. Так ли это просто? Можно ли держать себя в руках без вреда для здоровья? Можно ли отстраниться от проблем, изменить свое отношение к ним, научиться управлять своими эмоциями? Да. Саморегуляция – способность управлять своими эмоциями и психикой в стрессовой ситуации. Саморегуляция подразумевает оценку ситуации и корректировку активности самой личностью, а соответственно и корректировку результатов деятельности. Овладение способами саморегуляции – это важнейший ресурс, особенно необходимый в профессиях, связанных с общением.

Своевременная саморегуляция выступает своеобразным психогигиеническим средством, предотвращающим накопление остаточных явлений перенапряжения, способствующим полноте восстановления сил, нормализующим эмоциональный фон деятельности, а также усиливающим мобилизацию ресурсов организма.

2. Теоретическая часть.

Саморегуляция – это умение справляться с чувствами социально приемлемыми способами, принятие норм поведения, уважение свободы другого человека, сохранение безопасности. В нашей теме особый интерес представляет сознательная регуляция психики и эмоций.

Саморегуляция подразумевает оценку ситуации и корректировку активности самой личностью, а соответственно и корректировку результатов деятельности. Саморегуляция бывает произвольной и непроизвольной.

- Произвольная подразумевает сознательное регулирование поведения с целью достижения желаемой цели. Осознанная саморегуляция позволяет человеку развивать индивидуальность и субъектность своей деятельности, то есть жизни.
- Непроизвольная направлена на выживание. Это подсознательные механизмы защиты.

В норме саморегуляция развивается и формируется вместе с личностным взрослением человека. Но если личность не развивается, человек не учится ответственности, не развивается самосознание, то и саморегуляция, как правило, страдает. Развитие саморегуляции = личностное развитие.

Саморегуляция изменяет психическую активность, за счет чего личность достигает гармонии и равновесия состояний.

Это позволяет нам:

- сдерживать себя в конфликте;
- рационально мыслить при стрессе или критической ситуации;
- восстанавливать силы;
- противостоять невзгодам жизни.

3. Практическая часть.

Итак, саморегуляция – это управление своим психоэмоциональным состоянием, достигаемое путём воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

При возникновении нежелательных эмоциональных реакций можно использовать различные естественные приёмы саморегуляции. Какие это способы? (работа с группой)

– смех, улыбка, юмор;
– размышления о хорошем, приятном;
– различные движения типа потягивания, расслабления мышц;
– наблюдение за пейзажем за окном, природой;
– рассматривание цветов в помещении, фотографий, других приятных или дорогих для человека вещей;
– молитва, мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной, великой идее);
– «купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах;
– вдыхание свежего воздуха;
– чтение стихов;
– высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так;
– сон;
– водные процедуры (душ, ванна баня, сауна);
– прослушивание музыки, пение;
– двигательная активность (прогулка, танцы, зарядка, занятие спортом);
– рисование;
– общение с интересными людьми, друзьями, родными;
– ароматерапия;
– смена обстановки;
– занятие любимым делом, хобби и другие.

Упражнение «Дыхательные техники»

Управление дыханием – это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, то есть релаксации. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.

Можно использовать следующие техники:

1. «Восстановление дыхания»

Поскольку в ситуации раздражения, гнева мы забываем делать нормальный выдох,
– глубоко выдохните;
– задержите дыхание так долго, как сможете;
– сделайте несколько глубоких вдохов.
– снова задержите дыхание.

2. «Успокаивающее дыхание»

В исходном положении стоя или сидя сделать полный вдох. Затем, задержав дыхание, вообразить круг и медленно выдохнуть в него. Повторить 4 раза. После этого вновь вдохнуть, вообразить треугольник и выдохнуть в него 3 раза. Так же дважды выдохнуть в квадрат.

3. **«Дыхание на счет 7-11»**

Дышите очень медленно и глубоко, причем так, чтобы весь цикл дыхания занимал около 20 секунд. Возможно, вначале Вы почувствуете затруднение. Но не надо напрягаться. Считайте до 7 при вдохе и до 11 при выдохе.

Если вдруг от выполнения техники начинает кружиться голова, значит, вы слишком активно и глубоко дышите, исправьте это, дышите спокойно. Техника 7:11 действует как хороший транквилизатор. За счёт успокоения дыхания постепенно снижается сердцебиение, нормализуется давление, уходят другие негативные эмоциональные симптомы.

Упражнение «Снятие мышечных зажимов»

Инструкция:

1. Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте с усилием кулак. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Повторите 5 раз. Теперь попробуйте выполнить это упражнение с закрытыми глазами, что удваивает эффект.

2. Возьмите по два грецких ореха и совершайте ими круговые движения в каждой ладони.

3. Слегка помассируйте кончик мизинца.

4. Поместите орех на ладонь ближе к мизинцу, прижмите его ладонью другой руки и делайте орехом круговые движения в течение 3 минут.

Упражнение-медитация «Скрещенные руки»

Инструкция:

Сядьте поудобнее, закиньте при этом ногу на ногу. Теперь перекрестите кисти рук и положите ладони друг напротив друга. Затем переплетите пальцы рук. Выверните скрещенные руки внутрь и вверх, чтобы они были на уровне груди. Когда это будет сделано, ничего больше делать не надо, кроме как спокойно и медленно дышать. Возможно, вы ощутите некоторое напряжение в пальцах, запястьях и мышцах рук. Это означает, что упражнение выполняется правильно и мозг получает нужные сигналы. Пока вы сидите так, со скрещенными руками и пальцами, вы даете своему мозгу возможность успокоиться. Пусть разные мысли приходят вам на ум, не останавливайте их и не управляйте ими.

Упражнение «Позитивное мышление»

Цель: управление эмоциональным состоянием с помощью позитивного мышления.

Инструкция:

– Что вы думаете по поводу следующих утверждений: «Человек творится мыслью», «Мысль создает характер», «О чем думает человек, тем он и становится», «Злоба, критика других, чувство вины и страх создают все наши проблемы»?

– Каким образом влияет наше позитивное мышление на наши чувства и поведение?

– Зафиксируйте то, о чем Вы думаете в данный момент. Это положительные или отрицательные мысли?

– Мысли о чём/о ком помогают Вам снять отрицательные переживания?

Высказывания и обсуждение мнений участников.

Сила позитивного мышления применяется во многих практиках тибетских монахов. Кристофер Хансард написал книгу, в основе которой лежит тибетское учение о мыслительных процессах. В книге говорится о том, что позитивное мышление дает возможность поме-

няться не только самому человеку, но и его окружению. Индивид порой не понимает, какие безграничные возможности скрываются в нем.

Формирование будущего происходит за счет случайных мыслей. Древние жители Тибета старались на базе духовных знаний развить силу мысли, они знали, что такое энергетический мысленный посыл. Порой хватает одной отрицательной мысли, чтобы на нее, словно снежный ком, наросло еще огромное количество отрицательных идей. Если личность желает приобрести позитивное мышление, то она должна начать изменения с себя.

Хансард считал, что мир представляет собой мысль. Одним из первых действий на пути к использованию его энергетических ресурсов является понимание влияния отрицательных настроев на жизнь. Вторым шагом является устранение вредных идей.

Обсуждение памятки «Сила позитивного восприятия жизни в…» (***Приложение 16***)

Упражнение «В фокусе – цветок»

Цель: осознание собственных внутренних качеств и ресурсов с помощью техники визуализации.

Инструкция 1

Закройте глаза, устройтесь поудобнее. Почувствуйте, как воздух легко проникает в ваши легкие и так же легко их покидает. Ваше тело становится приятно расслабленным и тяжелым.

Представьте цветок, на который вам приятно смотреть. Разглядите его со всех сторон, какой он формы, какого цвета. Это может быть как реальный цветок, так и придуманный вами. Какие свойства можно добавить, чтобы цветок стал воплощением полного совершенства?

Удерживайте в сознании этот образ. Все ваше сознание должно быть сосредоточено исключительно на цветке. Постарайтесь отключиться от всех мыслей, посторонних шумов.

Какие ассоциации возникают у вас, глядя на этот цветок? Какие ваши внутренние качества находят здесь свое проявление? Чем помогают вам эти качества по жизни?

А теперь мысленно рассмотрите каждое свойство, которым вы наделили цветок.

Если вы видите в цветке изъяны, к примеру, засыхающий лепесток, то подумайте, о чем это может вам говорить? Постарайтесь абстрагироваться от этих недостатков, приблизив цветок как можно ближе к идеалу.

Сохраняйте мысленную связь с цветком так долго, как это необходимо вам, чтобы почувствовать, что красота, которую вы видите, является прямым отражением ваших внутренних достоинств.

Начните медленно возвращаться назад, сюда, в эту комнату. Постарайтесь, слегка напрягите мышцы рук и ног, а затем расслабьте их. Сожмите руки в кулачки, потянитесь. Когда будете готовы, откройте глаза.

Примечание: упражнение можно сопровождать музыкой для релаксации или медитации.

Инструкция 2

Попробуйте нарисовать этот цветок

Обсуждение: Что необходимо этому цветку, для того, что бы он сохранял свежесть и красоту, чтобы им хотелось любоваться?

4. Заключительный этап.

Упражнение «Именно сегодня…»

Во многих ситуациях целесообразно «оглянуться назад», вспомнить о своих успехах в аналогичном положении. Прошлые успехи говорят человеку о его возможностях, о скрытых резервах в духовной, интеллектуальной, волевой сферах и вселяют уверенность в своих си-

лах.

– Вспомните ситуацию, когда вы справились с аналогичными трудностями.

– Сформулируйте текст программы, для усиления эффекта можно использовать технику «Именно сегодня...» (***Приложение 17***)

– Мысленно повторите его несколько раз.

Рефлексия «Неоконченные предложения»

Цель: обратная связь от участников тренинга.

Инструкция:

Участникам предлагается по очереди продолжить неоконченные предложения (Неоконченные предложения можно распечатать на бумажках и предложить вытягивать их участникам по кругу или вывести на слайде) (***Приложение 18***).

Список использованной литературы

1. Архангельский Г.А. Тайм-менеджмент. Полный курс: Учебное пособие / Г.А.Архангельский, М.А.Лукашенко, Т.В.Телегина. С.В.Бехтерев; Под ред. Г.А. Архангельского. –2-е изд.– М.: Альпина Паблишер, 2013.
2. Вачков И. Учитель возвращается домой / Школьный психолог, 2004. № 36.
3. Гаулстон Т., Голдсберг Ф. Психологические ловушки. С-Пб, 1997.
4. Дацунова С. Преодоление синдрома эмоционального выгорания. Аналитический практикум/Психолог, 2009.
5. Дмитриевский В.А. Психологическая безопасность в учебных заведениях. Книга для учителя. – М,: Педагогическое общество России, 2002.
6. Ежак Е. В. Педагог как субъект профессионального бытия: монография. – Ростов н/Д: ДГТУ, 2014.
7. Каменюкин А.., Ковпак Д. Антистресс – тренинг. С-Пб, 2000.
8. Костылева М.В. Психологическое здоровье педагога как фактор безопасности образовательной среды // Молодежный научный форум: Гуманитарные науки: электр. сб. ст. по мат. XLV междунар. студ. науч.-практ. конф. № 5(44).
9. Малярчук Н.Н. Факторы и культура здоровья педагогов/ Н.Н. Малярчук // Народное образование. – М., 2013, № 6.
10. Монина Г. Б., Раннала Н. В. Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости». – СПб.: Речь, 2009. – 250 с.
11. Полная энциклопедия здоровья Луизы Хей – М.: ОЛМА-ПРЕСС Образование, 2004.
12. Прутченков А.С. «Свет мой, зеркальце, скажи...»: Методические разработки социально-психологических тренингов. – М.: Новая школа, 1996.
13. Пуцан И. Тренинг для профилактики эмоционального выгорания // Психолог – 2009 № 29.
14. Самоукина Н.В. (ПИ РАО) Синдром профессионального выгорания, «Медицинская газета» № 43 – 8 июня 2005 г. «Синдром эмоционального выгорания».
15. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома: психотехнические упражнения и коррекционные программы. – М.: Новая школа, 1993. – 144 с.
16. Семёнова Е. М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога. – М.: Изд-во ин-та психотерапии, 2005. – 224 с.
17. Синягина Н.Ю., Кузнецова И.В. «Как сохранить и укрепить здоровье детей. Психологические установки и упражнения». Серия «Библиотека Федеральной программы развития образования» – М.: Изд.дом «Новый учебник», 2003. – 145 с.
18. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. Практическое пособие. В 4-х томах. М., 2001.
19. Хухлаева О. В. Школьная психологическая служба. Работа с педагогами. – М.: Генезис, 2008. – 192 с.
20. Шарков Ф. И. Общая конфликтология: Учебник для бакалавров / Ф. И. Шарков, В. И. Сперанский; под общ. ред. засл. деят. науки РФ Ф. И. Шаркова. – М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К°», 2015. – 240 с.

Приложение 1

ТЕСТ ОППР – ОПРОСНИК ПОТЕРИ И ПРИОБРЕТЕНИЯ ПЕРСОНАЛЬНЫХ РЕСУРСОВ (Н. Водопьянова, М. Штейн)

Инструкция:

Просим вас заполнить две части опросника. С его помощью определяются переживания относительно ваших возможных потерь и приобретений. Оцените, пожалуйста, по 5–балльной шкале степень напряженности ваших переживаний по каждому пункту опросника. Для этого обведите цифру,

которая соответствует напряженности переживании (ощущений):

- 1 балл – «нет такого ощущения»;
- 2 балла – «переживание в малой степени»;
- 3 балла – «переживание средней степени»;
- 4 балла – «переживание в значительной степени»;
- 5 баллов – «переживание очень сильное».

Стимульный материал Опросника ОППР.

1. Оценка потерь. Пожалуйста, оцените ваши ощущения за последние полгода (год, два) по каждому перечисленному ниже пункту – обведите кружочком цифру, соответствующую вашему самоощущению.

№ п/п	За последние полгода (год) я потерял(а)...	Степень переживаний				
		нет	низкая	средняя	сильная	очень сильная
1	Ощущение, что я успешен	1	2	3	4	5
2	Возможность нормально высыпаться (или отдыхать)	1	2	3	4	5
3	Возможность одеваться в соответствии с моим социальным статусом (одеваться так, как я хочу)	1	2	3	4	5
4	Ощущение, что я нужен другим людям	1	2	3	4	5
5	Стабильность в семье	1	2	3	4	5
6	Чувство гордости за себя (свои успехи и достижения)	1	2	3	4	5
7	Уверенность, что я достигаю своих целей	1	2	3	4	5
8	Хорошие отношения с близкими родственниками (супругой(ом), детьми, родителями)	1	2	3	4	5
9	Важные бытовые предметы	1	2	3	4	5
10	Уверенность в том, что мое будущее зависит от меня	1	2	3	4	5
11	Собственное здоровье	1	2	3	4	5
12	Жилищные условия, необходимые для достойной жизни в современных социальных условиях	1	2	3	4	5
13	Чувство оптимизма	1	2	3	4	5
14	Возможность здорового и полноценного питания	1	2	3	4	5
15	Ощущение стабильности своей работы	1	2	3	4	5
16	Уверенность, что я контролирую события моей жизни	1	2	3	4	5
17	Признание моих достижений со стороны значимых для меня людей	1	2	3	4	5
18	Мои сбережения, вклады	1	2	3	4	5
19	Мотивацию (желание) что-то делать	1	2	3	4	5
20	Поддержку от коллег	1	2	3	4	5
21	Стабильный доход, достаточный для достойной жизни	1	2	3	4	5
22	Ощущение независимости	1	2	3	4	5
23	Дружбу (друзей)	1	2	3	4	5
24	Знание о тоги, куда я оду в жизни (смысла жизни)	1	2	3	4	5
25	Ощущение, что моя жизнь имеет значение	1	2	3	4	5
26	Положительное мнение о себе	1	2	3	4	5
27	Людей, на которых я мог бы опереться	1	2	3	4	5
28	Возможность получать медицинскую помощь при необходимости	1	2	3	4	5
29	Возможности для образования и самообразования (в том числе и материальные)	1	2	3	4	5
30	Принадлежность к организациям, в которых есть люди со сходными интересами (церковь, клубы, спортивные организации и т. п.)	1	2	3	4	5

2. Оценка приобретений. Пожалуйста, оцените степень выраженности ощущений ваших приобретений за последние полгода (год, два) по каждому перечисленному ниже пункту. Ваши ответы в баллах внесите в бланк для ответов «приобретения» – обведите кружочком.

№ п/п	За последние пол года (год) я приобрел(а)...	Степень переживаний				
		нет	низкая	средняя	сильная	очень сильная
1	Ощущение, что я успешен	1	2	3	4	5
2	Возможность нормально высыпаться	1	2	3	4	5
3	Возможность хорошо одеваться	1	2	3	4	5
4	Ощущение, что я нужен другим людям	1	2	3	4	5
5	Стабильность в семье	1	2	3	4	5
6	Чувство гордости за себя (свои успехи и достижения)	1	2	3	4	5
7	Уверенность, что я достигаю своих целей	1	2	3	4	5
8	Хорошие отношения с близкими родственниками (супругой/ом, детьми, родителями)	1	2	3	4	5
9	Важные бытовые предметы	1	2	3	4	5
10	Уверенность в том, что мое будущее зависит от меня	1	2	3	4	5
11	Собственное здоровье	1	2	3	4	5
12	Жилищные условия, необходимые для достойной жизни в современных социальных условиях	1	2	3	4	5
13	Чувство оптимизма	1	2	3	4	5
14	Возможность здорового и полноценного питания	1	2	3	4	5
15	Ощущение стабильности своей работы	1	2	3	4	5
16	Уверенность, что я контролирую события моей жизни	1	2	3	4	5
17	Признание моих достижений со стороны значимых для меня людей	1	2	3	4	5
18	Мои сбережения, вклады	1	2	3	4	5
19	Мотивацию (желание) что-то делать	1	2	3	4	5
20	Поддержку от коллег	1	2	3	4	5
21	Стабильный доход, достаточный для достойной жизни	1	2	3	4	5
22	Ощущение независимости	1	2	3	4	5
23	Дружбу (друзей)	1	2	3	4	5
24	Знание о тоги, куда я оду в жизни (смысла жизни)	1	2	3	4	5
25	Ощущение, что моя жизнь имеет значение	1	2	3	4	5
26	Положительное мнение о себе	1	2	3	4	5
27	Людей, на которых я мог бы опереться	1	2	3	4	5
28	Возможность получать медицинскую помощь при необходимости	1	2	3	4	5
29	Возможности для образования и самообразования (в том числе и материальные)	1	2	3	4	5
30	Принадлежность к организациям, в которых есть люди со сходными интересами (церковь, клубы, спортивные организации и т. п.)	1	2	3	4	5

Ключ и обработка результатов.

Ресурсные концепции психологического стресса связывают адаптационные возможности человека и устойчивость к стрессогенным жизненным обстоятельствам с наличием личностных (социально–психологических) ресурсов. В данном опроснике подсчитывается индекс ресурсности (ИР) как частное от деления суммы баллов «приобретений» на сумму баллов «потерь».

Тестовые нормы для опросника ОППР

Уровень ресурсности – баланс между приобретениями и потерями	Значение индекса ресурсности
Низкий	< 0,8
Средний	0,8-1,2
Высокий	> 1,2

Интерпретация результатов.

Чем больше ИР, тем больше сбалансированы жизненные разочарования и достижения и выше адаптационный потенциал личности, меньше стрессовая уязвимость. Интерпретация ИР может быть произведена в соответствии с уровнями «ресурсности», представленными в таблице Тестовые нормы для опросника ОППР. Для изучения связей с другими показателями стрессоустойчивости могут быть использованы показатели «потери ресурсов» и «приобретения ресурсов», соответственно равные сумме баллов по первой и второй части опросника. На выборке свыше 100 человек было выявлено, что величины «потерь» и «приобретений» отличаются не только по абсолютным значениям, но также и по их взаимосвязям с показателями качества жизни и психического «выгорания». А именно: сумма «потерь» отрицательно связана с удовлетворенностью качеством жизни, положительно взаимосвязана с психологической травмированностью, стажем и возрастом и с показателями психического «выгорания»: эмоциональным истощением и потерей личности.

Сумма «приобретений» ресурсов имеет положительные связи с индексом качества жизни и отрицательные связи с показателями «выгорания» – снижением личных достижений и деперсонализацией. Это означает, что «приобретение» ресурсов по своему положительному воздействию не пропорционально, равноценно отсутствию «потерь» ресурсов личности. Первое оказывает, очевидно, более мотивирующее и повышающее воздействие на процесс накопления («консервации») адаптационных, присобительных возможностей и на удовлетворенность жизнью по сравнению с простым отсутствием ресурсных «потерь».

Приложение 2

РЕСУРСЫ ЛИЧНОСТИ

Внутренние ресурсы	Внешние ресурсы
Личностные	**Социальная поддержка**
Активная мотивация преодоления стресса.	Институты социальной поддержки.
Интернальный локус контроля.	Государство.
Уверенность в себе.	Организация\компания.
Позитивное и рациональное мышление.	Семья, друзья, коллеги.
Эмоционально-волевые качества.	(Виды социальной поддержки: материальная, эмоциональная, информационная)
Эмоциональный интеллект.	
Знания.	
Жизненный опыт, опыт преодоления подобных ситуаций.	**Материальные ресурсы**
Способности.	Достаточный уровень материального дохода.
Способность обратиться за помощью и принять помощь.	Условия для проживания и отдыха для восстановления сил.
Умение формировать сеть поддержки.	Безопасность жизни.
Навыки психической саморегуляции.	Оптимальные условия труда.
Информационная активность.	Стабильность оплаты труда.
Надежда.	
Вера.	
Мужество.	
Психологические защиты.	
Тайм-менеджмент.	
Поведенческие	
Копинг-стратегии.	
Поиск социальной поддержки.	
Ассертивное (уверенное) поведение.	

Физические ресурсы Состояние здоровья, забота о сохранении и укреплении здоровья. **Стиль жизни** Наличие/отсутствие вредных привычек. Наличие времени для отдыха. Питание. Сон.	

Приложение 3

МОИ РЕСУРСЫ

1. Уровень – Опись
Внешние Внутренние

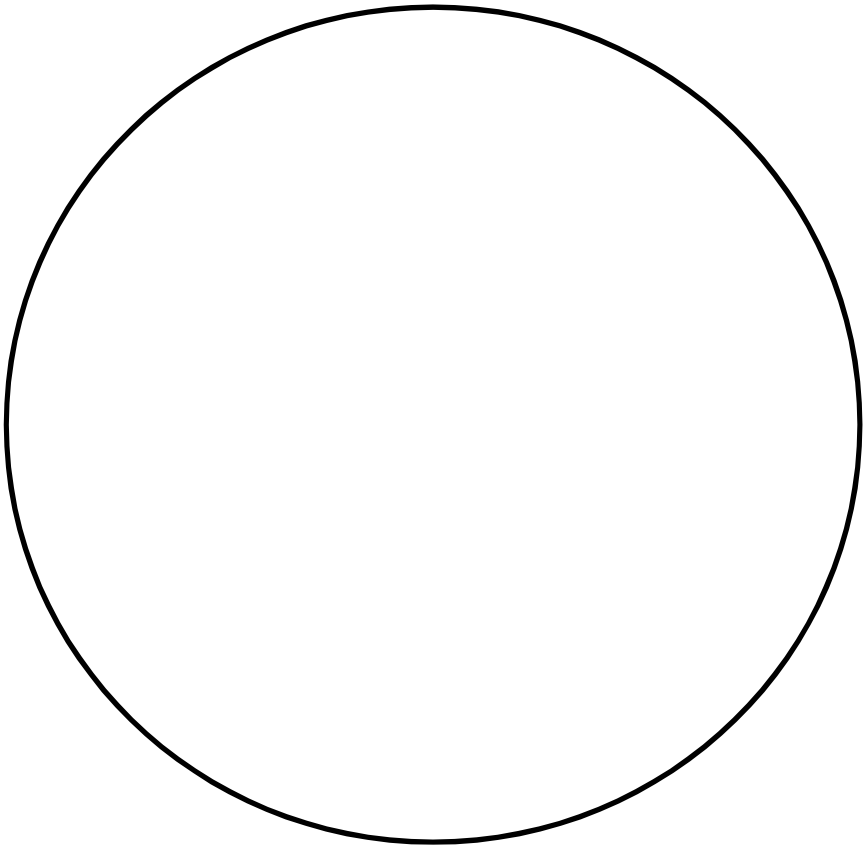
2. Уровень – Сортировка

_____ _____
_____ _____
_____ _____
_____ _____
_____ _____

3. Уровень Мастер Ресурсов

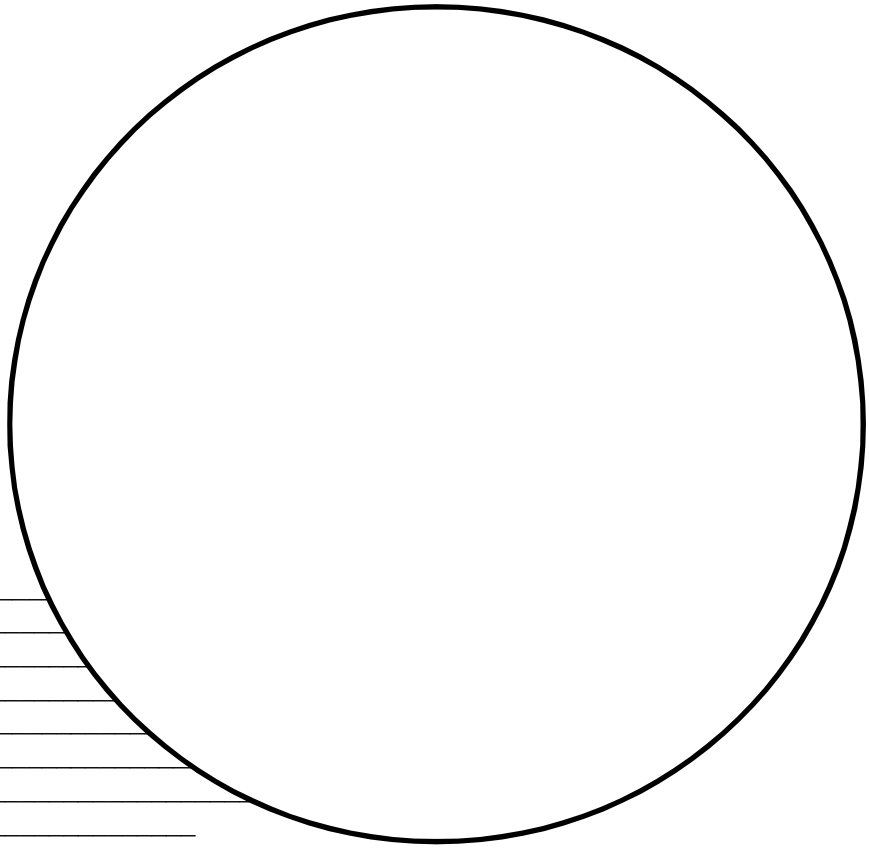
Приложение 4

Приложение 5



_____

Приложение 6



1._____
1._____
2. _____
1._____
3._____
2. _____
4. _____
1._____
5._____
3. _____

6. _____
2. _____
7._____
4. _____
8. _____
1.
9._____
5. _____
10. _____
3. _____
11._____
6. _____
12. _____
2. _____
13._____
7. _____
14. _____
4. _____
15._____
8._____
16. _____

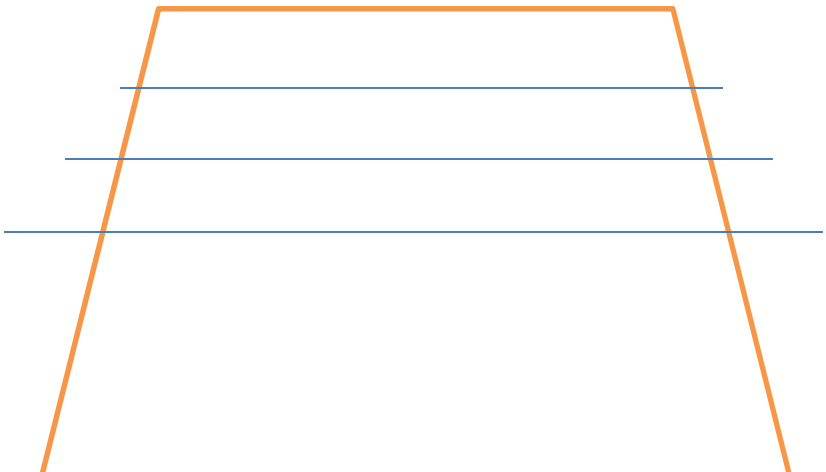
Приложение 7

• Утренний час дарит золотом нас.
• Всему свое время.
• Что хорошо для вторника, не всегда можно использовать в среду.
• Быстрота нужна, а поспешность вредна.
• Поспешишь – людей насмешишь.
• Всякому овощу свое время.
• Не время равняется на нас, а мы – на время (нем.).
• Время нельзя повернуть вспять.
• Счастливые часов не наблюдают.
• Не откладывай на завтра то, что можно сделать сегодня.
• Часом опоздал – годом не наверстаешь.
• Время – деньги.
• Время – лучший советчик.
• Время любую ложь раскрывает.
• Деньги пропали – наживешь, время пропало – не вернешь.
• От всего плохого есть два лекарства: одно – время, другое, на вес золота, – молчание.
• Ждать – не устать, было б чего искать.
• Охраняй прошлое, но знай и новое.
• Упавший лист возвращает приход осени.
• Новое время – новые песни.
• Из прошлого бери лишь пламя – обметай пепел.
• Иное время – иное бремя.
• Надо много времени, чтобы лист шелковицы превратился в шелк.
• Обещанного три года ждут.
• Лучше поздно, чем никогда.
• О будущем говорить – чертей смешить.
• Времена шатки – береги шапки.
• Временем в горку, а временем в норку.
• Временем гони, а временем и сам беги.
• Временем и дурак умно говорит.
• Временем и ломоть за целый хлеб.
• Время разум дает.
• Охраняй прошлое, но знай и новое.
• Упавший лист возвращает приход осени.
• Новое время – новые песни.

• День долог, а век короток.
• Летний день год кормит.
• День да ночь – сутки прочь.
• Век живи – век учись.
• Тише едешь – дальше будешь.
• Воробей торопился, да маленький уродился.
• Век прожить – не поле перейти.
• Год легок, да час тяжел.
• Если всюду торопиться, так ни на что времени не хватит.
• Кто выиграл время, тот выиграл все ... (Ж. Мольер)
• Нельзя отнять ни нашего прошлого, потому что его уже нет, будущего, потому что мы его еще не имеем. (Марк Аврелий)
• Любовь к прошедшему времени чаще есть не что иное, как ненависть ко времени настоящему. (Я. Буастп)
• Друзья – воры времени. (Ф. Бэкон)
• Счастливые всегда потом рыдают, что вовремя часов не наблюдают. (И. Губерман)
• Время и случай ничего не могут сделать для тех, кто ничего не делает для себя самого. (Д. Каннинг)
• Уважайте текущий час и сегодняшний день! Уважайте каждую отдельную минуту, ибо умрет она и никогда не повторится. (Я. Корчын)
• Час ребенка длиннее, чем день старика. (Ж. Лабрюйер)
• Благодаря любви время проходит незаметно, а благодаря времени незаметно проходит любовь. (Д. Паркер)
• Темп времени измеряется мерой нашего нетерпения. (М.Драйшпиц)
• За свою жизнь я убедился, что всего больше и всего незаметней отнимают время разговоры с друзьями; друзья великие грабители времени... (Франческо Петрарка)
• Мы никогда не живем настоящим, все только предвкушаем будущее и торопим его, словно оно опаздывает, или призываем прошлое и стараемся его вернуть, словно оно ушло слишком рано. Мы так неразумны, что блуждаем во времени, нам не принадлежащем, пренебрегая тем единственным, которое нам дано (Ф. Ницше)
• «Время проходит!» – привыкли вы говорить вследствие установившегося неверного понятия. Время вечно: проходите вы! (М.-Г. Сафир)

Приложение 8

семейная жизнь
профессиональная деятельность
личное развитие
общение с друзьями
финансовое благополучие
образование
быт
спорт
духовная жизнь
здоровье
отдых
уход за телом, красота
хобби, увлечения



Приложение 9

Таблица 1

«Грабители»	«Инвесторы»

Таблица 2

Помехи управления временем	Имеющиеся ресурсы преодоления	Стратегии преодоления
1.		
2.		
3.		

Приложение 10

«Поглотители времени»

1. Нечеткая постановка цели.
2. Отсутствие приоритета в делах. Неумение выбирать главное.
3. Попытка слишком много сделать за один раз.
4. Отсутствие ясного представления о предстоящих задачах и путях решения.

5. Плохое планирование рабочего дня.
6. Личная неорганизованность («заваленный письменный стол»).
7. Чрезмерное чтение документов.
8. Прокрастинация (откладывание «на потом»)
9. Недостаток мотивации (индифферентное равнодушное отношение к работе).
10. Поиски записей, адресов, телефонных номеров и т. п.
11. Недостатки кооперации с другими или разделения труда.
12. Отрывающие от дел телефонные звонки.
13. Незапланированные посетители.
14. Неспособность сказать «Нет».
15. Неполная или запоздалая информация.
16. Отсутствие самодисциплины (частые перекуры, перерывы на чай/кофе и пр.).
17. Неумение довести дело до конца.
18. Повышенная отвлекаемость.
19. Затяжные совещания, собрания.
20. Недостаточная подготовка к беседам, переговорам, встречам, обсуждениям.
21. Плохая обратная связь и контроль.
22. Болтовня на частные и пустые темы.
23. Излишняя коммуникабельность (общительность).
24. Чрезмерность деловых записей.
25. Синдром откладывания дел «на завтра».
26. Чрезмерное желание знать все факты.
27. Длительное ожидание (ожидание встречи, дорога, пробки, очередь и т. п.).
28. Спешка, нетерпение.
29. Слишком редкое делегирование (перепоручение) дел другим (желание все делать самому).
30. Интернет, компьютерные игры, чаты, форумы.
31. Недостаточный контроль за перепорученными делами.
32. Нечеткая обратная связь или ее отсутствие.

Приложение 11

Временные «купюры». Печатаются на разной цветной бумаге.

1 минута

1 минута

1 минута

1 минута

1 минута

1 минута

1 минута

1 минут

1 минута

1 минута

2 часа

2 часа

2 часа

1 час

1 час

1 час

30 минут

30 минут

30 минут

Приложение 12

Купаться в проруби

Мечтать

Быть пунктуальным

Кушать мясо

Качать пресс

Кататься на лыжах

Водить машину

Быть сентиментальным

Много работать

Быть руководителем

СИТУАЦИИ:

По дороге на работу Вас обрызгала машина
Ученик прогулял урок
На работе задержали заработную платы
Весь класс не выполнил домашнее задание
Забыл (-а) конспект подготовленного открытого урока
В автобусе Вам наступили на ногу
Вы проспали на работу

Приложение 13

Тестовый материал название методики

1. Худой мир лучше доброй ссоры.
2. Если вы не можете заставить другого сделать так, как вы хотите, заставьте его делать так, как вы думаете.
3. Мягко стелет, да жестко спать.
4. Рука руку моет (почеши мне спину, а я тебе почешу).
5. Ум хорошо, а два лучше.
6. Из двух спорщиков умнее тот, кто первым замолчит.
7. Кто сильнее, тот и правее.
8. Не подмажешь – не поедешь.
9. С паршивой овцы хоть шерсти клок.
10. Правда то, что мудрый знает, а не то, о чем все болтают.
11. Кто ударит и убежит, тот сможет драться и на следующий день.
12. Слово «победа» четко написано только на спинах врагов.
13. Убивай врагов своей добротой.
14. Честная сделка не вызывает ссоры.
15. Ни у кого нет полного ответа, но у каждого есть, что добавить.
16. Держись подальше от людей, которые не согласны с тобой.
17. Сражение выигрывает тот, кто верит в победу.
18. Доброе слово не требует затрат, а ценится дорого.
19. Ты – мне, я – тебе.
20. Только тот, кто откажется от своей монополии на истину, сможет извлечь пользу из истин, которыми обладают другие.
21. Кто спорит – ни гроша не стоит.
22. Кто не отступает, тот обращает в бегство.
23. Ласковое телятко двух маток сосет, а упрямое – ни одной.
24. Кто дарит, друзей наживает.
25. Выноси заботы на свет и держи с другими совет.
26. Лучший способ решать конфликты – избегать их.
27. Семь раз отмерь, один раз отрежь.
28. Кротость торжествует над гневом.
29. Лучше синица в руках, чем журавль в облаках.
30. Чистосердечие, честность и доверие сдвигают горы.
31. На свете нет ничего, что заслуживало бы спора.
32. В этом мире есть только две породы людей – победители и побежденные.
33. Если в тебя швырнули камень, брось в ответ кусок ваты.
34. Взаимные уступки прекрасно решают дела.
35. Копай и копай без устали и докопаешься до истины.

I	II	III	IV	V
1	2	3	4	5

6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30
31	32	33	34	35

По соотношению двух доминирующих целей, отражающих направленность «на себя» и «взаимодействие с другими людьми», выделены следующие метафорические стратегии конфликтного поведения:

- Тип I. «Черепаха» – стратегия ухода под панцирь, то есть отказа как от достижения личных целей, так и от ориентации на благоприятные взаимоотношения с окружающими.
- Тип II. «Акула» – силовая стратегия. Для приверженцев этой стратегии цели очень важны, взаимоотношения – нет. Им неважно, любят ли их. Они считают, что конфликты решаются лишь выигрышем одной из сторон и проигрышем второй.
- Тип III. «Медвежонок» – стратегия сглаживания острых углов. Взаимоотношения важны, цели – нет. Такие люди хотят, чтобы их принимали, любили, ради чего жертвуют целями.
- Тип IV. «Лиса» – стратегия компромисса. Умеренно важны и цели, и взаимоотношения; такие люди готовы отказаться от части целей, чтобы сохранить взаимоотношения.
- Тип V. «Сова» – стратегия открытой и честной конфронтации. Ценят и цели, и взаимоотношения. Открыто определяют позиции и ищут выход в совместной работе по достижению целей, стремятся найти решения, удовлетворяющие всех участников.

Приложение 14

Первая команда

Фразы учителей…

«Ты должен...»;
«Это твоя обязанность...»;
«С тобой невозможно разговаривать...»;
«Ты безответственный человек»;
«Ты кто такой…»;
«С мамой своей так разговаривай…»;
«Кого ты здесь передо мной строишь...»;
«Меня твое мнение не интересно…»;
«Яйца курицу не учат…»;
«Дорастешь до моих лет и будешь умничать…»
«Тебя никто не спрашивает…».

Вторая команда

Фразы учеников…

«Вы не имеете право забирать мой телефон…»
«В чем хочу, в том и хожу…»
«Не Ваше дело…»;
«Мне все равно, что Вы мне говорите…»
«А Мария Ивановна нас не так учила…»
«А мне Ваша география не нужна…»

«Это не я, я просто мимо проходил…»;
«Вы вообще ничего не объясняете, я Вас не понимаю…»;
«Я в Ваших мероприятиях участвовать не буду…»;
«А что Вы мне сделаете, мне все равно ничего не будет…»
«Я с ним сидеть за одной партой не хочу…»

Приложение 15

ПАМЯТКА

«Способы разрешения конфликтов»

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

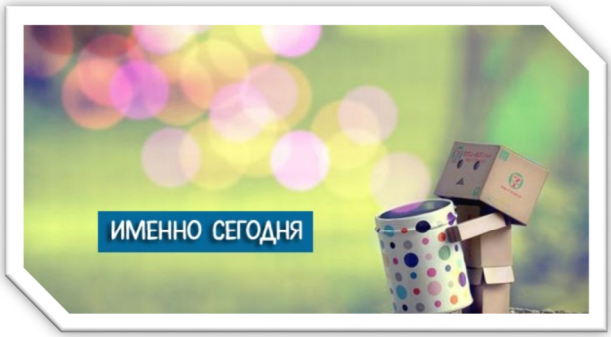
Приложение 16

Сила позитивного восприятия жизни в…

1. **Сила отношения.** Мы настолько счастливы, насколько настроен на это наш разум.
2. **Сила тела.** Физические упражнения облегчают стресс и вызывают в теле химические реакции, благодаря которым мы чувствуем себя хорошо.
3. **Сила представлений о себе.** Человек является тем, что он думает о себе.
4. **Сила цели.** Цель придает нашей жизни смысл и содержание.
5. **Сила смеха.** Чувство юмора облегчает стресс и вызывает ощущение счастье.
6. **Сила прощения.** Умение прощать является ключом, открывающим дверь истинного счастья. Невозможно быть счастливым, если в вас остались обида и ненависть.
7. **Сила взаимоотношений**. Близкие взаимоотношения делают хорошие времена еще более приятными, а трудные периоды – более легкими.
8. **Сила веры.** Вера вызывает расположение к людям, успокаивает разум и освобождает душу.

Приложение 17

МАНИФЕСТ «ИМЕННО СЕГОДНЯ…» ОТ Д. КАРНЕГИ



1. **Именно сегодня я буду счастлив.** Это значит, что я вслед за Аврамом Линкольном скажу себе: «Большинство из нас счастливы ровно настолько, насколько хотят быть счастливыми». Счастье исходит изнутри, внешние раздражители не имеют к нему никакого отношения

2. **Именно сегодня я буду считаться только с тем, что есть на самом деле,** и не стану заставлять окружающий мир считаться с моими желаниями. Я буду принимать мою семью, мою работу и мою судьбу такими, какие они есть, и постараюсь соответствовать им

3. **Именно сегодня я позабочусь о своем организме.** Я укреплю его физическими упражнениями, бережным отношением к своему телу, правильным питанием. Я прекращу обременять его вредными излишествами. Я хочу сделать его идеальной машиной для исполнения моих нужд

4. **Именно сегодня я постараюсь развить свой интеллект.** Я постараюсь узнать что-нибудь ценное. Я заставлю свой мозг работать и прочитаю что-нибудь такое, что требует умственного напряжения и концентрации мысли

5. **Именно сегодня я займусь совершенствованием своей души.** Для этого от меня потребуется три поступка. Я сделаю кому-нибудь приятное, но так, чтобы об этом никто не узнал. И я сделаю два дела, которые мне страшно не хочется делать – просто ради тренировки воли, как говорил Уильям Джеймс

6. **Именно сегодня я постараюсь быть приятным во всех отношениях человеком.** Я позабочусь о своем внешнем виде, постараюсь получше одеться, помягче говорить и повежливее вести себя с окружающими, быть щедрым на похвалы, удерживаться от критики и придирок к окружающим – и уж, конечно, от наставлений кого-либо на путь истинный

7. **Именно сегодня я постараюсь жить только одним днем,** удерживаясь от навала на себя сразу всех своих проблем. За эти двенадцать часов я могу сделать несколько конкретных дел – самых важных на сегодня, которые, оставь я их на потом, мучили бы меня всю оставшуюся жизнь

8. **Именно сегодня я составлю себе расписание дня.** Я напишу, что мне нужно будет делать в каждый определенный час. Может быть, мне и не удастся строго следовать этому расписанию, но, по крайней мере, оно избавит меня от двух злейших бед на свете – спешки и нерешительности

9. **Именно сегодня я выделю полчаса для отдыха и релаксации.** Хорошо, если в эти спо-

койные полчаса я иногда буду думать о Боге – это придаст моей жизни ощущение перспективы

10. **Именно сегодня я прекращу бояться.** Меньше всего я буду бояться быть счастливым, бояться наслаждаться всем прекрасным, что есть в этом мире, избегну бояться любить и верить в то, что меня тоже любят. Я буду думать и поступать, как счастливый человек – и я почувствую себя счастливым…

Приложение 18

Сегодня я узнал (-а), что....
Я обязательно….
Сегодняшний день принес мне…
Открытием для меня стало…
Я чувствую…..
Полезным для меня было…
Я рад (-а), что …
Интересно, что…..
Сейчас я чувствую себя….
Мне бы хотелось…
Хочу поблагодарить….
Надеюсь, что…
Я понял (-а), что…
Я задумался (-ась) о …
Я думаю, что…
Мне очень важно…
Всем участникам хочу пожелать….

Приложение 19

Бланк оценки результативности тренинга

1.	Тематика тренинга актуальна для меня	7 6 5 4 3 2 1	Тематика совсем не актуальна для меня
2.	Я удовлетворен (-а) содержанием тренинга	7 6 5 4 3 2 1	Не удовлетворен (-а)
3.	Во время тренинга я чувствовал себя комфортно	7 6 5 4 3 2 1	Мне было не комфортно
4.	Мои ожидания относительно тренинга оправдались	7 6 5 4 3 2 1	Не оправдались
5.	Тренинг помог расширить мои познания о себе и других	7 6 5 4 3 2 1	Представления не изменились
6.	Тренинг помог лучше оценить и раскрыть свои возможности и ресурсы	7 6 5 4 3 2 1	Тренинг не помог
7.	Я буду использовать информацию, полученную на тренинге	7 6 5 4 3 2 1	Информацию не буду использовать

8. Что в занятиях было для меня было самым полезным?

_____

9. Какую тематику нужно добавить в тренинг, какие вопросы Вам бы хотелось рассмотреть более подробно?_____

10. Пожелания и предложения ведущему

_____

_____

ГАРМОНИЯ

Программа психологических тренингов по профилактике эмоционального выгорания педагогов дошкольного образования

Авторы:
Беликова Н.И., заведующий,
Салаватова Ф.М., старший воспитатель,
Шавкунова Е.О., педагог-психолог,
МБДОУ «ДСОВ № 7» г. Усинска

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дошкольная образовательная организация должна постоянно осваивать комплекс мер, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. И это, несомненно, важно, однако не стоит забывать, что во многом здоровье воспитанников дошкольной образовательной организации зависит от «психологического здоровья» самого педагога. Создавая для детей благоприятные условия для развития, заботясь об их здоровье и безопасности, педагоги чаще всего забываю о своем здоровье и эмоциях и буквально «сгорают» на работе.

В последнее время проблема сохранения психического здоровья педагогов стала особенно актуальной, ведь современное общество к данной профессии предъявляет очень высокие требования. Свою лепту вносят и преобразования в системе образования: приветствуется, новаторство, мобильность, креативность и саморазвитие. Исходя из этого растет и эмоциональное напряжение личности, переутомление. Такая обстановка достаточно быстро приводит к эмоциональному истощению педагогов, известному как «синдром эмоционального выгорания». Под термином «эмоциональное выгорание» мы понимаем неблагоприятную реакцию специалиста на рабочие нагрузки, включающая в себя психологические, психофизиологические и поведенческие компоненты.

Не стоит упускать из внимания, что педагоги, осуществляющие работу в условиях Крайнего Севера более подвержены к быстрому выгоранию. Кроме множественных факторов, сопровождающих и без того нелегкую профессиональную деятельность педагогов оказывает влияние и специфические климатические условия, вызывающие дополнительное напряжение и нагрузку на организм, оказывает выраженное негативное действие на физическое и психическое состояние человека, что в совокупности находит отражение в развитии эмоционального выгорания.

Как правило, эмоциональное выгорание начинается незаметно, но носит долговременный характер, что доставляет много трудностей для организации трудовой деятельности.

Известный психолог К. Маслач выделяет три стадии профессионального выгорания:

I стадия

– начинается приглушением эмоций, сглаживанием остроты чувств и свежести переживаний; специалист неожиданно замечает: вроде бы все пока нормально, но скучно и пусто на душе;

– исчезают положительные эмоции, появляется некоторая отстраненность в отношениях с членами семьи;

– возникает состояние тревожности, неудовлетворенности; возвращаясь домой, все чаще хочется сказать: «Не лезьте ко мне, оставьте в покое!»

II стадия

– возникают недоразумения с клиентами (учениками, родителями), профессионал в кругу своих коллег начинает с пренебрежением говорить о некоторых из них;

– неприязнь начинает постепенно проявляться в присутствии детей, родителей (законных представителей) – вначале это с трудом сдерживаемая антипатия, а затем и вспышки раздражения. Подобное поведение профессионала – это неосознаваемое им самим проявление чувства самосохранения при общении, превышающем безопасный для организма уровень.

III стадия

– притупляются представления о ценностях жизни, эмоциональное отношение к миру «уплощается», человек становится опасно равнодушным ко всему, даже к собственной жизни;

– такой человек по привычке может еще сохранять внешнюю респектабельность, но его глаза теряют блеск интереса к чему бы, то ни было, и почти физически ощутимый холод безразличия поселяется в его душе.

Выгорание легче предупредить, чем лечить, поэтому важно обратить внимание на профилактику эмоционального выгорания и даже тем специалистам, кто чувствует себя позитивно настроенным и продолжает жить с завидной активностью, чтобы не потерять радость в жизни.

Цель программы психологических тренингов по профилактике эмоционального выгорания педагогов дошкольной образовательной организации «Гармония»: профилактика синдрома эмоционального выгорания через сплочение педагогического коллектива дошкольной образовательной организации и снятие психоэмоционального напряжения.

Задачи программы:

1. Познакомить педагогов с теорией синдрома эмоционального выгорания и причинами его возникновения.
2. Обучить педагогов методам саморегуляции гнева, раздражения и других отрицательных эмоций, релаксации.
3. Развивать у педагогов умения использовать психотехнические приемы, способствующие стабилизации эмоционального состояния и изменения отношения к стрессовой ситуации.
4. Обучить педагогов эффективным техникам взаимодействия и общения.
5. Развивать групповую сплоченность педагогического коллектива.
6. Обучить способам противостояния манипуляциям в педагогической практике.
7. Познакомить педагогов со стратегиями взаимодействия с конфликтными типами личности.
8. Обучить техникам отказа собеседнику и искусству делать и принимать комплименты.

Методы и формы работы: игровые, арттерапевтические и релаксационные техники, психогимнастические упражнения и элементы тренинга общения.

Отличительной чертой программы является применение на каждом занятии флештренингов (визуальный видеоряд с музыкой) как способ эмоциональной разрядки.

С целью оперативной оценки эффективности проведения тренинговых упражнений на каждом занятии проводится входящая и итоговая диагностика по методике САН (самочувствие, активность, настроение) В.А. Доскина (Приложение № 1).

Срок реализации программы составляет 10 месяцев (сентябрь – май). Тренинговая программа включает в себя 5 занятий, продолжительностью 45-60 минут. Частота мероприятий – 1 раз в 2 месяца.

Оптимальное число участников группы 12 человек, поскольку это дает возможность представить разные точки зрения и позволяет составлять пары для выполнения упражнений.

При большей численности группы участники, не склонные к самораскрытию, могут остаться без должного внимания, а при меньшей – возрастает на них нагрузка.

Перед началом реализации тренинговой программы «Гармония» рекомендуется проводить входящую и итоговую диагностику по окончанию реализации программы по методике В. Бойко «Диагностика уровня эмоционального выгорания» (Приложение № 2). Это позволит отследить результативность применяемой программы.

Мы планируем получить следующие результаты:

– повышение психологической защищенности каждого педагога;

– улучшение социально-психологического микроклимата в педагогическом коллективе;

– сформированность у педагогов начальных навыков рефлексии, саморегуляции негативных психоэмоциональных состояний;

– повышение мотивации педагогов к участию в работе тренинговых групп, как возможности самопознания и саморазвития.

Структура занятия с педагогами

№ п/п	Элемент занятия	Комментарий
1	Ритуал приветствия	Позволяет настроиться на совместную деятельность, создает атмосферу доверия и принятия.
2	Заполнение опросника по методике САН («Самочувствие, активность, настроение») В. Доскина	Быстрая оценка текущего психологического состояния педагога.
3	Основное содержание– игры и тренинговые упражнения	Раскрытие внутренних потенциалов личности педагога. Количество игр и упражнений 1-3
4	Флештренинг	Метод психологической работы, использующий возможности искусства для достижения положительных изменений в интеллектуальном, социальном, эмоциональном и личностном развитии человека.
5	Заполнение опросника по методике САН («Самочувствие, активность, настроение») В. Доскина	Быстрая оценка текущего психологического состояния педагога в конце занятия
6	Ритуал прощания	По аналогии с ритуалом приветствия

Календарно-тематическое планирование программы психологических тренингов по профилактике эмоционального выгорания педагогов дошкольной образовательной организации «Гармония»

Месяц	№	Содержание тренингового занятия	Задачи	Оборудование
Сентябрь	1	1. Приветствие 2. Заполнение опросника по методике САН 3. Упражнение «Пойми меня без слов» 4. Упражнение «Я умница потому что…» 5. **Игра «Сердце коллектива»** На ватмане нарисован контур большого сердца. Педагогам говориться о том, что это сердце коллектива. Но оно пока еще пустое, не заполненное, можно сказать безжизненное. Давайте же наполним это сердце (на маленьких сердечках пишутся позитивные пожела-	1. Создать благоприятные условия для работы в группе. 2. Первичное освоение приемов самораскрытия	Ватман; проектор; листы с методикой САН

		ния своим коллегам, затем они приклеиваются к контуру большого сердца). Затем зачитываются в слух. Теперь сердце коллектива заполнено, и может биться в унисон с вашим. 6. Флештренинг «Притча о цене времени» 7. Заполнение опросника по методике САН 8. Расставание		
Ноябрь	2	1.Приветствие 2. Заполнение опросника по методике САН 3. Упражнение: «Изобрази не глядя» 4. Упражнение «Мысли позитивно» 5. Флештренинг «Притча о кофе» 6. Заполнение опросника по методике САН 7. Расставание		Листы с ситуациями; проектор; листы с методикой САН
Январь	3	1. Приветствие 2. Заполнение опросника по методике САН 3.Упражнение «Презентация товарища» Описание процедуры: первый участник представляется, называя свое имя, например – Анастасия. Ведущий предлагает группе рассказать все, что они знают про Анастасию. (Где живет, чем увлекается и т. п.) Анастасия молча, слушает не перебивая. Свои поправки и добавления она сможет сделать позже. Если в группе возникает пауза, ведущий может стимулировать группу спрашивая: «Это все, что вы знаете про Анастасию?». При возникновении продолжительной паузы, демонстрирующей, что про Анастасию рассказать больше нечего, ему предоставляется слово для добавлений и поправок. По окончании Анастасия говорит группе: «Спасибо за то, что рассказали обо мне», и слово для представления переходит следующему по кругу участнику. Процедура заканчивается после того, как представлены все участники группы. 4. Проведение психологической зарядки **Психологическая зарядка** Стоя, свести лопатки, улыбнуться, подмигнуть правым глазом, потом левым, повторить: «Очень я собой горжусь, я на многое гожусь». Положив ладонь на грудь: »Я на свете всех умней», вытянув руки над головой: »Не боюсь я никого», напрячь ягодицы: «Чудо как я хороша», расслабить ягодицы «Проживу теперь лет сто». Подпрыгивая на правой, затем на левой ноге, повторить: «Я бодра и энергична, и дела идут отлично». Потирая ладонь о ладонь, повторить: «Я принимаю удачу, с каждым днём становлюсь богаче» Встав на цыпочки, руки над головой со-	1. Создание благоприятных условий для работы в группе 2. Оздоровление организма 3. Познание себя при помощи группы.	Проектор; листы с методикой САН

		мкнуть в кольцо, повторить: «Я согрета солнечным лучиком, я достойна самого лучшего». Положив на лоб левую ладонь, затем правую, повторить: «Я решаю любые задачи, со мной всегда любовь и удача». Руки на бёдрах. Делая наклоны туловища вперёд– назад, повторить: » Ситуация любая мне подвластна. Мир прекрасен и я прекрасна!» Руки на талии, делая наклоны вправо-влево, повторить: «Покой и улыбку всегда берегу, и мне все помогут и я помогу». Сжав кулаки, делая вращения руками: «На пути у меня нет преграды, всё получается так, как надо». Сложив руки в замок, делая глубокий вдох: «Вселенная мне улыбается», глубокий вдох: »И всё у меня получается». 5. Флештренинг «Притча о создании Богом воспитателя» 6. Заполнение опросника по методике САН 7. Расставание		
Март	4	1. Приветствие 2. Заполнение опросника по методике САН 3. Упражнение «Мне нравится/не нравится» 4. Упражнение «Портрет» 5. Игра «Путаница» 6. Флештренинг «Полотно счастья» 7. Заполнение опросника по методике САН 8. Расставание	1.Улучшить коллективные взаимоотношения 2.Снятие эмоционального напряжения.	Проектор; листы с методикой САН
Май	5	1.Приветствие 2.Заполнение опросника по методике САН 3. Упражнение «Не смотря на это» 4. Упражнение «Найди выход» 5. Составление «Карты желаний» 6. Флештренинг «Мудрец и бабочка» 7. Заполнение опросника по методике САН 8. Расставание	1.Постановка конкретных жизненных целей и выстраивание пошагового плана их достижения 2.Способствовать осознанию своих проблем, попыток их решений и преодолению трудностей. 3.Закрепление дружеских отношений между членами группы.	Листы бумаги формата А3, фломастеры; материалы для изготовления коллажа: газеты, журналы, открытки, краски, карандаши, фломастеры, клей ПВА, ножницы; проектор; листы с методикой САН

КОНСПЕКТ ТРЕНИНГОВОГО ЗАНЯТИЯ № 1

1. Приветствие: «Доброго времени суток дорогие коллеги!»
2. Заполнение опросника по методике САН

3. **Упражнение «Пойми меня без слов»**

Задача участников тренинга наиболее точно и передать написание буквы, заданной водящим.

Участники тренинга садятся в круг. Участники кладут ладони на ладони тех, кто сидит по соседству, и закрывают глаза. При этом, правую руку кладет тыльной стороной на ладонь участника справа.

Ведущий загадывает водящему любую букву алфавита. Водящий рисует заданную прописную букву на ладони участника слева. Последний участник называет букву, которую он отгадал. Водящий называет загаданную букву. Происходит обсуждение хода выполнения упражнения.

4. Упражнение «Я умница потому что…»

Задача участников упражнения раскрыть и обозначить сильные стороны характера, назвать положительные стороны своей профессиональной деятельности.

Участники упражнения рассаживаются на ковер в удобной позе. Выбирается водящий, который начинает рассказ о себе. Рассказ необходимо начинать со слов «Я умница потому что…». После водящего, педагоги продолжают рассказывать о себе все участники тренинга.

5. Игра «Сердце коллектива»

На ватмане нарисован контур большого сердца. Педагогам говориться о том, что это сердце коллектива. Но оно пока еще пустое, не заполненное, можно сказать безжизненное. Давайте же наполним это сердце (на маленьких сердечках пишутся позитивные пожелания своим коллегам, затем они приклеиваются к контуру большого сердца). Затем зачитываются в слух. Теперь сердце коллектива заполнено, и может биться в унисон с вашим.

6. Флештренинг «Притча о цене времени»

(просмотр видеоряда с музыкальным сопровождением)

Текст аудио-сопровождения видеоряда:

«Однажды к Мудрецу пришел мужчина со своим сыном-подростком. «О вас говорят, – обратился мужчина к Мудрецу, – что вы можете помочь найти ответы на все жизненные вопросы. Помогите, пожалуйста, моему сыну понять ценность времени». После непродолжительной паузы он, вздохнув, тихо произнес: «Да и мне эту ценность не мешало бы понять». Мудрец на мгновение призадумался, а потом спокойно обратился к сыну пришедшего мужчины: «Время – понятие абстрактное. Его ценность трудно понять. Но это не значит, что это невозможно. Вам помогут понять ценность времени 7 человек – студент, женщина-мать, редактор газеты, влюбленный, тот, кто часто ездит на поезде, шофер или водитель, а также спортсмен».

Увидев недоуменные взгляды мужчины и его сына, Мудрец пояснил: «Чтобы понять ценность года, поговорите со студентом, не сдавшим сессию. Чтобы понять ценность одного месяца, поговорите с матерью, родившей недоношенного ребенка. Чтобы понять ценность одной недели, поговорите с редактором еженедельной газеты. Чтобы понять ценность одного часа, поговорите с влюбленными, ожидающими встречи. Чтобы понять ценность одной минуты, поговорите с тем, кто опоздал на поезд. Чтобы понять ценность одной секунды, поговорите с тем, кто только что не попал в автомобильную аварию. Чтобы понять ценность одной миллисекунды, поговорите со спортсменом, завоевавшим серебряную медаль на Олимпийских играх»…

Уже прощаясь со своими визитерами, Мудрец со словами: «Повесьте это у себя в доме на самом видном месте» – протянул мужчине листок бумаги. На листке был следующий текст: «Находите время для…» ниже жирными буквами было написано:

«Каждая секунда вашей жизни на вес золота.

Вчера – уже история.

Завтра – вообще непонятно что.

Сегодня – это дар. Поэтому оно и зовется НАСТОЯЩИМ.

Находите время для работы – это условие успеха.

Находите время для размышлений – это источник силы.

Находите время для игры – это секрет молодости.

Находите время для чтения – это основа знаний.
Находите время для дружбы – это условие счастья.
Находите время для мечты – это путь к звездам.
Находите время для любви – это истинная радость жизни.
Находите время для веселья – это музыка души.

7. Заполнение опросника по методике САН.
Обсуждение результатов.
8. Расставание: каждый педагог, прощаясь, заканчивает фразу: «Выйдя из этого кабинета, я постараюсь…»

КОНСПЕКТ ТРЕНИНГОВОГО ЗАНЯТИЯ № 2

1. Приветствие
2. Заполнение опросника по методике САН

3. Упражнение: «Изобрази не глядя»
Задача участников тренинга выбрать лидера и максимально быстро выполнить поставленную задачу.
Участники стоят в кругу с закрытыми глазами. Водящий называет фигуру, которую участники должны изобразить задача команды выбрать лидера и как можно быстрее изобразить заданную фигуру. Упражнение проводится 2-3 раза.

4. Упражнение «Мысли позитивно»
Участникам тренинга предлагается отрицательная ситуация, записанная на лист бумаги. Задача педагога найти положительные моменты в предложенной ситуации и озвучить для присутствующих.

5. Флештренинг «Притча о кофе»
(просмотр видеоряда с музыкальным сопровождением)
Текст аудио-сопровождения видеоряда

Приходит ученик к Учителю и говорит: «Учитель, я устал, у меня такая тяжелая жизнь, такие трудности и проблемы, я все время плыву против течения, у меня нет больше сил, что мне делать?». Учитель вместо ответа поставил на огонь три одинаковых емкости с водой. В одну емкость бросил морковь, в другую – положил яйцо, а в третью – насыпал зерна кофе. Через некоторое время он вынул из воды морковь и яйцо и налил в чашку кофе из 3-й емкости. «Что изменилось?» – спросил он ученика «Яйцо и морковь сварились, а зерна кофе растворились в воде» – ответила ученик. «Нет»,– сказал Учитель, «Это лишь поверхностный взгляд на вещи. Посмотри – твердая морковь, побывав в кипятке, стала мягкой и податливой. Хрупкое и жидкое яйцо стало твердым. Внешне они не изменились, они лишь изменили свою структуру под воздействием одинаково неблагоприятных обстоятельств – кипятка. Так и люди – сильные внешне могут расклеиться и стать слабаками там, где хрупкие и нежные лишь затвердеют и окрепнут» «А кофе?» – спросил ученик. «О! Это самое интересное! Зерна кофе полностью растворились в новой враждебной среде и изменили ее – превратили кипяток в великолепный ароматный напиток».

Есть особые люди, которые не изменяются в силу обстоятельств – они изменяют сами обстоятельства и превращают их в нечто новое и прекрасное, извлекая пользу и знания из ситуации.
6. Заполнение опросника по методике САН. Обсуждение результатов.
7. Расставание: каждый педагог прощаясь, заканчивает фразу: «Выйдя из этого кабинета, я постараюсь…»

КОНСПЕКТ ТРЕНИНГОВОГО ЗАНЯТИЯ № 3

1. Приветствие
2. Заполнение опросника по методике САН

3. Упражнение «Презентация товарища»

Описание процедуры: первый участник представляется, называя свое имя, например – Анастасия. Ведущий предлагает группе рассказать все, что они знают про Анастасия. (Где живет, чем увлекается и т. п.) Анастасия молча, слушает не перебивая. Свои поправки и добавления она сможет сделать позже. Если в группе возникает пауза, ведущий может стимулировать группу спрашивая: «Это все, что вы знаете про Анастасию?». При возникновении продолжительной паузы, демонстрирующей, что про Анастасию рассказать больше нечего, ей предоставляется слово для добавлений и поправок.

По окончании Анастасия говорит группе: «Спасибо за то, что рассказали обо мне», и слово для представления переходит следующему по кругу участнику.

Процедура заканчивается после того, как представлены все участники группы.

4. Проведение психологической зарядки

4. Психологическая зарядка

1.Стоя, свести лопатки, улыбнуться, подмигнуть правым глазом, потом левым, повторить:

«Очень я собой горжусь, я на многое гожусь».

2. Положив ладонь на грудь: »Я на свете всех умней», вытянув руки над головой: »Не боюсь я никого», напрячь ягодицы: «Чудо как я хороша», расслабить ягодицы «Проживу теперь лет сто».

3. Подпрыгивая на правой, затем на левой ноге, повторить: «Я бодра и энергична, и дела идут отлично».

4. Потирая ладонь о ладонь, повторить: «Я принимаю удачу, с каждым днём становлюсь богаче».

5. Встав на цыпочки, руки над головой сомкнуть в кольцо, повторить: «Я согрета солнечным лучиком, я достойна самого лучшего».

6. Положив на лоб левую ладонь, затем правую, повторить: «Я решаю любые задачи, со мной всегда любовь и удача».

7. Руки на бёдрах. Делая наклоны туловища вперёд– назад, повторить: »Ситуация любая мне подвластна. Мир прекрасен и я прекрасна!»

8. Руки на талии, делая наклоны вправо-влево, повторить: «Покой и улыбку всегда берегу, и мне все помогут и я помогу».

9. Сжав кулаки, делая вращения руками: «На пути у меня нет преграды, всё получается так, как надо».

10. Сложив руки в замок, делая глубокий вдох: «Вселенная мне улыбается», глубокий вдох: »И всё у меня получается».

5. Флештренинг «Притча о создании Богом воспитателя»

(просмотр видеоряда с музыкальным сопровождением)

Текст аудио-сопровождения видеоряда:

Когда Бог создал воспитательницу, он работал сверхурочно шестой день. Ангел, наблюдавший за ним, сказал: «Господь, Вы, однако долго трудились над этой фигурой!» Бог ответил: «А ты видел, какие специальные пожелания к этому заказу? Она должна быть лёгкой во всём, но в то же время не из пластика, она должна иметь 160 подвижных частей. Нервы, как стальные тросы, колени, на которых одновременно могут сидеть десять детей, но сама она должна сидеть на детском стульчике. Она должна привыкнуть жить, склонившись. Её слова должны лечить всё: от шишек до душевной боли, а

ещё у неё должно быть шесть пар рук».

Ангел покачал головой и сказал: «Шесть пар рук, – меня больше всего беспокоят три пары глаз, которые должна иметь воспитательница». «Будут они по стандартной модели?» – спросил Ангел. Бог ответил: «Одна пара глаз для того, чтобы видеть через закрытую дверь, в то время как воспитательница спрашивает: «Что вы там делаете?», хотя она это уже давно знает. Вторая пара – на затылке, этими глазами она видит то, что не обязана видеть. Но должна знать. И, конечно же, она должна ещё иметь два глаза впереди, которыми, глядя на шаловливого ребёнка, говорить: «Я тебя понимаю, и я тебя очень люблю! – не произнеся при этом ни слова».

«О Господь! – Сказал Ангел и дёрнул его тихонько за рукав, – Идите спать, а завтра продолжите свою работу». Я не могу, – ответил Бог, – ведь уже близко к тому, чтобы совершить задуманное. Я уже сделал так, что она себя лечит, если заболеет, что она сможет порадовать 30 детей одним маленьким пирогом к дню рождения, что она шестилетних научит мыть руки перед едой без напоминания, убедит трёхлеток в том, что пластилин несъедобен и может внушить им, что ноги задуманы мной не для бега, а для ходьбы».

Ангел медленно обошёл вокруг модели воспитательницы. «Слишком мягкая», – вздохнул он. «Но зато стойкая, – сказал энергично Бог, – ты совсем не представляешь, что воспитательница может делать и выдержать ВСЁ». «А может она думать?» «Не только думать, но и судить и примерять, – сказал Бог, – и забывать!» Ангел наклонился и провёл пальцем по щеке модели. «Здесь протекает, – сказал он, – Я же говорил Вам, что слишком много пытаетесь вложить в эту модель». «Это не вода, – ответил Бог, – это слеза». «Отчего она?» «Она течёт от радости, печали, разочарования, боли и одиночества». «Вы гений», – восхищённо сказал Ангел. Бог задумчиво посмотрел на модель и сказал: «Слеза эта для того, чтобы не переполнить чашу её терпения». (Автор: Э. Венке Перевод: Э. Анненковой)

6. Заполнение опросника по методике САН. Обсуждение результатов.

7. Расставание: каждый педагог, прощаясь, заканчивает фразу: «Выйдя из этого кабинета, я постараюсь…»

КОНСПЕКТ ТРЕНИНГОВОГО ЗАНЯТИЯ № 4

1. Приветствие
2. Заполнение опросника по методике САН

3. Упражнение «Мне нравится / не нравится»

Педагоги заполняют лист с двумя заголовками «Мне нравится», «Мне не нравится».

Участники записывают по три примера.

По окончании записи, идет обсуждение указанных пунктов.

4. Упражнение «Портрет»

Педагоги выбирают «объект» для описания и по очереди рассказывают о нем, отмечая положительные черты коллеги. Другие педагоги отгадывают, о ком идет речь.

5. Упражнение «Путаница»

Участники стоят в тесном кругу, и по команде ведущего каждый из них берется левой рукой за левую руку соседа справа, а правой рукой – за правую руку человека, стоящего напротив. После этого им дается задание распутаться, не отпуская руки; разрешается только проворачивать кисти относительно друг друга. Оптимальное число участников в кругу от

6 до 8; при большем их количестве целесообразно выполнять упражнение в нескольких кругах, организовав между ними соревнование на скорость.

Смысл упражнения

Помимо моделирования в группе проблемной ситуации, требующей коллективного решения, упражнение способствует повышению уровня сплоченности участников, «ломая» пространственные барьеры между ними. Кроме того, оно позволяет понаблюдать распределение ролей в команде (кто выдвигал идеи, кто их воплощал, кто организовывал взаимодей-

ствие других участников, кто самоустранился от работы).

6. Флештренинг «Полотно счастья» (просмотр видеоряда с музыкальным сопровождением)

Текст аудио-сопровождения видеоряда:

В поисках счастья, любви и удачи, ткет человечество тысячи лет шелк, гобелен, сатин и вельвет. Каждый прядильщик, ткач и портной втайне мечтает о жизни иной: «Выпрясть бы нам нити удачи. Выткать бы ткань и сшить из нее Счастья костюм иль надежды пальто! В этом наряде любой человек будет удачлив и счастлив весь век! Только, пока, непонятно где взять Нити удачи, чтоб ткань из них ткать. Это под силу, скажу по секрету, только мечтателям, юным поэтам, верящим в сказку, игру, доброту. Осуществим же мы эту мечту!!!

7. Заполнение опросника по методике САН. Обсуждение результатов.

8. Расставание: каждый педагог, прощаясь, заканчивает фразу: «Выйдя из этого кабинета, я постараюсь…»

КОНСПЕКТ ТРЕНИНГОВОГО ЗАНЯТИЯ № 5

1. Приветствие
2. Заполнение опросника по методике САН

3. Упражнение «Не смотря на это…»

Педагоги садятся в круг. Участникам раздаются именные листы. Каждый записывает на листе один собственный недостаток и передает другому. Сосед продолжает запись словами «Не смотря на это, ты …» продолжая фразу положительным качеством. Листы передаются до тех пор, пока не заполнятся всеми участниками тренинга и передаются владельцу. В завершении желающие зачитывают свои листы вслух.

4. Упражнение «Найди выход»

Участники стоят, держа друг друга за талию, образуя замкнутый круг. Водящий стоит в кругу и пытается уговорить разъединить руки. Водящий может использовать любые способы, позволяющие ему выйти из круга (просьбы, уговоры, шантаж и т.д.) Водящий меняется несколько раз (3-4).

5. Составление «Карты желаний»

Педагогам предлагается записать свои желания и способы их реализации. По завершению, желающие зачитывают свои желания и составляют план их осуществления.

6. Флештренинг «Мудрец и бабочка»
(просмотр видеоряда с музыкальным сопровождением)

Текст аудио-сопровождения видеоряда

Был в древности один мудрец. У него было много последователей, многие у него учились. И вот как-то раз, два его ученика поспорили между собой. Один утверждал, что сможет задать мудрецу такой вопрос, который поставит его в тупик. Второй сказал, что это невозможно.

Ранним утром первый ученик пошел в поле и поймал там прекрасную маленькую бабочку. Зажал ее в ладонях так, чтобы не было ее видно. Придумал он хитростью одолеть учителя: «Я спрошу у него жива ли бабочка, что в моих ладонях. Если он скажет, нет, то я разожму ладони и она взлетит. Если же скажет да, то я раздавлю ее и открыв ладони, он увидит лишь ее безжизненное тельце. Так он попадет в неловкую ситуацию, а я выиграю спор».

Пришел к своему мудрецу-учителю ученик и в присутствии всех спросил его:

– Учитель, мертва или жива бабочка в моих ладонях?

– Все в твоих руках...

Порой в жизни нам кажется, что окружающие нас люди, происходящие события и прочее – все это либо черное, либо белое. Но реальный мир многоцветен. Учитесь видеть в людях и своей жизни нюансы, которые с такой легкостью могут все изменить для вас.

7. Заполнение опросника по методике САН. Обсуждение результатов.

8. Расставание: каждый педагог, прощаясь, заканчивает фразу: «Выйдя из этого кабинета, я постараюсь…»

Используемые ресурсы

1. Бабич О.И. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения/ О.И Бабич – Волгоград: Учитель, 2009. – 116 с.
2. Бажук О.В. Профилактика синдрома профессионального выгорания социальных педагогов / О.В. Бажук // Теоретические и прикладные аспекты личностно-профессионального развития : материалы II межрегиональной науч.-практ. конф. с международным участием – Омск-Тара, 2009. – С. 16-17. (0,2 п.л.)
3. Батаршев А.В. Психология управления персоналом. – М.:2007. – 624с
4. Детско-родительский клуб «Весёлая семейка». Практические материалы. – М.: ТЦ Сфера, 2012.
5. Мальцева Н.В. Проявление синдрома психического выгорания в процессе профессионализации учителя: дис. канд. психол. наук. Екатеринбург.2005.190с.
6. Прибылова Ю.О. «Сохранение психологического здоровья и профилактика «эмоционального выгорания» педагогов». // Естествознание в школе. – 2005. – №6. – с.66-69.
7. Профессиональное здоровье педагога (Текст) / Н.И. приходько, О.Г. Астраханцева, Е.Б. Скиба, О.А, Голубчикова// Учитель Кузбасса: научно– методичес кий журнал.– Кемерово.– 2010.-№3.-С.18-23.
8. Рычкова В.В. Формирование эмоциональной устойчивости педагога/ В.В. Рычкова – Чита: ЧИПКРО, 2005. – 75 с.
9. Семенова Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога/ Е.М. Семенова – М.: Издательство института психотерапии, 2002. – 211 с.
10. Лопатина А., Скребцова М. 600 творческих игр для больших и маленьких. – М.: ООО «Книжный Дом Локус», 2002.
11. Лопатина А., Скребцова М. Начала мудрости. 50 уроков о добрых качествах – М.: «Амрита-Русь», 2004.
12. Фопель К. Создание команды. Психологические игры и упражнения. – М.: Генезис, 2002.

Интеренет-ресурсы:
http://festival.1september.ru/articles/522923/
http://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2014/12/23/programma-psikhologicheskikh-treningov-po-profilaktike-emotsionalnogo
https://mirpozitiva.ru/parables/478-pritchi24.html
https://www.liveinternet.ru

Приложение 2

ДИАГНОСТИКА ПО МЕТОДИКЕ В. БОЙКО «ДИАГНОСТИКА УРОВНЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ»

Инструкция. Вам предлагается ряд утверждений, по каждому выскажите свое мнение. Если вы согласны с утверждением, поставьте около соответствующего ему номера в бланке для ответов знак «+» («да»), если не согласны – то знак «–» («нет»).

Текст опросника

1. Я сегодня доволен своей профессией не меньше, чем в начале карьеры.
2. Я ошибся в выборе профессии или профиля деятельности (занимаю не свое место).
3. Когда я чувствую усталость или напряжение, то стараюсь поскорее «свернуть» дело.
4. Моя работа притупляет эмоции.
5. Я откровенно устал от проблем, с которыми приходится иметь дело на работе.
6. Работа приносит мне все меньше удовлетворения.
7. Ч бы сменил место работы, если бы представилась возможность.
8. Из-за усталости или напряжения, я уделяю своим делам меньше внимания, чем положено.
9. Я спокойно воспринимаю претензии ко мне начальства и коллег по работе.
10. Общение с коллегами по работе побуждает меня сторониться людей.

11. Мне все труднее устанавливать и поддерживать контакты с коллегами.
12. Обстановка на работе мне кажется очень трудной, сложной.
13. Бывают дни, когда мое эмоциональное состояние плохо сказывается на результатах работы.
14. Я очень переживаю за свою работу.
15. Коллегам по работе я уделяю внимание больше, чем получаю от них.
16. Я часто радуюсь, видя, что моя работа приносит пользу людям.
17. Последнее время меня преследуют неудачи на работе.
18. Я обычно проявляю интерес к коллегам и помимо того, что касается дела.
19. Я иногда ловлю себя на мысли, что работаю автоматически, без души.
20. По работе встречаются настолько неприятные люди, что невольно желаешь им чего-нибудь плохого.
21. Успехи в работе вдохновляют меня.
22. Ситуация на работе, в которой я оказался, кажется почти безвыходной.
23. Я часто работаю через силу.
24. В работе с людьми я руководствуюсь принципом: не трать нервы, береги здоровье.
25. Иногда я иду на работу с тяжелым чувством: как все надоело, никого не видеть и не слышать.
26. Иногда мне кажется, что результаты моей работы не стоят тех усилий, который я затрачиваю.
27. Если бы мне повезло с работой, я был бы более счастлив.
28. Обычно я тороплю время: скорей бы рабочий деть кончился.
29. Работая с людьми, я обычно как бы ставлю экран, защищающий от чужих страданий и отрицательных эмоций.
30. Моя работа меня очень разочаровала.
31. Мои требования к выполняемой работе выше, чем то, чего я достигаю в силу обстоятельств.
32. Моя карьера сложилась удачно.
33. Если представляется возможность, я уделяю работе меньше внимания, но так, чтобы этого никто не заметил.
34. Ко всему, что происходит на работе, я утратил интерес.
35. Моя работа плохо на меня повлияла – обозлила, притупила эмоции, сделала нервным.

Обработка данных

Признаки, включенные в тот или иной симптом «выгорания», имеют разное значение при определении его тяжести. Поэтому в процессе разработки теста наибольшую оценку – 10 баллов – получили от компетентных судей те признаки, которые наиболее показательны для симптома.

Ключ. Знак перед номером означает ответ «да» или «нет»; в скобках указаны баллы, проставляемые за этот ответ.

В соответствии с «ключом» определяется сумма баллов для каждого симптома «выгорания», а затем – сумма по всем симптомам, т.е. итоговый показатель.

Симптом «Неудовлетворенность собой»:
-1(3), +6(2), + 11(2), -16(10), -21(5), +26(5), +31(3).
Симптом «загнанность в клетку»:
+2(10), +7(5), +12(2), +17(2), +22(5), +27(1), -32(5).
Симптом «Редукция профессиональных обязанностей»:
+3(5), +8(5), +13(2), -18(2), +26(3), +28(3), +33(10).
Симптом «Эмоциональная отстраненность»:
+4(2), +9(3), -14(2), +19(3), +24(5), + 29(5), +34(10).
Симптом «Личностная отстраненность»:
+5(5), +10(3), +15(3), +20(2), +25(5), +30(2), +35,(10)
Выводы: сумма баллов по каждому симптому интерпретируется так:
9 и менее – несложившийся симптом;
10-15 баллов – складывающийся симптом;
16 и более – сложившийся симптом.
Соответственно сумма баллов по всем симптомам,

равная 45 и менее, свидетельствует об отсутствии «выгорания»;
50-75 – о начинающемся «выгорании»;
80 и более – об имеющемся «выгорании».

Номинация «Работа с обучающимися»

Программа для обучающихся 5-7 классов «Принимаю, понимаю – общаюсь»

1 место

Автор:
Лекомцева Наталья Петровна,
педагог-психолог
МОУ «Средняя общеобразовательная школа № 23» г. Воркуты

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Трудно переоценить роль воздействия коллектива на формирование личности ребенка. В подростковой период жизни человека роль коллектива становиться особенно важной, так как общение, являясь ведущим видом деятельности, обеспечивает гармоничное развитие ребенка. А общение сложно реализовать без коллектива. Школьные коллективы – это случайным образом организованные сообщества, которые на первоначальных этапах своего развития объединены только формально. Сделать классные коллективы инструментом формирования личности – это сложная задача, стоящая перед каждым учителем.

Слова В. А. Сухомлинского: «Коллектив, в котором ребенок не находит ничего для своей духовной жизни, который не приобщает его к высшим интересам, для ребенка теряет всякий авторитет», отражают условия, при которых коллектив для ребенка становиться оптимальной средой для его развития. Прежде всего – это положительное отношение ребенка к тому коллективу, принятие норм и правил данного коллектива, то есть коллектив для ребенка должен быть рефферентной группой.

Наличие в коллективе ориентации на социально одобряемые формы поведения, реализация межличностного общения на основание принципов гуманности, уважения личности каждого, принятии норм и правил поведения будет оказывать положительное влияние на развитие ребёнка. А наличие негативных форм общения: агрессии, жестокости, проявления негативизмов будет способствовать формированию аналогичных свойств личности учащихся класса. Задача педагогов, способствовать развитию благоприятного социально-психологического климата каждого классного коллектива. Решение данной задачи является основой для реализации программы «Принимаю, понимаю – общаюсь».

Характеристика контингента учащихся.

Программа предназначена для работы с коллективом учащихся, в котором 40% и более процентов учеников имеют низкий уровень адаптивных способностей, склонны к решению конфликтов методами конфронтации и проявлению агрессивного поведения в межличностном общении, психологический климат коллектива неудовлетворительный, взаимоотношения учащихся строятся на принятие и непринятие отдельных учащихся.

Данная категория коллективов учащихся отличается наличием многочисленных межличностных конфликтов, которые имеют затяжной характер, большинство учащихся класса проявляют неприятие точки зрения другого, имеют низкий уровень принятия социальных норм и правил, склонны к проявлению не толерантного поведения в повседневном общении.

Формирование психологической культуры, толерантности, позитивного самоотношения, чувства собственного достоинства, способности к рефлексии и самосовершенствованию, умение строить свои отношения с окружающими, уважая их права, и отстаивать свои права конструктивным способом – все это относится к необходимым компонентам личности способной к установлению партнерских взаимоотношений в коллективе.

Цели и задачи.

Целью реализации программы является: формирование у учащихся навыков конструктивного общения, способствующих повышению уровня развития благоприятного климата в детском коллективе.

Задачи:

– формирование сплоченности, совместимости в коллективе на основе ценностно-ориентационного единства;

– создание атмосферы эмоциональной стабильности, доброжелательности, сотрудничества и взаимопонимания;

– развитие коммуникативных умений.

Продолжительность программы:

Программа включает 1 мотивационное занятие для педагогов и 4 занятия для учащихся класса. Целесообразно промежутки между занятиями с учащимися делать минимальными, поэтому оптимальный срок реализации программы – 1 месяц.

Требования к условиям реализации.

Требования к уровню подготовки ведущего занятия:

Занятия могут быть проведены: педагогом-психологом, классным руководителем, социальным педагогом, педагогом-организатором, имеющими специальное образование. Эффективность занятий зависит от умению педагога выслушивать учащихся, стимулировать их активность и проводить без оценочное обсуждение.

Для реализации программы необходимо:

– помещение для занятий, оборудованное мультимедийным проектором, компьютером, устройством для воспроизведения музыкальных фрагментов;

– отдельные занятия требуют фломастеров, цветной бумаги, ватманов.

Новизна программы.

Содержательная часть занятий программы базируется на материалах группового поведенческого тренинга Н.П. Аникеевой. В тоже время отличительной особенностью данной программы является вовлеченность всех педагогов в опосредованную деятельность по формированию положительного социально-психологического климата конкретного классного коллектива. С этой целью проводиться семинар для педагогов перед началом работы с коллективом учащихся, направленным на повышение их мотивации.

Отличительной особенностью является построение содержания программы от личности отдельных учащихся к взаимоотношениям в коллективе.

Практическая значимость.

Данная программа может быть использована как программа работы с коллективом учащихся по формированию благоприятного психологического климата, программа может быть реализована как педагогом-психологом, так и классным руководителем.

1. Теоретическое обоснование программы.

1.1. Социально-психологический климат детского коллектива.

Детский коллектив в школе – это случайно организованная группа учащихся, которая имеет формальное объединение, регламентированное особенностями организации учебно-воспитательного процесса.

Учащиеся, входящие в данную группу, могут значительно отличаться друг от друга как личностными, так и интеллектуальными особенностями, а так же могут иметь различные интересы. Все это оказывает свое влияние на развитие межличностных взаимоотношений в коллективе. Разносторонность интересов может, как объединять, так и разъединять учащих-

ся, приводить к межличностным конфликтам и недопониманиям.

На характер взаимоотношений учащихся в коллективе оказывают влияние следующие факторы:

– стиль руководства коллективом со стороны педагога;

– общий психологический климат в школе;

– личностные особенности учащихся, а именно уровень развития эмпатии, умение осуществлять бесконфликтное общение, принятия социальных норм и правил поведения.

Особенности взаимоотношений в коллективе учащихся можно характеризовать, используя понятие «социально-психологический климат». Данное понятие появилось в научном языке недавно наряду с такими интегральными понятиями, как «психологическая атмосфера», «психологический климат», «нравственная атмосфера», «морально-психологический климат» и другие, которые получают все большее распространение в современной науке и практике [1].

В современной педагогике под социально-психологическим климатом группы понимается динамическое поле отношений, определяющее самочувствие личности, меру проявления личностного «Я» и характер развития (нравственного, интеллектуального, профессионального и др.) каждого члена группы. «Ведущие» отношения, определяющие характер психологического климата группы, – отношения к человеку, жизни, труду, образованию, к себе, группе, человечеству.

Важнейшие признаки благоприятного психологического климата по Макаренко: мажор как отношение к жизни, чувство собственного достоинства, гордость за свой коллектив, защищённость личности, способность к ориентировке и торможению, соблюдение внешних норм поведения, эстетика коллектива.

Главный критерий «благоприятности» климата – позитивное развитие личности. В соответствии с этим критерием неблагоприятный климат – тот, который тормозит, препятствует развитию личности.

Социально-психологический климат класса оказывает влияние на формирование личности учащегося. Особенно данное влияние велико в классах младшего подросткового возраста. Так как в этот период, учащийся в большей степени зависим от мнения группы [2].

Устойчивый психологический климат складывается из более мелких составляющих – психологических атмосфер или временных эмоциональных состояний класса, вызванных проведением или подготовкой конкретных дел. Благоприятный психологический климат способствует и лучшему усвоению учебного материала школьниками и полноценному развитию его личности, следовательно, создание благоприятного психологического климата в классе является важным компонентом педагогической работы, поскольку психологически здоровые, творческие, уверенные в своих силах люди представляют особую ценность для современного общества.

Наиболее эффективными способами формирования учителем психологического климата являются следующие:

– включение в жизнедеятельность класса различных видов искусства;

– использование игры;

– формирование общих традиций;

– создание ситуаций коллективного сопереживания значимых событий,

-стремление к эмоциональному включению в жизнь класса каждого ребенка;

-наличие активной – позиции педагога по отношению к классному коллективу;

– привнесение общечеловеческих ценностей в жизнь классного коллектива.

1.2. Организация социально-психологического тренинга, как условие формирования психологического климата коллектива.

Для формирования благоприятного психологического климата в коллективе учащихся программные занятия базируются на принципах социально-психологического тренинга.

Методика тренинга предусматривает планирование видов деятельности поэтапно, распределяя их по трем структурными подразделениями – это организационного, основная и

заключительная части.

Вступительная часть включает игры и упражнения на активизации активной позиции во время проведения тренинга и формирование состояния «Здесь» и «Сейчас».

Основная часть – это комплекс упражнений и заданий, направленных на достижение задач тренинга, способствующих формированию планируемых результатов.

Заключительная часть сводится к подведению итогов; рефлексии эмоционального состояния и чувств.

Социально-психологический тренинг – это специально организованное общение учащихся, в рамках которого подростки могут получить положительный социальный опыт. Упражнения и задания, обеспечивают как развитие рефлексии школьников, так и создают ситуации межличностного общения, которые формируют навыки общения.

Важным моментом при проведении данных тренингов является проведение заключительного этапа – рефлексии. На данном этапе важно, чтобы учащиеся могли оценивать свои эмоциональные состояния, что будет способствовать их развитию.

Особенностью проведения тренингов в подростковом возрасте является так же то, что ведущий должен контролировать и предупреждать негативные проявление в общении школьников по отношению друг к другу.

Организованная таким образом работа опирается на главную потребность подростков – это потребность в общении, поэтому соответствует возрастным особенностям и имеет высокую степень эффективности.

Проведение занятий строится на основах социально-психологического тренинга, с использованием технологий групповой работы, технологии совместного действия. Часть заданий заимствованы из арт-терапевтической технологии.

Принципы проведения занятий:

1) Личностно-ориентированный стиль общения психолога и подростка;

2) Эмоционального комфорта, через создание атмосферы доверия, способствующей саморазвитию подростков и активизации их творческого потенциала;

3) Вариативность, гибкость, содержания (готовность педагога учитывать нестабильность и непредсказуемость поведения учащихся);

4) Сотрудничество (усвоение новых знаний и форм поведения, через формирование положительного отношения к новым для учащихся формам поведения в ходе совместного обсуждения).

Продолжительность программы: программа рассчитана на один месяц работы, может быть реализована в рамках классных часов.

2. Практическая часть.

2.1. Содержание программы.

Этапы реализации программы:

1. Организационный.

В рамках данного этапа осуществляется:

– диагностика уровня развития коллектива, уровня психологического климата в коллективе учащихся, определяются личностные особенности учащихся: уровень тревожности, способы реагирования в конфликтных ситуациях;

– с учетом полученных результатов подбираются ситуации для проведения занятий, выбираются упражнения, которые требуют более глубокой рефлексии в данном классе.

2. Основной.

Состоит из двух подэтапов.

1 подэтап – мотивация педагогов на реализацию единых требований в работе с конкретным коллективом учащихся

2 подэтап включает проведение занятий с учащимися. Занятия могут быть проведены как с периодичностью один раз в неделю, так и ежедневно, в течение одной недели.

3. Констатирующий.

В рамках этапа осуществляется повторная диагностика психологического климата в коллективе учащихся и формируется план работы по психолого-педагогическому сопровождению классного коллектива в рамках деятельности классного руководителя.

2.2. Учебно-тематический план занятий 2 этапа работы

№	Тема занятия	Содержание занятия	Цель	Используемые методы работы
1 под этап – работа с педагогами.				
1.	Семинар «Формирование благоприятного психологического климата в детском коллективе».	На семинаре рассматриваются теоретические вопросы по теме: «Детский коллектив», приемы работы с детскими коллективами, позиция педагога по формированию благоприятного психологического климата коллектива: – разумного использования всех стилей руководства коллективом; – создания условий для развития межличностных взаимоотношений в коллективе учащихся; – учет личностных особенностей учеников. В ходе семинара формируется стратегия работы с классным коллективом в период формирования благоприятного социально-психологического климата классного коллектива.	Содействовать мотивации и актуализации знаний педагогов по формированию благоприятного психологического климата в детском коллективе.	1.Мини-лексия; 2.Самодиагностика; 3.Упражнения: «Ассоциации», «Дерево достижений», «Работа с таблицами»
2 под этап – Работа с учащимися				
1	«Мой герб»;	Занятие содержит задания и упражнения, направленные на коррекцию самооценки учащихся, в ходе занятия подростки получают оценку своим действиям со стороны сверстников, поддержку в развитии положительных качеств и представление о негативных особенностях, которые мешают общению. Заключительная часть занятия – упражнение «Герб», направлена на формирование способности к самоанализу своего поведения.	Содействие уникальности каждого человека, формирование положительной самооценки учащихся.	Упражнения: 1.»Круг общения». 2. «Мнение» 3. «Герб»
2	«Конфликт и его решение»	Занятие направленно на формирование представлений школьников о понятии конфликта, в ходе занятия расширяются теоретические знаний детей о стадиях и видах конфликта. путях решения конфликтных ситуаций. Учащиеся формируют	Содействовать осознанию учащимися стиля своего поведения в конфликтах и обучить способам выхода из конфликтов.	Упражнения: 1. «Круг общения» 2. «Обсуждение истории». 3.»Разыгрывание конфликта» 4. «Кулак» 5. Sorry, конфликта

		представление об оптимальных способах решения конфликтных ситуаций, анализируют свой стиль поведения в конфликтной ситуации.		не будет»
3	«Ищу друга»	Задания и упражнения, составляющие занятия создают условия на развитие способности к межличностному общению, потребности в установлении дружеских взаимоотношений. В ходе занятия учащиеся развивают свои эмпатические способности, коммуникативные умения.	Формирование мотивации к установлению искреннего, доброжелательного общения со сверстниками.	Упражнения: 1. «Интервью» 2. «Круг общения». 3. «Чувство другого». 4. «Ищу друга»
4	«Путь доверия. Сердце класса»	В ходе занятия учащихся формируют представление о своем классе как об коллективе единомышленников, происходит обсуждение основ взаимодействия в коллективе, выработка правил общения, формируется ценностное отношение к положительному общению в классе.	Содействовать формированию благоприятного психологического климата в классе.	Упражнения: 1. «Веселый мячик» 2.»Портрет друга–одноклассника». 3. «Сердце класса». 4.»Три я»

ПЛАНЫ-КОНСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ. РАБОТА С ПЕДАГОГАМИ.

СЕМИНАР
«Формирование благоприятного психологического климата в детском коллективе»

Цели: содействовать мотивации и актуализации знаний педагогов по формированию благоприятного психологического климата в детском коллективе.

Задачи:

1) Повышение психологической компетентности педагогов в вопросах развития благоприятного психологического климата класса;

2) Создание условий для формирования положительного ценностного отношения к вопросам работы с детскими коллективами.

Участники: педагогический коллектив

Время проведения: 1 час – 1 час 30 минут.

Оборудование: мультимедийный проектор, компьютер; бланки теста «Оценка уровня конфликтности»); лист ватмана, фигурки из цветного картона (треугольники, круги, прямоугольники, квадраты, зигзаги) по цвету карточек теста М. Люшера; вырезанные из красной, желтой, зеленой бумаги листочки, макет дерева; клей.

Ход семинара

1) Мотивационно-ориентированный этап.

Ведущий: «Здравствуйте, педагоги. Сегодня я вам предлагаю ощутить себя участниками тренингового занятия. Вы помните, что ваша активность будет залогом вашей успешной деятельности и полезного для себя время-препровождения. Первое упражнение называется «Комплимент». Мы по кругу скажем комплимент друг другу. Принимающий комплимент должен будет сказать: «Да, это так! А еще я.... и добавить положительное качеств к комплименту говорящего.

Рефлексия упражнения. Ведущий задает вопросы участникам занятия. «Как вы себя ощущали, когда получали комплимент? Как ощущали. Когда добавляли свое положительное качество?». Как вам кажется, в коллективах учащихся, где дети свободно могут сделать комплимент друг другу, как себя ощущают дети? Какую роль это играет на их развитие?

2) Постановка проблемы

Ведущий знакомит с результатами диагностики уровня развития коллектива, особенностями общения учащихся, личностными особенностями учащихся, препятствующими выстраиванию оптимального стиля взаимоотношений с окружающими.

Всем очевидна роль педагога, который способствует формированию благоприятного психологического климата в коллективе. Мы понимаем, что коллектив оказывает влияние как на развитие личности ребенка, так на формирование его целей, успеваемость.

На данном семинаре мы постараемся определить пути формирования благоприятного климата в нашем коллективе. Каковы ваши ожидания от семинара?

Прежде чем перейти к понятию психологического климата в коллективе, рассмотрим, что же такое «коллектив»?

2. Упражнение «Ассоциации к слову коллектив», «Что значит для меня коллектив» (по одной фразе от каждого участника)

И действительно, для каждого из нас коллектив имеет определенное значение. Итак, **коллективом** называется разновидность социальной общности и совокупность индивидов, определенным образом взаимодействующих друг с другом осознающих свою принадлежность к данной общности и признающихся его членами с точки зрения других.

Детский коллектив в школе – это случайно организованная группа учащихся, которая имеет формальное объединение, регламентированное особенностями организации учебно-воспитательного процесса.

Учащиеся, входящие в данную группу могут значительно отличаться друг от друга как личностными, так и интеллектуальными особенностями, а так же могут иметь различные интересы. Все это оказывает свое влияние на развитие межличностных взаимоотношений в коллективе. Разносторонность интересов может, как объединять, так и разъединять учащихся, приводить к межличностным конфликтам и недопониманиям.

Можно привести, знакомые многим этапы становления детского, где требование выступает основным параметром, определяющим его становление, впервые были обоснованы А.С. Макаренко.

На первом этапе в качестве средства, сплачивающего детей в коллектив, должно выступать единоличное требование педагога к учащимся.

На втором этапе развития коллектива основным проводником требований к личности должен быть актив. Педагогу в связи с этим необходимо отказаться от злоупотребления прямыми требованиями, направленными непосредственно к каждому воспитаннику.

Третий этап органично вырастает из второго, сливается с ним. «Когда требует коллектив, когда коллектив сближается в известном тоне и стиле, работа воспитателя становится математически точной, организованной работой» В настоящее время сложился другой подход (Л.И. Новикова, А.Т. Куракин и др.) к определению стадий развития коллектива, в рамках которого признается, что не только требования, но и другие средства могут выступать сплачивающим детей средством. Л.И. Новикова выделяет 1) стадию сплочения коллектива, 2) стадию превращения коллектива в инструмент воспитания всех учащихся и 3) стадию, когда важнейшей заботой коллектива становится корректировка социального опыта и развитие творческой индивидуальности каждого воспитанника.[3]

Таким образом, из самих этапов развития коллектива следует, что ключевую роль в развитии коллектива учащихся играют педагоги, которые на начальном этапе являются руководителями становления взаимоотношений. Поэтому на характер взаимоотношений учащихся в коллективе оказывают влияние следующие факторы:

-стиль руководства коллективом со стороны педагога;

-общий психологический климат в школе;

-личностные особенности учащихся, а именно уровень развития эмпатии, умение осуществлять бесконфликтное общение, принятия социальных норм и правил поведения.

воздействия.

3) открытие нового знания (построение проекта выхода из затруднения)

Таким образом. Педагог может влиять на психологический климат детского коллектива путем:

– разумного использования всех стилей руководства коллективом;

– создания условий для развития межличностных взаимоотношений в коллективе учащихся;

– учете личностных особенностей учеников.

Начнем с первого фактора: стиль руководства детским коллективом.

Проведём небольшую самодиагностику. Вам нужно из фраз, написанных на листочках разного цвета выбрать те, которые в большей степени подходят вам как классному руководителю.

Фразы под номерами: 1,6,7,12,13 нужно напечатать на белой бумаге. Они соответствуют авторитетному стилю управления. Фразы под номерами 2,5,8,11,14 – на желтой бумаге, они отвечают либеральному стилю управления, фразы под номерами3.4,9,10,15 на розовой бумаге, они соответствуют демократическому стилю управления коллективом. (***Приложение 1)***

1. В работе с детьми я предпочитаю, чтобы они беспрекословно выполняли мои распоряжения.
2. Меня легко увлечь новыми задачами, но я быстро охладеваю к ним.
3. Люди часто завидуют моему терпению и выдержке.
4. В трудных ситуациях я всегда думаю о других, а потом о себе.
5. Меня сложно заставить делать то, что я не хочу.
6. Я считаю, что излишняя инициатива бывает вредна.
7. При подготовке к важным мероприятиям, я большую часть работы выполняю сам(а). так как не всегда могу положиться на своих детей.
8. Когда я чувствую, что меня не понимают, то отказываюсь от намерения доказать что-либо.
9. Я умею объективно оценить своих учеников, выделив среди них сильных, средних и слабых.
10. Мне приходится часто советоваться со своими детьми, прежде чем принять какое-либо решение, от которого зависит жизнь в классе
11. Я редко настаиваю на своем, чтобы не вызвать у детей раздражение.
12. Уверен, что мои оценки успехов и неудач детей точны и справедливы.
13. Я всегда требую от детей соблюдения правил при выполнении домашних заданий, записи ответов и т.п.
14. Мне легче некоторую работу сделать самому, чем привлечь к её выполнению детей.
15. Я думаю, что от детей нельзя скрывать ситуаций, возникающих в классе.

Интерпретация: посчитайте, какого цвета в ваших руках больше листочков бумаги. Если белого, значит, вам более свойственен авторитарный стиль управления детским коллективом. Желтого– либеральный. Красного – демократический.

– Упражнение «Плюс-Минус»-Объединитесь в группы по вашим предпочтениям каждому стилю управления. В группе вам нужно заполнить таблицу о плюсах и минусах влияния вашего стиля на развитие детей:

Каждая группа получает таблицу для заполнения (***Приложение 1***):

Стиль управления_____

Педагогическая ситуация	Особенности взаимодействия с детьми	Положительное влияние на развитие детей	Отрицательное влияние на развитие детей
1.Требование к выполнению домашнего задания			
2.Требования к оцениванию ответов у доски			
3.Требования к соблюдению дисциплины на уроке			
4.Требования к «переписыванию» самостоятельных работ			
5.Требования к соблюдению правил поведения в школе			

По одному человеку от группы рассматриваются заполненные педагогами таблицы, анализируются полученные ответы. Ведущий подводит итог об обще групповых выводах.

Перейдем к второму этапу – деятельность педагога по формированию психологического климата в коллективе учащихся

Что такое психологический климат? **Это преобладающий в коллективе относительно устойчивый психологический настрой его членов, проявляющийся во всех многообразных формах деятельности.**

Строительство психологического климата класса – это важнейшее дело не только классного руководителя, но и каждого педагога, работающего с классом. Если педагоги демонстрируют единые требования к межличностному общению в коллективе, демонстрируют принятие социально-одобряемых норм, способствуют снижению агрессивности, конфликтности детей, поощряя за доброжелательность и отзывчивость и беседуя о ситуациях агрессии и конфликтов, то учащиеся будут стремиться к изменению своего поведения.

Достаточно появиться в коллективе одному или нескольким агрессивно настроенным педагогам и вся созидательная работа коллектива на протяжении многих лет может пойти насмарку. Климат называют благоприятным, если в коллективе царит атмосфера доброжелательности, заботы о каждом, доверия и требовательности. Если члены коллектива готовы к работе, проявляют творчество и достигают высокого качества, работая без контроля и неся ответственность за дело. Если в коллективе каждый защищён, чувствует причастность ко всему происходящему и активно вступает в общение. Руководитель в таком случае не является источником угрозы, отношение к нему устанавливается как к члену коллектива, за ним признаётся право принятия значимых для коллектива решений.

Упражнение «Герб».

Вы все знаете, что такое герб. Для нас многое может сказать, что изображено на том или ином гербе. Сейчас вам нужно будет нарисовать свой герб – педагога, работающего с классом (обсуждается конкретный класс). (Педагогам раздаются листы формата А5.) Вначале выберите форму для своего герба. Разделите свой герб на три части: внизу нарисуйте обозначение трех главных принципов своей педагогической деятельности, в середине три изображения, которые бы характеризовали в вашем сознании класс, в котором вы преподаете (При проведении семинара по конкретному классу, ведущий называет данный класс, если

семинар проводиться по нескольким классам, данные о которых были приведены в первой части семинара, ведущий предлагает педагогам выбрать один из нескольких.) А в верхней части нарисуйте свои три цели, которые вы бы желали достичь в работе с данным классом. Для выполнения работы вам 7-10 минут.

Далее ведущий предлагает объединиться педагогов в группы. В одну группу должны входить педагоги, которые преподают в одном классе, обсуждаемом на семинаре. Каждая группа должна нарисовать на формате А4 герб класса, в котором преподают все педагоги, взяв для его изображения рисунки из своих личных гербов.

Инструкция: «Ваша деятельность с классом – это как отдельный ручеёк, который вливается в общую реку. Наполняя и обогащая ей. Вы всех себя отдаете развитию и формированию этих детей. И сейчас вам нужно сделать герб класса, для этого использовать свои гербы, как вы отдаете им свое время, силы, творческие способности. Сделайте новый герб уже целого класса. В нижней части расположите свои цели работы с этим классом, выбрав из всех целей только пять. В средней части принципы работы – тоже только пять. В верхней – особенности детей – их возьмите семь.

Рефлексия упражнения.

Ведущий задает вопросы: «Какой вклад каждого педагога в развитие учеников этого класса? Какие методы работы вам помогают вносить свой вклад в формирование их личности? Как оказывает ваша деятельность влияние на психологический климат класса?». После рефлексии ведущий подводит итог по полученным педагогами результатам работы.

– Итак, у нас остался третий фактор – это личностные особенности учащихся. Очень часто мы сталкиваемся с ситуацией, в которой не готовы быть снисходительны по отношению к жестоким, грубым, неактивным учащимся. Мы не принимаем их особенности формирование личности и пытаемся оказывать на них всяческое влияние, которое порой, не всегда бывает успешным. В работе с ними нужно подавить свои негативные переживания и создавать ситуацию, помогающую им развиваться. А это значит нужно чувствовать учеников.

Упражнение «Отгадай причину»

Цель: развитие рефлексии педагогов.

– Вы перед собой видите изображение лица учащихся (подбираются четыре выражения ребенка, характеризующих обиду, грусть, раскаяние, огорчение. Можно использовать фото детей из класса) (***Приложение 1***). Напишите, что может являться причиной такого выражения лица школьника. (Время работы – 2 минуты). Затем педагогам предлагается найти педагогов, у которых такое же фото и обсудить варианты ответов, прийти к единому мнению.

Рефлексия: Ведущий задает вопросы педагогам: «Что помогло вам выполнить это упражнение?», «Каких ситуаций можно избежать в общении с детьми, если уделять внимание их настроению?», «Как учет настроения ребенка педагогом может оказывать влияние на развитие его личности?».

Заключительная часть.

Подведение итогов семинара.

В подведение итогов семинара хотелось бы привести слова А.С. Макаренко, который говорил: «Коллектив учителей и коллектив учеников – это не два коллектива, а один коллектив и, кроме того, коллектив педагогический». Коллектив называют «самым могущественным оружием, известным человеку». Он потенциально является могущественным стимулом, фактором поддержки и вдохновения. На сегодняшнем семинаре мы попытались понять, что же влияет на формирование коллектива и как сделать его благоприятным. Каковы ваши впечатления от проведенной работы?

Упражнение «Дерево достижений» (за основу взято упражнение М.Э. Зимиревой

«Дерево достижений»)

Это упражнение способствует развитию рефлексивного самосознания, формирует умение сотрудничать. Цель на данном семинаре – увидеть достижения отдельных педагогов в единстве целей всего коллектива.

Перед вами листочки трех цветов. Если вы считаете, что достигли, готовы достигать успехов в профессиональной деятельности, в работе – приклеиваете на «дерево» зеленый листочек. Если вы научились успешно общаться друг с другом – красный. Если вы достигли успехов в личном плане – желтый.

РАБОТА С ОБУЧАЮЩИМИСЯ

ЗАНЯТИЕ № 1 «Мой герб»

Цель занятия: содействие уникальности каждого человека, формирование положительной самооценки учащихся.

Необходимые материалы: картонные заготовки различных гербов, ручки, карандаши, фломастеры, бумага, видеопроектор, колонки.

Ход занятия

Вступительная часть.

1. Игра-активатор. «Число»

– Внимание, я сейчас буду называть число. По хлопку в классе должно встать столько человек, какое число я назову. «И так. Два…», «Пять..».

Через 4-5 ходов ведущий меняет правила. Внимание! А теперь, в классе должно встать на два человека больше, чем то число, которое я назову. (Как вариант, может быть, правило встать на три человека меньше, чем число, названное ведущим.)

2. Игра-организатор. «Круг общения».

– Сейчас будет звучать спокойная музыка. Вы должны двигаться по классу в темпе музыка, как музыка закончит звучать вам нужно будет объединиться в группы по несколько человек. Количество человек в группе я назову, как закончит звучать музыка. Игра повторяется несколько раз. В последнем этапе учащимся нужно объединиться в группы по несколько человек, но в одной группе должны быть дети, которые более близко общаются друг с другом. Вариант инструкции: «Сейчас снова зазвучит музыка, как она прервётся вы должны будет объединиться в группы, но в вашей группе должны быть ребята с кем из класса вы общаетесь ближе всего, но количество групп должно быть…..(число групп должны быть таким, чтобы в одной группе было по 3-5 человека).

Основная часть.

Упражнение «Мнение»

– Сейчас вам предстоит познакомиться с собой поближе. Все понять пословицу: «В чужом глазу соломинку видишь, а в своем и бревна не разумеешь». Как вы думаете, о чем эта пословица? (Учащиеся дают ответы.) Вы все правы, поэтому вам сейчас будет предоставлена возможность увидеть себя в глазах другого человека. Выберите, кто из вас первым начнет игру. А теперь по часовой стрелке. Вы про каждого участника вашей группы должны назвать 2-4 положительные качества. Постарайтесь запомнить, какие качества вам говорят.

– Но, наверное, у каждого есть и отрицательные качества. Вам сейчас нужно будет, только для тех, кто готов услышать критику назвать по одному отрицательному качеству, но

его нужно будет спрятать во фразе. Например, человека, которые не любит общаться можно назвать «волк-одиночка», того, кто любит много рассказывать о других назвать «сорока-белобока». Подумайте, как подать ваше мнение в более мягкой форме.

Рефлексия упражнения.

Учащимся задаются вопросы: «Что приятнее слышать в свой адрес?» «Почему?», «А чем может человеку помочь критика?». «Как лучше человеку сказать о том качестве, которое лучше изменить?».

Упражнение «Герб»

– Давайте пофантазируем. Вообразите, что мы все принадлежим к знатным родам. И живем в средневековом замке, на фасаде которого должен быть герб. Гербы имели различную форму, они отражали все то, чем гордился знатный род. (На экране появляются различные формы гербов, ведущий комментирует, что обозначали те или иные изображения на гербе). Вам сейчас нужно придумать свой герб, выберите вначале форму герба, в верхней части расположите свои цели, которые вы хотите достичь, в средней части то. Чем вы можете гордиться сейчас, что вы уже достигли. В нижней части обозначьте свои лучшие качества, которые есть у вас. (При выполнении упражнения включается спокойная музыка.)

Рефлексия. Учащиеся в группах обсуждают полученные гербы, от каждой группы выбирают по одному человеку, который представляет герб всем учащимся класса.

Учащимся предлагается подойти к одному из участников другой группы и попросить его внести изменения в свой герб, нарисовав там знак, который бы отображал положительное качество, которое есть у владельца герба.

Заключительная часть.

Ведущий вместе с учащимися обсуждает вопросы: «Что удивило в оценке, которую давали вам ваши одноклассники?», «Удалось ли вам учитывать мнение других людей и быть по отношению к ним доброжелательными и заботливыми?»

ЗАНЯТИЕ № 2 «Конфликт и его решение»

Цель занятия: содействовать осознанию учащимися стиля своего поведения в конфликтах и обучить способам выхода из конфликтов.

Необходимые материалы: мяч, плакат с правилами, мультимедийный проектор, компьютер.

Ход занятия

Вступительная часть.

1. Игра – активатор. «Круг общения»

– Сейчас вам нужно будет двигаться хаотично: по кругу, по диагонали. Вы можете задевать друг друга, постукивать, немного толкать, но при этом вы не можете говорить ни слова. Время движения 4 минуты.

Рефлексия:

«Как вы себя ощущали во время выполнения этого упражнения?», «Какие чувства у вас вызывали те люди, которые вас толкали, задевали?», «Как вы себя чувствовали, когда вам приходилось толкать другого человека?».

Основная часть.

Упражнение «Обсуждение истории».

– Вам нужно прочитать отрывок из произведения (подбирается произведение по возрасту учащихся, возможно произведение, которое учащиеся изучали в на уроках литературы. Отрывок должен подтолкнуть учащихся к определению ссоры.) (***Приложение 3***).

Скажите, о какой форме общения идут речь в этом отрывке.

– Скажите, а что является причиной ссоры между героями / людьми. Учащиеся называют свои варианты ответов, ведущий все варианты записывает на доске.

– Давайте разберемся, что же такое конфликт и каковы способы его решения. (Ведущий проводит **минилекцию по теме: «Конфликт»**, с использованием мультимедийной презентации.)

Конфликт – это столкновение разных желаний. Практически нет ни одной сферы жизни, где не могла бы возникнуть конфликтная ситуация. Различны причины, предметы конфликтов и намерения людей, идущих на конфликт, но отрицательные последствия есть всегда.

Конфликт возникает, когда есть конфликтная ситуация. Конфликтная ситуация – это наличие противоречивых позиций, разногласий сторон по какому – либо поводу. Но далеко не каждая конфликтная ситуация ведет к конфликту. Должен быть инцидент. Инцидент – это стечение обстоятельств, являющихся поводом для начала непосредственного столкновения сторон. Когда позиции двух и более взаимодействующих людей вступают в отношения открытого противоречия, возникает конфликтная ситуация.

Конфликты могут быть разными

По числу участников конфликты могут быть:

– межличностные. Если сорятся двое или несколько человек.

-групповыми. Если в сору вовлечены большие группы людей.

По уровню представление окружающим:

– явные. Это открытий конфликт, который известен многим людям, конфликтующие стороны открыто высказывают претензии друг другу.

-скрытие. Конфликт не виден окружающим, но конфликтующие стороны не готовы сотрудничать друг с другом. Скрытые конфликты связаны с изменением поведения личности и имеют характерные признаки:

– Резко снижается общение человека с тем, с кем развивается конфликт.

– Заметно снижается активность и заинтересованность личности в совместной деятельности.

– Человек становится критически настроенным (иногда ворчливым) по отношению ко всему и всем.

– Появляется (при затяжном конфликте) повышенная агрессивность.

– Повышается количество ошибок в работе, вероятность несчастных случаев.

Но есть особый вид конфликтов. Когда один и тот же человек вступает в противоречие сам с собой. Это внутриличностный конфликт. Однако в противоречие могут входить мотивы одного и того же человека. С одной стороны, он имеет желание что-то делать, а с другой – по каким – то личным причинам не может позволить себе это осуществить. Такая ситуация вызывает внутреннее напряжение, беспокойство, что может закончиться конфликтом с самим собой.

Конфликты – это длительные по времени действия. Они имеют три стадии стадий:

Первая стадия – предконфликтная. Она характеризуется возникновением разногласия по какому – либо вопросу между двумя и более личностями. Как правило, это разногласие изначально воспринимается как формально. Если, однако, стороны не могут договориться, в силу вступает психологический фактор. Люди начинают смотреть друг на друга с точки зрения взаимного раздражения, а иногда и неприязни. Отношения приобретают повышенную напряженность.

Вторая стадия – собственно конфликт. На стадии собственно конфликта каждый из участников воспринимает свою конкретную цель как несовместимую с целью «противника». Общение принимает форму открытой «войны».

Третья стадия – разрешение конфликта Выделяют несколько способов решения разногласий, приводящих к конфликту:

Настойчивость, принуждение (достижение своей цели любым способом, агрессивность, использование власти)

Уклонение (стремление уйти от конфликта)

Приспособление (взаимные уступки, «половинчатые» решения)

Сотрудничество (решение проблемы с учетом интересов друг друга)

Упражнение «Разыгрывание конфликта»

Вызываются четыре пары желающих. Им предлагается вспомнить, какой последний конфликт они наблюдай, обсудить его и разыграть. Дается время на подготовку 3-5 минуты. Их задача разыграть ситуации, которые написаны на карточках. ***(Приложение 3)***

После подготовки учащиеся показывают ситуации.

Упражнение «Кулак»

– Вам нужно разделиться на пары. Распределитесь, кто в паре будет первый, а кто второй. Итак, прослушайте задание. Сейчас первые номера должны сжать кулак, а вторые его разжать, но нельзя причинять боль. Первые не должны поддаваться (время 30 секунд), затем поменяйтесь ролями.

– Продолжаем игру. Снова первые номера должны сжать кулак. А вторые должны разжать кулак первых, но постарайтесь убедить первые номера пойти вам на уступки (время 30 секунд).

Рефлексия. С учащимися проводиться обсуждение сразу двух упражнений: «Разыгрывание конфликтов» и «Кулак». Обсуждаются, какие чувства они испытывали в упражнении «Кулак». Как проще и приятнее общаться с партнером в конфликте, когда он уступает, или когда он настаивает на своем. В каких случаях стоит настаивать на своем.

Ведущий знакомит с шагами решения конфликта:

– Выявить скрытые и явные причины конфликта (что является предметом разногласий)

– Определить интересы, желания конфликтующих

– Понять доводы, аргументы, интересы оппонента

– Сохранить позитивное отношение к оппоненту (дать партнеру «выпустить пар агрессии», самому вести себя спокойно), сохранять эмоциональную выдержку (не давать партнеру отрицательных оценок, а говорить о своих чувствах)

– Отделить отношения и эмоции от самой проблемы (спокойно обосновать свои претензии, факты, желаемые конечные результаты, свои варианты решения проблемы, устранив неприязненное отношение друг к другу)

– Искать разумное и справедливое решение проблемы с учетом законных прав и интересов обеих сторон

Заключительная часть.

Ведущий предлагает учащимся поучаствовать в последнем **упражнении «SORRY, КОНФЛИКТА НЕ БУДЕТ».**

– Многих конфликтов можно избежать, если вовремя остановиться. Так, например, в нашей культуре, для того чтобы не доводить дело до конфликта, принято извиняться. Сейчас вы по кругу будет выполнять по очереди роль виновного и нападающего. Игру начну я. Мой сосед слева от меня, должен предъявить мне превенцию. Например: «Вы столкнули мой пенал на пол». Я должна ответить так, чтобы у моего собеседника не возникло желания сориться. Например: «I'm sorry», «Простите, что я сделала это нечаяно», «Я очень сожалею, что у испортил вам настроение», «Извините, пожалуйста», «Простите», «Сожалею о случившемся» или на любом другом языке в любой другой форме. Мой сосед слева должен согласиться с моим извинением. Затем я предъявляю претензию своему соседу слева, и игра продолжается.

Ведущий подводит итог занятию.

Однажды мудрый Учитель спросил своих учеников: «А вы знаете, почему люди кричат, когда они ссорятся?».

Один из учеников ответил: «Люди кричат потому, что теряют спокойствие».

«Но зачем надо кричать, ведь другой человек находится рядом с тобой?» – спросил Учитель. – «Разве нельзя говорить тихо? Зачем кричать на другого человека, если ты сердишься?»

Ученики предлагали свои варианты ответов, однако ни один из них не устроил Учителя.

В конце концов он объяснил:

«Когда люди недовольны друг другом и ссорятся, их сердца отдаляются. Для того, чтобы покрыть это расстояние и услышать друг друга, им приходится кричать. Чем сильнее они сердятся, тем больше становится расстояние между сердцами, и тем громче они кричат.

А что происходит с людьми, когда они хотят общаться и быть друзьями? Они не кричат, а наоборот, говорят тихо. Это происходит потому, что сердца добрых людей готовы общаться и находиться к другим очень близко друг к другу. Они умеют дружить».

Так вот, когда спорите, не позволяйте вашим сердцам отдаляться друг от друга, не произносите слов, которые еще больше увеличивает расстояние между вами. Потому что может прийти день, когда расстояние станет настолько велико, что вы не сможете найти путь обратно».[4]

Строить отношения бывает непросто. Но каждый может сделать свое сердце добрым, чтобы отношения с другими людьми было строить легче.

ЗАНЯТИЕ № 3 «Ищу друга»

Цель занятия: формирование мотивации к установлению искреннего, доброжелательного общения со сверстниками.

Необходимые материалы: листы бумаги, ручки, тетради, мультимедийный проектор, колонки.

Ход занятия

Вступительная часть.

1. Игра-активатор «Интервью»

– Каждый из вас сейчас сможет себя почувствовать в роли журналиста. Вам необходимо будет взять интервью у трех учащихся вашего класс. Но есть ряд правил. Первое – время интервью одна минута, оно должно закончиться, как смолкнет музыка. Второе правило -в парах вам нужно будет договориться о том, кто первый из вас берет интервью, кто второй. Правило третье: первый человек, у которого вы берете интервью – это ваш друг, второе – это тот с кем вы не часто общаетесь, третий – это человек, с которым вы очень мало общаетесь. Тема вашего интервью – произвольная, но не слишком личная. Количество задаваемых вопросов не должно превышать 3-5. (Весьма эффективным для «раскачки» является интервьюирование «в ролях»: и спрашивающие, и отвечающие говорят не от своего лица, а от имени какого-то персонифицированного персонажа: Учителя, Инопланетян, Бэтмена, Винни-Пуха.)

2. Игра-организатор «Круг общения».

– Сейчас зазвучит музыка, ваша задача двигаться в так музыке, которая будет звучать. Если это динамичная музыка, значит, и ваши движения должны быть динамичными, если спокойная – ваши движения спокойны. Во время движения, вы, двигаясь, должны выбрать себе двух партнеров для следующей игры. Эти партнеры должны отличаться от вас чем-либо: внешне, поведением, каким-либо качеством, успеваемостью. (Вначале должна звучать динамичная музыка, затем музыка должная меняться на спокойную.)

Основная часть.

Упражнение «Чувство другого».

Сейчас распределите: кто из вас будет первым, кто вторым, кто третьим водящим. Первый водящий должен угадать настроение остальных двух человек, затем в его роли должны побывать оставшиеся два водящих.

Рефлексия.

Вопросы к участникам:

«Вам было легко справиться с данным заданием?»; «Какие трудности возникали у вас во время его выполнения?»; «Какое качество вам помогло выполнить данное задание?»; «В общении с кем вы его можете применить?» (Необходимо в обсуждении вывести учащихся на понятие о дружбе.)

– Дети, а в общении с кем мы можем с полным откровением отвечать на вопросы? Кому мы может доверять полностью?... Конечно, другу.

– Каждому человеку в жизни нужен друг. Когда нет друзей, то человек пытается их обрести. Многие средства информации6 газеты, социальные группы печатают объявления о поиске партнеров, друзей, единомышленников. Сейчас вам нужно составить объявления под заголовком «Ищу друга».

– Но вначале нам стоит обсудить как привлечь к объявлению внимание других людей, чтобы именно на ваше объявление люди обратили внимание. (С учащимися происходит обсуждение информации, которую можно разместить в объявлении: информацию о них самих, увлечениях, хобби, интересах, требования к друзьям, выбрать интересную форму и т.п.). И так, задания на группу из трех человек. Вам нужно написать объявление о поиске друга, но это должно быть объявление о поиске друга для вас троих. Поэтому обсудите какой бы друг вам подошел всем троим. Но вначале давайте вспомним, как вести диалог друг с другом, чтобы вы могли найти лучший вариант. (Обсудить правила –уважение мнения каждого, возможность высказаться каждому, идти на уступки друг другу и т.п.)

Рефлексия упражнения.

Учащимся представляют свои работы. Им задаются вопросы: «что помогло вам выполнить задание?». «Вас бы заинтересовало данное объявление? Почему?»

Заключительная часть.

Ведущий предлагает учащимся поблагодарить тех, кто с ними работал в одной группе. Но свою благодарность начать со слов: «Мне кажется, что ты можешь быть хорошим другом, потому что…» (По желанию учащиеся говорят свои слова открыто для всех.)

ЗАНЯТИЕ № 4 «Путь доверия. Сердце класса»

Цель занятия: содействовать формированию благоприятного психологического климата в классе.

Необходимые материалы: мяч, листочки бумаги небольшого размера, мультимедийный проектор, компьютер.

Ход занятия

Вступительная часть.

Игра-активатор «Веселый мячик»

Цель упражнения: разминка, выработка умения говорить и выслушивать комплименты.

– Начнем сегодняшний день с игры. Бросая по очереди, друг другу этот мяч, будем говорить о безусловных достоинствах, сильных сторонах того, кому бросает мяч. Будем внимательны, чтобы мяч побывал у каждого.

Рефлексия:

«Как вы себя ощущали во время выполнения этого упражнения?», «Какие чувства у вас возникают, когда вы слышите комплимент в свой адрес?»

Основная часть.

Упражнение «Портрет друга-одноклассника».

Цель: развитие эмпатийных способностей, формирование доброжелательного отношения друг к другу.

– Все сидят в кругу. Вы видите перед собой небольшие листочки бумаги. Вам нужно определить какие три важных качества, должны быть у человека, способного стать вашим другом. постарайтесь написать такие качества, которые бы не могли повториться. Например: он должен быть готовым прийти на помощь, даже в ущерб своему времени. То есть чем конкретнее будут качества, тем они будут уникальнее. Затем каждый листок необходимо сложить вдвое и положить в коробку, стоящую посредине нашего круга.

– И так, все качества находятся в коробке. В ней скрыты все ваши мысли о самых лучших друзьях. Давайте подумаем, что такое класс. Ведь класс – то большая семья. Вы среди своих одноклассников проводите до 6-7 уроков в день, а наверное, еще общаетесь после уроков. Часто именно одноклассники становятся друзьями по жизни. Сейчас вам предстоит увидеть уникальность друг друга. Вы по очереди должны будете вытянуть два качества и подарить их своим одноклассникам, но нужно аргументировать свой выбор. Одному однокласснику вы дарите по одному качеству.

Рефлексия упражнения.

Вопросы к учащимся: «Что вас особенно удивило в этом упражнении?», «Что было приятнее всего?»

Упражнение «Сердце класса».

Цель: улучшение психологического климата в классе.

– Посмотрите у меня есть большое сердце, но оно белого цвета. Его могут сделать живым и ярким не краски, а добрые слова. Сегодня у вас есть такая возможность. Вам нужно на сердцах (сердечки маленького размера) написать свои имена и сложить их пополам. Все сердца размещают в коробку. А теперь вытяните сердце с именем, если вдруг попадет ваше имя замените его на другое. Подумайте, что вы можете написать про этого человека хорошее. Например, «у него всегда очень хорошие мысли», «Он всегда может поделиться», «С ним всегда весело». Подойдите к этому человеку, скажите ему ту фразу, которую вы хотите написать. Если он рад, то напишите её на сердце, и приклейте на общее сердце класса.

Рефлексия упражнения.

Учащимся задаются вопросы: «Какие трудности возникли, когда нужно было придумать фразу про человека?», «А какие чувства в себе нужно было побороть, чтобы не обидеть человека?»

Заключительная часть.

Цель: формирование адекватной самооценки, уверенности в себе.

– Сегодня мы заканчиваем наш цикл занятий. И в заключении я предлагаю вам выполнить **упражнение «Три я».**

Упражнение проводится «по цепочке» (от одного ученика к другому). Каждый из ребят по очереди придумывает собственный вариант окончания предложения, но оно должно касаться ваших умений общаться с окружающими:

– Я хочу…

– Я умею…

– Я смогу…

Через каждых трех участников схема выполнения задание повторяется.
– Спасибо всем за работу.

Оценка эффективности программы.

Эффективность реализации программы осуществляется путем сравнения результатов входной и итоговой диагностика. С целью отслеживания отсроченного результата работы диагностика проводится через полгода после проведения занятий.

Для получения достоверных результатов и предупреждения повторения ответов учащимися на вопросы, которые им уже знакомы целесообразно при контрольной диагностике использовать взаимозаменяемые методики, которые направленны на определение уровня развития показателей, измеренных на стадии формирования целей работы с коллективом учащихся ***(Приложение 4).***

Измеряемые показатели и методики рассмотрены в таблице:

№	Наименование методики	Цель использования	Определяемые показатели	Альтернативная методика	Критерии эффективности
1	Эмоционально-психологический климат	Изучение эмоционального благополучия	Характер взаимоотношений в коллективе	Методика «Мажор. Минор»	Улучшение эмоционального благополучия коллектива на 15-20%
2	Методика оценки психологической атмосферы в коллектива (по А.Ф.Фидлеру)	Оценка психологического климата в коллективе	Психологический климат класса	Методика «Мажор. Минор»	Повышение психологического климата коллектива на 15-20%
3	Экспресс-диагностика поведения стиля в конфликтной ситуации	Определение стратегии конфликтного поведения	Особенности поведения в конфликте, ведущий тип решения конфликтных ситуаций	Тест-опросник К. Томаса на поведение в конфликтной ситуации. (Методика Томаса) Тест на конфликтность Кноблох – Фальконетт.	Изменения отношения к способам решения конфликтных ситуаций, выбор 70-85% учащимися класса положительных способов решения конфликтов
4	Интегральная самооценка личности «Кто я есть в этом мире» (методика Дембо-Рубенштейна, модификация А.М.Прихожан)	Оценивание подростками личностных качеств	Уровень самооценки	Тест-опросник «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалёв	Повышение процента учащихся с уровнем адекватной самооценки
5	Тест школьной тревожности Б.Филлипса	Определение уровня тревожности	Уровень тревожности в различных сферах деятельности человека	Тест тревожности А.М. Прихожан	Снижение уровня межличностной тревожности.

Список использованных источников информации

1. Андреева Г.М. Актуальные проблемы социальной психологии. М. 1988. 109 с.
2. Савченко М.Ю., Обухова Л.А. Формирование коллектива класса: Сценарии занятий с учащимися. Работа с

родителями. Диагностика учащихся. Занятия, тренинги. – М.: «5 за знания», 2006.
3. Сластенин В.А. и др. Педагогика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / В. А. Сластенин, И. Ф. Исаев, Е. Н. Шиянов; Под ред. В.А. Сластенина. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 576 с.
4. Пситерапия/Статьи/(электроный ресурс)/ http://www.therapy.by/articles/pochemu_lyudi_krichat_pritcha/
5. Аликина Г.В. Изучение психологического климата классов у младших и старших подростков/Электронная библиотека.

Список литературы

1. Аникеева Н.П. Групповой поведенческий тренинг / Электронная библиотека.
2. Аникеева Н.П. Учителю о психологическом климате в коллективе. – М.: Просвещение, 1989
3. Афанасьева Т.А. Социально-психологический климат организации/ http://psi.lib.ru/soveti/sbor/spkliorg.htm
4. Битянова М.Р. Работа психолога в начальной школе / М., 2001 г.
5. Бойко В.В., Ковалев А.Г., Панферов В.Н. Социально-психологический климат коллектива и личность.– М.: Мысль, 1998.
6. Кумарин В.В. Престижное воспитание? Проще простого! Если слушать голос Природы... М.: Издание журнала «Престижное воспитание», 2001.
7. Леонтьева Е. М . (МПГУ) / Электронная библиотека.
8. Леванова Е. А., Волошина А. Г. Игра в тренинге. Возможности игрового взаимодействия. – СПб.: Питер, 2008
9. Лукьянова М.И. Моя профессия – детский психолог / М., 2007.
10. Лутошкин А.Н. Эмоциональные потенциалы коллектива. М, 1988.
11. Матюшкин А.И. Развитие творческой активности школьников /М.,1991 г.
12. Микляева А.В., Румянцева П.В. «Трудный класс»: диагностическая и коррекционная работа. – СПб.: Речь, 2006.
13. Прутченков А. С. «Свет мой зеркальце, скажи…»: Методические разработки социально-психологических тренингов / М., 1996.
14. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога /М., 1995 г.
15. Яньшин П.В. (Ф-т психологии СамГПУ) Исследование влияния психологических характеристик учителя на состояние класса с помощью цвето-социометрического теста // Профессиональная подготовка будущего учителя в процессе обучения в вузе. Материалы всероссийской научно-практической конференции 27 января 2000 года. Самара, 2000.

ПРИЛОЖЕНИЯ

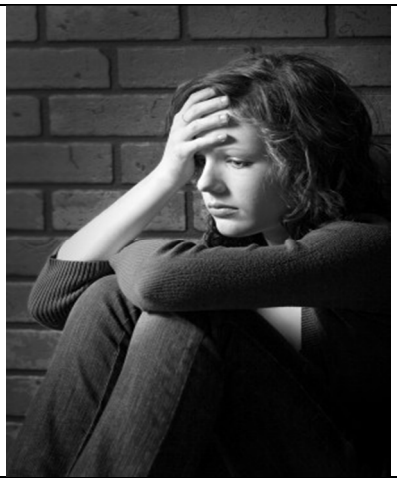
Дидактический материал к занятиям

Приложение 1

Дидактический материал к семинару с педагогами

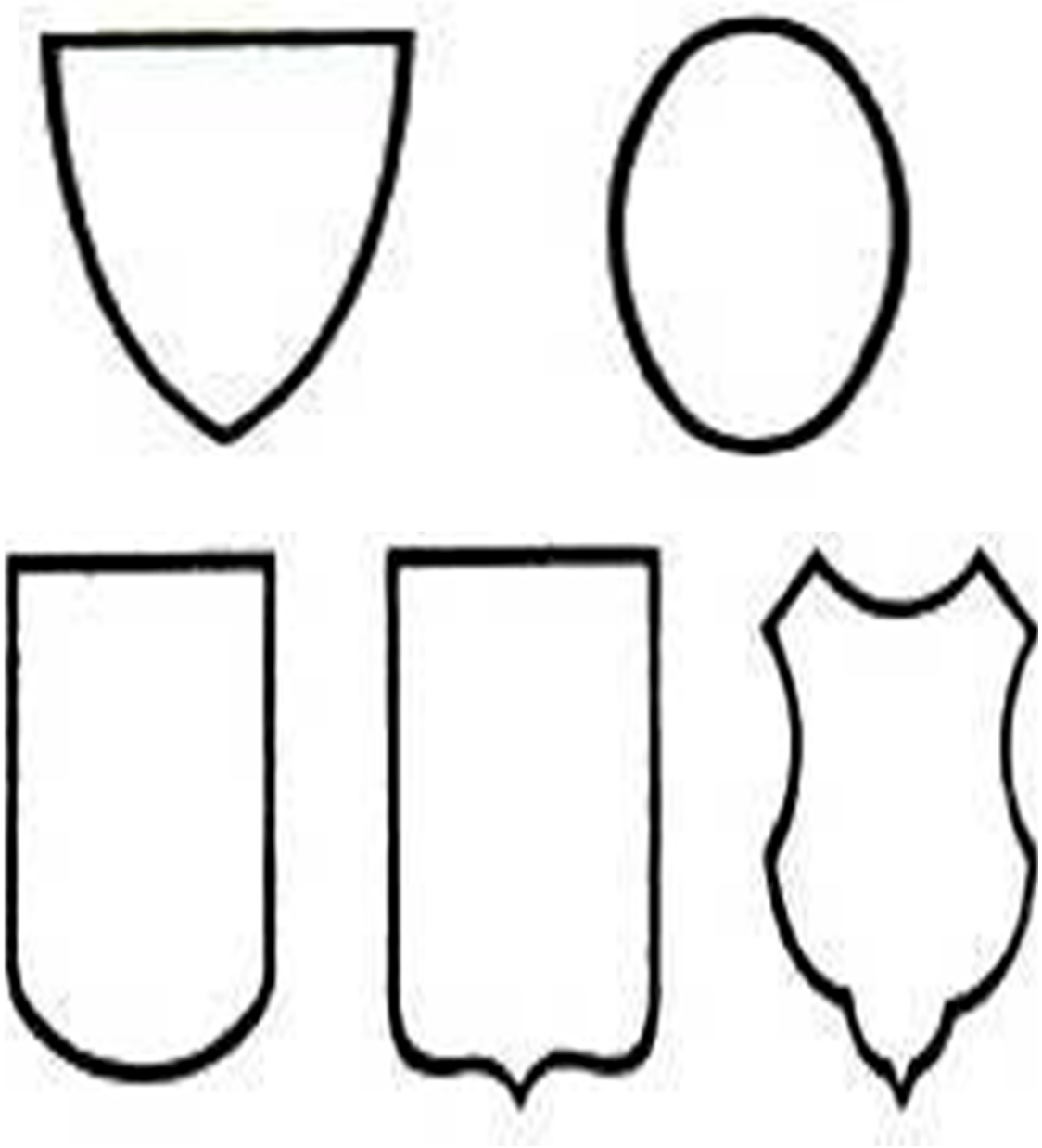
2.Меня легко увлечь новыми задачами, но я быстро охлаждаю к ним.	1.В работе с детьми я предпочитаю, чтобы они беспрекословно выполняли мои распоряжения.	3.Люди часто завидуют моему терпению и выдержке.
5.Меня сложно заставить делать то, что я не хочу.	6.Я считаю, что излишняя инициатива бывает вредна.	4.В трудных ситуациях я всегда думаю о других, а потом о себе.
8. Я чувствую, что меня не понимают, то отказываюсь от намерения доказать что-либо.	7.При подготовке к важным мероприятиям, я большую часть работы выполняю сам(а). так как не всегда могу положиться на своих детей	9.Я умею объективно оценить своих учеников, выделив среди них сильных, средних и слабых.
11.Я редко настаиваю на своем, чтобы не вызвать у детей раздражение.	12.Уверен, что мои оценки успехов и неудач детей точны и справедливы.	10.Мне приходится часто советоваться со своими детьми, прежде чем принять какое-либо решение, от которого зависит жизнь в классе
14.Мне легче некоторую работу сделать самому, чем привлечь к её выполнению детей.	13.Я всегда требую от детей соблюдения правил при выполнении домашних заданий, записи ответов и т.п.	15.Я думаю, что от детей нельзя скрывать ситуаций, возникающих в классе.

Педагогическая ситуация	Особенности взаимодействия с детьми	Положительное влияние на развитие детей	Отрицательное влияние на развитие детей
1.Требование к выполнению домашнего задания			
2.Требования к оцениванию ответов у доски			
3.Требования к соблюдению дисциплины на уроке			
4.Требования к «переписыванию» самостоятельных работ			
5.Требования к соблюдению правил поведения в школе			

	
Источник https://gestaltclub.com/articles/terapevticeskie-razmyslenia/7861-zapret-na-grust	Источник: https://gestaltclub.com/articles/terapevticeskie-razmyslenia/7861-zapret-na-grust
Источник: https://www.kino-teatr.ru/kino/acter/w/ros/13738/foto/m102804/506030/	Источник: https://yandex.com/collections/card/586ba8a2f63aeab061044260/

Приложение 2

Приложение к занятиям с учащимися
Источник: http://storyo.ru/history_art/52.htm



Приложение 3

Спор огня и воды

Огонь и вода стали решать между собой, кто из них сильнее. Говорили долго, дрались даже. Огонь донимал воду своим пламенным языком, вода, шипя от злости, заливала расходившееся пламя, но решить не могли и выбрали себе в судьи ветер.

– Ветер-ветрило, – сказал судье огонь, – ты носишься по целому свету и знаешь, что в нем делается. Тебе лучше, чем кому-нибудь, известно, как я обращаю в пепел целые селения и города, как своими все уничтожающими объятиями обхватываю необозримые степи и непроглядные леса, как пламя мое рвется к облакам и как бежит передо мною в ужасе все живое – и птица, и зверь, и бледный дрожащий человек. Уйми же дерзкую воду и заставь ее признать мое первенство.

– Тебе известно, могучий ветер, – сказала вода, – что я не только наполняю реки и озера, но и бездонные пропасти морей. Ты видал, как я кидаю, будто щепки, целые стаи кораблей и хороню в моих волнах несметные сокровища и дерзких людей, как мои реки и ручьи вырывают леса, топят жилища и скот, а мои морские волны заливают не то что города и села, но целые страны. Что может сделать бессильный огонь с каменной скалою? А я уже много таких скал источила в песок и засыпала им дно и берега моих морей.

– Все, чем хвастаетесь, – сказал ветер, – обнаруживает только вашу злость, но еще не вашу силу. Скажите мне лучше, что вы оба делаете доброго, и тогда, быть может, я решу, кто из вас сильнее.

– О, в этом отношении, – сказала вода, – нельзя огню и сравниться со мною. Не я ли даю питье и животным, и человеку? Может ли без моих капель прозябать самая ничтожная травка? Где нет меня, там только песчаная пустыня, и сам ты, ветер, поешь в ней печальную песню. Без огня могут жить во всех теплых странах, но без воды ничто жить не может.

– Ты забыла одно, – возразил соперник воды, – ты забыла, что и в солнце горит огонь, а что могло бы жить без солнечных лучей, несущих повсюду и свет, и тепло? Там, куда я редко заглядываю, ты сама плаваешь мертвыми глыбами льда посреди пустынного океана. Где нет огня, там нет жизни.

– А много ли жизни даешь ты в африканских пустынях? – спросила злобно вода. – Ты жжешь там целый день, а жизни нет как нет.

– Без меня, – сказал огонь, – вся земля была бы безобразною замерзшею глыбою.

– Без меня, – сказала вода, – земля была бы глыбою бездушного камня, сколько бы ни жег ее огонь.

– Довольно, – решил ветер, – теперь дело ясное: поодиночке вы оба можете приносить только вред и оба одинаково бессильны на доброе дело. Силен же только тот, кто заставил вас да и меня также повсюду бороться друг с другом и в этой борьбе служить великому делу жизни.

К.Д.Ушинский

Приложение 4

Для проведения экспресс-анализа в 5-8 классах следует использовать методики:

- Методика «Эмоционально-психологический климат класса».
- Методика оценки психологической атмосферы в коллективе (по А.Ф. Фидлеру),
- Экспресс-диагностика поведенческого стиля в конфликтной ситуации,
- Интегральная самооценка личности «Кто я есть в этом мире» (методика Дембо-Рубенштейн, модификация А.М.Прихожан),
- Тест школьной тревожности Б.Филлипса**)**

Альтернативные методики

Тест на конфликтность Кноблох-Фальконетт

Инструкция: ответьте «да» или «нет» на следующие вопросы:

1. Я хотел бы в большей степени контролировать свои мысли.
2. Если я попадаю в дурацкую ситуацию, то воспринимаю это серьёзно.
3. Я всегда желаю делать дела лучше, чем делаю.
4. Обычно у меня всего достаточно для исполнения желания.
5. Я фактически живу для будущего.
6. Если я смог прожить жизнь заново, то сделал всё иначе.
7. Редко, если это вообще бывает, я испытываю потребность в контроле моих мыслей.
8. Обычно я, принимая мои личные проблемы.
9. Я в конфликте с тем, что даёт мне судьба.
10. Нет ничего важнее для меня, чем пребывать под контролем.
11. Обычно я удовлетворён уровнем моей деятельности.
12. Нет одного правильного способа бытия.
13. Я хотел всё объединить всё воедино.
14. Если бы я мог делать дела лучше, то моя жизнь была бы лучше.
15. Я фактически борюсь против превратностей жизненного пути.
16. Я желаю больше, чем обычно получаю.
17. Моя жизнь улучшится, будь я более удачлив.
18. Когда я хочу делать что – либо лучше, я понимаю, что это имеет ограниченную возможность.
19. Понимание моих личных проблем наступает легче, если я не оказываю им сопротивление.

20. Удовлетворённость моим уровнем деятельности только препятствует реализации моего потенциала на жизненном пути.

Ключ к методике.

№	ДА	НЕТ
1	Гармоничность	Эгохватание
2	Эгохватание	Гармоничность
3	Эгохватание	Гармоничность
4	Эгохватание	Гармоничность
5	Эгохватание	Гармоничность
6	Эгохватание	Гармоничность
7	Гармоничность	Эгохватание
8	Гармоничность	Эгохватание
9	Эгохватание	Гармоничность
10	Эгохватание	Гармоничность
11	Эгохватание	Гармоничность
12	Эгохватание	Гармоничность
13	Эгохватание	Гармоничность
14	Эгохватание	Гармоничность
15	Эгохватание	Гармоничность
16	Эгохватание	Гармоничность
17	Эгохватание	Гармоничность
18	Гармоничность	Эгохватание
19	Гармоничность	Эгохватание
20	Эгохватание	Гармоничность

Интерпретация.

Эгохватание – это внутренняя конфликтность личности. Склонность к самообвинениям, нерешительности и неуверенности в себе. Потребность в постоянной опёке.

Гармоничность – спокойствие, уверенность в себе, сбалансированность желаний, стремлений, уровня притязаний. Последовательность поведения.

Подсчитать количество ответов, относящихся к тому или иному критерию. Полученный результат свидетельствует о преобладающем компоненте.

Методика «Оценка способов реагирования в конфликте» К.Н. Томас

С помощью данного теста оказывается возможным определить стиль поведения в ситуации разногласий. Всего таковых стилей пять:

Сотрудничество – оптимально почти всегда;

Компромисс – вполне приемлемо в ряде случаев;

Избегание (уход) – рекомендовано в случае неспровоцированных партнером «пожаров»;

Приспособление – возможно в тех случаях; когда оппонент действительно прав.

Соперничество – наименее эффективный, но наиболее часто используемый способ поведения в конфликтах.

Для того, чтобы определить, к какому способу склоняется человек, нужно внимательно прочитав каждое из двойных высказываний а) и б) выбрать то из них, которое в большей степени соответствуют тому, как он обычно поступает и действует.

1. а) Иногда я представляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного

вопроса.
б) Чем обсуждать то, в чем мы расходимся, я стараюсь обратить внимание на то, с чем мы оба согласны.
2. а) Я стараюсь найти компромиссное решение.
б) Я пытаюсь уладить дело с учетом всех интересов и другого человека, и моих собственных.
3. а) Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.
б) Иногда я жертвую своими собственными интересами ради интересов другого человека.
4. а) Я пытаюсь найти компромиссное решение.
б) Я стараюсь не задеть чувств другого человека.
5. а) Улаживая спорную ситуацию, я не всегда пытаюсь найти поддержку у другого.
б) Я стараюсь делать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.
6. а) Я пытаюсь избежать неприятности для себя.
б) Я стараюсь добиться своего.
7. а) Я стараюсь отложить решение спорного вопроса, чтобы со временем, решить его окончательно.
б) я считаю возможным в чем-то уступить, чтобы добиться другого.
8. а) Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.
б) Я первым делом стараюсь определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.
9. а) Я думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникших разногласий.
б) Я предпринимаю усилия, чтобы добиться своего.
10. а) Я твердо стремлюсь добиться своего.
б) Я пытаюсь найти компромиссное решение.
11. а) Первым делом я стремлюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.
б) Я стараюсь успокоить другого, и, главным образом, сохранить наши отношения.
12. а) Зачастую я избегаю занимать позицию, которая, может вызвать споры.
б) Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет навстречу.
13. а) Я предлагаю среднюю позицию.
б) я настаиваю, чтобы все было сделано по-моему.
14. а) Я сообщаю другому свою точку зрения и спрашиваю о его взглядах.
б) Я пытаюсь показать другому логику и преимущество моих взглядов.
15. а) Я стараюсь успокоить другого и сохранить наши отношения.
б) Я стараюсь сделать все необходимое, чтобы избежать напряжения.
16. а) Я стараюсь не задеть чувств другого.
б) Я обычно пытаюсь убедить другого в преимуществах моей позиции.
17. а) Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.
б) Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.
18. а) Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.
б) Я дам другому возможность остаться при своем мнении, если он идет мне навстречу.
19. а) Первым делом я пытаюсь определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.
б) Я стараюсь отложить спорные вопросы, чтобы со временем решить их окончательно.
20. а) Я пытаюсь немедленно преодолеть наши разногласия.
б) Я стараюсь найти наилучшее сочетание выгод и потерь для нас обоих.
21. а) Ведя переговоры, стараюсь быть внимательным к другому.
б) Я всегда склоняюсь к прямому обсуждению проблемы.
22. а) Я пытаюсь найти позицию, которая находится посередине между моей и позицией другого человека.
б) Я отстаиваю свою позицию.
23. а) Как правило, я озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.
б) Иногда я представляю другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.
24. а) Если позиция другого кажется ему очень важной, я стараюсь идти ему навстречу.
б) Я стараюсь убедить другого пойти на компромисс.
25. а) Я пытаюсь убедить другого в своей правоте.
б) Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к аргументам другого.
26. а) Я обычно предлагаю среднюю позицию.
б) Я почти всегда стремлюсь удовлетворить интересы каждого из нас.

21. а) Зачастую стремлюсь избежать споров.
б) Если это сделает другого человека счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.
28. а) Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.
б) Улаживая ситуацию, я обычно стремлюсь найти поддержку у другого.
29. а) Я предлагаю среднюю позицию.
б) Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за возникающих разногласий.
30. а) Я стараюсь не задеть чувств другого.
б) Я всегда занимаю такую позицию в споре, чтобы мы совместно могли добиться успеха.

Ключ опросника.

№	Соперничество	Сотрудничество	Компромисс	Избежание	Приспособление
1				а	б
2		б	а		
3	а				в
4			а		б
5		а		б	
6	б			а	
7			б	а	
8	а	б			
9	б			а	
10	а		б		
11		а			б
12			б	а	
13	б		а		
14	б	а			
15				б	а
16	б				а
17	а			б	
18			б		а
19		а		б	
20		а	б		
21		б			а
22	б		а		
23		а		б	
24			б		а
25	а				б
26		б	а		
27				а	б
28	а	б			
29			а	б	
30	б				а

Тест-опросник «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалёва

Описание методики.

Методика, разработанная С.В. Ковалевым, предназначена для определения уровня самооценки личности. Представляет собой 32 суждения, к которым необходимо выразить свое отношение предложенными вариантами ответов.

Инструкция.

«Вам предлагаются 32 суждения и пять возможных вариантов ответов, каждый из которых соответствует определенному количеству баллов. Выражая степень своего согласия с суждениями, вы проставляете баллы:

4 – очень часто; 3 – часто; 2 – иногда; 1 – редко; 0 – никогда.»

Стимульный материал.

1. Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня.
2. Постоянно чувствую свою ответственность за работу (учебу).
3. Я беспокоюсь о своем будущем.
4. Многие меня ненавидят.
5. Я обладаю меньшей инициативой, нежели другие.
6. Я беспокоюсь за свое психическое состояние.
7. Я боюсь выглядеть глупцом.
8. Внешний вид других куда лучше, чем мой.
9. Я боюсь выступать с речью перед незнаковыми людьми.
10. Я часто допускаю ошибки.
11. Как жаль, что я не умею говорить, как следует с людьми.
12. Как жаль, что мне не хватает уверенности в себе.
13. Мне бы хотелось, чтобы мои действия ободрялись другими чаще.
14. Я слишком скромен.
15. Моя жизнь бесполезна.
16. Многие неправильного мнения обо мне.
17. Мне не с кем поделиться своими мыслями.
18. Люди ждут от меня многого.
19. Люди не особенно интересуются моими достижениями.
20. Я слегка смущаюсь.
21. Я чувствую, что многие люди не понимают меня.
22. Я не чувствую себя в безопасности.
23. Я часто понапрасну волнуюсь.
24. Я чувствую себя неловко, когда вхожу в комнату, где уже сидят люди.
25. Я чувствую себя скованным.
26. Я чувствую, что люди говорят обо мне за моей спиной.
27. Я уверен, что люди почти все принимают легче, чем я.
28. Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность.
29. Меня волнует мысль о том, как люди относятся ко мне.
30. Как жаль, что я не так общителен.
31. В спорах я высказываюсь только тогда, когда уверен в своей правоте.
32. Я думаю о том, чего ждут от меня люди.

Обработка результатов.

Обработка результатов проводится суммированием баллов по всем 32 суждениям.

Интерпретация результатов

– Сумма баллов **от 0 до 25** говорит о высоком уровне самооценки, при котором человек, как правило, не отягощен сомнениями, адекватно реагирует на замечания других и трезво оценивает свои действия;

– сумма баллов **от 26 до 45** свидетельствует о среднем уровне самооценки. Человек с таким уровнем самооценки время от времени ощущает необъяснимую неловкость во взаимоотношениях с другими людьми, нередко недооценивает себя и свои способности без достаточных на то оснований.

– сумма баллов **от 46 до 128** указывает на низкий уровень самооценки, при котором человек нередко болезненно переносит критические замечания в свой адрес, чаще старается подстроиться под мнение других людей, сильно страдает от избыточной застенчивости.

% учащихся испытывают высокий уровень самооценки, адекватно реагируют на замечания других и трезво оценивают свои действия;

% учащихся испытывают средний уровень самооценки. Они время от времени ощущают необъяснимую неловкость во взаимоотношениях с другими людьми, нередко недооценивают себя и свои способности без достаточных на то оснований.

% учащихся испытывают средний уровень самооценки , при котором они нередко болезненно переносят критические замечания в свой адрес, чаще стараются подстроиться под мнение других людей, сильно страдают от избыточной застенчивости.

ДОВЕРИЕ

Цикл тренинговых занятий для работы с обучающимися 7-9 классов

Автор:
Савчук Н.В., педагог-психолог,
МОУ «Гимназия № 6» г. Воркуты

ВВЕДЕНИЕ

Цикл тренинговых занятий разработан **в рамках направления** «Обеспечение психологической безопасности образовательного пространства» с целью профилактики негативных явлений в среде обучающихся.

Психологическая безопасность – это, прежде всего, доверие к тому, что тебя окружает. Это подразумевает отсутствие страха, тревоги и других негативных чувств, возникающих при соприкосновении с миром.

Доверие проявляется в дружелюбии, радушии, позитиве, отсутствии ожиданий негативных сценариев жизни и «плохих» поступков со стороны окружающих.

Недоверие к миру – это негативные мысли, поиск «подвоха» со стороны других людей, проявление неуместной агрессии, фоновое ожидание неприятностей. С установкой недоверия к миру человек живет в состоянии неосознаваемой тревожности – ему сложно устанавливать и поддерживать контакты, коммуникации с людьми оказываются неплодотворными, часты конфликтные ситуации, которых можно было избежать.

Психологическая безопасность – это состояние защищенности психической деятельности человека.

Психологическая безопасность создает условия для нормального функционирования психических процессов и исключает антиобщественное поведение человека.

В школьных программах, за редким исключением, отсутствуют занятия по формированию эффективных социальных навыков через обучение учеников способам успешной социализации. **Актуально** и целесообразно осуществлять профилактику через повышение социальной адаптированности обучающихся, так как успешная социализация позволяет избежать многих проблем отклоняющегося поведения.

У современного подростка необходимо актуализировать стремление к активной деятельности, в ходе которой идет формирование понимания ценности личности своей и другого, умения рефлексировать. Важно также формировать у подростка коммуникативные компетенции через развитие самопознания, познания других и приобретения навыков работы над собой.

Целью данной работы является формирование эффективных социальных навыков, развитие позитивного самосознания, уважительного отношения к своей и чужой индивидуальности.

Цели можно достичь через решение **задач**: обучения коллективным формам работы, формирования отношения к жизни как к ценности, формирования навыков рефлексии, эффективных способов поведения и решения проблем, обучения эффективным способам взаимодействия с окружающими, выражения своих чувств, принятия чувств и эмоций окружающих.

Характеристика участников мероприятия. Занятия разработаны для обучающихся 7-

9 классов, входящих в «группу риска», это подростки, которым дискомфортно в классе, у которых выявлены критические показатели по методикам экспресс-диагностики «Социально-психологический климат в ученическом коллективе». К участникам мероприятия следует отнести классных руководителей, социального педагога, которые будут проводить данные занятия самостоятельно или в сотрудничестве с педагогом-психологом. В этом заключается **новизна** данного цикла, который кроме тренинговых занятий с обучающимися содержит блок работы с педагогами.

Продолжительность. Реализация данных мероприятий рассчитана на 5 месяцев. Содержит 4 этапа, которые представлены в плане реализации цикла.

Предварительная подготовка заключается в анализе экспресс-диагностики «Социально-психологический климат в ученическом коллективе», информационно-методической подготовке педагогов, ознакомлении законных представителей с предстоящей работой. Отдельное согласие от законных представителей брать не нужно, достаточно того согласия, которое они дают на психолого-педагогическое сопровождение в начале учебного года.

Перечень необходимого оборудования – специального оборудования не требуется.

Диагностические материалы находятся в приложении.

Методы оценки результативности – диагностический инструментарий представлен в Приложении 3.

План проведения цикла тренинговых занятий для работы с обучающимися «группы риска»

№	Срок	Мероприятие	Периодичность
1	январь	Информационно-методическая подготовка педагогов	1 встреча
2	февраль	Информационно-методическая подготовка педагогов	1 встреча
3	февраль	Психологическая диагностика обучающихся (начальная)	1 занятие
4	март, апрель	Психолого-педагогическая работа с подростками.	2 раза в месяц
5	май	Психологическая диагностика обучающихся(итоговая)	1 занятие
6	май	Обобщение, анализ, выводы по проведенным мероприятиям. Оценка эффективности занятий.	1 занятие

Данный цикл занятий не несет большую нагрузку для классного руководителя, не требует дополнительных материальных вложений, эффективен, а значит, возможен для внедрения в практику образовательных организаций.

Этап 1. ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПЕДАГОГОВ

Задачи: ознакомление педагогов с основными физиологическими и психологическими особенностями подросткового возраста для использования этих знаний в развивающей образовательной среде; обучение различным формам общения с детьми; раскрытие необходимых условий для оптимизации процесса общения ребенка со взрослым в условиях образовательной организации.

Формы работы: групповая.

Направления работы: консультации по вопросам взаимодействия и развития подростков; психологическое просвещение.

Подростковый возраст – особый период становления личности, возникновения новой «внутренней» позиции, в основе которой лежит стремление быть взрослым, становление самосознания. В данном возрасте появляется избирательность в межличностных отношениях.

У подростков формируются такие психические новообразования, как сознательная регуляция собственных поступков; умение учитывать чувства, интересы, желания и характер других людей; умение ориентироваться на них; организация своего поведения.

Подростковый возраст – трудный, критический для любого человека, т.к. таит особые опасности. Возраст обучающихся 7-9 классов относят к периоду – старший подростковый (12-14 лет).

Этот период не может рассматриваться как самостоятельный этап возрастного развития: он является непосредственным продолжением предыдущего и стартовой позицией перехода к юношеству.

На этом этапе получают достаточно полное выражение те тенденции развития, которые имели место в младшем подростковом возрасте и еще раньше. Четко просматриваются три ведущие тенденции: формирование собственной точки зрения на нравственные требования и оценки, дальнейшее развитие самосознания и стремление определить свое место среди окружающих.

Подростки стремятся утвердиться в позиции взрослого, почувствовать себя самостоятельным и уверенным в себе. Подросток хочет найти свое место в жизни, устремляет взгляд в будущее, однако пока это сочетается с позицией школьника.

Возрастные возможности старших подростков и их стремление определить свое место среди окружающих приводят к важному следствию: в этот период возникает известное расхождение между тем положением, которое подросток занимает среди окружающих в качестве школьника, и тем, которое ему хотелось бы занимать, на которое он внутренне претендует. Он действительно стал взрослее во всех отношениях: более самостоятелен и умел, расширились кругозор и интересы, стал способен управлять своим поведением, что порождает потребность к какой-то новой позиции, он хочет признания со стороны окружающих его больших возможностей и больших прав, четко проявляется стремление «к взрослости», «к самостоятельности», «к самоутверждению».

Впервые появляется стремление составить некоторую общую картину мира, общее представление о самом себе; появляется еще неосознанное до конца стремление упорядочить и объединить свои взгляды и отношения. Мышление как бы становится на службу потребности подростку разобраться во всем окружающем. Вместе с тем, развитие мышления в этот период характеризуется еще неумением подростка охватить богатство и многогранность действительности с позиции усвоенного им общего понятия. Стремится не только больше знать, но и больше уметь. Обладает уже достаточно широкими и разносторонними интересами, которые расширяются и дифференцируются. Проявляется повышенная активность, действенность. Подросток стремится все понять, сам во всем разобраться, уяснить свое отношение ко всему, что и кто его окружает.

Происходит изменение в развитии моральных чувств и сознания. К этому времени подросток уже усвоил определенную систему моральных требований и овладел определенными нормами взаимоотношений между людьми. К этой области складывается свое личное отношение: одни нравственные нормы и требования начинают действительно определять все его поведение; другие остаются для него лишь внешними требованиями и либо не выполняются вовсе, либо выполняются только под давлением окружающих. Образование собственных моральных установок и требований определяет иной характер взаимоотношений старшего подростка не только с отдельными людьми, как мы об этом говорили выше, но и с коллективом в целом.

Глубокой и существенной характеристикой личности является преобладание доминирования направленности личности на себя или на других. Следует помнить, что отношения старших подростков со взрослыми значительно усложняются; прямое непосредственное давление (приказ, немотивированное требование) вызывает протест. Зато охотно принимается опосредованное руководство в виде совета или ненавязчивого предложения прийти на помощь.

Методические рекомендации.

Необходимо дело, которое отличалось бы от всего, что он делал раньше, и по содержанию, и по организации. К этому стремлению нужно относиться уважительно и помочь.

Стремление к взрослости приводит часто к поиску собственного образа жизни и дея-

тельности. Направления поиска могут быть различны: некоторые пытаются утвердить себя в новой позиции, начать зарабатывать деньги, подражая поведению взрослых, начинают курить, одеваться по-взрослому, пробуют наркотики, знакомятся с сексуальными отношениями полов. Для них очень характерно внимание к внешнему виду – и появляются дорогие и дешевые (часто безвкусные) украшения, необыкновенные стрижки приходят на смену длинным волосам и т. д. Внешний вид со временем можно откорректировать, а вот огромную опасность представляют распространенные наркотики и, конечно, раннее вступление в интимные отношения. Как показывает опыт, надо не уходить от этих проблем, а идти им навстречу, объяснять, рассказывать, вызывать на откровенность своим тактичным поведением, доброжелательностью, информированностью, компетентностью.

В этой связи подростку хочется выяснить: зачем живет человек, какова будет жизнь в дальнейшем, зачем живет он сам, каким он станет, когда будет взрослым. Формируются зачатки мировоззрения и связанного с ним общего мироощущения. Большое значение для этого имеет продвижение подростка в его умственном развитии. В этот период у старших подростков возрастает способность к абстрактному мышлению, к анализу и обобщению фактов и явлений, т.е. к более совершенному способу познания действительности. Данная особенность в сочетании с небогатым пока еще жизненным опытом делает часто подростка односторонним в своих суждениях и взглядах, слишком прямолинейным и нетерпимым. Он еще не умеет выявлять причинно-следственные связи, вникать и учитывать точку зрения другого человека. Эта особенность находит свое выражение и в отношении с людьми, с которыми он общается. Иногда человек лишь одним хорошим словом или поступком, или даже красивым жестом может завоевать расположение подростка и заставить его закрыть глаза на присущие этому человеку недостатки. И наоборот, какой-нибудь неблаговидный поступок, который не характерен для личности в целом, может в корне изменить отношение подростка к этому человеку. Этим объясняются имеющие место в этом возрасте «крушение авторитетов», безжалостность и жестокость. Не пытайтесь все делать сами, больше доверяйте, поручайте сложные дела – не бойтесь ошибок – идет нормальный процесс накопления опыта.

Требуется в этот период и выход за рамки общения своего отряда, желание расширить социальные связи, что имеет двоякое значение: с одной стороны, обогащает опытом общения, с другой расширяет социальные связи. Они с особым увлечением занимаются техникой, спортом, туризмом, участвуют в научных кружках. Этому способствует та обширная информация, которую повседневно получают старшие подростки по радио и телевидению.

Но, в отличие от младших подростков, нет стремления к получению оценки их деятельности со стороны взрослых, чаще наоборот, похвала вызывает обратную реакцию. Особенно агрессивно воспринимаются нравоучения, нотации, разговоры. Склонны спорить, оспаривать, перестать принимать «на веру», казалось, даже очевидные факты. В частых спорах пытаются выявить свою точку зрения, и, если это удастся, подросток начинает страстно утверждать ее, даже навязывая другим. Обычно сложно завоевать и удержать авторитет.

Надо быть предельно внимательным к себе, своим словам и поступкам. Бывает и другая крайность: подростки, осуждая поступок товарища, могут быть настолько жестоки, что явно потребуется ваше вмешательство, чтобы подросток соотносил свою прямолинейную позицию с гуманистическими чувствами, учился чуткости, вниманию и доброте, не терял при этом своей принципиальности.

Если в предшествующие годы для принятия детьми требований коллектива и подчинения им огромную роль играло стремление сохранить свое положение в коллективе и завоевать авторитет у товарищей, то теперь старший подросток уже может противостоять влиянию окружающих в том случае, когда он не соответствует его собственным требованиям – убеждениям.

На основе сознательно усвоенных моральных требований у старшего подростка появляется известное «освобождение» от непосредственного влияния коллектива. В этом значительное отличие старших подростков от младших, которые часто были готовы, не раздумывая, идти вслед за коллективом. Такого рода самостоятельность очень ценна, она необходима

для становления личности. Появление достаточно осознанных моральных требований и оценок вносит значительные изменения в волевую сферу подростка.

Напомним, что школьники более младшего возраста могли успешно действовать лишь в том случае, если цели деятельности и сама деятельность были для них достаточно привлекательны; длительная многоэтапная деятельность была им трудна, а препятствия их демобилизовали. Старшие же подростки, сознательно поставив перед собой цель или приняв определенное решение, могут действовать даже в тех случаях, когда деятельность их не привлекает. В зависимости от этой направленности складываются и многие другие особенности. Например, направленность на себя часто связана с такими чертами, как зазнайство, жадность, стремление быть на виду, пренебрежение к товарищам и т.п., а направленность на других – с такими чертами, как доброжелательность, бескорыстие, готовность прийти на помощь другому и т.д.

Тут надо особо учесть две психологические особенности старших подростков. Во-первых, то, что на основе возросшей самостоятельности у них возникает активное стремление осуществлять в своей жизни освоенные ими моральные требования. Во-вторых, то, что старшие подростки обладают большой зоркостью и наблюдательностью ко всем явлениям окружающей жизни. В связи с этим они замечают в ней каждое несоответствие усвоенным ими моральным нормам. Такое несоответствие очень остро переживается подростками и может привести к обесцениванию самих моральных взглядов и принципов. Если взрослый хочет успешно взаимодействовать с подростками, он должен «завоевать их сознание», убедить их в правильности своих предложений. Если же моральные установки самого подростка являются неправильными, ему необходимо найти доказательства несостоятельности и должности взглядов подростка.

Другая особенность взаимоотношения взрослых со старшими подростками заключается в необходимости оказывать им доверие и предоставлять возможно большую самостоятельность.

В руководстве старшими подростками есть и еще одно условие: чтобы иметь авторитет у детей этого возраста, надо его завоевать. Подростки чутко улавливают любые противоречия во взглядах старших людей и болезненно относятся к малейшему расхождению между тем, что взрослые утверждают и пропагандируют, и тем, как они сами поступают и думают.

Для полноценного развития ребенка имеет огромное значение его общение со взрослым. Одним из важнейших факторов, способных улучшить взаимоотношения между взрослым и подростком, является психологическая поддержка. При недостатке или отсутствии адекватной поддержки подросток испытывает разочарование и склонность к различным поступкам.

Психологическая поддержка – это процесс, в котором взрослый сосредотачивает свое внимание на позитивных сторонах и преимуществах подростка с целью укрепления его самооценки, помогает подростку поверить в себя и свои способности, поддерживает его при неудачах.

Поддерживать подростка – значит верить в него, принимать и понимать его, уметь взаимодействовать с ним, проявлять веру в ребенка и эмпатию к нему.

Для создания полноценных, удовлетворяющих отношений с подростком взрослый должен уметь эффективно общаться с ним.

Эффективное общение – это: принятие того, что сообщает партнер; принятие его чувств; отказ от осуждения партнера (Правила эффективного общения – ***Приложение 1***).

Коммуникация – это вербальный и невербальный процесс передачи чувств, установок, фактов, утверждений, мнений и идей между людьми. Если взрослые стремятся к созданию удовлетворяющих отношений с подростками, они должны научиться эффективному и ответственному общению (Невербальные сигналы, снижающие напряжение – ***Приложение 2***).

Эффективное общение предполагает наличие взаимного уважения. Взаимное уважение, в свою очередь, означает, что и дети и взрослые откровенно и без страха критики или осуждения могут выражать свои убеждения и чувства, зная, что они будут приняты. Что значит

приняты? Принять – значит показать, что вам понятны чувства ребенка, даже если вы и не разделяете его убеждений.

Человек, умеющий хорошо слушать, сконцентрирован на том, что ему говорят. Он смотрит ребенку в глаза, наклонен к нему, часто повторяет: «Я тебя слушаю внимательно!» Иногда он молчит, иногда отвечает.

Для того чтобы убедить ребенка своей вере в него, педагогу необходимо: забыть о прошлых неудачах ребенка (подростка); позволить подростку начать заново, опираясь на то, что взрослые верят в него, в его способности достичь успеха; помнить о прошлых удачах и возвращаться к ним, а не к ошибкам.

Необходимо создать ребенку ситуацию с гарантированным успехом.

Чтобы поддержать подростка, следует: опираться на его сильные стороны; избегать подчеркивания промахов; уметь и хотеть демонстрировать уважение к подростку; уметь взаимодействовать; избегать дисциплинарных поощрений и наказаний; принимать индивидуальность подростка; проявлять веру в подростка, эмпатию к нему.

Психологическая поддержка основана на том, чтобы помочь ребенку почувствовать свою нужность.

Поддерживать можно посредством: отдельных слов («красиво», «прекрасно», «здорово», «вперед», «продолжать»; высказываний («Я горжусь тобой», «Мне нравиться, как ты работаешь», «Это действительно прогресс», «Я рад твоей помощи», «Все идет прекрасно», «Хорошо, благодарю тебя», «Я рад, что ты в этом участвовал», «Я рад, что ты пробовал это сделать, хотя все получилось вовсе не так, как ты ожидал»); прикосновений (при необходимости); совместных действий, физического соучастия (сидеть, стоять рядом с подростком, слушать его); выражения лица (улыбка, подмигивание, кивок, смех).

При остановке неадекватного поведения специалисты должны знать: нельзя говорить длинные предложения, фразы, повышать голос, кричать; поведение взрослых должно быть максимально спокойным, движения замедленными, жестикуляция сведена до минимума; лучше всего пользоваться короткими наставлениями.

Далее следуют этапы короткого наставления:

1. Вступите в контакт.
2. Назовите адекватное поведение в данной ситуации.
3. Объясните почему.

Вступление в контакт может происходить следующим образом: скажите что-то положительное, что-то о том, чем подросток занимается или занимался, упомяните что-нибудь нейтральное и назовите чувство.

Во время инцидентов и кризисов вступление в контакт может быть затруднено. В таком случае лучше всего говорить о том, чем занимается подросток, или вступить в контакт нейтральным образом, например: «Петя, хочу тебе что-то сказать». Другая возможность – обозначить чувство (например: «Мне показалось, что ты на что-то сердишься?»).

При использовании короткого наставления важно помнить следующее:

1) наставляйте на поведение, легко выполнимое для подростка;
2) используя наставления, исключающие проблемное поведение;
3) используйте невербальные сигналы, снижающие напряжение;
4) не отвлекайтесь от темы;
5) сделайте ситуацию предсказуемой, подсказывая каждый раз следующий шаг.

Этап 2. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА ОБУЧАЮЩИХСЯ

Психологическая диагностика проводится комплексом методик входящих в экспресс-диагностику «Социально-психологический климат в ученическом коллективе», рекомендованные ГУ РК «РЦППМиСП» в групповой форме.

На втором этапе целесообразно повторить первичную диагностику, но уже в индивидуальной форме.

Желательно, чтобы подростки самостоятельно выполняли и обрабатывали результаты тестов. После выполнения диагностических методик следует совместное обсуждение результатов. Данная работа способствует решению одной из главных задач в работе с подростками – оптимизации процессов развития самосознания и адекватного отношения к себе.

Задачи: исследование особенностей социально-личностного развития подростков; формирование адекватного отношения подростка к себе; определение эмоционального самочувствия подростков в детском коллективе.

Методы диагностики: наблюдение, анкетирование, проективные методы.

Этап 3. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ РАБОТА С ПОДРОСТКАМИ

Цель: создание и поддержание комфортного социально-психологического климата, способствующего максимальному проявлению способностей и индивидуально– психологических особенностей подростков, а также оптимизации межличностных отношений среди участников образовательного процесса.

Задачи: содействие подростку в решении актуальных задач развития, восстановления, социализации; предупреждение возникновения проблем развития личности подростка в условиях детского коллектива (трудности в адаптации, взаимодействия, поведения).

Направления работы: развивающие занятия; коррекция различных эмоционально – психологических затруднений, индивидуальная консультация подростков по личному запросу.

Форма работы: групповая – занятия с элементами тренинга, тренинг.

Методические средства: групповая дискуссия; психотехнические средства и упражнения; диагностические процедуры; упражнения и арт-терапия.

Занятия рассчитаны на подростков 12-14 лет.

Количество участников – 12-15 человек.

Продолжительность – 60-80 минут.

Структура занятия: приветствие, правила, разминка, упражнения по теме, рефлексия.

Занятие 1.

Упражнение «Правила нашей группы»

Инструкция: «В каждой группе могут быть свои правила, но те, которые приведены ниже, можно считать основными, наиболее типичными. Сейчас мы обсудим главные из них, а затем приступим к выработке условий работы именно нашей группы:

Общение по принципу «здесь и теперь». Многие люди стремятся не говорить о том, что они чувствуют, что думают, так как боятся показаться смешными. Для них характерно стремление уйти в область общих рассуждений, заняться обсуждением событий, случившихся с другими людьми. Срабатывает механизм психологической защиты. Но основная задача нашей работы – превратить группу в своеобразное объемное зеркало, в котором каждый смог бы увидеть себя во время самых разнообразных проявлений характера, поведения, умения быть самокритичным и правильно реагировать на критику, лучше узнать себя и свои личностные особенности. Поэтому во время занятий все говорят только о том, что волнует их именно сейчас, и обсуждают то, что происходит с ними в группе.

Персонификация высказываний. Для более откровенного общения во время занятий мы отказываемся от безличной речи, помогающей скрывать собственную позицию и тем самым уходить от ответственности за свои слова. Поэтому мы заменяем высказывание типа: «Большинство людей считают, что ...» – на такое: «Я считаю, что ...»; «Некоторые из нас думают ...» – на «Я думаю ...» и т.п. Отказываемся мы и от безадресных суждений о других. Заменяем фразу типа: «Многие меня не поняли» – на конкретную реплику: «Оля и Соня не поняли меня».

Искренность в общении. Во время работы мы говорим только то, что чувствуем и думаем по поводу происходящего, т.е. только правду. Если нет желания высказаться искренне

и откровенно, лучше промолчать. Это правило означает открытое выражение своих чувств по отношению к действиям других участников и к самому себе.

Конфиденциальность всего происходящего в группе. Все, что происходит во время занятий, ни под каким предлогом не разглашается. Мы уверены в том, что никто не расскажет о переживаниях человека, о том, чем он поделился. Это помогает нам быть искренними, способствует самораскрытию. Мы доверяем друг другу и группе в целом.

Определение сильных сторон личности. Во время занятий (в ходе упражнения или его обсуждения, в процессе выполнения заданий или этюдов) любой из нас стремится подчеркнуть положительные качества человека, с которым мы работаем вместе. Каждому члену группы надо сказать как минимум хоть одно хорошее и доброе слово.

Недопустимость непосредственных оценок человека. При обсуждении происходящего мы оцениваем не участника, а только его действия и поведение. Мы не используем высказывания типа: «Ты мне не нравишься», а говорим: «Мне не нравится твоя манера общения». Мы никогда не скажем: «Ты плохой человек», а просто подчеркнем: «Ты совершил плохой поступок».

Как можно больше контактов и общения с различными людьми. Разумеется, у каждого из нас есть определенные симпатии, кто-то нам нравится больше, с кем-то более приятно общаться. Но во время занятий мы стремимся поддерживать отношения со всеми членами группы, и особенно с теми, кого меньше всего знаем.

Активное участие в происходящем. Это норма поведения, в соответствии с которой в любую минуту мы реально включены в работу. Активно смотрим, слушаем, чувствуем себя, партнера и коллектив в целом. Не замыкаемся, даже если услышали в свой адрес что-то не очень приятное. Не думаем только о собственном «Я», получив много положительных эмоций. Мы все время в группе, внимательны к другим, нам интересны окружающие.

Уважение говорящего. Когда высказывается кто-то из товарищей, мы его внимательно слушаем, давая возможность сказать то, что он хочет. Помогаем ему, всем своим видом показывая, что слушаем его, рады за него, интересуемся его мнением, внутренним миром. Не перебиваем и молчим до тех пор, пока он не закончит говорить. И лишь после этого задаем свои вопросы, благодарим или спорим с ним».

Упражнение: «Имя и эпитет»

Цель: возможность выучить имена участников и одновременно прорекламировать себя.

Группа рассаживается по кругу. Один из участников представляется остальным и подбирает по отношению к себе какой-нибудь эпитет. Это прилагательное должно начинаться с той же буквы, что и имя, позитивным образом характеризовать человека и по возможности содержать преувеличение, например: «Магнетическая Магда, гениальный Геннадий, буйный Борис» и т. д. Второй выступающий сначала повторяет имя и эпитет предыдущего участника, затем добавляет собственную комбинацию.

Третий повторяет оба варианта и потом представляется сам. Так происходит и дальше по кругу. Последнему участнику наиболее тяжело, однако он имеет больше шансов запомнить имена всех участников.

В конце игры предложите членам группы обменяться впечатлениями, ответив на вопросы:

Какие эпитеты меня впечатлили?

Какие имена мне было трудно запомнить?

К кому я теперь испытываю интерес?

Упражнение «Вавилонская башня»

Участники делятся на 2 команды. Каждому члену команды дается индивидуальное задание.

Индивидуальные задания: кратко прописаны на отдельных листах, каждый лист является строго конфиденциальным для одного участника. Например, «Башня должна иметь 10 этажей» – листок с такой надписью вручается одному участнику тренинга, он не имеет права никому его показывать, обязан сделать так, чтобы нарисованная совместно башня имела

именно 10 этажей. Второе задание: «Вся башня имеет коричневый контур» – это задание для следующего участника. «Над башней развивается синий флаг», «В башне всего 6 окон» и т.д. Участникам запрещено разговаривать и вообще как-нибудь использовать голос.

Необходимо совместно нарисовать Вавилонскую башню. Время выполнения ограничено (5-7 минут).

Обсуждение: Трудно ли было выполнять задание? Что показалось трудным? Успешно ли было взаимодействие в группе? Благодаря чему?

Рефлексия. Самым важным, что я понял о себе, было….

Занятие 2.

Упражнение «Имя, качество, движение»

Учащиеся стоят в кругу, ведущий вместе с ними.

Инструкция: »Задача – назвать свое имя, назвать качество своего характера, которым гордишься, и подкрепить это качество движением. Движение должно подтверждать качество. Нельзя сказать «Я – Петр веселый с грустной мимикой». После того, как участник назвал имя, качество, совершил движение, группа хором все повторяет: имя, качество, движение. (Очень хорошо, если это действие начнет сам ведущий). По окончании упражнения ведущий спрашивает у группы, кого больше запомнили, и принимает несколько ответов.

Упражнение «Рисунок настроения»

Инструкция: »Возьмите лист бумаги и карандаши и нарисуйте рисунок, который будет соответствовать вашему настроению. Вы можете показать, что у вас сейчас «плохая погода» или «штормовое предупреждение», а может быть, для вас солнце уже светит во всю».

Упражнение «Необитаемый остров»

Представьте себе, что в результате кораблекрушения вы оказались на необитаемом острове. В ближайшие 20 лет вы не сможете вернуться к нормальной жизни, в ваши родные края. Ваша задача – создать для себя условия, которые смогли бы вас удовлетворить. Вам необходимо:

А) освоить остров, организовать на нем хозяйство;

Б) наладить на нем социальную жизнь (создать организацию, распределить функции, роли, обязанности и т.п.);

В) установить правила и нормы совместной жизни на острове (в форме 10 основных предписаний).

На это вам дается полчаса и полная свобода действий в рамках пунктов а – в.

Обсуждение: Что вы чувствовали во время организации жизни на острове? Какую роль вы выполняли на острове? Вы были удовлетворены этой ролью? Если нет, то какая роль вам больше бы подошла? Как воспринималось поведение других на острове?

Реквизит: лист бумаги с инструкцией, ручки.

Рефлексия. Самым важным, что я понял о других, было…

Занятие 3.

Упражнение «Аплодисменты»

Участники сидят по кругу. Ведущий просит встать всех тех, кто обладает определенным умением или качеством (например, «Встаньте все те, кто умеет вышивать, любит смотреть сериалы, мечтает научиться играть в большой теннис»). Остальные участники аплодируют тем, кто встал.

«Меняются местами те, кто...».

Цель: снятие напряжения через движения, организация игрового взаимодействия.

«Сейчас вам предлагается психологическая игра, в процессе которой вы сможете продолжить знакомство друг с другом. Я убираю свой стул и становлюсь «ведущим». По команде: «меняются местами те, кто (любит знакомства, считает себя общительным, застенчи-

вым...) участники должны поменяться местами, ведущий также должен занять освободившийся стул. В результате обмена остается один человек, который не успел сесть на свободное место, именно он и становится ведущим».

Упражнение «Пожелания»

Инструкция: «Группа высказывает пожелания друг другу на день. Оно должно быть коротким, желательно в одно слово. Вы бросаете мяч тому, кому адресуете пожелание и одновременно говорите его. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь бросает его следующему, высказывая ему пожелания на сегодняшний день. Будем внимательно следить за тем, чтобы мяч побывал у всех, и постараемся никого не пропустить».

Упражнение «Кто главный?»

Первое задание. Каждая команда должна сказать хором какое-нибудь одно слово. Для того чтобы выполнить это задание, необходимо всем членам команды как-то договориться. Именно эти функции берет на себя человек, стремящийся к лидерству.

Второе задание. Здесь необходимо, чтобы ни о чем не договариваясь быстро встали полкоманды (встают самые активные члены группы включая лидера).

Третье задание. Все команды летят на космическом корабле Марс, но для того, чтобы полететь, нам нужно как можно быстрее организовать экипажи. В экипаж входят: капитан, штурман, пассажиры и «заяц». «Итак, кто быстрее?!» (Обычно, функции организатора опять же берет на себя лидер, но распределение ролей часто происходит таким образом, что лидер выбирает себе роль «зайца». Это можно объяснить его желание передать ответственность командира на плечи кого-нибудь другого).

Четвертое задание. Команда прилетела на Марс и ей нужно как-то разместиться в марсианской гостинице, а в ней только трехместный номер, двухместных номера и один одноместный. Членам команды необходимо как можно быстрее распределиться, кто в каком номере будет жить. (Проводя эту игру, можно выявить наличие и состав микрогрупп в коллективе. Одноместные номера обычно достаются либо скрытым не выявленным лидерам, либо «отверженным». Эта методика даст довольно полную систему лидерства в коллективе).

Игра «Передай мяч»

Цель: развитие внимательности к словам других игроков; тренировка беглости речи, памяти, а также умения генерировать идеи.

Порядок проведения. Участники сидят лицом друг другу в кругу. Им дают мяч и просят последовательно передавать его друг другу, чтобы он побывал в руках у каждого. При этом следует придерживаться двух правил:

1. Передавать мяч нужно каждый раз новым способом, повторяться нельзя.

2. Следует сопровождать каждую передачу фразой, смысл которой сводится к выражению «Я передаю тебе мяч», но эта фраза должна быть построена каждый раз по-разному. Если участник в течение 5 секунд не сможет придумать оригинальный способ передачи мяча или произнести новую фразу, в силу чего вынужден будет повториться, то после игры наказывается «фантом» (выполняет желание, загаданное группой).

Обсуждение. Какие способы передачи мяча запомнились ребятам, показались наиболее интересными? Были ли затруднения в придумывании фраз о передаче мяча, с чем именно они связаны? В каких жизненных ситуациях важно уметь выразить одну и ту же мысль разными словами? Как обстоят дела с «фантами»: были ли они доброжелательными, легко ли было их исполнять?

Рефлексия. Самым важным, что я понял для себя, было…

Занятие 4.

Упражнение «Фруктовый салат»

Группа сидит в кругу. Ведущий, обходя участников, даёт каждому имя-название фрукта. С его помощью игроки превращаются в апельсин, банан, абрикос, персик, сливу, ананас.

Не стоит давать более пяти-шести наименований, хорошо играть, когда каждый фрукт

представлен хотя бы 2-3 игроками (больше – лучше!).

Когда все получили «имя», из круга произвольно убирается один стул, тот, кто сидел на нём, становится ведущим. Он выходит и объявляет: Готовим фруктовый салат из ананасов (все «ананасы» вскакивают и меняются местами. Тот, кто остался без стула «готовит фруктовый салат», предположим, из апельсинов).

Упражнение «Позиции в общении»

Участники группы делятся на пары и садятся друг против друга. По инструкции ведущего одни из пары в ходе диалога меняет свое положение.

Ведущий информирует участников о трех основных позициях в общении – «сверху», «снизу», «на равных». После упражнения участники делятся своими впечатлениями о наиболее комфортных и дискомфортных переживаниях в ходе диалога.

Упражнение «Марсиане»

Цель: обучение технике анализа конфликтов на основе отстраненного, эмоционально нейтрального взгляда на них; демонстрация того, что большинство конфликтов при внешнем, не включенном наблюдении выглядит довольно нелепо и об их участниках складывается негативное впечатление.

Условия проведения: Участники объединяются в команды по 4–5 человек.

Порядок проведения. Каждому участнику дается задание вспомнить какой-либо конфликт, свидетелем или участником которого он был, и кратко (в течение 0,5–1 минуты) описать его другим членам своей команды. Потом дается две-три минуты на внутрикомандное обсуждение того, какой из этих конфликтов участникам наиболее интересен и станет предметом дальнейшего обсуждения. Когда конфликт выбран, участник, который привел этот пример, в течение трех-четырех минут рассказывает про него более подробно (если он не знает всех деталей этого конфликта, то допустимо добавить воображаемые).

Затем участникам дается следующая инструкция: «Представьте себе, что марсианские ученые, наблюдая за жизнью землян в мощный телескоп, навели его именно на этих конфликтующих людей. Марсианская техника такова, что позволяет видеть людей не только под открытым небом, но и в любом другом месте, а также слышать все их разговоры. Что делают эти люди, марсианские ученые не знают. Но они внимательно наблюдают все, что происходит, и пытаются как-то объяснить происходящее для себя. Опишите, пожалуйста:

Что именно разглядели марсиане в свой телескоп? Что их в наибольшей степени удивило?

Как они объяснили для себя причину происходящего? (Притом, что они не знают, из-за чего начался спор и что такое «конфликт» в понимании землян.)

Какие выводы были сделаны марсианскими учеными на основе этих наблюдений о людях: их поведение, интеллект?»

Эти вопросы обсуждаются в командах в течение 5-7 минут. Потом представитель от каждой из команд (как правило, тот участник, чей пример обсуждался) выступает перед аудиторией, рассказывая о том, что за конфликт стал предметом обсуждения и как бы он выглядел в глазах «марсианских ученых».

Обсуждение. Чем различаются взгляды на конфликт тех людей, которые в него непосредственно втянуты, и тех, кто оказался случайным наблюдателем? Из-за чего конфликтующие люди так часто начинают выглядеть смешно и нелепо? Какими качествами нужно обладать, чтобы держаться в конфликте с достоинством? Насколько вы согласны с утверждением, что лучший способ выйти победителем из конфликта – это отыскать возможность вообще не вступать в него?

Упражнение «Проективный рисунок»

Ведущий предлагает участникам нарисовать коллективный портрет группы: каждый имеет право нарисовать только один элемент. Данную процедуру целесообразно провести в завершение, чтобы увидеть, какие изменения произошли внутри группы.

Реквизит: ватман, фломастеры, цветные карандаши.

Время проведения: 15 минут.

Рефлексия занятия

Удалось ли вам на этом занятии узнать о себе что-то новое, ранее неизвестное?

Легко ли было обнаружить в себе какие-нибудь положительные черты, способности похвалить себя?

Рефлексия цикла занятий.

Заполнение анкеты-отзыва.

1. Все ли занятия ты посещал?
2. Какие эпизоды занятий запомнились тебе больше всего?
3. Чему тебе удалось научиться на занятиях?
4. Какие перемены в тебе произошли?
5. Хотелось бы тебе пройти подобные занятия еще раз?

Этап 4. ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ

Оценить эффективность реализации мероприятий можно через анализ результатов итоговой диагностики. Методики начальной и итоговой диагностики должны совпадать

Психологическая диагностика проводится комплексом методик входящих в экспресс-диагностику «Социально-психологический климат в ученическом коллективе», рекомендованные ГУ РК «РЦПППМиСП» в групповой форме.

Предполагается, что реализация цикла занятий будет способствовать:

– созданию и поддержанию эмоционально-комфортного и психологически адаптивного пространства, способствующего психическому и личностному развитию детей и подростков и максимального проявления их способностей и индивидуальных особенностей;

– преодолению психологических барьеров в общении, развитие коммуникативных навыков обучающихся,

– снижение уровня агрессивности и конфликтности,

– обретению навыков самоконтроля и умения слушать друг друга,

– сплочению коллектива,

– созданию условий для приобретения адекватных навыков взаимодействия со сверстниками,

– восстановлению позитивного отношения ребенка к самому себе и окружающему миру.

Литература

1. Аникеева Н.П.. Учителю о психологическом климате в коллективе. – М.: 1983.
2. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? – М.; 1995.
3. Реан А.А. Психология подростка. – М.; 2003.
4. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.Н. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М.; 2002.
5. Шепелева Л. «Программы социально – психологических тренингов», «Питер», СПб, 2011 г.
6. В моей душе поселилось солнце. Материалы для проведения групповых тренингов с подростками «группы риска». Под редакцией докт. биол. наук С.А. Улановой – Сыктывкар, 2018. – 92 с.

Приложение 1

ОБЩИЕ ПРАВИЛА ЭФФЕКТИВНОГО ОБЩЕНИЯ

Правило 1. Беседуйте с подростками дружелюбно, в уважительном тоне. Для того чтобы воздействовать на него, необходимо сдерживать свой критицизм и видеть позитивную сторону общения с подростками.

Тон должен демонстрировать уважение к подростку как к личности.

Правило 2. Слушая ребенка, дайте ему понять и прочувствовать, что вы понимаете его состояние, чувства, связанные с тем событием, о котором он вам рассказывает. Для этого выслушайте ребенка, а затем своими словами повторите то, что он вам рассказал. Вы поймаете сразу трех зайцев:

– ребенок убедится, что вы его слышите;
– ребенок сможет услышать себя как бы со стороны и лучше осознать свои чувства;
– ребенок убедится, что вы его поняли правильно.

Поглощенный проблемой или чем-то еще расстроенный человек обычно теряет ощущение перспективы. Внимательно слушая, мы помогаем ребенку разобраться в вопросе, «переварить» проблему.

Правило 3. Слушая ребенка, следите за его мимикой и жестами, анализируйте их. Иногда дети уверяют нас, что у них все в порядке, но дрожащий подбородок или блестящие глаза говорят совсем о другом. Когда слова и мимика не совпадают, всегда отдавайте предпочтение мимике, выражению лица, позе, жестам, тону голоса.

Правило 4. Поддерживайте и подбадривайте ребенка без слов. Улыбнитесь, обнимите, подмигните, потрепите по плечу, кивайте головой, смотрите в глаза, возьмите за руку.

Правило 5. Следите за тем, каким тоном вы отвечаете на вопросы ребенка. Ваш тон «говорит» не менее ясно, чем ваши слова. Он не должен быть насмешливым. У вас может не быть готовых ответов на все вопросы.

Правило 6. Поощряя ребенка, поддерживайте разговор, демонстрируйте вашу заинтересованность в том, что он вам рассказывает. Например, спросите: «А что было дальше?» или «Расскажи мне об этом…».

Правило 7. Будьте одновременно тверды и добры. Выбрав способ действия, вы не должны колебаться. Будьте дружелюбны и не выступайте в роли судьи.

Правило 8. Снизьте контроль. Более эффективным оказывается спокойное, отражающее реальность планирование способа действия.

Правило 9. Поддерживайте подростка, признавая его усилия, вклад, достижения, а также демонстрируя, что понимаете его переживания, когда дела идут не очень хорошо. В отличие от награды, поддержка нужна даже тогда, когда подросток не достигает успеха.

Правило 10. Имейте мужество. Изменение поведения требует практики и терпения. Если какой-то подход окажется неудачным, не нужно отчаиваться, следует остановиться и проанализировать переживания и поступки – и подростка, и свои. В результате в следующий раз взрослый будет лучше знать, как поступить в подобной ситуации.

Правило 11. Демонстрируйте взаимное уважение. Демонстрируйте доверие к подростку, уверенность в нем и уважение к нему как к личности.

Приложение 2

НЕВЕРБАЛЬНЫЕ СИГНАЛЫ, СНИЖАЮЩИЕ НАПРЯЖЕНИЕ

Пространственное положение педагога по отношению к подростку. Та пространственная позиция, которую педагог группы занимает по отношению к подростку, является важным невербальным аспектом коммуникации.

Чем меньше расстояние, тем большее впечатление производят слова педагога.

Оптимально близким является расстояние в метр или полтора (для западного общества). Если человек переступает эту границу, он вторгается в интимное пространство другого человека, и его действия будут восприниматься этим другим как помеха.

У детей эта граница находится чуть ближе. При инцидентах и кризисных ситуациях для разговора необходимо расстояние увеличить по сравнению с обычным.

Звуки голоса и визуальный контакт. Кроме того, что голос может звучать громко или тихо, существенную роль при разговоре играет еще и разница в тоне и скорости речи.

Предложения и слова, в конце которых тон повышается, содержат в себе вопрос («Ты мне не поможешь?») или указывают на то, что говорящий хочет что-то завершить и перейти к другому вопросу («Пойду помогу Мише. Как закончишь собирать мусор, ты – свободен. Хорошо?»). Когда голос понижается, коммуникация становится менее категоричной. Педагоги, заканчивая свое предложение «весомой точкой», дают понять, что они считают исполнение своего распоряжения само собой разумеющимся.

Движения педагогов должны быть хорошо предсказуемыми. Это повышает чувство безопасности у подростков. Многие из них прошли через жестокое обращение и пугаются неожиданных движений. Особенно это актуально во время инцидентов и кризисов. В конфликтных ситуациях у педа-

гогов возникает потребность быстрее передвигаться, но

спокойствие можно увеличить замедленным движением.

Существуют определенные движения, легко вызывающие беспокойство и обратную реакцию, к примеру, поднятая кверху или вытянутая вперед рука.

Физический контакт. Подростки испытывают потребность в физическом контакте. Но подростки отличаются друг от друга в том, что хотят контактов в разные моменты жизни и по-разному. В один момент подросток ластится, а в другой – отказывается от физического контакта. У подростков, прошедших через физическое насилие, реакция на физический контакт еще менее предсказуема. Педагогам в каждом индивидуальном случае важно знать, какие формы физического контакта приемлемы, а какие – нет.

Обобщая вышесказанное, назовем еще раз невербальные сигналы, снижающие напряжение во время конфликтных ситуациях:

1) увеличение расстояния между руководителем и подростком;

2) медленное проговаривание слов и предложений;

3) тон, понижающийся к концу предложения или слова;

4) менее частый и менее продолжительный контакт глазами;

5) замедленные, заторможенные движения;

6) сдержанность в физических контактах.

МЫ – ВМЕСТЕ

Программа коррекционно-развивающих занятий для обучающихся 7-9 классов с использованием средств арт-терапии

Автор-составитель:
Степанова Ирина Федоровна,
педагог-психолог МАОУ «Средняя о
бщеобразовательная школа № 1
с углубленным изучением отдельных предметов
им. И.А. Куратова»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В настоящее время уделяется огромное внимание физическому здоровью детей и зачастую без внимания остается его психика, его эмоции, т.е. психологическое здоровье в целом. Многие родители мало внимания уделяют эмоционально-личностным особенностям детей. Повышенный уровень тревожности, низкая самооценка и наличие каких-либо страхов не являются аргументами для тревоги родителей по поводу здоровья ребенка. Психологическому состоянию детей необходимо уделять внимание, так же как и физическому недомоганию. Страхи, тревога, низкая самооценка – это симптомы психологического нездоровья детей. И если у ребенка проблемы с психоэмоциональным состоянием, то какая речь может идти о его физическом здоровье и успешном освоении наук в школе.

Система российского образования призвана обеспечить всестороннее развитие школьников, их творческих способностей и талантов. Именно в школьные годы происходит становление личности человека, формирование основных черт характера и привычек, и во многом зависит от той социальной среды, в которой пребывает ребенок. Из этого следует, что важным условием гармоничного развития учащихся является наличие благоприятного социально-психологического климата в школе и классе. Благоприятный социально-психологический климат в ученических коллективах не может формироваться самостоятельно – это результат целенаправленных воздействий и усилий всех школьных служб и педагогов организации.

В связи с этим возникает необходимость поиска новых эффективных методов не только в воспитании и развитии детей, но и стабилизирующих их психоэмоциональное состояние и психологическое здоровье в целом. Наряду с использованием традиционных методов важную роль в преодолении сложностей развития могут сыграть инновационные методы, такие как, арт-терапия.

Арт-терапия как интегрирующий адаптационный механизм может предоставить учащимся 7-9-х классов, находящихся в кризисном периоде развития, возможность наилучшего приспособления к психофизиологическим, социально-коммуникативным, личностным изменениям подростков.

Арт-терапия – это специализированная форма психотерапии, основанная на искусстве, в первую очередь изобразительной и творческой деятельности.

Основная цель арт-терапии состоит в гармонизации развития личности через развитие

способности самовыражения и самопознания в процессе восприятия и создания продуктов искусства, творческой деятельности.

Арт-терапия представляет собой совокупность психокоррекционных методик, имеющих различия и особенности, определяющиеся как жанровой принадлежностью к определенному виду искусства, так и направленностью, технологией психокоррекционного лечебного применения.

Немецкий арт-терапевт Удо Баер в своей книге «Терапия творчеством» говорит о том, что арт-терапия «позволяет им (клиентам) испытать, опробовать на деле новые возможности самовыражения, восприятии и обмена информацией и тем самым может стимулировать рост внутренних сил, необходимых для построения и поддержания общения» [5, с.19].

Лебедева Л.Д. в своей книге «Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий» отмечает, что арт-терапевтические занятия с детьми школьного возраста позволяют решать следующие задачи [2, с.15]:

Воспитательные. Взаимодействие строится таким образом, чтобы дети учились корректному общению, сопереживанию, бережным взаимоотношениям со сверстниками и взрослыми. Это способствует нравственному развитию личности, обеспечивает ориентацию в системе моральных норм, усвоение этики поведения.

Коррекционные. Достаточно успешно корректируется образ «Я», который ранее мог быть деформированным, улучшается самооценка, исчезают неадекватные формы поведения, налаживаются способы взаимодействия с другими людьми.

Психотерапевтические. «Лечебный» эффект достигается благодаря тому, что в процессе творческой деятельности создается атмосфера эмоциональной теплоты, доброжелательности, эмпатичного общения, признания ценности личности другого человека, его чувств, его переживаний. Возникают ощущения психологического комфорта, защищенности, радости, успеха.

Диагностические. Арт-терапия позволяет получить сведения о развитии и индивидуальных особенностях ребенка. Это корректный способ понаблюдать за ним в самостоятельной деятельности, лучше узнать его интересы, ценности, увидеть внутренний мир, неповторимость, личностное своеобразие, а также выявить проблемы, подлежащие специальной коррекции. В процессе занятий легко проявляются характер межличностных отношений и реальное положение каждого в коллективе, а также особенности семейной ситуации.

Развивающие. Благодаря использованию различных форм художественной экспрессии складываются условия, при которых каждый ребенок переживает успех в той или иной деятельности, самостоятельно справляется с трудной ситуацией. Дети учатся вербализации эмоциональных переживаний, открытости в общении, спонтанности. В целом происходит личностный рост человека, обретается опыт новых форм деятельности, развиваются способности к творчеству, саморегуляции чувств и поведения.

Теоретическая основа программы

Методы арт-терапии являются относительно новыми в психотерапии. Впервые термин «арт-терапия», буквально – терапия искусством, ввёл в употребление Адриан Хилл при описании своей работы с туберкулёзными больными в санаториях. Это словосочетание использовалось по отношению ко всем видам занятия искусством, которые проводились в больницах и центрах психического здоровья. Эффективность применения методов арт– терапии в контексте лечения основывается на том, что этот метод позволяет экспериментировать с чувствами, исследовать и выражать их на символическом уровне .

Традиционно сложилось так, что специалисты, занимающиеся терапией искусством, не имели самостоятельного статуса и использовались в качестве помощников психиатров и психологов в тех случаях, когда рисунки, картины детей и взрослых пациентов стационаров могли оказать помощь в установлении диагноза и для самой терапии.

В настоящее время за психотерапевтами, применяющими методы арт терапии, признан

статус самостоятельных практиков, которые могут внести свой вклад в изучение личности и в процесс лечения. Следует отметить, что в рамках данного подхода развиваются два направления. Сторонники одного направления, представляемые Эдит Крамер и другими специалистами в области профессиональной и восстановительной терапии, рассматривают искусство как самодостаточное лечебное средство. Эти терапевты подчеркивают значение искусства в противовес собственно терапии и исключают из лечебной практики те приемы, в которых творческий процесс не является ведущей целью. Они не рассматривают терапию искусством в качестве заменителя психотерапии. Сторонники другого направления, представителем которого является Маргарет Наумбург, преуменьшают чисто художественные цели в пользу терапевтических. Они имеют основательную клиническую подготовку и провозглашают, что со временем методы арт-терапии могут стать как независимым терапевтическим приемом, так и вспомогательным средством для традиционных подходов. Однако, несмотря на существующие различия, оба направления рассматривают изобразительное искусство как средство, которое помогает интеграции и реинтеграции функционирующей личности [1, с.37].

Анализ исследований по терапии искусством (Дельфино-Бейли, Кононова, Анастази, Фолей) позволяет усматривать доказательства полезности этого метода для лечебных целей в том, что он:

– предоставляет возможность для выражения агрессивных чувств в социально приемлемой манере. Рисование, живопись красками или лепка являются безопасными способами разрядки напряжения;

– ускоряет прогресс в терапии. Подсознательные конфликты и внутренние переживания легче выражаются с помощью зрительных образов, чем в разговоре во время вербальной психотерапии. Невербальные формы коммуникации могут с большей вероятностью избежать сознательной цензуры;

– дает основания для интерпретаций и диагностической работы в процессе терапии. Творческая продукция ввиду ее реальности не может отрицаться пациентом. Содержание и стиль художественной работы предоставляют терапевту огромную информацию, кроме того, сам автор может внести вклад в интерпретацию своих собственных творений;

– позволяет работать с мыслями и чувствами, которые кажутся непреодолимыми. Иногда невербальное средство оказывается единственным инструментом, вскрывающим и проясняющим интенсивные чувства и убеждения;

– помогает укрепить терапевтическое взаимоотношение. Элементы совпадения в художественном творчестве членов группы могут ускорить развитие эмпатии и положительных чувств;

– способствует возникновению чувства внутреннего контроля и порядка. Рисование, живопись красками и лепка приводят к необходимости организовывать формы и цвета;

– развивает и усиливает внимание к чувствам. Искусство возникает в результате творческого акта, который дает возможность прояснить зрительные и кинестетические ощущения и позволяет экспериментировать с ними;

– усиливает ощущение собственной личностной ценности, повышает художественную компетентность. Побочным продуктом терапии искусством является удовлетворение, возникающее в результате выявления скрытых умений и их развития.

Суммируя эти данные исследований эффективности терапии искусством, необходимо подчеркнуть, что использование художественных приемов в процессе проведения группы также позволяет глубоко изучать фантазирование и воображение, разрешать конфликты между членами группы и помогать им в достижении гармонии.

Отличительные особенности программы

Отличительной особенностью программы является то, что в ней органично соединяются изобразительное, декоративно-прикладное, музыкальное искусство и новые формы твор-

чества: инсталляции и перформанс. Практическая работа занимает главное место в данной программе. Участники программы не усваивают готовые знания, а приобретают их через прочувствованное созерцание окружающего мира, прочувствованное познание самих себя средствами изобразительного и декоративно-прикладного искусства, знакомятся с различными техниками, материалами, их особенностями и их свойствами. Затем приобретённые знания обучающиеся используют в своей творческой деятельности, повседневной жизни. Локальной новацией программы является то, что на отдельных занятиях присутствует весь класс, что способствует закреплению отработанных навыков межличностного взаимодействия непосредственно в классном коллективе.

Цель программы

– развитие коммуникативных навыков посредством арт-терапевтических методов и техник.

Задачи программы

• формировать благоприятный социально-психологический климат в ученическом коллективе;

• корректировать негативные установки, социальные барьеры в межличностных отношениях посредством арт-терапевтических методов и техник;

• формировать способы эффективного взаимодействия в среде сверстников (умение договориться, уступить, сделать вклад в общее дело, увидеть успехи других, оценить свои достоинства);

• развивать позитивные формы активности (творчества, инициативы в решении задач коммуникации и др.);

• научить способам снятия эмоционального напряжения;

• развивать рефлексивные навыки у учащихся.

Структура занятий

Занятие состоит из трех частей:

Часть 1. Вводная.

Основная цель – настроить группу на совместную работу, создать положительный эмоциональный настрой, активизировать внимание детей.

Содержание: игры – ритуал приветствия, игры – здоровалки, игры с именами, игры направленные на появление эмоциональной синтонии, пальчиковая гимнастика, психогимнастические этюды.

Часть 2. Основная или рабочая.

На эту часть приходится основная смысловая нагрузка всего занятия, и она зависит от тематического блока, цели и задач занятия, материала, с которым будут работать учащиеся.

Содержание: упражнения на снятие эмоционального и мышечного напряжения, на развитие основных эмоций, и частичную коррекцию эмоционально-волевой сферы и личностного развития ребенка, на развитие навыков межличностного взаимодействия.

Часть 3. Завершающая.

Основная цель – создание у каждого ребенка чувства принадлежности к группе и закрепление положительных эмоций от работы на занятии.

Содержание: здесь предусматривается проведение какой-либо общей игры (ритуал прощания), анализ своих действий и действий сверстников на занятии (с обязательным условием положительной эмоциональной окраски), беседа о том, что больше всего запомнилось, что может пригодиться в повседневной жизни.

Ожидаемые результаты

Учащиеся:

– благополучно чувствуют себя в классном коллективе;
– умеют работать со своими переживаниями;
– развили коммуникативные умения;
– овладели способами эффективного взаимодействия в среде сверстников;
– свободно проявляют творческий потенциал;
– овладели способами снятия эмоционального напряжения;
– овладели рефлексивными навыками в процессе подачи обратной связи.

Принципы работы

Принцип комфортной среды подразумевает организацию пространства, комфортного для учащихся: освещение, удобство, исключение негативной оценки ученика. Упражнения не должны пугать и настораживать подростков.

Принцип «безусловного принятия» подразумевает принятие внешнего вида, физического состояния, жизненного опыта, действия учащегося, его мыслей и чувств.

Принцип «доступности информации» подразумевает понятное для подростка вербальное поведение ведущего.

Принцип добровольного участия в работе группы. Он касается как выполнения отдельных упражнений, так и участия в занятиях в целом. Такой подход не только помогает создать условия психологической безопасности для детей, но и способствует развитию открытости и способности к самостоятельному принятию решений.

Принцип обратной связи. В процессе занятий создаются условия, обеспечивающие готовность подростков давать обратную связь другим сверстникам и ведущему, а также принимать ее. Необходимо просить участников группы прокомментировать задание, которое они должны будут выполнить, а также инструкцию к нему. Это начальное обсуждение является подготовкой участников к эффективному выполнению упражнения. Чрезвычайно важно убедиться, что все учащиеся правильно поняли задание. Если возникают вопросы, следует повторить задание еще раз.

Принцип самопознания. В содержании занятий предусматриваются упражнения, помогающие подростку самостоятельно познавать особенности своей личности. В процессе выполнения многих упражнений участник группы имеет возможности увидеть себя в разных ситуациях, когда от него требуется принятие определенного решения.

Принцип равноправного участия. В соответствии с этим принципом необходимо создавать условия для равноправного межличностного общения подростков на занятиях. В случае доминирования одного участника или нескольких членов группы эффективное выполнение задания становится невозможным. В программе занятий предусмотрены так называемые структурированные упражнения, предназначенные для установления взаимосвязей в группе, в ходе их выполнения каждый ребенок получает возможность высказаться. В такой ситуации членам группы, обладающим авторитарным складом характера, приходится вырабатывать самоконтроль, чтобы позволить другим детям выступить, а застенчивые дети получают возможность попробовать себя в новой поведенческой роли, в результате чего возрастает их вовлеченность в групповую работу.

Принцип оптимистического подхода. Этот принцип предполагает организацию «атмосферы успеха» для каждого подростка, веры в его положительный результат, утверждение этого чувства в участнике, поощрение его малейших достижений.

Принцип комплексного использования методов и приемов коррекционно-педагогической деятельности. Использование в работе совокупности средств, методов и приемов, учитывающих и индивидуально-психологические особенности личности, и состояние социальной ситуации, и уровень материально-технического и учебно-методического обеспечения педагогического процесса, и подготовленность к его проведению специалистов.

Условия реализации программы

Занятия проводятся 1 раз в неделю непрерывно, согласно учебному плану.

Формы проведения: групповая.

Численность группы: 12-15 человек учащихся одного класса.

На весь период реализации программы в тренингах присутствует классный руководитель.

Участники программы: учащиеся 7-9 классов:

– учащиеся класса, в котором по итогам экспресс-анализа социально-психологического климата 40% и более учащихся «группы риска» (сумма учащихся с недостаточной степенью благоприятности и неблагоприятным социально-психологическим климатом по Лутошкин А.И «Экспресс-методика изучения социально-психологического климата в учебном коллективе»);

– учащиеся 7-х классов – в период поступления в гимназические классы из разных школ города и формирования нового учебного коллектива.

Критерии формирования группы.

Группа формируется из учащихся: показавших высокую степень благоприятности социально-психологического климата в классе (из практики – это 1-4 чел.), одна треть группы состоит из учащихся с нормативными показателями в психодиагностических процедурах, одна треть группы состоит из учащихся с умеренно выраженными трудностями в адаптации.

Группа имеет открытый характер – на любом этапе реализации программы тренинга в группу могут войти новые участники (с учетом предыдущих критериев).

Данная программа является программой-конструктором: можно комбинировать занятия и упражнения в зависимости от обнаруженных дефицитарных особенностей учащихся, а также использовать в комплексе с другими коррекционно-развивающими методами, возможно проведение от одной до нескольких встреч. Базовое содержание тренинга может быть сокращено до 4 занятий на усмотрение ведущего.

Место проведения – просторное, светлое, проветриваемое помещение.

Необходимые ресурсы:

- пространство для проведения занятий (где могли бы свободно разместиться и двигаться до 15 человек);
- музыкальное сопровождение: музыкальный центр, диски с записями;
- краски (гуашь, акварель), карандаши, фломастеры, восковые мелки, бумага для рисования разных форматов и оттенков, картон, кисти разных размеров, губки для закрашивания фона, скотч, степлер и др.;
- текстильные материалы (куски ткани, пуговицы, вата, клей, куски меха)
- стекло;
- журналы, газеты, фотографии.

Методы диагностики

На этапе мониторинга, с целью определения «группы риска» по социально-психологическому неблагополучию в классном коллективе:

- Лутошкин А.И «Экспресс-методика изучения социально-психологического климата в учебном коллективе»;

- Анкета Федоренко Л.Г. «Как определить состояние психологического климата в классе».

На этапе формирования тренинговой группы, с целью углубленной диагностики учащихся «группы риска» используется следующий пакет диагностических методик:

– Цветовой тест отношений (далее – ЦТО). Автор А.И. Лутошкин (Приложение 1);

– Диагностика принятия других. Автор В. Фейя (Приложение 2);

Для измерения результативности программы используется тот же пакет диагностических методик:

– Цветовой тест отношений (далее – ЦТО). Автор А.И. Лутошкин;

– Диагностика принятия других. Автор В. Фейя;

– Лутошкин А.И «Экспресс-методика изучения социально-психологического климата в учебном коллективе».

Учебно-тематический план программы

№	Занятие	Количество часов на одну группу
1	Знакомство	2 ч
2	Нити мечты	1 ч 30 мин
3	Самое важное	1 ч 30 мин
4	Любовь	1 ч 30 мин
5	Звезда чувств	1 ч 30 мин
6	Деревья	1 ч 30 мин
7	Монотипии	1 ч 30 мин
8	Каракули	1 ч 30 мин
9	Имя	1 ч 30 мин
10	Коллаж	1 ч

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

1. Знакомство

Время проведения: 2 часа.

Материалы: повязки на глаза, стулья, карточки с названием животных (парные), слово «любознательность», разделенное на буквы.

Ведущий приветствует участников тренинга, просит каждого представиться, назвав свое имя.

Упражнение «Знакомство с правилами».

Цель: обучать участников правилам коммуникации.

На доске написаны правила поведения в круге:

– один говорит, остальные – слушают;

– все высказывания носят доброжелательный характер;

– правило «стоп» – каждый может отказаться от взаимодействия с тем, кто нарушает его безопасность.

Ведущий предлагает обсудить правила и принять их на время встречи.

Упражнение «Животный мир».

Цель: снять эмоциональное и мышечное напряжение, создать доброжелательную атмосферу в круге.

Ведущий раздает участникам карточки с названиями животных – каждого из животных по два. Задача – изобразить мимикой, жестами, голосом, повадками этого животного и найти себе пару (такое же животное). До конца встречи участники будут сидеть рядом с попав-

шимся партнером в круге. После рассаживания в парах ведущий предлагает обсудить, какие черты личности необходимы для успешного выполнения этого упражнения. Названные качества записывают на доске.

Упражнение «Интервью».

Цель: развивать коммуникативные, рефлексивные навыки.

Ведущий дает задание – в течение 5 минут нужно узнать как можно больше информации о своем партнере, чтобы затем рассказать всем присутствующим в круге о том, чем интересен этот человек.

После интервьюирования каждый участник представляет своего «визави» для всех присутствующих. Время регламентировано – 2-3 мин. на каждого.

После представления в общем круге учащимся предоставляется возможность выделить черты личности, которые помогли выполнить это упражнение. Затем ведущий предлагает обсудить, в какой степени эти выделенные черты необходимы для успешной учёбы.

Детские высказывания поощряются, список качеств записывается на доске.

Упражнение «Паровозики».

Цель: создать условия для формирования стремления к самопознанию, погружению в свой внутренний мир; предоставить возможность глубинного познания внутреннего мира своих учеников для классных руководителей.

Детям предлагают распределить роли «Вагончика» и «Паровозика» в паре. Задача «Вагончика» идти под руководством «Паровозика» с закрытыми глазами (с повязкой) по лабиринту из стульев. Задача «Паровозика» провести партнера, создавая условия безопасности. Затем происходит смена ролей. Выполнять упражнение необходимо в тишине, проводить партнера в лабиринте – только руками.

После выполнения упражнения участники в круге обсуждают свои ощущения, впечатления от выполненных ролей. Ведущий помогает формулировать высказывания, поощряет любые ответы, задает вопросы: «Какая роль тебе больше понравилась?», «Почему?», «Что ты испытывал с завязанными глазами?» и т.д.

После высказываний всех ведущий предлагает обозначить качества личности, необходимые для выполнения упражнения и обсудить необходимость присутствия этих качеств в школьной учебе. Список качеств записывается.

Упражнение «Любознательность».

Цель: формирование умения договариваться друг с другом, быть толерантным к особенностям других людей.

Описание упражнения: всем участникам в случайном порядке дается карточка с одной буквой из слова «любознательность». Задание для участников – всем вместе собрать из разделенных букв целое слово. После выполнения упражнения подростки в круге обсуждают, какие качества помогли выполнить задание, какие возникли препятствия при выполнении этого задания. В случае если задание не выполнено, что бывает крайне редко, ведущий обсуждает ход выполнения и вместе с участниками раскрывают причины, которые помешали выполнить задание успешно. Затем можно перенести эту ситуацию в классную реальную жизнь учащихся.

Список качеств, необходимых для выполнения этого упражнения, также записывается на доске.

Упражнение «Спасибо».

Цель: развивать сплоченность группы.

Описание упражнения: участники по одному выходят круг, пожимая друг другу руку со словами «Спасибо за приятное занятие», таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается – от одного до всех. Последний человек замыкает круг.

Затем в круге участники делятся впечатлениями, чувствами от встречи, благодарят друг друга за встречу.

После выполнения упражнений на доске должны быть записаны все качества, необходимые детям для успешной учёбы. Можно предложить учащимся записать их себе и в случае возникновения жизненных затруднений, обращаться к списку и вспоминать эту встречу-это может стать личным ресурсом для учащихся.

2. Нити мечты

Цель: развивать эмпатию, воспитывать интерес к личности одноклассников, укреплять дружеские отношения с одноклассниками.

Время проведения:1 час 30 мин.

Упражнение «Пожелание».

Участники рассаживаются в круге. Ведущий: «Начнем нашу работу с высказывания друг другу пожелания на сегодняшний день. Пожелание должно быть коротким – желательно в одно слово. Вы бросаете мяч тому, кому адресуете пожелание и одновременно говорите его. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь бросает его следующему, высказывая ему пожелания на сегодняшний день. Будем внимательно следить за тем, чтобы мяч побывал у всех, и постараемся никого не пропустить».

Упражнение «Нити мечты».

1) Ведущий просит закрыть глаза и представить свою мечту – это может быть заветная мечта или какое-либо желание. Далее участникам предлагают озвучить свои желания и мечты всем в круге. Участников предупреждают о том, что ведущий будет повязывать на палец цветную нить тому, кто выскажется. Таким образом, после выполнения упражнения все участники связаны друг с другом цветными нитями по кругу.

2) Ведущий просит выработать три эффективные стратегии для исполнения мечты и озвучить для всех в круге – во время проговаривания стратегий ведущий второй раз повязывает нитями палец по кругу. Таким образом, группа связана дважды общей нитью.

3) Ведущий просит выбрать в группе одноклассника, к которому он хотел бы обратиться с пожеланиями исполнения мечты. Тот, кому адресуют пожелание передает следующее пожелание другому однокласснику, благодарит за такой приятный подарок. Ведущий повязывает пальцы нитью адресатам. Таким образом, в центре круга появляется целая сеть из нитей.

4) Ведущий просит аккуратно снять нити с пальцев и положить на пол так же, как они были в воздухе. На что сейчас похож рисунок из нитей? На этом этапе следует поощрять высказывания учащихся, подводя к пониманию энергетики нитей. Какое название вы хотели бы дать этому рисунку? Что хотите сделать из нитей? Можно ли их выбросить? Разрезать на руку каждому? Подарить классному руководителю? Чему учат нити, которые связали вашу группу?

5) Шеринг-процедуры: какие чувства вызвала наша встреча, чему научила вас, чем вы теперь можете поделиться с близкими и друзьями.

3. Самое важное

Цель: формировать социально одобряемые жизненные ориентиры; формировать социальную культуру общения.

Время проведения:1 час 30 мин. Работа с целым классом.

Упражнение «Приветствие».

Участники свободно разбредаются по комнате. Ведущий дает задание: «Найдите друг

друга те, у кого одинаковый цвет глаз» (варианты: «Те у кого день рождения летом», «Те, в чьем имени 5 букв» и т.д.) Возможны другие варианты, когда участники объединяются в группы по месту проживания, знаку зодиака, любимому цвету и т.п.

Упражнение «Самое важное».

Группа делится на 4-5 команд по 5-6 человек за одним столом. Столы необходимо расположить так, чтобы можно было свободно передвигаться от стола к столу.

1) Ведущий приветствует участников тренинга и просит придумать название каждой команды по принципу «Что для вас самое важное в жизни» – время для выполнения этого задания 5 минут название нужно записать на листе бумаги.

2) Участники озвучивают названия команд всем присутствующим и аргументируют свой выбор. Например: команда «Здоровье» – почему это самое важное для вас и т .д.

3) Участникам объявляется, что теперь это станции, по которым вам необходимо передвигаться. На каждой станции участники определяют три конкретных дела, которые необходимы для успешного функционирования названных ценностей. Например: на станции «Здоровье» – какие три дела я буду выполнять для того., чтобы здоровье прибывало и т.д.

4) Как только всеми участниками будут пройдены все станции и будут определены все личные проекты, ведущий предлагает познакомить со своими проектами всех одноклассников. Учащиеся называют станцию и три дела, которые они запланировали. Каждое выступление заканчивается аплодисментами.

5) Ведущий предлагает каждой команде выполнить совместную скульптуру из бумаги и подручных материалов и представить ее для всех.

6) Каждая команда выходит в центр, представляет свою скульптуру и рассказывает, что она символизирует. Ведущий добивается аплодисментов для каждой команды. В этой части встречи разрешено фотографироваться на память.

7) Ведущий дает задание командам – Выразите, что для вас была наша встреча одним словом. Команды хором по очереди выражают чувства о встрече.

8) Ведущий просит нарисовать на общем плакате эмоции, с которыми учащиеся уходят с тренинга.

4. Любовь

Цель: развитие чувственного интеллекта; формирование благородных чувств; развитие умения работать в команде согласованно, быть толерантным к чувствам и желаниям других людей.

Время проведения:1 час 30 мин. Работа с целым классом.

Упражнение «Атомы».

Ведущий: «Представим себе, что все мы атомы. Атомы выглядят так (показать). Атомы постоянно двигаются и объединяются в молекулы. Число атомов в молекуле может быть разное, оно определяется тем, какое число я назову. Мы все сейчас начнем быстро двигаться, и я буду говорить, например, три. И тогда атомы должны объединиться в молекулы по три атома в каждый».

Упражнение «Любовь».

1) Занятие эффективнее всего провести в канун праздника всех влюбленных. В помещении звучат известные композиции о любви на разных языках мира. На стене развешены таблички с названиями разных проявлений любви: Любовь к маме, семье; Любовь к подругам, друзьям; Любовь романтическая; Любовь к делу, учебе; Любовь к животным и т.д. Ведущий просит занять место у той таблички, которая больше всего привлекает внимание на текущий момент. Таким образом, класс оказывается разделенным на группы. Учащиеся рассаживаются по группам, у каждой из них есть название. Названия – это станции, по которым

участникам предстоит передвигаться.

2) Участникам групп дается задание рассказать присутствующим, почему они выбрали именно эту станцию, что значит для каждого в группе проявление любви.

Рассказы участников необходимо поощрять и аплодировать каждому.

3) Группам дается задание определить факторы, которые могут быть вредными или даже смертельными для любви, в которую попала группа. Необходимо представить пять факторов каждой группе. Отвечать может один человек, остальные могут дополнять ответы. Участники передвигаются по всем станциям поочередно и совместно готовят рассказ для всех в классе, пока не окажутся на своей станции.

4) Группам дается задание определить факторы, которые будут питать, помогать сохраниться чувству. Привести примеры образцовой любви на разных станциях. Участники передвигаются по станциям и совместно готовят рассказ для всех, пока не окажутся на своей станции. В этой части допустимо множество рассказов об образцовой любви.

5) В середине помещения размещено множество самых разнообразных материалов: ткани, ленты, вата, карандаши, пуговицы, мотки ниток, булавки, клей и т.д. Участникам предлагают создать коллективную текстильную композицию «Моя любовь» из подручных материалов. Время создания можно регламентировать (до 20 мин.).

6) Группам предлагают представить свои творческие проекты с комментированием и их защитой. На этом этапе разрешено фотографирование и аплодисменты в адрес авторов проектов.

7) Шеринг – процедуры: какие чувства возникали во время тренинга, чему научил тренинг, что хотелось бы пожелать всем присутствующим и, возможно, кому-то конкретно.

5. Звезда чувств

Цель: создание условий для развития рефлексии, умения выражать свои чувства в логике понятий; воспитание уважения к чувствам других людей. Возможны два варианта проведения упражнения.

Время проведения:1 час 30 мин.

Упражнение «Подарок».

Ведущий: «Сейчас мы будем делать подарки друг другу. Начиная с меня, каждый по очереди средствами пантомимы изображает какой-то предмет и передает его своему соседу справа (мороженое, ежика, гирю, цветок и т.п.)».

Упражнение «Звезда чувств» (вариант первый).

Рассаживание в круге, группа не более 12-15 человек.

1) Ведущий просит каждого из участников назвать любое чувство. Групповое обсуждение – как отличить чувства от телесных ощущений, догадок, предположений.

2) Участники, работая в парах, находят название чувству, противоположное названному ранее. Делятся своими мыслями, как отличить одно чувство от другого. Например: горе и счастье, каковы проявления этих чувств, как можно распознать в другом человеке какие-либо чувства.

3) В середине помещения расположен большой лист ватмана, на котором нарисован круг, разделенный на 12-15 секторов, как торт (по количеству участников), цветные карандаши, краски, кисти. Участников просят занять место у выбранного им сектора, на краю сектора написать название чувства, которое выбрал каждый участник.

4) Участников просят выразить поле чувства одним цветом. Если не получается одним цветом, можно смешать другие краски, запрещено добавлять в рисунок какие-либо символы (помогает избегать клише). Это «моментальный снимок» эмоционального состояния человека – время создания не ограничено.

5) Ведущий просит каждого участника прокомментировать свой луч «звезды».

6) Ведущий просит каждого участника ассоциировать общую «Звезду Чувств» с каким-либо явлением, предметом, человеком; поделиться –какие чувства вызывает общая композиция сейчас.

7) Шеринг-процедуры: с какими чувствами пришли на тренинг, с какими уходите, какими чувствами хотелось поделиться с участниками.

Упражнение «Звезда чувств» (вариант второй).

1) Участникам предлагают от большого листа бумаги (лучше обои т.к. они имеют неопределенную длину) отрезать свой собственный луч любого размера и формы ,который будет выражать его чувства к участникам на текущий момент.

2) Участникам предлагают украсить свой луч любым цветом(и) ,образом, фантазией, явлением.

3) После оформления собственных лучей участникам предлагают совместить лучи в центре помещения и рассказать всем о том , что означает его луч.

4) После высказываний каждого участника ведущий просит дать название общей картине и о том, какие чувства она вызывает у участников.

5) Далее ведущий просит рассказать о том, как общее дело повлияло (повлияет) на дальнейшие отношения в группе.

6) Шеринг-процедуры: с какими чувствами пришли на тренинг, с какими уходите, какими чувствами хотелось поделиться с участниками.

6. Деревья

Цель: развитие чувства причастности к коллективу, групповой сплоченности, доброжелательных взаимоотношений, сочувствия, сопереживания. Исследование своего эмоционального состояния.

Время проведения: 1 час 30 мин

Материалы: восковые мелки, цветные карандаши, фломастеры, краски, гуашь, бумага формата А4, большой лист ватмана (лучше в форме круга или эллипса); аудиозаписи музыкальных композиций и проигрыватель.

Упражнение «Любимые фильмы».

Ведущий раздает участникам карточки одинакового размера (желательно из картона, чтобы было удобно писать). Каждый участник должен на своей карточке написать сначала свое имя, потом названия трех своих самых любимых фильмов. Сделать это надо втайне от других.

После этого ведущий собирает карточки, перемешивает их случайным образом. Достает одну и зачитывает вслух. Участники должны угадать, кто же является автором этой карточки (то есть они должны по любимым фильмам угадать личность). Сам автор карточки может или молчать, или же отводить от себя «подозрения», называя кого-то другого. Когда мнения высказаны, ведущий оглашает подлинное имя автора.

Упражнение «Деревья».

1) Участникам предлагают занять удобное положение (встать, присесть, сесть на пол, если есть соответствующие условия, – по желанию). Ведущий дает такие инструкции: «Закройте глаза. Представьте цвет, звук, мелодию, движения, с помощью которых можно было бы выразить ваше состояние «здесь и сейчас». Встаньте в общий круг. Попробуйте описать словами и показать ваши ощущения».

2) Вначале участникам дается инструкция к следующему этапу (индивидуальной работы с образами), чтобы не нарушить эмоциональное состояние, которое возникнет у каждого после вхождения в образ дерева в лесу: «Сейчас мы будем представлять себя деревьями. Когда музыка закончится, запомните свои ощущения, выберите себе любые карандаши и крас-

ки и нарисуйте представленные вами образы одного или нескольких деревьев и возникшие ассоциации. Придумайте рисунку название и историю, которую ваше дерево хотело бы рассказать другим деревьям».

3) Звучит медленная, мелодичная музыкальная композиция без слов. «А теперь закройте глаза и постарайтесь увидеть лес. Представьте себя в образе дерева. Найдите ему место среди других деревьев. Выберите в аудитории подходящее место, где дереву удобно качать ветвями, расти вверх и даже танцевать. Покажите движениями, танцем, как оно себя чувствует. Одинокое дерево открыто всем ветрам. Летом его обжигает солнце, зимой остужает мороз. Даже зверю трудно спрятаться под одиноким деревом. Хорошо, когда рядом есть добрые и надежные друзья. Подойдите друг к другу так близко, как вам этого хочется. Пусть ваши деревья образуют несколько рощиц. Бережно соприкоснитесь пальчиками-листочками».

4) «Попробуем все вместе создать образ очень сильного, могучего дерева. Встаньте рядом друг с другом, в круг. Какой огромный, надежный ствол получился у дерева! И ветви тянутся вверх, переплетаясь между собой. В такой кроне тепло и уютно белкам, птицам. А само дерево ничего не страшится: ни бури, ни грозы, ни одиночества».

5) Индивидуальная работа. Каждый участник занимает место за рабочим столом и рисует возникшие у него образы и ассоциации, обдумывает их и сочиняет историю своего дерева.

6) Этап вербализации. Участники пересаживаются в круг, составленный из стульев, кладут на пол внутри круга свои работы так, чтобы всем было удобно их рассмотреть. Затем каждый рассказывает о своем рисунке. Степень открытости зависит от самого «художника». Если он по какой-то причине молчит, можно попытаться деликатно его расспросить, например, о чувствах, надеждах, мечтах, желаниях дерева-образа, но не следует настаивать на этом.

7) Чтобы прояснить детали рисунка или рассказа, ведущий и другие члены группы могут дополнительно задавать косвенные вопросы:

1. Где твоему дереву хотелось бы расти: на опушке или среди других деревьев?
2. Есть ли у него друзья и враги?
3. Боится ли чего-нибудь это дерево?
4. Грозят ли ему какие-либо опасности?
5. О чем мечтает это дерево?
6. Какое настроение у твоего дерева?
7. Это дерево скорее счастливо или несчастно?
8. Если бы вместо дерева был нарисован человек, то кто бы это был?
9. За что его любят люди?
10. Что снится дереву?
11. Какой подарок его мог бы обрадовать?
12. Чем можно помочь дереву, если оно болеет?

8) Коллективная работа. «Представьте, что большой лист ватмана на полу – это поляна, на которой вырастут ваши деревья. Каждый вправе решать, где удобнее разместить рисунок: в лесу среди других деревьев, в маленькой рощице или в стороне от других деревьев. Выберите подходящее место и расположите деревья на плоскости листа. При желании измените первоначальное положение вашего рисунка».

9) Шеринг-процедуры. Занятие завершается добрыми пожеланиями в адрес одноклассников.

7. Монотипии

Цель: развитие творческого мышления, снятие эмоционального напряжения.

Время проведения:1 час 30 мин.

В этой встрече можно работать со всем классным коллективом. Для выполнения зада-

ния необходимо приготовить простые стекла размером ½ А4,акварельные краски, бумага для каждого участника.

Упражнение «Выгодный обмен».

Ведущий начинает упражнение с рассуждения о том, что люди часто не ценят собственные качества, собственные достоинства. Некоторые люди склонны преувеличивать свои недостатки и принижать свои достоинства. Некоторые люди стесняются признать свои достоинства не только перед другими людьми, но даже и перед собой. Ведущий предлагает поэкспериментировать, посмотреть кто и как оценивает собственные достоинства.

Участникам раздается по 7 карточек из плотной бумаги или картона (размером примерно с игральную карту). На этих карточках участники должны написать семь разных своих качеств, которыми они гордятся, которые считают своим достоинством. Если группа еще сильно зажата, участники скованны, ведущий тоже берет себе карточки и пишет на них свои личные достоинства – потом он будет «заводить» группу.

Объявляется торг: кто угодно может с кем угодно обменяться своими карточками. Можно поменять одну свою карточку на карточку другого человека, если кажется, что сделка выгодна. Например, кто-то захочет поменять свою карточку «Честность» на чужую карточку «Коммуникабельность», соответственно тот человек согласен на обмен, потому что считает «Честность» качеством лучше, чем «Коммуникабельность». Можно поменять одну свою карточку на несколько чужих, и – соответственно – несколько своих на одну чужую.

Чтобы было удобно, все держат свои карточки открытыми. Если позволяет обстановка, можно расположиться на полу, на ковре, расположив свои карточки перед собой.

Можно «прикупить» себе еще одно такое же качество. Тогда как бы считается, что участник удвоил свое достоинство (был просто честным, а стал вдвойне честным).

Ведущий не ограничивает активность участников: можно говорить всем вместе, перебивать друг друга, повышать голос. «Обстановка базара» будет только на руку.

В конце, когда торги уже закончились, проходит обсуждение:

– Кто полностью «поменял» свою личность? Кто совсем не поменял?

– Кто больше всех выиграл, как думаете? Кто проиграл? Почему?

– Показалось ли кому-нибудь, что какое-то чужое достоинство лично ему и даром не нужно? Как такое может быть? Что за этим кроется?

Упражнение «Монотипии».

1) Ведущий просит каждого из участников: «Обмакните кисть в воду и затем опустите в цвет, который тебе больше нравится. Поставь несколько клякс, волнистых линий, точек, полос на стекле, можно добавить других цветов, но перед этим не забудьте промыть кисть».

2) Далее участники прижимают к стеклу бумагу, хорошо проглаживают, сушат свои работы. Затем необходимо резко снять лист бумаги со стекла и высушить ее.

3) Ведущий спрашивает каждого участника, на что похоже его изображение, что хотел бы еще добавить на бумагу, чем закончить картину или оставить как есть. Просит рассказать подробнее, какие чувства вызывает изображение.

4) Шеринг-процедуры: с какими чувствами пришли на тренинг, с какими уходите, какими чувствами хотелось поделиться с участниками.

8. Каракули

Цель: снятие эмоционального напряжения, развитие эмоционального интеллекта, развитие творческого мышления.

Время проведения:1 час 30 мин.

Для участия необходимо приготовить листы бумаги А4, карандаши.

Упражнение «Прогноз погоды».

Ведущий: «Возьмите лист бумаги и карандаши и нарисуйте рисунок, который будет соответствовать вашему настроению. Вы можете показать, что у вас сейчас «плохая погода» или «штормовое предупреждение», а может быть, для вас солнце уже светит вовсю».

Упражнение «Каракули».

1) Ведущий просит каждого из участников нарисовать на листе бумаги произвольные линии. Инструкция: «Свободно водя по листу бумаги карандашом, нарисуйте каракули без какой-либо цели».

2) Далее участники в парах меняются своими изображениями. Задача каждого – дополнить рисунок своего партнера, довести образ до целостности, не нарушая рисунок.

3) После завершения рисунка каждый участник придумывает небольшой рассказ, основанный на ассоциациях, которые вызвал у него рисунок его партнера.

4) Шеринг-процедуры: с какими чувствами пришли на тренинг, с какими уходите, какими чувствами хотелось поделиться с участниками.

9. Имя

Цель: исследование личностной идентичности, развитие спонтанности, рефлексии, проявление подлинных чувств. осознание своей ценности и уникальности, развитие положительного целостного образа Я, принятия себя.

Время проведения:1 час 30 мин.

Материалы: белая бумага формата А4, разноцветная бумага различной фактуры и плотности (картон, целлофан, фольга и т.п.), цветные карандаши, фломастеры, гуашь, акварельные краски, клей, скотч, нитки, тесьма. Могут использоваться лоскутки ткани разных цветов и размеров, пластилин и другие материалы.

Упражнение «Приветствие».

Ведущий предлагает участникам образовать круг и разделиться на три равные части: «европейцев», «японцев» и «африканцев». Потом каждый из участников идет по кругу и здоровается со всеми «своим способом»: «европейцы» пожимают руку, «японцы» кланяются, «африканцы» трутся носами.

Упражнение «Рисуем имя».

1) Работа в парах с поочередным обменом ролями: ведущий – ведомый. Сначала первый участник пишет в воздухе собственное имя, а партнер (ведомый), будучи его зеркальным отражением, повторяет эти движения. Важно постараться воспроизвести не только движения, но и чувства, настроения. Это развивает умение «вчувствоваться в другого» посредством подражания внешнему поведению партнера. Далее участники индивидуально выполняют следующие инструкции: Напишите в воздухе свое имя мелким каллиграфическим почерком по очереди правой и левой рукой, а затем двумя руками одновременно.

2) Напишите в воздухе свое имя слева направо и справа налево, печатными и прописными буквами разного размера. Подумайте, изменился ли образ имени, какие чувства это вызывает?

3) Возьмите в руку воображаемую широкую кисть, представьте ведро с масляной краской (какого она цвета?). Напишите свое имя так, чтобы оно заняло как можно больше пространства, от пола до потолка.

4) Закройте глаза и представьте наиболее приятный из всех образов вашего имени, сделайте еще один воображаемый рисунок в пространстве. Запомните этот образ, цвет, размеры букв, звучание и другие свойства. Подумайте, как часто и кто из окружающих людей называет вас этим именем.

5) Ведущий просит участников изобразить свое имя на листе бумаги.

6) Индивидуальная работа. Инструкции ведущего: «Используя разные материалы, сде-

лайте бумажную или тряпичную куклу с вашим именем, похожую на вас. Когда кукла будет готова, закрепите ее на пальце, рассмотрите с расстояния вытянутой руки. Обратитесь к ней мысленно, и пусть она ответит вам. Запомните свои первые впечатления, чувства, слова, адресованные кукле, и ее ответную реплику. Спросите у куклы, как ее зовут теперь. Придумайте историю с названием, которую вы от лица своей куклы хотели бы рассказать другим».

7) Этап вербализации и театрализации. Участники занимают места в кругу. Каждый, используя приемы кукольного театра, по очереди рассказывает и показывает свою историю. Остальные могут задавать вопросы от имени своих кукол. Вербальное выражение переживаний, как известно, связано с катарсисом. Это – терапевтический процесс, который приводит к эмоциональной разрядке и удовлетворяет потребность человека на какое-то время оказаться в центре внимания.

8) Шеринг-процедуры. Участники делятся впечатлениями, анализируют чувства, которые возникали на каждом этапе работы. Участники обмениваются впечатлениями о том, какие качества приобрели (утратили) изготовленные ими куклы, какие изменения произошли в самих кукловодах, как они себя чувствуют в настоящий момент.

10. Коллаж

Цель: развитие групповой сплоченности, развитие творческого мышления.

Время проведения: 1 час.

В этой встрече необходимо работать со всем классным коллективом. Для выполнения задания необходимо приготовить цветные журналы, фотографии, ножницы акварельные краски, маркеры.

Упражнение «Печатная машинка».

Участникам загадывается слово или фраза. Буквы, составляющие текст, распределяются между членами группы. Затем фраза должна быть сказана как можно быстрее, причем каждый называет свою букву, а в промежутках между словами все хлопают в ладоши.

Упражнение «Коллаж».

1) Ведущий совместно с группой определяет тему будущего коллажа. Варианты тем: «Наш класс», «Что мы узнали на тренинге», «Чувства».

2) Инструкция участникам: «Вырежьте из журналов фигуры людей, животных и прочее, а затем оформите их в композицию. С элементами можно делать всё, что угодно, можно дополнить работу надписями, комментариями, закрасить и декорировать пустоты, быть конкретным или абстрактным».

4) Шеринг-процедуры: с какими чувствами пришли на тренинг, с какими уходите, какими чувствами хотелось поделиться с участниками.

Список литературы

1) Копытин А.И. Теория и практика арт-терапии. СПб.: Лань, 2002.

2) Лебедева Л.Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. – СПб.: Речь, 2008.

3) Аметова Л.А. «Формирование арт-терапевтической культуры младших школьников. Сам себе арт-терапевт». М., 2003.

4) Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. «Путь к волшебству, Теория и практика арт-терапии». СПб.: Златоуст, 2005.

5) Удо Баер. Творческая терапия – терапия творчеством. М., Независимая фирма «Класс», 2015.

6) Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании , М. ,Издательство «Владос»,2002.

6) Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М . «Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп». М., Издательство Института Психотерапии, 2002.

7) Платонов Ю.П. Основы этнической психологии. Учебное пособие. СПб.,Речь, 2003.

Приложение 1

ЦВЕТОВОЙ ТЕСТ ОТНОШЕНИЙ (тест А.И. Лутошкина)

Назначение теста состоит в изучении эмоциональных компонентов отношений человека к значимым для него людям, к себе и отражает сознательный и частично неосознаваемый уровень этих отношений. При разработке ЦТО был использован набор цветовых стимулов из теста Макса Люшера (краткий вариант – 8 цветов).

Этапы исследования:

1 этап – участнику программы предлагают подобрать к критериальным понятиям «Толерантность», «Мой внутренний мир», «Мир вокруг меня» один подходящий цвет поочередно. Критериальные понятия формулируются ведущим и не согласовываются с участниками программы для чистоты исследования. Данные выбора вносятся в таблицу 1 до участия в программе и по завершению участия в программе.

2 этап – участник программы ранжирует цвета от самого приятного к самому неприятному. Данные ранжирования вносятся в таблицу 1 до участия в программе и по завершению участия в программе.

Интерпретация результатов осуществляется а) в сопоставлении выбора цвета и понятия и анализе их места в ранжировании б)определении устойчивого эмоционального значения цвета.

Приложение 2

ТЕСТ В. ФЕЙЯ

Назначение теста состоит в определении уровней принятия других и состоит из 18 утверждений и 5 вариантов ответа на них:

Утверждения	Практически всегда	Часто	Иногда	Случайно	Очень редко
Людей достаточно легко ввести в заблуждение.	0	1	2	3	4
Мне нравятся люди, с которыми я знаком(а).	0	1	2	3	4
В наше время люди имеют очень низкие моральные принципы.	0	1	2	3	4
Большинство людей думают о себе только положительно, редко обращаясь к своим отрицательным качествам.	0	1	2	3	4
Я чувствую себя комфортно практически с любым человеком.	0	1	2	3	4
Все о чем люди говорят в наше время, сводится к разговорам о фильмах, телевидении и других глупых вещах подобного рода.	0	1	2	3	4
Если кто-либо начал делать одолжение другим людям, то они сразу же перестают уважать его.	0	1	2	3	4
Люди думают только о себе.	0	1	2	3	4
Люди всегда чем-то недовольны и ищут что-нибудь новое.	0	1	2	3	4
Причуды большинства людей очень трудно вытерпеть.	0	1	2	3	4
Людям определенно необходим сильный и умный лидер.	0	1	2	3	4
Мне нравится быть в одиночестве, вдали от людей.	0	1	2	3	4
Люди не всегда честно ведут себя с другими людьми.	0	1	2	3	4

Мне нравится быть с другими людьми.	0	1	2	3	4
Большинство людей глупы и непоследовательны.	0	1	2	3	4
Мне нравится быть с людьми, чьи взгляды отличаются от моих.	0	1	2	3	4
Каждый хочет быть приятным для другого.	0	1	2	3	4
Чаще всего люди недовольны собой.	0	1	2	3	4

Обработка и интерпретация результатов теста
Ключи к тесту: прямые вопросы -1, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 18.
обратные вопросы – 2, 5, 14, 16, 17.
Подсчитывается сумма баллов прямых и обратных ответов.
60 баллов и выше – высокий уровень принятия других;
45-59 баллов – средний уровень принятия других с тенденцией к высокому;
30-44 балла – средний уровень принятия других с тенденцией к низкому;
меньше 30 баллов – низкий уровень принятия других.

Тренинговая программа для студентов
«Я В МИРЕ И МИР ВО МНЕ»

Автор:
Кудренко Наталья Николаевна,
педагог-психолог ГПОУ «Воркутинский политехнический техникум»

АННОТАЦИЯ

Тренинговая программа «Я в мире и мир во мне» предназначена для студентов I курса «группы риска» СПО.

Очень важный переломный момент в жизни каждого студента – период адаптации, на котором происходит личностное и профессиональное становление. Тренинговые занятия помогут студентам осознать многообразие «Я – концепции», научиться жить в ладу с собой, с другими, налаживать отношения в студенческом коллективе, осознавать жизненные важные ценности.

В здоровой психологической среде формируются психологически здоровые личности.

В современных определениях здоровья его значимой характеристикой выступают психологические аспекты – эмоциональное благополучие, внутренний душевный комфорт, чувство защищенности. Конфликты, недопонимание между всеми участниками образовательного процесса способствует снижению успеваемости, проявлению эмоциональных вспышек и развитию психосоматических расстройств.

Поэтому **основная цель тренинга:** создать комфортную, безопасную среду для реализации студентов, как личности, так и будущего профессионала.

Задачи практических занятий:

✓ формировать у студентов навыки сотрудничества и эффективного бесконфликтного общения друг с другом;

✓ развивать навыки самоанализа;

✓ формировать у подростков положительные базовые жизненные установки;

✓ формировать информационную безопасность у студентов путем развития у них навыков ответственного и безопасного поведения в современной информационно-коммуникационной среде;

✓ активизировать у студентов процессы самопознания и саморазвития.

Тренинг для студентов включает в себя 4 занятия:

1. Тренинговое занятие «Ступени развития многогранного «Я»;
2. Квест-тимбилдинг «Зажги сердце группы»;
3. Интерактивный брейн-ринг на тему: «Ловушки Сети Интернет»
4. Ценностно-ориентированный тренинг «Мастерская жизненных ценностей»

Данная тренинговая программа содержит много игровых технологий, так имеет мощные механизмы запуска развития «Я – концепции» студента.

Игра формирует у студентов навыки сотрудничества (коммуникативные универсальные действия): умения договариваться, приходить к компромиссному решению проблемы, умению уступать и убеждать, способность брать на себя инициативу, осуществлять взаимный контроль и взаимную помощь. Коммуникативные действия обеспечивают социальную компетентность и учёт позиции других людей, партнера по общению или деятельности, умение слушать и вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем, инте-

грироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие.

Основные принципы игрового моделирования:

Принцип целеполагания. Цели соотносятся как к группе в целом, так и к отдельным её участникам.

Принцип обучающей направленности.

Студенты не получают готовые знания, компетентность, а сами приходят к ней в силу своей активности

Принцип упражнения позволит студентам лучше активизировать активно – мыслительную деятельность.

Принцип подготовленности касается индивидуальной мотивации студентов игрового обучения и их внутреннего желания сделать все возможное для принятия решения по проблеме или для разработки конструктивного проекта.

Принцип равенства включает в себя две составляющие: во – первых, требование одинаковой частоты и интенсивности действий и высказываний своих суждений и мнений для всех участников; во вторых, равное распределение ответственности за ход и результаты игрового взаимодействия между всеми членами группы.

Принцип личного проживания позволяет студентам в ходе игры приобрести знания, умения, навыки путем преодоления трудностей, эмоционального переживания различных ситуаций.

Принцип общения, группового взаимодействия.

Игра позволяет участникам чувствовать себя принятыми в группу, пользоваться доверием, а также в ходе игры оттачиваются коммуникативные умения, апробируется выбор стратегий взаимодействия и моделей общения, происходит научение сотрудничеству.

Принцип равенства побуждает каждого участника игрового моделирования к уважению равенству друг друга.

Принцип диагностики предполагает, что педагог – психолог изучает группу в целом

(состояние, сплоченность, активность, т.д.), каждого участника (степень вовлеченности, эмоциональное состояние), ситуацию или задачи (насколько они адекватно понимаются, какие варианты решений выдвинуты, как далеко группа продвинулась в поиске решения и т.д.)

Принцип достижения ожидаемого результата, который предполагает образовательно – ценностный продукт, результативность проведения игры.

Целевая группа: студенты I курса.

Продолжительность тренингов программы: 4 практических занятий, с периодом времени – 1,5 часа каждое занятие.

Данный тренинг может проводиться педагогом – психологом совместно с куратором группы, мастером производственного обучения.

Оборудование: подборка релаксационной музыки, набор бумаги, карандашей,

карточки с кейсовыми ситуациями, «Дневник студента»

Дидактический материал включает в себя набор карточек – кейсовых ситуаций, демонстрационных плакатов, презентационный материал и др.

Методы оценки результативности: анкеты обратной связи, измеритель **«Песочные часы» –** ожидания участников от проведения данного мероприятия, цветовой тест.

***Приложение № 1, № 2, № 3, № 5, № 7, № 8* – авторские разработки.**

Диагностический инструментарий: Диагностика личностного роста обучающихся П.В. Степанова; определение жизненных ценностей личности П.Н. Иванова, Е.В. Колобова; социометрия; методика К. Роджерса «Социально-психологическая адаптация»

Ожидаемые результаты реализации тренинговой программы:

Промежуточные:

Поиск новых личностных ресурсов студентов.

Отработка студентами новой модели поведения, как на тренинге, так и в повседневной жизни.

Итоговые:

Повышение уровня удовлетворенности организацией образовательного процесса всеми участниками образовательного процесса.

Получение нового знания в сфере командной работы, изменение установок, формирование новых поведенческих алгоритмов, выработка навыков взаимодействия с другими людьми в ходе совместной работы

Критерии оценки достижения планируемых результатов

Качественные:

– сокращение числа обращений за психологической помощью в разрешении конфликтных ситуаций в следующих сферах: «Студент – педагог», «Студент – студент», «студент – родитель»;

– уровень удовлетворенности занятиями через анкеты обратной связи;

– улучшение роста положительной динамики «Личностного роста» студентов (диагностика П.В. Степанова «Изучение личности учащихся как главного показателя эффективности процесса воспитания»

Количественные:

– отсутствие пропусков студентами тренинговых занятий;

– количество студентов «группы риска», посещающих различные молодежные спортивные и творческие секции.

Тема 1. «СТУПЕНИ РАЗВИТИЯ МНОГОГРАННОГО «Я»

Цель проведения: создать условия для формирования у студентов осознанной потребности в самопознании и саморазвитии, самосовершенствовании.

Задачи: укреплять уверенность в собственных силах, формировать позитивную и адекватную самооценку, активизировать мыслительную деятельность, формировать навыки самопознания и саморазвития.

Технологии:

1. Личностно-ориентированные технологии;
2. Технологии сотрудничества.

Методы, применяемые в рамках технологий:

1. Метод организации работы в малых группах;
2. Метод проектной деятельности;
3. Метод рефлексии и формирования адекватной Я-Концепции;
4. Социально-психологический тренинг;
5. Метод эвристической беседы.
6. Метод групповой дискуссии.

Оборудование: 2 плаката для групповой работы, карточки для личного проекта, цветные карандаши, шариковые ручки, видео –проектор с презентацией, «Дневник студента» (***Приложение 1***), музыкальное сопровождение (аудио «Звуки природы»).

Ход проведения

I. Вводная часть.

Цель: создать благоприятную психологическую атмосферу и помочь студентам осознать себя как личность.

1. Этап приветствия.

– Здравствуйте, ребята. Я всех вас рада видеть. Каждый внутренне улыбнитесь, а затем и внешне – друг другу.

Разогрев. Назовите имя и личностное качество на первую или другую букву в вашем имени. Затем каждый последующий повторяет предыдущего. Если затрудняются, то добав-

ляют другие.

2. Этап установления правил группы.

– На занятиях мы с вами разрабатывали правила группы.

– Для чего они нужны?

– На слайде найдите лишнее правило и объясните почему?

(1. «Правило говорящего», 2. «Правило поднятой руки», 3. «Право ведущего», 4. «Давать критическую оценку другим», 5. «Отключить сотовый телефон», 6. «Активность»)

II. Основной этап.

1. Стадия запуска мотивации.

Цель: пробудить (активизировать) мотивацию у студентов к саморазвитию и оснащение их необходимыми в этом процессе умений и навыков.

Активизирующие вопросы (активизация жизненного опыта и целеполагание):

– Ответьте по кругу на вопрос «Кто Я?»

– Ребята, посмотрите на слайд № 3 **(*Приложение 2*).**

Перед вами необычные примеры, которые нужно решить:

Самопознание + победа над своими отрицательными качествами = ?

Способности + реализация своего таланта = ?

Сила воли + стремление быть лучше =?

Коллективное обсуждение, дискуссия. Психолог записывает на доске примерные ответы, подводя к понятию «личностного роста».

2. Стадия «Действие».

– Давайте глубже разберемся, как происходит личностный рост? Поднимаясь шаг за шагом по ступеням, происходит ли личностное развитие человека? А что происходит с человеком, который не желает двигаться вперёд?

2.1. Групповая работа.

Психолог предлагает разделиться самим на 2 группы и заполнить на плакатах пустые ступеньки.

1 группа выбирает те качества, которые способствуют спаду личностного роста человека, а 2 группа – повышению и росту.

Обсуждение проделанной работы.

Вывод.

Показ слайда № 5 ***(Приложение 2)*,** где отражены следующие области: самопознание, саморазвитие, саморегуляция, самоутверждение, самоопределение, самосовершенствование.

– Ребята, как вы думаете, что лежит в основе личностного роста? (Само.)

2.2. Упражнение на развитие самоанализа своей «Я – концепции».

Заполнение диагностической «Карты самооценки» *(Приложение 3).*

Рефлексия собственных переживаний.

2.3. Работа с притчей. Ведущий рассказывает притчу о трех мудрецах, которые поспорили о том, что важнее – прошлое, настоящее или будущее?

– Кто, по вашему мнению, прав?

Вывод: в настоящем времени берётся опыт из прошлого и планируется в настоящем.

2.4. Игра «Время с пользой».

Инструкция: на столе разложены разные виды деятельности студентов, выбрать только те, которые приносят пользу для развития личности каждого. Затем выбранные карточки развесить по кругу на веревочке, прицепляя прищепками лицевой стороной. Студенты образуют круг, в середине ведущий изображает стрелки, «вертится» со следующими словами: «Я знаю время растяжимо оно завит от того, какого рода содержимым вы заполняете его». На

ком стрелка остановится, то человек описывает ценность данной деятельности, не называя её, а другой человек должен угадать. Все участники участвуют в данной игре.

3. Рефлексивно-активизирующие упражнения на развитие «Я – концепции»:

3.1. Упражнение «Поглотители времени» (работа с «Дневником студента», в котором студенты выделяют поглотителей времени – ***Приложение 1***).

3.2. Упражнение «Личный проект» (работа по карточке; поставить конечную цель и шаги действия на «ступенях» **(*Приложение 4.*)**

Обсуждение (по желанию студенты зачитывают свой проект).

– Что было сложным при выполнении этого задания?

– Какие мысли пришли?

– Что захотелось в себе поменять?

III. Заключительная часть.

Цель: рефлексия собственных переживаний студентов, дать возможность высказаться каждому, безоценочное отношение**.**

Вопросы для рефлексии:

– Как настроение?

– Что вам понравилось?

– Было ли что – то сложное?

В свою жизненную копилку для себя я возьму ……. (По кругу)

Психолог раздает всем «Дневник студента» для дальнейшего изучения своего «Я».

Домашнее задание: используя банковскую «Карту времени» продумать и распределить свое время на здоровье, на саморазвитие и другие полезные дела в будущем.

Тема 2: «КВЕСТ-ТИМБИЛДИНГ «ЗАЖГИ СЕРДЦЕ ГРУППЫ»

Цель проведения: создать условия для безопасного благоприятного психологического комфорта в группе и формирование у студентов ценностного отношения к себе, к людям, принадлежности к коллективу.

Задачи: формировать навыки сотрудничества и эффективного бесконфликтного общения друг с другом; развитие навыков самоанализа; формирование положительных базовых жизненных установок; обрабатывание навыков решения проблемных ситуаций.

Технологии:

1. Личностно-ориентированные технологии;
2. Технологии сотрудничества.

Методы, применяемые в рамках технологий:

1. Метод организации работы в малых группах;

2. Метод рефлексии и формирования адекватной Я-Концепции;
3. Метод кейс-стади.
4. Мозговой штурм
5. Метод эвристической беседы.
6. Метод групповой дискуссии.

Оборудование: карточки с ситуациями, флипчарт, заготовки картонных сердец, бумага, цветные карандаши, музыкальный сборник для поддержания эмоционального комфорта, скотч, имитационная свечка.

Ход проведения

I. Вводная часть.

Цель: создать благоприятную психологическую атмосферу и снять барьер напряжения.

1. Этап приветствия.

– Здравствуйте, ребята. Я всех вас рада видеть.

Придумано кем-то
Просто и мудро
При встрече здороваться:
– Доброе утро!
– Доброе утро!
Солнцу и птицам –
Доброе утро!
Улыбчивым лицам –
Доброе утро!
И каждый становится
Добрым, доверчивым...
Пусть доброе утро
Длится до вечера.

Каждый внутренне улыбнитесь, а затем внешне друг другу.

Ожидания студентов от занятия.

«Разогрев – Игра «Радиостанция» (1)

Упражнение выполняется в круге. Психолог задает ритм выполнения задания – два хлопка, два маха руками, согнутыми в локтях и со сжатыми кулаками. Кому удобно можно поднять большой палец. Два хлопка дается на обдумывание, а на каждое движение рук, студент дважды произносит свое имя. Во время передачи «радиограммы» студент называет свое имя и имя того, кому он передает право ведения игры. Например: хлопок-хлопок Сергей – Сергей, хлопок-хлопок Сергей-Сергей, хлопок-хлопок Сергей-Наталья, хлопок-хлопок Наталья – Наталья и т.д.

2. Этап установления правил группы.

– На занятиях мы с вами разрабатывали правила группы. Давайте их вспомним, может кто –то считает стоит убрать или дополнить и объяснить зачем. (1. «Правило говорящего», 2. «Правило поднятой руки», 3. «Право ведущего», 4. «Право Stop», 5. «Отключить сотовый телефон», 6. «Активность» 7. Конфиденциальность и т.п.)

II. Основной этап.

1. Стадия запуска мотивации.

Цель: пробудить (активизировать) мотивацию у студентов Активизирующие вопросы (активизация жизненного опыта и целеполагание):

– Посмотрите на сердце, как вы думаете, от него идет энергия командного духа? (на флипчарте эскиз символ сердца без прорисовки) Почему? Какие слова ассоциации у вас возникают, когда говорят про группу, в которой нет жизненной энергии? (безынициативная и т.п.) Как вы считаете, от кого зависит жизненный тонус группы? Как зажечь сердце группы? На эти вопросы мы сегодня постараемся ответить.

Чтобы во всем лучше разобраться, мы с вами проведем игру-квест с разными заданиями.

2. Стадия «Действие»

Цель: запустить механизмы активизации коллективного самосознания.

2.1. Групповая работа.

Психолог предлагает разделиться самим на 2 группы.

1 задание: «Самореклама группы». Обсудить в группах и выявить у участников интересы, увлечения, профессиональные цели, определить схожесть интересов. После коллективного обсуждения подготовить самопрезентацию своей группы через рисунок и презентовать группу, опираясь на сильные стороны.

Вывод. Рефлексия двух групп. По вашему мнению**,** такая коллективная работа какие дает положительные энергетические источники для группы? Как велась работа?

Психолог раздает сердца и отмечает в дорожной карте.

2.2. Задание «Живая скульптура – ценность группы»

✓ Разгадать в группах зашифрованные ценные качества группы, которые будут способствовать успеху, и изобразите живую скульптуру, соответствующей данному качеству.

Изобразить общую скульптуру двух групп на тему «Сплоченность»

2.3. Игра «Болото» – совместная для 2-х групп.

На пути группы могут, встреться различные трудности, давайте их будем преодолевать.

Инструкция: на пути вам встретилось топкое болото. Перейти его возможно только по редким кочкам. И нельзя оступаться, иначе можно запросто утонуть в трясине. Сейчас вы начнете путь через болото. Будьте очень осторожны! Помогайте друг другу перебираться с кочки на кочку.

Передвижение осуществляется первым студентом, у кого одна нога свободна, а другая соединена скотчем с другим и так все ноги ребят соединены. При движении не разговаривать, а молча по жестам договариваться, как осуществлять передвижение.

Итог упражнения. Рефлексия. Что помогло выполнить упражнение.

Какое новое ценное качество вы приобрели в результате этого упражнения? Психолог раздает сердца.

2.4. Решение кейсовых заданий на выявление проблем в студенческих группах и нахождение пути решения трудностей (*Приложение 5).*

2.5. Упражнение на формирование позитивной установки на позицию «Мы – союз всех «Я» с использованием арт-терапии и других проективных методик.

Всем студентам раздаются картонные «человечки». Необходимо найти в себе ценное положительное качество, которое поможет зажечь группу энергией. Представить образ в цвете и написать это качество, а затем на флипчарте поместить в сердце группы.

Вывод. Рефлексия собственных переживаний.

Работа с притчей.

О работе в коллективе

Ехал однажды магнат в роскошной карете, которую везла шестерка породистых лошадей, куп-

ленных в разных странах. Карета завязла в трясине, и сколько кучер не стегал лошадей, они не могли сдвинуться с места. Но тут появился крестьянин на телеге, которую везла пара лошадок, и с лёгкостью проехал через ту самую трясину. Магнат изумился и спросил крестьянина: – В чём сила твоих лошадей? И тот сказал ему: – Ваши лошади, хоть и сильны в отдельности, но все – разной породы, и нет между ними никакой связи. Каждая считает себя породистее другой и клонит в свою сторону – стегнёшь одну, а другая этому только радуется. А у меня лошадки простые, одной масти – кобыла со своим жеребёнком. Чуть пригрозишь кнутом одной из них, так другая все силы прикладывает, чтобы помочь той, что рядом.

Так и в любом коллективе: если в нем все порознь, то, сколько бы людей ни было, больших результатов не достичь. И наоборот – сообща, даже малым числом можно достигать больших результатов.

2.6. Заключительное упражнение «Увеличь энергию группы»

Студентам выдаются дополнительные сердца, на которых они записывают положительное качество другого участника, которое они сами заметили в ходе всего занятия.

III. Заключительная часть.

Цель: рефлексия собственных переживаний студентов, дать возможность высказаться каждому, безоценочное отношение**.**

Вопросы для рефлексии:

– Как настроение?

– Что вам понравилось?

– Было ли что-то сложное?

– Давайте обобщим и ответим на поставленный в начале занятия вопрос: «Как зажечь сердца группы?»

– В свою жизненную копилку для себя я возьму ……. (По кругу)

Анкеты обратной связи (*Приложение 6*).

Тема 3. «ИНТЕРАКТИВНЫЙ БРЕЙН-РИНГ НА ТЕМУ «ЛОВУШКИ СЕТИ ИНТЕРНЕТ»

Цель проведения: формирование информационной безопасности студентов путем развития у них навыков ответственного и безопасного поведения в современной информационно-коммуникационной среде.

Задачи: обучить студентов правилам безопасного поведения в Интернет – пространстве.

Технологии:

1. Информационные
2. Технологии сотрудничества.
3. Метод проектной деятельности
4. Личностно – ориентированные технологии
5. Метод групповой дискуссий

Оборудование: презентация, картинки «Щит», цветные карандаши, клубок шерстяных ниток, карточки с надписями опасностей, интерактивная презентация.

Ход проведения

I. Вводная часть.

Цель: создать комфортную психологическую атмосферу

1. Этап приветствия.

– Здравствуйте, ребята. Рада вас видеть. Сегодня у нас занятие пройдет в игровой форме Брейн-ринга.

Разогрев. Для начала, чтобы отправиться в игровое пространство назовите свое имя и то, личностное качество, которое нам всем поможет интересно дружно провести время. Название личностного качества начинается с первой буквы вашего имени, при этом следующий участник называет свое качество и вспоминает качество соседа.

2. Этап установления правил группы.

– На занятиях мы с вами разрабатывали правила группы.

– Давайте их вспомним. Будем добавлять или менять?

– Давайте договоримся, как будем действовать при нарушении одного из правил.

(конструктивные решения)

(1. «Правило говорящего», 2. «Правило поднятой руки», 3. «Право ведущего», 4. «Давать критическую оценку другим», 5. «Отключить сотовый телефон», 6. «Активность»)

II. Основной этап.

4. Стадия запуска мотивации.

Цель: пробудить (активизировать) мотивацию у студентов к игре.

Интернет бывает разным:
Другом верным иль опасным.
И зависит это всё
От тебя лишь одного.
Если будешь соблюдать
Правила ты разные –
Значит, для тебя общение
В нём будет безопасное!

– Как вы понимаете понятие «Безопасный Интернет?»

– От кого зависит ваша безопасность?

Стадия «Действие» Сами разделитесь на 2 группы, придумайте название команды, девиз – ценности группы.

2.1. Групповая работа (работа по интерактивной презентации – *Приложение 7*).

Вопросы и задания к Брейн-рингу:

❖ Вам от друзей поступает обращение на интернет-сайтах («Одноклассники», «ВК») с просьбой занять деньги или назвать реквизиты своей карты.

Как вы считаете, это мошеннические действия?

Итог. Обсуждение.

❖ Вам на электронную почту пришло письмо с неизвестного электронного ящика, в котором вам предложат пройти по ссылке.

Нужно ли проходить по ссылке для прочтения информации?

Итог. Обсуждение.

❖ С вами в социальной сети «ВК» познакомилась(ся) девушка (парень). Вы определенное время общались и вдруг виртуальный друг (подруга) решил (а) пригласить на реальное свидание? Придете? Если в этом опасность?

Итог. Рефлексия

Практическое задание: с помощью клубка ниток покажите, как образуется паутина, напоминающая сеть Интернет и затем найдите «ловушки», которые могут подстерегать каждого человека (собирают «ловушки» – карточки с видами опасностей) и поместите в эту паутину.

Итог. Рефлексия.

❖ **Подбери правильное название давлению со стороны сети Интернет:**

Нападки, атаки – ?

Клевета –?

Перепалки, или флейминг –?

✓ повторяющиеся оскорбительные сообщения, направленные на жертву (например, сотни sms на мобильный телефон, постоянные звонки), с перегрузкой персональных каналов коммуникации. Встречаются также в чатах и форумах, в онлайн-играх.

✓ распространение оскорбительной и неправдивой информации. Текстовые сообщения, фото, песни, которые часто имеют сексуальный характер

✓ обмен короткими эмоциональными репликами между двумя и более людьми, разворачивается обычно в публичных местах Сети. Иногда превращается в затяжной конфликт.

Практическое задание «Щит защиты»

Инструкция: у вас в группах карточки «Щит» – символ защиты. Подумайте и напишите, кто может вас и всех людей защитить от таких пагубных действий мошенников, киберотравителей.

– Взрослые (родители, педагог-психолог, педагог);

– телефон доверия;

– законы (Уголовный кодекс РФ, Ст. 130 «Об унижении чести и достоинства другого лица, в т.ч. в средствах массовой информации).

Практическое занятие «Изготовление совместной групповой памятки

«Моя безопасность в моих руках»

Итог, презентация выполненной работы.

III. Заключительная часть.

Цель: рефлексия собственных переживаний студентов, дать возможность высказаться каждому, безоценочное отношение**.**

Вопросы для рефлексии:

– Ваше настроение после проведенной игры

– Все ли вопросы для себя прояснили?

– Есть пожелания

Анкеты обратной связи (*Приложение 6*).

Тема 4. «ЦЕННОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЙ ТРЕНИНГ «МАСТЕРСКАЯ ЖИЗНЕННЫХ ЦЕННОСТЕЙ»

Цель проведения: создать условия для развития у студентов альтруистических потребностей и активизировать их стремление к изучению ценностных ориентаций.

Задачи:

1) Обучение вариантам эмоциональной откликаемости на ситуации, в которых требуется помощь другому человеку;

2) формирование представлений об общечеловеческих ценностях;

3) развитие и формирование навыков сотрудничества;

4) формирование у студентов приоритета духовных ценностей над материальными.

Технологии:

1. Личностно-ориентированные технологии;

2. Технологии сотрудничества;

3. Проблемный метод Кейсов;

4. Метод проектной деятельности;

5. Метод рефлексии;
6. Метод эвристической беседы.
7. Метод групповой дискуссии

Оборудование: кейсовые задания с ситуациями, наглядный материал, наглядность «Песочные часы», карточки с ценностями, нетбук, предмет» свечка»

Ход проведения

I. Вводная часть.

Цель: создать благоприятную психологическую атмосферу и актуализировать жизненный опыт студентов.

1. Этап приветствия и установления правил группы.

– Здравствуйте, ребята. Рада всех вас видеть. Вспомним правила на наших тренингах. Есть ли дополнение?

2. «Разогрев

– Ребята, у нас в техникуме действует волонтерская организация «Белый тигр».

– Скажите, а что вас всех объединяет всех волонтеров?

– К нам по скайпу позвонил студент 1 курса. Давайте послушаем!

– Сейчас назовите свое имя, ваше мнение по данному вопросу кто такой волонтер и какое ценное качество вы больше всего цените в жизни? (По кругу.)

II. Основной этап.

1. Стадия запуска мотивации.

Цель: пробудить у студентов (активизировать) потребность всестороннего изучения ценностей, ценностных ориентаций.

Активизация жизненного опыта и целеполагание:

– На свете есть разные мастерские: в одних изготавливают красивую посуду, в других ремонтируют машину, а в третьих делают красивые прически.

– Как вы думаете, что могут изготавливать в «Мастерской жизненных ценностей»?

Название темы тренинга «Мастерская жизненных ценностей».

Попробуйте сформулировать цель нашего занятия.

Притча.

«Как-то пришел ученик к мудрецу и спросил его, что мне делать, я выращиваю цветок, а он не распускает свои лепестки? Что я делаю не так? А ты щедро поливаешь его? Нет, изредка. А с любовью ты к нему относишься? По –разному. Вот в этом твоя беда. Подари цветку больше тепла, любви и заботы, тогда и он тебе подарит очень важные для тебя ценности, такие, как: любовь, щедрость, знания, саморазвитие, культуру».

– Ребята, а что же такое ценности? Как вы понимаете это слово?

Обсуждение в группе.

2. Стадия «Действие»

2.1. Упражнение в парах.

На кепках у ребят прикреплены карточки с ценностями. С помощью наводящих вопросов ребята угадывают следующие ценности:

Профессиональные ценности – связаны с работой. Это деньги, богатство, комфорт, профессиональный рост, помощь другим людям и т.д.

Интеллектуальные – это знания, образование, эрудированность, любознательность, творческое мышление и т.п.

Физические – спорт, красота и гигиена тела, здоровье.

Духовные – душевная гармония, личностное развитие и самосовершенствование.

Эмоциональные – открытость в общении, принятие людей такими, какие они есть.

Этические – честность, порядочность, справедливость, щедрость, умение радоваться тому, что имеешь, корректность.

Эстетические – стиль, мода, внешняя привлекательность людей, вещей, эстетический вкус, чистота, порядок в доме и т.п.

Материальные – деньги, благосостояние, имущество, ценные предметы и. т.п.

Культурные – искусство во всех своих проявлениях.

Патриотические – любовь к родине, к стране, традициям и т.д.

Рефлексия.

– Были ли какие-то трудности? Кто – то хочет высказаться?

– Почему здоровье человека – наивысшая ценность?

Копилка моих здоровых полезных привычек (студенты по кругу называют полезные привычки), а вредные привычки выбрасывают в «Корзину вредных привычек».

2.2. Групповая работа.

Работа в «Мастерской жизненных ценностей»

Упражнение «Помоги открыть дверь милосердия»

Представлены две двери.

Первая дверь: «Протяни руку помощи пожилому человеку» Продумать мероприятия в оказании помощи пожилым людям.

Вторая дверь: «Протяни руку детям с тяжелыми заболеваниями в Хосписе».

Группы при желании добавляют друг другу свои мероприятия.

Кейсовые задания для 2 групп с ситуациями:

Ситуация 1.

«Молодой человек 17 лет, с симпатичными чертами лица, обладающий лидерскими качествами и с завышенной самооценкой, считал себя самым крутым в группе. Имея набор лидерских качеств, он тем не менее не принимал никакого участия в жизни группы и техникума. Учеба ему очень быстро надоела, он стал пропускать занятия, забросил тренажерный зал. Однажды на вечеринке он влюбился в девушку, а встретив её на улице с молодым человеком, избил его и навсегда оставил его инвалидом. Девушка навсегда отказалась от его ухаживаний, а он потерял нечто важное, что?»

Как вы считаете, какие жизненные ценности он потерял?

Ситуация 2.

«Мужчина 35 лет, общительный, менеджер среднего звена, активно увлекающийся спортом, участник многих благотворительных и волонтерских мероприятий. В выходные дни активно проводит время со своей семьей. На вопрос 12 летнего сына о том, что важней сила или ум, он ответил сыну, что важней всего его внутренние качества, используемые с умом и чистым сердцем, а также подкрепленные хорошим здоровьем».

Какие жизненные ценности преобладают у этого мужчины?

Обсуждение в группах. Общий вывод о том, что нравственный выбор человека может предопределить судьбу человека.

7. Индивидуально рефлексивно – аналитическая работа студентов:

Работа по «Карте самооценки студента» (самостоятельное отслеживание динамики развития «Я – концепции» – *Приложение 3*).

После завершения работы кто пожелает, может поделиться своими переживаниями.

III. Заключительная часть.

Передача «свечки» по кругу как символа теплоты.

Цель: рефлексия собственных переживаний студентов, дать возможность высказаться каждому, безоценочное отношение.

Вопросы для рефлексии:

– Как настроение?

– Что для вас было полезным и ценным?

– По завершению занятий я вам приготовила подарок, который поможет вам найти ответы на все важные вопросы – «Азбука первокурсника» **(*Приложение 8*).**

Литература

1. Бернс Р. «Я-концепция и воспитание», М.: 1986 г. – 420 с.
2. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга Текст.: учеб. пособие / И. В. Вачков. 2-е изд., перераб и доп. – М.: Ось – 89, 2001. – 224 с.
3. Галатенко В.А. Основы информационной безопасности. [Текст] 4-е изд. учеб. пособие, ВУЗ // – М: Издательство Бином. Лаборатория знаний, Интуит, – 2008.
4. Кон И.С. Психология старшеклассника. М.: Просвещение, 1988.
5. Самоукина Н. В. Психология и педагогика профессиональной деятельности Текст. / Н. В. Самоукина. 2-е изд., доп. – М., 2000. – 384 с.
6. Селевко Г.К. Реализуй себя. -М: Народное образование, НИИ школьных технологий, 2008. -112с., – Обл. (Серия «Самосовершенствование личности»).

Номинация «Работа с детьми с ограниченными возможностями здоровья»

ПРОГРАММА
формирования благоприятного социально-психологического климата в классных коллективах (специальной) коррекционной школы

Творческий коллектив:
администрация (директор, заместитель директора по ВР),
классные руководители
Пенкина О.А. (занятия для 4 класса),
Зайцева Е.Г. (3 занятия для 2 класса),
Оборина С.С. (занятия для 5 класса),
Габова В.И. и **Сметанина Е.В.** (занятия для 6 классов),
Артеева О.В. и **Усова Т.А.** (занятия для 7 классов),
Мгарь С.А. и **Кузьмина Т.А.** (занятия для 9 классов),
Шадрина Г.А. (занятия для 8 классов),
педагог-психолог **Яковлева Л.А.** (занятие для 2 класса)

Государственное общеобразовательное учреждение
Республики Коми «Специальная (коррекционная)
школа № 40» г. Сыктывкара

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Активное развитие личности, в том числе с ОВЗ и инвалидностью, формирование базисных качеств, происходит в школьные годы, и во многом зависит от той социальной и психологической атмосферы, членом которой является ребенок. Факторы, влияющие на состояние социально-психологического климата: факторы макросреды и микросреды, личные качества членов коллектива и стиль руководства коллективом. Важным условием благополучного развития личности школьников, в том числе коррекционной школы, является наличие в школе и классе благоприятного социально-психологического климата. Социально-психологический климат является неотъемлемой характеристикой детского коллектива и определяется как отношения, в которых развивается групповая деятельность и которые определяют самочувствие личности, меру проявления личностного «Я». Устойчивый социально-психологический климат складывается из эмоциональных состояний класса, вызванных проведением или подготовкой конкретных дел. Преобладающими эмоциями, испытываемыми ребенком в коррекционной школе при благоприятном психологическом климате, являются: доброжелательность, защищённость, контактность, инициативность, работоспособность, и т.д. При неблагоприятном – леность, агрессивность, зажатость, пассивность, и т.д. Характеристики благоприятного социально-психологического климата: жизнерадостный тон взаимоотношений между одноклассниками, оптимистичное настроение; отношения на основе сотрудничества, взаимной помощи, доброжелательности; желание участвовать в совместных делах, вместе проводить свободное время; уважительное отношение ко всем членам классного коллектива, помощь слабым, новичкам; члены класса активны, успехи или неуда-

чи отдельных учащихся класса вызывают сопереживание; в отношениях между группировками внутри класса существует понимание, сотрудничество. Характеристики неблагоприятного социально-психологического климата: в классе преобладают подавленное настроение, наблюдаются конфликтность, агрессивность, антипатии ребят друг к другу, присутствует соперничество; члены коллектива проявляют отрицательное отношение к более близкому отношению друг с другом; критические замечания носят характер явных или скрытых выпадов, ребята позволяют себе принижать личность другого, каждый считает свою точку зрения главной и нетерпим к мнению остальных; презрительно относятся к слабым, нередко высмеивают их, новички чувствуют себя лишними, чужими, к ним часто проявляют враждебность; класс невозможно поднять на общее дело; успехи или неудачи одного оставляют равнодушными остальных членов коллектива, а иногда вызывают нездоровую зависть или злорадство; в классе возникают конфликтующие между собой группировки, отказывающиеся от участия в совместной деятельности; коллектив закрыт и не стремится сотрудничать с другими коллективами.

Благоприятный социально-психологический климат способствует и лучшему усвоению учебного материала школьниками с ОВЗ и инвалидностью, развитию их личности. Создание благоприятного социально-психологического климата в классе и школе является важным компонентом педагогической работы. Эффективными способами формирования педагогом социально-психологического климата в классах являются: соблюдение всех прав и обязанностей членов коллектива, формирование общих традиций, создание ситуаций коллективного сопереживания значимых событий, стремление к эмоциональному включению в жизнь класса каждого учащегося, наличие активной позиции педагога по отношению к классному коллективу, привнесение общечеловеческих ценностей в жизнь классного коллектива, создание условий для повышения комфортности самочувствия учащихся в школе и сохранению стабильно – положительных отношений между учителями и учащимися; развитие навыков общения и сотрудничества; развитие толерантного отношения друг к другу.

Формирование и совершенствование социально-психологического климата – это постоянная практическая задача классных руководителей, педагогов-предметников, педагога-психолога, соцпедагога и администрации.

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Развитие ребенка с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) происходит на дефектной основе и характеризуется замедленностью, наличием отклонений от нормального развития. Затруднения в психическом развитии детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) обусловлены особенностями их высшей нервной деятельности (слабостью процессов возбуждения и торможения, замедленным формированием условных связей, тугоподвижностью нервных процессов, нарушением взаимодействия первой и второй сигнальных систем и др.), выражаются в задержке сроков возникновения и незавершенности возрастных психологических новообразований, в неравномерности, нарушении целостности психофизического развития. Все это затрудняет включение ребенка в освоение пласта социальных и культурных достижений общечеловеческого опыта традиционным путем.

Относительно сохранной у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) оказывается чувственная ступень познания – ощущение и восприятие. Но и в этих познавательных процессах сказывается дефицитарность: неточность и слабость дифференцировки зрительных, слуховых, кинестетических, тактильных, обонятельных и вкусовых ощущений приводят к затруднению адекватности ориентировки детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в окружающей среде.

Мыслительные операции у данной категории детей обладают целым рядом своеобразных черт, проявляющихся в трудностях установления отношений между частями предмета,

выделении его существенных признаков и дифференциации их от несущественных, нахождении и сравнении предметов по признакам сходства и отличия и т. д.

Из всех видов мышления у обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в большей степени недоразвито словесно-логическое мышление. Это выражается в слабости обобщения, трудностях понимания смысла явления или факта. Обучающимся присуща сниженная активность мыслительных процессов и слабая регулирующая роль мышления: зачастую, они начинают выполнять работу, не дослушав инструкции, не поняв цели задания, не имея внутреннего плана действия.

Запоминание, сохранение и воспроизведение полученной информации обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) также отличается целым рядом специфических особенностей: они лучше запоминают внешние, иногда случайные, зрительно воспринимаемые признаки, при этом, труднее осознаются и запоминаются внутренние логические связи; позже, чем у нормальных сверстников, формируется произвольное запоминание, которое требует многократных повторений. Менее развитым оказывается логическое опосредованное запоминание, хотя механическая память может быть сформирована на более высоком уровне. Недостатки памяти обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) проявляются не столько в трудностях получения и сохранения информации, сколько ее воспроизведения: вследствие трудностей установления логических отношений полученная информация может воспроизводиться бессистемно, с большим количеством искажений; при этом наибольшие трудности вызывает воспроизведение словесного материала. Использование различных дополнительных средств и приемов в процессе коррекционно-развивающего обучения (иллюстративной, символической наглядности; различных вариантов планов; вопросов педагога и т. д.) может оказать значительное влияние на повышение качества воспроизведения словесного материала. Вместе с тем, следует иметь в виду, что специфика мнемической деятельности во многом определяется структурой дефекта каждого ребенка с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). В связи с этим учет особенностей обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) разных клинических групп (по классификации М. С. Певзнер) позволяет более успешно использовать потенциал развития их мнемической деятельности.

Внимание отличается сужением объема, малой устойчивостью, трудностями его распределения, замедленностью переключения. В значительной степени нарушено произвольное внимание, что связано с ослаблением волевого напряжения, направленного на преодоление трудностей, что выражается в неустойчивости внимания. Также в процессе обучения обнаруживаются трудности сосредоточения на каком-либо одном объекте или виде деятельности.

Представлениям детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) свойственна недифференцированность, фрагментарность, уподобление образов, что, в свою очередь, сказывается на узнавании и понимании учебного материала. Воображение как один из наиболее сложных процессов отличается значительной несформированностью, что выражается в его примитивности, неточности и схематичности.

У школьников с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) отмечаются недоразвитие всех сторон речи: фонетической, лексической, грамматической и синтаксической.

Недостатки речевой деятельности этой категории обучающихся напрямую связаны с нарушением абстрактно-логического мышления. Однако в повседневной практике такие дети способны поддержать беседу на темы, близкие их личному опыту, используя при этом несложные конструкции предложений.

При легкой умственной отсталости эмоции в целом сохранны, однако они отличаются отсутствием оттенков переживаний, неустойчивостью и поверхностью. Отсутствуют или очень слабо выражены переживания, определяющие интерес и побуждение к познавательной деятельности, а также с большими затруднениями осуществляется воспитание высших психических чувств: нравственных и эстетических.

Волевая сфера учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) характеризуется слабостью собственных намерений и побуждений, большой внушаемостью. Такие школьники предпочитают выбирать путь, не требующий волевых усилий, а вследствие непосильности предъявляемых требований, у некоторых из них развиваются такие отрицательные черты личности, как негативизм и упрямство. Своеобразие протекания психических процессов и особенности волевой сферы школьников с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) оказывают отрицательное влияние на характер их деятельности, в особенности произвольной, что выражается в недоразвитии мотивационной сферы, слабости побуждений, недостаточности инициативы.

Нарушения высшей нервной деятельности, недоразвитие психических процессов и эмоционально-волевой сферы обусловливают формирование некоторых специфических особенностей личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), проявляющиеся в примитивности интересов, потребностей и мотивов, что затрудняет формирование социально зрелых отношений со сверстниками и взрослыми. При этом специфическими особенностями межличностных отношений является: высокая конфликтность, сопровождаемая неадекватными поведенческими реакциями; слабая мотивированность на установление межличностных контактов и пр. Снижение адекватности во взаимодействии со сверстниками и взрослыми людьми обусловливается незрелостью социальных мотивов, неразвитостью навыков общения обучающихся, а это, в свою очередь, может негативно сказываться на их поведении, особенности которого могут выражаться в гиперактивности, вербальной или физической агрессии и т.п.

Задачи:

– изучить особенности социально-психологического климата в классных коллективах,

– формировать благоприятного социально-психологического климата в классе,

– улучшение взаимодействия между одноклассниками в классном коллективе,

– способствовать сплоченности классного коллектива,

– проанализировать результаты внедрения программы,

– выработать предложения и рекомендации по улучшению социально-психологического климата в классных коллективах.

Место проведения занятий – учебные кабинеты школы.

Исполнители программы – классные руководители 2-4 классов (кроме 1 класса, классов со сложной структурой дефекта и классов с глубокой умственной отсталостью), занятия могут проводится педагогом-психологом, соцпедагогом, обучающиеся школы.

Форма проведения –групповые занятия (классный час, тренинговые занятия,).

Занятия проводятся раз в месяц по 35-40 минут (далее ежегодно 1 раз в четверть), всего в программе 4 занятия с учащимися. Содержание занятий может меняться педагогом самостоятельно в зависимости от психофизических возможностей учащихся.

Групповые тренинги для обучающихся «группы риска», выявленных в ходе экспресс-анализа социально-психологического климата в ученических коллективах

Классы	Название занятий, тренингов	Задачи
2-4	1. Наш дружный класс	Цель: повышение уровня сплоченности класса, создание условий для включения пренебрегаемых детей в совместную деятельность с одноклассниками. Задачи: – обучать правилам коллективной работы – учить толерантности, оказанию помощи в выполнении заданий – развивать желание работать совместно

	2. От улыбки хмурый день светлей…	Цель: укрепление представления детей о значении доброжелательных, бесконфликтных отношений между людьми. Задачи: – развитие и коррекция коммуникативных способностей детей; – тренировка доброжелательного поведения, умения улыбаться. – активизация умения идти на контакт, вступать в разговор – выражение своих чувств эмоционально, обмен ими
	3. Что такое хорошо, что такое плохо	Цель: формировать у учащихся ценностную ориентацию, способность формировать нравственные суждения; развивать мышление, навыки коммуникативного общения; воспитывать доброжелательность. Задачи: – обучение детей разбираться в нравственных ситуациях. – развитие умения правильно оценивать поступки с позиции нравственности. – закрепление стремлений совершать хорошие поступки.
	4. Правила поведения в школе	Цель: формирование культурного поведения учащихся в школе. Задачи: – познакомить детей с правила поведения в школе; – развивать память, связную устную речь, активный словарный запас; – воспитывать у учащихся культурное поведение.
5-6	1.Добрые чувства и поступки	Цель: учить детей выделять нравственную сторону жизненных явлений и поступков. Задачи: – способствовать формированию нравственных качеств, – побуждать к нравственному самосовершенствованию. – способствовать пониманию того, что добрые слова непременно должны сочетаться с добрыми поступками. – способствовать развитию навыков общения, работы в коллективе, умение анализировать жизненные ситуации и давать им соответствующую оценку. – способствовать развитию духовно-нравственного самосознания обучающихся.
	2. Мы такие разные	Цель – формировать бережное отношение к внутреннему миру и уважительное отношение друг к другу и к другим людям, признание различий и индивидуальности каждого человека. Задачи:

		– способствовать формированию понятия «дружный класс». – познакомить с понятием «толерантность»; увидеть на примере своего класса, что все мы похожие чем-то и разные; – учить уметь договариваться в решении конфликтных ситуаций; – учить анализировать себя и свои поступки.
	3. Пойми меня	Цель: формирование толерантного отношения друг к другу, отрицательного отношения к насилию и агрессии в любой форме. Задачи: – развитие коммуникативных навыков, – развитие навыков взаимодействия в группе; – развитие навыков положительного восприятия других; – создание положительного настроения на дальнейшее продолжительное взаимодействие в классе.
	4. Как здорово, что мы вместе	Цель: сплочение коллектива, сближение детей и развитию чувства «Мы» в детском коллективе. Задачи: – играя, понять значимость друг друга и коллектива. – формирование у участников ощущения единой команды. – развитие эмоционального сопереживания однокласснику. – развитие творческого потенциала учащихся, – формирование коммуникативных навыков обучающихся
7-9	1. Бумеранг добра	Цель: Пропаганда гуманизма, милосердия и волонтёрства для укрепления духовно-нравственных ценностей. Задачи: – Повышение мотивации к совершению добрых поступков; – Развитие чувства сострадания и сопереживания к ровесникам, окружающим людям; – Пропаганда волонтёрской деятельности
	2. Пока мы едины, мы непобедимы	Цель: Формирование признания других, расположенности к людям, не похожим на нас. Задачи: – формирование толерантности; – развитие нравственных качеств; – готовность к взаимодействию с людьми независимо от их национальности, социальной и религиозной принадлежности, взглядов, стиля мышления и поведения.
	3. В кругу друзей	Цель: Развитие и совершенствование представлений о дружбе, как важнейшей нравственной ценности. Задачи:

		– Формирование осознания у учащихся понятия «дружбы». – Развитие умения постоять за себя и своего друга, умения отстаивать свою позицию. – Воспитание эмоционально-нравственной отзывчивости и дружелюбия.
	4. Мир нашему дому	Цель: Воспитание и духовно-нравственное развитие подростков в семье. Ориентирование подростков на семейные ценности. Задачи: – Подготовка подростка к самостоятельной жизни. – Формирование нравственных жизненных начал. – Формировать представления о семье, её значении в жизни человека; о различных социальных ролях людей в семье: мать, отец, жена, муж и т. д. – Формировать представления о семье, её значимости для человека, о типах семьи, их особенностей и проблемах. – Определить готовность старшеклассников к самостоятельной семейной жизни.

Структура занятий:

1. Введение – введение в тему, введение правил работы.
2. Основная часть – отработка навыков взаимодействия и взаимопонимания.
3. Заключительная часть – подведение итогов, рефлексия.

На начальном этапе и по завершении работы по программе для определения эффективности следует провести диагностику по следующим методикам:

*Микропрактикум «Мой класс» (2а, 4а класс),

*Методика «Эмоционально-психологический климат класса» (5-9 классы).

*Интегральная самооценка личности «Кто я есть в этом мире» (методика Дембо-Рубенштейн, модификация А.М.Прихожан), (5-9 классы),

Форма экспресс-анализа – беседа индивидуально, с малыми группами обучающихся, с разъяснение непонятных слов, вопросов.

Ожидаемые результаты. Реализация программы позволит:

– формировать у учащихся осмысление своего социального окружения и освоить соответствующих возрасту и психофизическим возможностям системы ценностей и социальных ролей,

– повысить уровень знаний по вопросам профилактики негативных проявлений в образовательной среде и обеспечения психологической безопасности образовательного процесса у всех участников программы;

– сформировать ценностные установки и жизненные приоритеты на улучшение социально-психологического климата в классе и школе у участников образовательного процесса,

– формировать у учащихся навыки коммуникации;

– развивать у учащихся положительную мотивацию к образовательному процессу;

– целевые показатели:

* увеличение доли учащихся и родителей, удовлетворенных организацией образовательного процесса,

* повышение уровня сплоченности классного коллектива,
* увеличение доли учащихся и классных коллективов, участвующих в мероприятиях,
* улучшение социально-психологического климата в классе,
* отсутствие количества случаев травматизма в школе.

Уровень удовлетворенности учебно-воспитательным процессом:

	Обучающиеся			**Родители**		
	Высокая степень	**Средняя степень**	**Низкая степень**	**Высокая степень**	**Средняя степень**	**Низкая степень**
II						
IV						
год						

Участие в мероприятиях:

	Конкурсы, выставки					**Олимпиады**					**Фестивали**					**Праздники**					**Спортивные соревнования**				
	Школьный	Городской	Республиканский	Российский	Международный	Школьный	Городской	Республиканский	Российский	Международный	Школьный	Город-й	Республиканский	Российский	Международный	Школьный	Город-й	Республиканский	Российский	Международный	Школьный	Город-й	Республиканский	Российский	Международный
I																									
II																									
III																									
IV																									
год																									

Итоги диагностирования ежегодно в сентябре и мае:
Микропрактикум «Мой класс» (2а, 4а класс),
Методика «Эмоционально-психологический климат класса» (5-9 классы).
Интегральная самооценка личности «Кто я есть в этом мире» (методика Дембо-Рубенштейн, модификация А.М.Прихожан), (5-9 классы),

Показатели	**2018-2019**	**2019-2020**	**2020-2021…**
Случаи жестокого обращения			
Случаи суицидальных проявлений			
Случаи травматизма (вследствие драк и т.д.)			

ЗАНЯТИЯ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 2 КЛАССОВ

Занятие 1. Наш дружный класс

Цель: повышение уровня сплоченности класса, создание условий для включения пренебрегаемых детей в совместную деятельность с одноклассниками.

Ход занятия

I. Организационная часть

Разминка:

Ребята, в нашей школе мы ищем самый дружный класс! Для начала мы сделаем разминку под веселую песенку группы «Барбарики», «Дружба – это не работа».

Во все времена люди придавали большое значение дружбе и очень ценили её. Русский народ сложил об этом много пословиц: «Дружба и братство дороже богатства», «Нет друга – ищи, а нашел – береги», «Старый друг лучше новых двух» …

II. Основная часть

Задание 1. Поезд.

Ход упражнения: 6-8 участников изображают «поезд», встав в колонну и положив руки на плечи стоящим впереди. Все, кроме первого, закрывают глаза. Этому «поезду» нужно проехать через препятствия, которые изображают другие участники. При малом количестве играющих часть препятствий можно изобразить с помощью стульев.

Задача «поезда» – проследовать от одной стены помещения до другой, по пути обязательно объехав по кругу 3-4 препятствия (ведущий указывает, какие именно) и, не столкнувшись с остальными. Препятствия, изображенные с помощью других игроков (желательно, чтобы те, которые нужно объехать по кругу, были именно из их числа), при приближении к ним «вагонов поезда» на опасно-близкое расстояние могут издавать предостерегающие звуки – например, начинать шипеть.

Игра повторяется несколько раз, чтобы дать возможность каждому побыть и в роли препятствий, и в составе «поезда».

Если участников много и позволяют размеры помещения, можно сделать игру более динамичной, запуская одновременно по два «поезда».

Обсуждение:

▪ Кому кем больше понравилось быть «локомотивом», «вагонами», препятствиями; с чем это связано?

▪ Какие эмоции у кого возникали при движении в составе «поезда»?

Конечно, в вашем классе есть ссоры, но даже очень близкие друзья когда-нибудь ссорятся. Мы помогаем и поддерживаем друг друга, доверяем свои переживания и проблемы. Теперь я точно знаю – ваш класс дружный, так как вы все молодцы, справились с заданием очень быстро и дружно, никто никого не обижал при выполнении задания.

Задание 2. Упражнение «Счёт до десяти»

Ход упражнения: «Сейчас по сигналу «начали» вы закроете глаза, опустите свои носы вниз и попытаетесь посчитать от одного до десяти. Но хитрость состоит в том, что считать вы будете вместе. Кто-то скажет «один», другой человек скажет «два», третий скажет «три» и так далее +. Однако в игре есть одно правило: слово должен произнести только один человек. Если два голоса скажут «четыре», счёт начинается сначала. Попробуйте понять друг друга без слов.

Обсуждение:

▪ Что с вами происходило?

▪ Если не получилось, то почему?

▪ Какую стратегию вы выбрали?

А теперь немного ДРУЖНО отдохнем.

Физминутка (Ребята встают в круг).

Эй, ребята, что вы спите? На зарядку становитесь!
Справа друг, и слева друг. Вместе все – веселый круг!

Под веселые напевы повернемся вправо-влево.
Руки вверх! Руки вниз! Вверх! И снова наклонись!
Вправо, влево головою! Руки вверх! Перед собою!
Топни правою ногой! Вправо шаг! На месте стой!
Топни левою ногой! Влево шаг. И снова стой!
Повернись направо к другу, правую дай другу руку.
Повернись налево к другу, левую дай другу руку.
Шаг назад и два – вперед! Влево-вправо поворот!
Покружимся, повернемся, снова за руки возьмемся,
Три шага вперед, дружок! Станет тесным наш кружок.
Покружились, потолкались, повернулись... Разбежались!

Задание 3. Практикум.

Ребята садятся полукругом. Учитель предлагает закончить фразу, порассуждать. Сначала задается начало фразы первому ученику, после его ответа эту фразу могут дополнять другие ребята. Обсуждение:

Как вы поступите в ситуации?

- Если мой друг добился в чём-то успеха, то я…
- Если я обидел своего друга, то я…
- Если друг ошибается и может совершить опасный поступок, я…
- Если мой друг предлагает мне похулиганить, то я…
- Если у меня есть конфета, то я…
- Если мой друг не умеет играть в игру, то я…
- Если я вижу, что моему другу не нравится, как я с ним поступаю, то я…

Задание 4. Упражнение «Добрые слова».

Сидя в команде полукругом, все дети берутся за руки. Глядя в глаза соседу, надо сказать ему несколько добрых слов, за что-то похвалить. Принимающий кивает головой и говорит: «Спасибо, мне очень приятно!» Затем он дарит доброе слово своему соседу, сидящему рядом. Упражнение проводится 2 раза.

Примечание: некоторые дети не могут сказать доброе слово или какой-либо комплимент, в этой ситуации им необходимо помочь. Если ребенок затрудняется самостоятельно сказать доброе слово, не ждать, когда загрустит его сосед, сказать доброе слово за ребенка.

Давайте потренируемся в применении этих правил на практике.

III. Рефлексия

– Ребята, интересно ли было вам на занятии?

– Захотелось ли вам подружиться друг с другом?

Давайте напоследок встанем все в один круг, возьмёмся за руки, и смотря соседу в глаза, подарим ему молча самую настоящую и добрую улыбку (каждому по очереди).

Очень будем надеяться, что и дальше вы будете самым дружным классом!

Всего вам хорошего, до новых встреч.

Занятие 2. От улыбки хмурый день светлей

Цель: развитие и коррекция коммуникативных способностей детей, укрепление представления детей о значении доброжелательных, бесконфликтных отношений между людьми; тренировка доброжелательного поведения, умения улыбаться.

Оборудование:

Мультимедийный проектор

Ноутбук

Мультфильм «Крошка – енот»

Картинки с изображением мальчиков у которых нет рта

Зеркало -10-12 штук

Ход занятия

I. Организационная часть

Ребята, посмотрите пожалуйста на лица этих мальчиков:

Чего у них не хватает на лицах? (рта)

Учитель прикрепляет рот, одному уголками вверх, другому вниз.

А сейчас мальчики похожи друг на друга? Чем они отличаются?

А кто из этих мальчиков вам больше нравится? Почему?

Сегодня мы с вами поговорим об улыбке, когда человек улыбается и что даёт улыбка. Тема нашего занятия «От улыбки станет всем светлей»

II. Основная часть

А теперь вспомните часто ли вы улыбаетесь?

Задание 1. Давайте поставим перед собой зеркало и попробуем улыбнуться

- как Буратино
- как кот, который греется на солнышке
- как мама
- как радостный ребенок

Улыбнитесь друг другу. Похожи ли эти улыбки друг на друга? Приятно ли вам, когда видите улыбку на лице? Что вы чувствуете, когда вам улыбаются?

Задание 2. Давайте с вами посмотрим мультфильм «Крошка – енот»…

Почему Крошка-енот боялся ходить на озеро за сладким тростником? Что ему посоветовала мама? Как помог совет мамы?

Задание 3. История.

Это было давным-давно, очень-очень давно, когда люди еще не умели улыбаться…

Да, было такое время. Жили они грустно и уныло. Мир был для них черно-серым. Блеск и величие солнца они не замечали, звездным небом не восторгались, не знали счастья и любви.

В эту незапамятную эпоху один добрый Ангел на небесах решил спуститься на землю и испытать земную жизнь.

– Но с чем я приду к людям, Отец? Я не хочу прийти к людям без подарка.

– Подари людям вот это, – сказал ему Отец и протянул маленькую искру, она светилась всеми цветами радуги.

– Что это? –удивился добрый Ангел.

– Это улыбка, – ответил Отец.

– Положи ее себе в сердце и принесешь людям в дар.

– И что она им даст? – спросил Ангел.

– Она принесет им особую энергию жизни, они увидят красоту мира!

– Спасибо, Отец! Прощай!

Что велел подарить бог-отец людям? Каким стал мир вокруг людей, когда они научились улыбаться? Что же дает нам сейчас улыбка?

Задание 4. Игра-кричалка (Дети отвечают хором: Это я, это я, это все мои друзья!)

Кто с улыбкою из вас
Ежедневно входит в класс?

С улыбкой кто не расстается.
Кто и шутит, и смеется?

Кто с улыбкою родится –
С каждым хочет поделиться?

Кто с улыбкою поёт
Кто с ней весело живет?

Задание 5. Повтори фразу.

Ребята, произнесите за мной следующие фразы без улыбки, а затем с улыбкой (используйте зеркало)

- Доброе утро!
- Давай дружить!
- Спасибо за подарок!
- Поздравляю с праздником!

– На какое отражение Вам приятнее смотреть, которое улыбается вам или которое смотрит на вас хмуро? (Ответы детей.)

III. Рефлексия

– О чем мы говорили с вами на занятии?

– Для чего надо улыбаться?

– Улыбка имеет большое значение в нашей жизни. Про улыбку говорят, что она продлевает жизнь, сохраняет здоровье, помогает общению. Улыбка – это лекарство от скуки, хандры, усталости. Улыбка необходима нам для того, чтобы мир был добрее.

– Давайте напоследок встанем все в один круг, возьмёмся за руки, и смотря соседу в глаза, подарим ему молча самую настоящую и добрую улыбку (каждому по очереди).

– Я надеюсь, что вам всем стало светлей и радостнее в жизни, потому что вы начали улыбаться.

Дарите друг другу тепло и улыбки!
Прощайте обиды, чужие ошибки
Улыбка всесильна и стоит награды
Всего лишь улыбка и вам будут рады.

Улыбайтесь чаще, окружайте себя добром и будьте счастливы!

Занятие 3. Что такое хорошо, а что такое плохо

Цель: формировать у учащихся ценностную ориентацию, способность формировать нравственные суждения; развивать мышление, навыки коммуникативного общения; воспитывать доброжелательность.

Оборудование:

1. Презентация с текстом стихотворения В. Маяковского «Что такое хорошо и что такое плохо?»

2. Двенадцать вырезанных из цветного картона кружков (10 зелёных и 10 красных).
3. Смайлики с эмоциями (радость и грусть).
4. Двенадцать цветочков, вырезанных из бумаги.

Ход занятия

I. Организационная часть

Психогимнастика «Ладошки».

Дети стоят по кругу.

– Покажите мне свои ладошки. Они теплые и ласковые, давайте возьмемся за руки, почувствуем тепло и ласку друг друга. В каждом из нас есть что-то хорошее, закройте глаза и поделитесь теплом друг с другом.

Хорошо, а теперь садимся на свои места.

У меня есть смайлики давайте сначала найдем среди них хороший.

Что же он обозначает? Радость.

А теперь найдем смайлик с плохим значением.

Что он обозначает? Грусть.

Мы радуемся, когда нам хорошо, и огорчаемся, грустим, когда нам плохо.

Ребята мы сегодня с вами поговорим о том «Что такое хорошо и что такое плохо»

– Когда нам бывает хорошо? (когда 5 в дневнике, когда каникулы)

– А когда бывает плохо? (когда болеем, когда с нами не дружат)

II. Основная часть

1) Ребята! И не только мы с вами размышляем на эту тему, но и все люди на Земле: учителя, ученики, врачи, строители, художники, писатели.

Вот сейчас вашему вниманию я хочу предложить стихотворение писателя В.В. Маяковского, которое так и называется «Что такое ХОРОШО и что такое ПЛОХО?»

– Ребята, а как бы вы хотели бы поступать: хорошо или плохо?

2) **Физминутка:**

Две мартышки слов не тратя раз подрались на кровати
Друг у друга в этой схватке вышибли ума остатки
Врач пришел, уселся в кресле и сказал мартышкам:
«Если драться будете, мартышки, выгоню из этой книжки»

– Ребята, драться это плохо или хорошо? Почему?

3) **Игра «Хорошо – плохо»**

Мы сейчас с вами поиграем в игру, которая называется «Хорошо– плохо».

Объясняю правила игры. Я вам буду задавать вопросы, если это хорошо, то вы поднимаете зеленый кружок, а если плохо, то красный. Договорились?

1) Здороваться при встрече.
2) Толкнуть и не извиниться.
3) Помочь поднять упавшую вещь.
4) Не встать, обращаясь к учителю.
5) Взять билет в автобусе.
6) Не уступить место в транспорте.
7) Сидеть в шапке за столом.
8) Опоздать в школу.
9) Ломать ветки деревьев и кустов.
10) Перебежать дорогу в неположенном месте

11) Поздравить родных с праздником.
12) Обзывать прохожих.
13) Поблагодарить за помощь.

Молодцы!

4) Послушайте **стихотворение «Доброта»:**

Доброта – она не увядает
И не ждёт взаимности в ответ…
Никогда не жжёт, а согревает,
Оставляя в душах яркий свет…
Доброта не судит, не калечит…
От неё не стоит ждать вреда…
Лишь она от злобы мир излечит,
Не завысив цену никогда…
Доброта действительно бесценна.
И старик, что кормит голубей,
Даже сам не зная, постепенно,
Эту землю делает добрей…
И ребёнок, пожалев дворнягу,
И отдав с портфеля бутерброд,
Доброте поступком дал присягу,
Что в беде друзей не подведёт…
Доброта – она всегда богаче
Самых состоятельных людей…
У неё ни джипа нет, ни дачи,
Но Господь поведал нам о ней…
Доброта всегда протянет руку,
Несмотря на сделанное зло…
Не узнать о ней – вот это мука.
С ней не всем столкнуться повезло…
Где добро, там свет, а как иначе?
Жизнь без милосердия пуста…
Если от чужого горя плачем,
Значит, не иссякла доброта…

Ребята, давайте обсудим нужна ли доброта в жизни? Хорошо ли быть добрым? Как вы считаете? Приведите примеры добрых поступков. Как вы себя чувствовали? Приятно ли было совершать добрые поступки?

5) А сейчас мы поиграем в игру, которая называется **«Передай доброту друг другу».**

Дети встают в круг, берутся за руки «передают» друг другу свою доброту. Начиная с ведущего поочередно сжимают руку рядом стоящего соседа. «Доброта» должна вернуться обратно к ведущему.

Ребята, доброта всегда возвращается, поэтому вы должны совершать добрые поступки. Добрые поступки всегда радуют, а плохие огорчают.

Игра-тренинг «Волшебный цветок добра». А теперь вытяните руки ладошками вверх, закройте глаза. Я сейчас каждому из вас положу волшебный цветочек добра. Почувствуйте, как он согревает вас: ваши руки, ваше сердечко. У вас появляются новые силы: силы здоровья, счастья и радости. Вас доброе, согревающее душу настроение.

III. Рефлексия

– Откройте глаза. Посмотрите вокруг. Возьмитесь за руки. Глядя друг другу в лицо, пожелайте чего-нибудь хорошего. (Дети выполняют.)

Ребята, кто сегодня был самым внимательным? Вот сейчас и проверим!

Какая тема нашего занятия сегодня была? (Ответы детей.) О чем мы говорили?

Молодцы!!!

Занятие 4. Правила поведения в школе

Цель: формирование культурного поведения учащихся в школе.
Задачи:
– познакомить детей с правила поведения в школе;
– развивать память, связную устную речь, активный словарный запас;
– воспитывать у учащихся культурное поведение.
Оборудование: учебная доска, магниты; тематические картинки.

Ход занятия

1. Организационный момент.

– Сегодня мы, ребята, поговорим, о том, как надо вести себя в школе, на уроках, на переменах, на прогулке. Мы с вами отправимся в путешествие по школе. Начнем наше путешествие с класса, а затем пойдём на экскурсию по школе.

2. Основной этап.

Загадки
– Ребята, я вам буду загадывать загадки, а вам нужно их будет отгадывать.

Стоит весёлый, светлый дом.
Ребят проворных много в нём.
Там пишут и считают,
Рисуют и читают. (Школа)

Он звонит, звонит, звонит,
Очень многим он велит:
То сядь и учись,
То встань и разойдись. (Звонок)

Прийти я вовремя не смог -
Давно уж начался урок.
Учитель строгим сразу стал -
За что меня он наказал? (Опоздание)

Физминутка

На носочки встали
Потолок достали
Сколько покажу кружков
Столько выполни прыжков!

Беседа о правилах поведения в школе.
– Ребята, сейчас мы проведём беседу о правилах поведения в школе. Я буду зачитывать вам стихотворения, вывешивать картинки на доску, а потом мы все вместе будем обсуждать, о чём говорится в стихотворении и что нарисовано на картинке.

Правило № 1.

Володя Дёмин всякий раз
У нас опаздывает в класс.
Уже давно урок идёт,
А он по лестнице ползёт,
У двери пять минут вздыхает,
Всех от занятий отрывает!

На урок приходят вовремя!

Правило № 2.

Перевозчиковой Свете
Первой хочется ответить,
Крикнуть громко с места прямо
И казаться умной самой!
Класс она не уважает,
Отвечать другим мешает.

На уроках, если хотят ответить, поднимают руку!

Правило № 3.

Лена с Валей на уроке
Обсуждали рот и щёки
Рукавишниковой Аллы.
– Всю себя разрисовала! –
Так две подружки хохотали,
Ответить никому не дали.

На уроках с другими учениками не разговаривают, не мешают учиться всему классу!

Правило № 4.

Весь урок Наташка с Лизкой
Пишут Владику записки:
С кем дружить желает он?
Учителя не слушал класс,
Следил за этим целый час!

На уроках не перекидываются записками, не занимаются посторонними делами!

Правило № 5.

«Да, интересный был урок, -
Сказал Антону Игорёк.
– При помощи простых зеркал
Да Винчи город защищал!».
Но промолчал в ответ Антон,
Он весь урок считал ворон.

На уроке внимательно слушают учителя!

Правило № 6.

Каждый день в большом пакете
Бутерброды носит Петя.
И когда в один присест
Всё среди урока съест,
Принимается за жвачки.
Лучше бы решал задачки!

На уроках не едят и не жуют жвачку!

Правило № 7.

Носятся на перемене
Гриша с Федей, как олени,
Всех толкают, задевают,
И кричать не забывают.
У стены весь класс стоит,
Голова у всех болит.

На переменах не бегают и не кричат!

Правило № 8.

Не хотят общаться с Сашей
Все ребята в школе нашей.
Он и к старшим пристаёт,
И ребят помладше бьёт.
Никому прохода Саша
В нашей школе не даёт.

Нельзя обижать младших и задираться на старших!

Правило № 9.

Неприятно нам в столовой
Рядом с Людой Пироговой.
На соседку слева Люда
Опрокинула 2 блюда,
А соседу на живот
Сладкий вылила компот.
Чем всё это наблюдать,
Лучше уж поголодать.

В школьной столовой следует вести себя прилично и кушать аккуратно!

Правило № 10.

На уроках и на переменах
Надо помнить всегда непременно,
Как с друзьями достойно общаться,
И хороших манер не стесняться!

Игра «Доскажи словечко».

– А сейчас мы поиграем в игру «Доскажи словечко». Я буду читать начало таких правил, а вам нужно подумать какое окончание у них может быть. Но не забывайте, чтобы ответить, нужно сначала поднять руку.

На уроке будь старательным,

Будь спокойным и…(внимательным).
Все пиши, не отставая,
Слушай…(не перебивая).
Говорите четко, внятно,
Чтобы было все…(понятно).
Если хочешь отвечать,
Надо руку…(поднимать).
На математике считают,
На перемене…(отдыхают).
Будь прилежен на уроке.
Не болтай ты как…(сорока).
Если друг стал отвечать,
Не спеши…(перебивать).
А помочь захочешь другу –
Подними спокойно…(руку).
Знай: закончился урок,
Коль услышал ты…(звонок).
Когда звонок раздался снова,
К уроку будь всегда…(готовым).
Чтоб не тревожились учителя, медсестры и врачи,
На переменках не…(кричи).

Экскурсия по школе.

– Ребята, сначала мы идём в раздевалку. Как вы думаете, какие правила поведения нужно соблюдать, когда снимаете одежду в раздевалке? (Ответы детей.)

Правила поведения в раздевалке:

- Вешай свою одежду на определенное (свое) место.
- Варежки, перчатки положи в карман, головной убор – в рукав.
- Одежду вешай аккуратно.
- В раздевалке не разговаривай, раздевайся быстро, не мешай другим.
- Увидел упавшую одежду – подними.
- В карманах ничего не оставляй.
- Будь вежлив с товарищами, помогай другим.

– А теперь отправимся в самое «вкусное» место в школе. Как же называется это место? (Ответы детей.)

Игра «Как вести себя в столовой».

– Давайте покажем, как идем в столовую
– Вот так (маршируют на месте).
– А как тихо идем?
– Вот так (идут на носочках).
– А как руки моем?
– Вот так («моют руки»).
– А как кушаем в столовой?
– Вот так (показывают, как кушают ложкой).
– А как жуем?
– Вот так (показывают, как жуют).
– А что говорим после обеда?
– Спасибо (говорят «Спасибо!»)!

– Вот мы и пришли в столовую. Ребята, а нравится ли вам приходить в школьную столовую? (Ответы детей.)

– Вкусно ли готовят для вас повара? (Ответы детей). Нужно ли их благодарить за вкусную еду? (Ответы детей.)

Правила поведения в столовой:

- Входить в столовую нужно только со всей группой.
- Не толкайся, не кричи, соблюдай порядок.
- Перед едой обязательно нужно мыть руки.
- Не разговаривай во время еды;
- Кушай аккуратно и не спеша;
- Нужно всегда съедать всё, что в тарелке и выпивать всё, что в кружке.
- Не отодвигай свою грязную тарелку в сторону соседа.
- Убери за собой посуду.
- Скажи «спасибо» тем, кто тебя накормил.

– Наша экскурсия продолжается, и мы идём к туалету. Ребята, если кто-то из вас на уроке захотел в туалет, что нужно сделать? (Ответы детей.)

- поднять руку;
- попроситься у учителя в туалет;
- тихо выйти из класса;
- тихо идти по коридору до туалета;
- аккуратно спускаться или подниматься по лестнице;

Правила поведения в туалете:

- тихо войти в туалет;
- тихо сделать свои дела в туалете;
- помыть руки под краном;
- тихо выйти с туалета;
- тихо идти по коридору до своего класса.

– Далее лестница. Ребята, как нужно вести себя на лестнице? (Ответы детей.)

Правила поведения на лестнице:

- на лестнице нельзя бегать и прыгать по ступенькам;
- подниматься по лестнице нужно только держась за перила.

– Продолжаем наше путешествие по школе. А куда мы сейчас попадем, вы узнаете, если отгадаете загадку. (Ответы детей.)

Комната-хранилище.
Царит в ней тишина.
Там очень много
Книжек интересных,
И многое узнаешь
Из них ты для себя.

– Правильно, ребята, это библиотека! Для чего в школе нужна библиотека? (Ответы детей.)

– Нашего библиотекаря звать … (имя, отчество). Главное сокровище библиотеки – книги. А книги – источник знаний. Книга нужна всем, поэтому обращаться с ней надо очень бережно. Может случиться так, что книга может «заболеть». Ребята, как вы думаете, почему она может заболеть? (Ответы детей.) Берегите книги! Это самое главное богатство людей, в них очень много интересного.

Правила поведения в библиотеке:

– Ребята, а как правильно вести себя в библиотеке?

- В библиотеке нужно строго соблюдать порядок, вести себя тихо и разговаривать только тихо;
- Войдя, нужно обязательно поздороваться с библиотекарем;
- Если библиотекарь получил книгу, обязательно нужно сказать ему «спасибо».

- Книгу надо брать только чистыми руками.
- Книгу нельзя портить – нельзя рисовать в ней, рвать и вырывать страницы. Книга любит только бережное отношение к себе.
- Если книга повреждена, ее надо «вылечить» – заклеить страницы, стереть резиночкой-ластиком рисунки.

– Ребята, есть еще одно важное помещение в школе. Это – актовый зал. Туда мы с вами будем ходить на концерты и праздники. Кто знает, как нужно вести себя в актовом зале? (Ответы детей.)

Правила поведения в фойе (концертном зале):

- На праздник приходить нужно в чистой одежде и обуви, причесанным;
- Рассаживаться на свои места нужно только спокойно, не толкаться и не бежать вперёд всех;
- В ожидании начала праздника или концерта нельзя кричать, толкаться, бегать;
- Как только начинается представление, нужно прекратить все разговоры, внимательно смотреть и слушать;
- Нельзя переходить с места на место и уходить из зала посреди концерта;
- После выступления обязательно нужно аплодировать артистам;
- Нельзя смеяться, если на сцене выступающий человек забыл песню или упал во время танца;
- После окончания концерта нужно спокойно выходить из актового зала – не торопиться, не толкаться, идти только со своей группой и своим учителем.

– Ребята, наше путешествие по школе закончилось. Теперь мы отправляемся обратно в класс.

3. Заключительный этап. Рефлексия.

– Ребята, про какие правила поведения в школе вы сегодня узнали? (Ответы детей).

– Ребята, я надеюсь, что вы запомните все правила поведения в школе, которые мы сегодня изучили и не будете нарушать своё поведение.

Источники

Корецкая М. Л. Игры-тренинги для младших школьников.
Образцова Т. Н. Психологические игры для детей.

ЗАНЯТИЯ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 4 КЛАССОВ

Занятие 1. Наш дружный класс

Цель:
Повышение уровня сплоченности класса
Задачи:
– обучать правилам коллективной работы
– учить толерантности, оказанию помощи в выполнении заданий
– развивать желание работать совместно
Оборудование:
Песня «Дружба крепкая»
Иллюстрации к сказке «Репка»
Пазлы с пословицей или картинками на тему «Дети в классе»
Игра «Добрые слова»

Таблица с признаками дружного класса

Ход занятия

1.Введение.

Добрый день, ребята. Вчера вечером я готовила для вас задания, но не успела доделать. Вы мне поможете?

Ребята соглашаются.

– Спасибо. Только я хочу вас предупредить, что мне нужна особая помощь. Одно задание будет выполнять один человек, а второе – все остальные. Раздаю задания в конвертах.

(Там написана всего одна пословица: Один за всех и все за одного.

Или: дан пазл с рисунком класса с детьми)

– Время выполнения – до полученного результата. Предположительно, что один выполнял задание дольше, чем все вместе.

– Как вы можете объяснить, почему одна большая группа справилась с заданием быстрее, чем один человек?

Дети пытаются дать ответ.

– А я вам сейчас сказку буду рассказывать, а вы мне помогать.

2.Основная часть.

Посадил дед репку. (картинка)

Выросла репка большая-пребольшая. (картинка)

Пошёл дед репку тянуть. Тянет-потянет, а вытянуть не может. Позвал дед бабку. (картинка)

– А теперь вы продолжайте.

Дети продолжают рассказывать сказку. Вывешиваем картинку.

– Эту сказку мы с вами знаем очень давно. Дед хотел сам вытянуть репку, но у него ничего не вышло. Не вышло и с помощью бабки, внучки, Жучки, кошки. А вот помощь малюсенькой мышки помогла. Это она была такая сильная или причина не в силе?

Дети говорят, что репку вытянули потому, что работали все вместе.

– Верно. Мы сильные тогда, когда дружные. Народ даже пословицы придумал о том, как важно иметь друзей, как важно уметь дружить и быть дружными.

Лучшая защита и поддержка – верные друзья.

Недаром говорят, дерево живёт корнями, а человек – друзьями.

– А можно ли сказать, что наш класс дружный?

Дети отвечают: да, нет.

– Давайте попробуем определить, что такое «дружный класс».

Вместе ходим в кино +
Навещаем больных товарищей +
Участвуем в мероприятиях школы +
Обижаем все вместе одного ученика –
Не помогаем тому, кто не справился с заданием –
Ходим в музеи, кино, театры +
Ругаем того, кто опоздал на урок –
Вместе убегаем с кружка –
Получаем грамоты за активное участие в жизни класса и школы +
Кормим птиц зимой +
Выпускаем газеты к праздникам +
Поздравляем одноклассников с днём рождения +

– Молодцы! Вы сейчас все вместе дружно сделали вывод, что мы хотя и не совсем дружный класс, но очень хотим им стать.

3.Рефлексия. Подведение итогов.

– Скажите, как назывался наш сегодняшний тренинг?

Назовите признаки дружного класса.

А сейчас я предлагаю дружно поиграть в игру «Добрые слова»: встаём в круг, берёмся за руки и пусть каждый из вас скажет добрые слова или пожелания своему соседу. Например я говорю: Ваня, я верю, что ты справишься со своей торопливостью.

(Звучит песня «Дружба крепкая)

Занятие 2. От улыбки хмурый день светлей

Цель: развитие коммуникативных навыков обучающихся младших классов

Задачи:

– Активизировать умение идти на контакт, вступать в разговор

– Использовать в речи вежливые слова

– Выражать свои чувства эмоционально, обмениваться ими

– Понимать, чего хочет другой человек, используя мимику и пантомимику

Оборудование:

Мультимедийный проектор

Ноутбук

Мультфильм

Картинки со смайликами

Простые карандаши

Коробка с отверстиями

Правила общения

Ход занятия

I. Введение.

Разминка. Приветствие. (Упражнения-энергизаторы, способствующие активизации участников группы, создание непринуждённой, доброжелательной атмосферы, повышение сплочённости коллектива.)

– Добрый день. Сегодня мы с вами проведём тренинговое занятие. Что такое тренинг? Это занятие, в течение которого мы будем не только вспоминать то, что знаем по теме занятия, узнаем что-то новое и будем тренироваться применять в жизни полученные знания. Но для проведения занятия нужно принять и чётко выполнять несколько правил. Послушайте их.

- Не выкрикивать с места!
- Не перебивать друг друга!
- Внимательно слушать учителя!
- Обращаться друг к другу по имени!
- Быть вежливым!
- Не отвлекаться!
- Честно отвечать на вопросы
- Давайте прочитаем их и запомним, что можно и чего нельзя делать. Вы согласны? Хорошо. Предлагаю всем поиграть. (Показываю правило – Внимательно слушать учителя!)

– Но до начала занятия я вам раздам смайлики с лицами без рта. Вы нарисуете на них тот рот, который больше всего соответствует вашему настроению. На доске подсказки:

Хорошее настроение – дуга рожками вверх; плохое настроение – дуга рожками вниз.

Рисуем, помня правило – честно отвечать на вопросы.

– Нарисовали? Переверните обратной стороной и забудьте про них до конца занятия.

– Самое любимое занятие для детей – игра. Знаете ли вы игру «Лес и путники»? Не знаете.

(Учитель объясняет правила игры.)

Разделиться на 2 команды, путники должны пройти через лес, а лес не должен пропустить путников. Дорога откроется только тогда, когда путники будут говорить лесу вежливые слова, при этом обращаясь к деревьям по именам одноклассников, изображающим эти деревья.

Вспоминаем правило – Быть вежливым! Обращаться друг к другу по имени!

– Молодцы! У вас хорошо получилось быть вежливыми, обращаться друг к другу по имени.

– А можете ли вы сейчас догадаться, на какую тему будет наше занятие?

Учитель демонстрирует правило – Не выкрикивать с места! Не перебивать друг друга!

Дети пытаются отгадать.

– Я хочу вам помочь. Мы сейчас посмотрим отрывок из мультфильма.

(демонстрация м/ф «Крошка енот»)

– А сейчас вы можете сказать, о чём мы будем говорить, чему будем учиться?

Учитель демонстрирует правило – Не выкрикивать с места! Не перебивать друг друга!

Дети снова предлагают свои варианты.

– Горячо! Я могу вам немного помочь: почему герою сначала было страшно, а потом он перестал бояться того, кто сидит в воде? Что сделал крошка енот?

– Конечно! Он узнал, что можно познакомиться с незнакомцем, понял, что есть правила общения.

2. Основная часть.

Основное содержание занятия. Предполагается ознакомление с целью, задачами, условиями выполнения заданий, проведение упражнений и заданий, связанных с темой.

Наша цель: развитие коммуникативных навыков обучающихся младших классов

Задачи:

- Активизировать умение идти на контакт, вступать в разговор
- Использовать в речи вежливые слова
- Выражать свои чувства эмоционально, обмениваться ими
- Понимать, чего хочет другой человек, используя мимику и пантомимику

– Из просмотренного мультфильма мы с вами поняли, что для понимания друг друга нужно говорить – идти на контакт, вступать в разговор. Говорить нужно вежливо, желательно улыбаться, проявлять доброжелательное отношение к собеседнику. А как вы думаете, только ли словами можно разговаривать?

Учитель демонстрирует правило – Не выкрикивать с места! Не перебивать друг друга!

Дети поднимают руки и предлагают свои ответы.

– Предлагаю вам ещё одну игру, которая называется «За стеклом».

Дети садятся парами напротив друг друга, словно находятся за стеклом. Первый показывает руками, лицом то, что он хочет, а второй пытается отгадать, что это. (жажда, голод, холод, радость, печаль, злость, удивление, растерянность,….)

– Что помогло вам понять, чего хочет собеседник?

Учитель демонстрирует правило – Не выкрикивать с места! Не перебивать друг друга!

– Вы правы. Это ваше лицо. Значит, с помощью мимики мы тоже можем общаться. А я вам хочу открыть ещё один секрет общения, а для этого нам потребуется волшебная коробка.

Учитель показывает детям коробку с отверстиями и предлагает засунуть по одной руке в отверстие, но при этом глаза нужно закрыть. Теперь найдите руку другого человека.

Нашли? А теперь откройте глаза и попробуйте понять, чья рука в вашей руке?

– Не забывайте, что надо соблюдать правила:

Не выкрикивать с места!

Не перебивать друг друга!

Внимательно слушать учителя!

Обращаться друг к другу по имени.

Дети пытаются догадаться, чью руку они нашли.

– Чем мы с вами общались сейчас?

Дети отвечают: руками.

III. Рефлексия.

Домашнее задание, направленное на осознание полученного опыта; участники делятся впечатлениями, своим мнением, определяют своё настроение.

– Ребята, вы молодцы. Хорошо поработали. А кто, помня все наши правила, скажет, какая у нас была тема занятия? Чему мы с вами учились? Какие упражнения выполняли? В какие игры играли? Что вы узнали на сегодняшнем занятии? Чем и с помощью чего можно общаться?

– А теперь возьмите вторую картинку со смайликом и снова дорисуйте ей рот, который будет соответствовать нынешнему вашему настроению. Нарисовали? Сравните, положив обе картинки рядом. Я рада, что вы многое вспомнили, узнали новое и остались с хорошим настроением. От нашей улыбки хмурый день действительно стал светлее!

Занятие 3. Что такое хорошо, а что такое плохо

Цель: Формирование у учащихся ценностных ориентаций, способности формировать нравственные суждения; развитие мышления, навыки коммуникативного общения; воспитание доброжелательности.

Задачи:

– Обучающая – учить детей разбираться в нравственных ситуациях.

– Коррекционно-развивающая – развивать умение правильно оценивать поступки с позиции нравственности.

– Воспитывающая – закрепить стремление совершать хорошие поступки.

Оборудование:

Зеркало

Карточки с названиями эмоций (состояний)

2 рассказа

Стих «Что такое хорошо и что такое плохо»

Листочки зелёного цвета

Ствол дерева

Карточки с поступками

Чёрный пакет

Клей

Ход занятия

I. Организационная часть

Психогимнастика «Зеркало».

Дети стоят по кругу.

– Ребята, я сейчас дам вам зеркало. Вы будете смотреть на себя в зеркало, улыбаться и говорить: «Здравствуй, это я!» Дети начинают передавать зеркало и здороваться.

– Хорошо, а теперь садимся на свои места. Посмотрите на эту картинку. Она похожа на ваше лицо в зеркале? А какое настроение было у вас, когда смотрели на себя улыбающегося? А какое состояние подходит к улыбке на вашем лице?

Радость
Грусть
Скука
Злость
Веселье
Удовольствие
Печаль
Горе
Счастье

Дети выбирают хорошее и плохое настроение.

Когда людям хорошо, они улыбаются, радуются, веселятся, получают удовольствие, они счастливы.

А вот когда людям плохо…

Давайте сегодня поговорим о том, что для нас с вами хорошо, а что плохо.

II. Основная часть

– Ребята, а что нужно делать, чтобы людям, живущим рядом с вами, было хорошо?

Дети пытаются сделать свои выводы.

– Я вам прочитаю очень маленький рассказ.

«Старик сажал яблони. Ему сказали: – Зачем тебе эти яблони? Долго придется ждать с этих яблонь плоды, и ты не съешь с них яблочки. Старик сказал: – Я не съем, другие съедят, мне спасибо скажут».

– Что вы можете сказать про старика? Какой он? Почему?

– Старик добрый. Это хорошо. Он думал про людей, а не только про себя.

– Верно. Пословица говорит: «Делать людям хорошее, хорошеть самому».

– А сейчас?

«Жили две неразлучные подружки. Они были очень похожи. Мамы одевали их в одинаковые платья, обе они учились только на пятерки.

– Мы во всем, во всем одинаковые! – с гордостью говорили девочки.

Но однажды Соня прибежала домой и похвасталась маме:

– Я получила по математике «пять», а Вера только «тройку». Мы стали уже неодинаковые.

Мама внимательно посмотрела на дочку. Потом сказала грустно:

– Да, ты стала хуже… – Я? – удивилась Соня. – Но ведь «тройку-то» получила не я!

– «Тройку» получила Вера, но она ведь получила ее потому, что болела. А ты обрадовалась – это значительно хуже».

– Что вы можете сказать про девочку Соню? Почему мама сказала, что она стала хуже?

– Друзья помогают друг другу, не радуются тому, что у друга неприятность.

– Верно. Друзья познаются в беде.

«Что такое «хорошо»? И что такое «плохо»?

Хорошие поступки	Плохие поступки
Если учишься на пять, Дисциплина – тоже,	Если ты трепач и лгун, И большой пройдоха,

То могу тебе сказать: Лучше быть не может!	То сказать тебе могу: Это очень плохо!
Если с другом разделил Ты свои конфеты – Хорошо ты поступил, Каждый скажет это.	Ты узнал чужой секрет И разнес сейчас же, Это плохо, хуже нет, Это подло даже!
Если подал ты при всех Девочке пальтишко, Ты – культурный человек, Мировой мальчишка!	Если ты, как дикий зверь, Сразу лезешь драться, Недостоин ты, поверь, Человеком зваться!
Если ты пригрел кота, Кормишь птичек в стужу, Это – просто красота, Только так и нужно!	Ты подбил собаке глаз, Бросил кошку в лужу. Будь уверен – в сорок раз Ты собаки хуже.
Уважай людей вокруг, Старших, младших тоже, И тогда тебя, мой друг, Назовут хорошим.	Если ты среди ребят Одинок, как в море, Только ты и виноват В этом горьком горе.

– А сейчас мы с вами поиграем в игру «Вырасти дерево». Я раздаю вам карточки с поступками, а вы приклеиваете их на зелёную бумагу, если это хороший поступок, если поступок плохой, то складываем в чёрный пакет

Карточки:

Помогать старшим и малышам
Ломать деревья
Обижать животных
Не учить уроки
Драться с друзьями
Обзываться, говорить плохие слова
Посещать секции и кружки
Читать книги
Выполнять домашнее задание
Мыть посуду
Спорить с учителем
Говорить правду
Любить природу

– А теперь все зелёные листочки приклеиваем к дереву, а плохие поступки выбрасываем в чёрный пакет. Какое красивое дерево мы с вами вырастили!

III. Подведение итогов

– Вот и закончилось наше сегодняшнее занятие. Давайте вспомним, как оно называлось? Что такое хорошо и что такое плохо. Возьмите в руки зеркало, посмотрите на себя и скажите с улыбкой: «До свидания, хороший человек!»

Занятие 4. Правила поведения в школе

Цель: формирование культурного поведения учащихся в школе.

Задачи:

- познакомить детей с правила поведения в школе;
- развивать память, связную устную речь, активный словарный запас;
- воспитывать у учащихся культурное поведение.

Оборудование.

Картинки с изображениями детей и цифрами

Видео на тему «Правила поведения в школе»

Памятки с правилами поведения в школе.

Ход занятия

1. Организационный момент.

Сегодня я вам предлагаю поиграть в игру: «Чёрное» и «Белое». Правила такое:

Найти в классе изображения с детьми. Они могут быть на разных предметах. Каждый приносит только одну картинку.

Все собранные картинки расположить от 1 до 7 по порядку. Цифры ищем на этих же картинках.

П-1, Р-2, А-3, В-4, И-5, Л-6, А-7.

Читаем, какое слово у вас получилось?

ПРАВИЛА.

– Правил бывает много. А как вы думаете, какие правила важнее всего для школьника?

– Конечно, правила поведения в школе. Это и будет темой нашего сегодняшнего тренинга.

2. Основная часть.

Недавно мы знакомились с правилами поведения на тренинге. Давайте вспомним их.

- Не выкрикивать с места!
- Не перебивать друг друга!
- Внимательно слушать учителя!
- Обращаться друг к другу по имени!
- Быть вежливым!
- Не отвлекаться!
- Честно отвечать.

Правила поведения – это такой небольшой, но очень важный закон, который мы с вами должны соблюдать.

Сегодня мы с вами поговорим о правилах поведения в школе, вспомним самые известные и узнаем новые. А для этого мы заглянем в школу. Не нашу. И ребята там будут тоже не наши. А вот поведение… Впрочем. Давайте лучше посмотрим!

Видео.

На каждом этапе просмотра видео, дети называют правило, о котором рассказывают в мультфильме. (Эти правила записываются на доске.)

3. Заключительный этап. Рефлексия.

– Вот мы с вами и побывали в гостях у школьников.

Что вам больше всего понравилось в поведении ребят?

А что было неправильным в поведении?

Какие правила вы уже знали?

А о каких правилах вы узнали впервые?

Нужно ли соблюдать правила поведения в школе?

Чтобы вы никогда не забывали об этом, я раздаю вам памятки. Надеюсь, что вы никогда их не будете нарушать.

Источники

http://childish.fome.ru/ras-1-260.html – игра «Добрые слова» (модифицированный вариант)
https://www.youtube.com/watch?v=X2N7ztow24g – «Правила поведения в школе»
http://russkay-literatura.net/detskaya-literatura/423-starik-i-yabloni-tolstoj-rasskaz-s-illyustratsiyami.html – «Старик и яблони»
https://litresp.ru/chitat/ru/%D0%A7/chebaevskij-nikolaj-nikolaevich/rasskazi/9
Чебаевский Николай Николаевич «Одинаковые»
https://www.youtube.com/watch?v=8uUP9kPYqLY – Уроки хороших манер. 60 серия. Правила поведения в школе.

ЗАНЯТИЯ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5 КЛАССОВ

Занятие 1. Добрые чувства и поступки

Цель: Формирование личности, способной к принятию ответственных решений и к проявлению нравственного поведения в жизненных ситуациях.

Задачи:

- Воспитание общечеловеческих ценностей: доброты, отзывчивости, понимания и уважения к окружающим людям.
- Развивать навыки общения, работы и в коллективе.

Ход занятия

1. Введение.

Упражнение «Сплети паутинку».

Ведущий: Как говорится в «Законе-пословице доброты», «Лихо – помнится, а добро вовек не забудется», давайте сейчас вспомните, кто из нашей группы и какое добро сделал вам. Встаньте в круг. Вы будете передавать клубок с нитками тому, кто сделал вам добро, держа нитку в руках, тем самым мы сплетем паутину доброты.

Издавна народ ведет рассуждение на тему добра и зла. Это мы видим и в эпосе, и в поэзии, и в истории. Но эта тема остается актуальной и наши дни.

2. Основная часть.

Друзья, а как вы думаете, что означает доброта для современного мира, для современного человека?

Мы услышали множество мнений по предложенной теме…

Игра-тренинг «Волшебный цветок добра».

Ведущий: А теперь я прошу вас встать в круг, слегка вытяните руки вперед ладонями вверх и закройте глаза. Представьте себе то, что я вам сейчас буду говорить. (Можно включить красивую, приятную мелодию.)

Нарисуйте в своем воображении цветок добра и хорошего настроения. Положите его на обе ладони. Почувствуйте, как он согревает вас: ваши руки, ваше тело, вашу душу. От него исходит удивительный запах и приятная музыка. И вам хочется ее послушать. Мысленно поместите все добро и хорошее настроение этого цветка внутрь, в свое сердце.

Почувствуйте, как добро входит в вас, доставляет вам радость. У вас появляются новые силы: силы здоровья, счастья и радости. Вы чувствуете, как ваше тело наполняется удовольствием и радостью. Как приятно вашему лицу, как хорошо и радостно становится вашей душе...

Вас обвевает теплый, ласковый ветерок. У вас доброе, согревающее душу настроение.

А теперь откройте глаза. Посмотрите вокруг. Возьмитесь за руки. Глядя друг другу в

лицо, пожелайте чего-нибудь хорошего. (Участники выполняют.) Я хочу, чтобы вы запомнили то, что вы сейчас чувствуете, и взяли с собой, уходя из этой комнаты. Теплые чувства и хорошее настроение будут по-прежнему с вами...

Не забывайте, что в этом огромном мире многие люди нуждаются в доброте ваших сердец.

В этот замечательный день, я хочу подарить вам кусочек своего сердца, своей доброты и пожелать вам счастья…

Занятие 2. Мы такие разные

Цель – формирование толерантной личности учащихся.

Задачи:

– познакомить учащихся с понятиями «толерантность» и «толерантная личность», видами толерантности, показать значение толерантного поведения при взаимодействии друг с другом;

– путём практического включения детей в игровые ситуации учить их быть терпимыми по отношению друг к другу, строить свои отношения на основе сотрудничества, формирование навыков групповой работы.

Ход занятия

1. **Введение.** Приветствие.

2. **Основная часть.**

Игра «Солнце светит для тех, кто …»

Группа усаживается в тесный кружок. Один из участников убирает свой стул, ставит его в стороне, а сам становится на середину круга. Цель стоящего в центре – снова получить стул, на который можно сесть. Человек в центре круга рассказывает что-нибудь о самом себе. Если сказанное справедливо по отношению к кому-либо из игроков, то он встает и меняется местами с говорившим. Речь каждого выступающего начинается одной и той же фразой : «Солнце светит для тех, кто ..». Игра может начинаться с описания внешних атрибутов: «Солнце светит для каждого, кто носи голубые джинсы». Со временем игра может персонифицироваться, и тогда называются индивидуальные пристрастия и антипатии. (Солнце светит для каждого, кто любит проводить отпуск на море…). Играйте до тех пор, пока члены группы сохраняют активность.

Игра «Мы такие разные, такие похожие».

Задание выполняется в парах. Участникам предлагается по очереди говорить друг другу: «Мы с тобой такие разные, потому что…», «Мы с тобой такие похожие, потому что…»

Дискуссия «Что такое толерантность» .

Определение толерантности пишется на одной стороне ватмана «Толерантность – это …», а на другой – сами определения. Перед началом занятия эти листы крепятся на доску первой стороной. После выступления подгрупп показывается другая сторона.

Определения толерантности:

1. Сотрудничество
2. Готовность мириться с чужим мнением
3. Уважение человеческого достоинства
4. Уважение прав других
5. Принятие другого таким, какой он есть
6. Способность поставить себя на место другого
7. Уважение права быть «иным»
8. Признание многообразия
9. Признание равенства других

10. Терпимость к чужим мнениям, верованиям и поведению
11. Отказ от причинения вреда и насилия.

Ведущий делит участников на группы по 3-4 человека. Каждой группе предстоит выработать в результате «мозгового штурма» свое определение толерантности. Определение должно быть кратким и ёмким. Попросите включить в это определение то, что, по их мнению, является сущностью толерантности. После обсуждения представитель от каждой группы знакомит с выработанным определением всех участников.

После окончания обсуждения в группах каждое определение выписывается на доске или на большом листе ватмана. Затем ведущий поворачивает заранее заготовленные определения лицом к аудитории. Участники имеют возможность ознакомиться с существующими определениями и высказать свое отношение к ним.

Обсуждение: Ведущий задаёт следующие вопросы: Что отличает каждое определение? Есть ли что-то, что объединяет какие-то из предложенных определений? Какое определение наиболее удачно? Можно ли дать одно определение понятию «толерантность»?

3. Рефлексия занятия. Упражнение «На занятии я…» (продолжи). Что вы сейчас чувствуете? Что показалось вам наиболее интересным, новым неожиданным?

Занятие 3. Пойми меня

Цель: повышение уровня коммуникативной компетентности подростков

Задачи:

– расширение возможностей установления контакта в различных ситуациях общения;

– улучшение уровня коммуникации; отработка навыков понимания других людей, себя, а также взаимоотношений между людьми;

– овладение навыками эффективного слушания;

– развитие речи: способность говорить точно, кратко, по существу;

– умение принимать и в конструктивной форме давать обратную связь;

– закрепление новых стереотипов межличностного поведения учащихся;

– развитие чувства «мы», группового единства; закрепление навыков взаимодействия в команде.

Ход занятия

1. Вступление.

Ведущий сидит на ковре: А сижу я здесь одна… мне грустно, скучно. Вот, совсем рядом группа каких-то женщин, так хочется познакомиться, но не знаю как, страшно. Справа дети какие-то, наверно весело с ними, но они меня не понимают… Я не знаю как к ним подойти, что спросить?

Ребята, подойдите ко мне, пожалуйста, присаживайтесь рядом!

А у вас бывает такое, вот хочешь с кем-то познакомиться, а стесняешься? Поругался с родителями или с другом и не знаешь, как помириться, какие слова подобрать?

А чтоб таких проблем в нашей жизни не было, чему мы должны учиться?

– Какова тема нашего занятия?

– Поставьте каждый для себя свою цель? (Дети высказываются.)

– Добрый день, дорогие друзья, уважаемые гости! Мы рады приветствовать вас на нашем тренинге!

2. Разминка, знакомство.

«Я рад общаться с тобой». Ведущий предлагает одному из учащихся протянуть руку кому-нибудь из ребят со словами: «Я рад общаться с тобой». Тот, кому протянули руку, берется за нее и протягивает свободную руку другому ребенку, произнеся эти же слова. Так

постепенно по цепочке все берутся за руки, образуя круг. Завершает упражнение ведущий словами: «Ребята, я рада общаться с вами!»

Самопрезентация. Каждый из участников получает минуту времени для того, чтобы выступить перед группой. Выступление осуществляется в произвольной форме – это может быть устная речь, небольшая актерская роль, демонстрация каких-либо спортивных умений и т. п.

Игра «Связаны одной нитью» (игра на сплочение команд).

Взрослые и дети делятся на две разновозрастные команды. Каждой команде дается по ленте с привязанной к ней чайной ложечкой. Необходимо продеть ложечку с лентой через всю команду так, чтобы все оказались «связаны». Затем предлагается всей командой сделать несколько движений (присесть, встать, наклониться влево и т.д.).

Игра «Друг к дружке» (пары образуют по желанию)

Сейчас вы будете играть в одну очень интересную игру, во время которой все нужно делать очень-очень быстро. Выберите себе партнера и быстро пожмите ему руку. А теперь я буду вам говорить, какими частями тела вам нужно будет очень быстро «поздороваться» друг с другом. А когда я скажу: «Друг к дружке!», вы должны будете поменять партнера.

– Правая рука к правой руке! – Спина к спине! – Друг к дружке! – Бедро к бедру! – Ухо к уху! – Пятка к пятке! – Друг к дружке! – Носок к носку! – Живот к животу! – Лоб ко лбу! – Друг к дружке! – Бок к боку! – Колено к колену! – Мизинец к мизинцу! – Друг к дружке! - Затылок к затылку! – Локоть к локтю! – Кулак к кулаку!

Координация своих действий с партнером, умение брать инициативу на себя.

Игра «Живое зеркало» (возможность взглянуть на свои движения «со стороны», глазами других людей).

Участники объединяются в тройки. Включается музыка, и один человек из каждой тройки начинает совершать под нее любые движения, которые ему хочется. Два других участника выступают в роли «живого зеркала» – повторяют все его движения (1,5-2 минуты).

Потом роли меняются, так чтобы в активной позиции побывал каждый из участников.

Обсуждение.

– Какие эмоции и чувства возникали при выполнении упражнения? Что нового удалось узнать о себе и о тех, с кем вы были в тройке?

Цифровая биржа (проводит председатель ДОО Бойкова Ксения).

Игра рассчитана на 10-15 человек. Каждому участнику выдается определенное количество (например, десять) небольших карточек (это могут быть просто мелко нарезанные бумажки), на каждой из которых проставлены или проставляются участниками цифры от 1 до 10.

Задача игроков заключается в том, чтобы собрать 10 карточек с одной какой-нибудь цифрой. Побеждает тот, кто сделает это самым первым.

В процессе игры необходимо договариваться с людьми, у которых есть собираемая цифра, осуществляя своеобразный «бартер», т.е. меняя «ненужные» цифры на «нужные».

Обсуждение:

– Удалось ли собрать задуманные карточки? Если нет, то что помешало?

7 желающих вытягивают фразу. Надо произнести по 3 раза фразу, но так, чтобы менялось настроение.

– «Оставь меня в покое» (от легкого раздражения до сильного гнева)

– «У меня получилось» (от спокойного утверждения до восторга)

– «Мне страшно» (от спокойного утверждения до ужаса)

– «Это так забавно» (от улыбки до безудержного смеха)

– «Ты самый лучший» (от дружеского заверения до пламенной любви)

– «Это такая гадость» (от утверждения до отвращения)

– А у вас бывает такой эмоциональный взрыв? Ругаетесь громко? Кричите? Почему, когда люди ссорятся, они кричат?

Ведущий рассказывает **притчу:**

Однажды учитель спросил одного из своих учеников:
– Почему, когда люди ссорятся, они кричат?
– Потому, что теряют спокойствие, – сказал ученик.
– Но зачем же кричать, если другой человек находится рядом с тобой? Разве нельзя с ним говорить тихо. Зачем кричать, если ты рассержен?

Ученики предлагали разные варианты, но ни один из них не устраивал учителя. И тогда учитель сказал: – Когда люди недовольны друг другом и ссорятся, их сердца отдаляются. И для того, чтобы покрыть это расстояние и услышать друг друга, им приходится кричать. И чем больше они сердятся, тем громче они кричат. А что происходит, когда люди влюбляются? Они не кричат, напротив, говорят тихо, потому что их сердца находятся очень близко и расстояние между ними совсем маленькое. Они даже не говорят, а только перешептываются. Потом даже перешептывание становится им ненужным. Они просто смотрят друг на друга и все понимают без слов. Когда спорите, не позволяйте вашим сердцам отдаляться друг от друга. Не произносите слов, которые делают ваши сердца еще дальше. Потому что может прийти день, когда расстояние станет так велико, что вы не найдете обратного пути.

3. Рефлексия.

Все вновь встречаемся на ковре. Каждый из вас ставил сегодня для себя свою задачу. Реализовалась ли она, если нет, то почему? Как вы чувствовали себя на тренинге, кому было комфортно, кому не очень?

Занятие 4. Как здорово, что мы вместе

Цель: Сплочение коллектива и повышение самооценки детей.

Ход занятия

1. Введение.

Здравствуйте ребята! Мы сегодня проведем тренинг на сплочение.

Цель нашего тренинга – это сплочение нашего коллектива. Что значит сплочённый коллектив? (дружный, где ребята понимают друг друга, идут на помощь и т.д.)

Сплоченный коллектив добивается многих вершин и побед.

2. Основная часть.

Вначале вспомним притчу:

В одном селе умирал глава большой семьи. Он попросил принести веник и предложил своим сыновьям сломать его. Каждый попытался, но хотя все они были сильные люди, ни одному не удалось справиться. Тогда отец попросил разрезать проволоку, связывающую веник, и предложил сыновьям сломать рассыпавшиеся прутья. Они с легкостью сделали это. Отец сказал: «Когда меня не будет, держитесь вместе, и любые испытания вам не страшны. А поодиночке вас легко сломать как эти прутья».

Сегодня на тренинге мы посмотрим, насколько вам удастся действовать вместе. Начинаем.

Упражнение «Я хочу пригласить человека, который похож на меня тем, что…» (Ребёнок приглашает выйти человека, который как ему кажется чем-то на него похож, далее приглашённый человек приглашает следующего и т.д., постепенно выходят все дети.)

Упражнение «Строй». Вы можете легко и быстро построиться по росту (начиная с самого высокого), по дате рождения (начиная с первого числа), по цвету волос (начиная с самого светлого), но сделать это молча.

Игра «Рисунок на спине». Участники становятся в цепочку, друг за другом. (Если лю-

дей много, то их стоит разбить на несколько групп и выстроить в цепочки.) Последнему в цепочке необходимо показать картинку. Рисовать будем пальчиком. Он рисует эту картинку на спине у участника, который стоит впереди него. Последний пытается в это время понять, что же было нарисовано у него на спине и нарисовать это же на спине у человека, стоящего впереди него. И так до конца цепочки. После окончания сверяются первый и последний рисунок. Данная игра – хороший повод посмеяться и уловить особенности окружающих людей.

Упражнение «Я хочу пригласить человека, который не похож на меня тем, что…» (аналогично, как и игра в начале занятия, дети садятся на свои места)

Упражнение-беседа: «Модель идеального класса»

Материалы: ватман, фломастеры.

– Все вы учитесь в одном классе. Вы понимаете друг друга, стараетесь помочь товарищу?

Зачем ходят в школу (вопросы детям)?

Во-первых, получать знания, во-вторых, пообщаться. Это главные причины. Может так получиться, что из-за того, что не складываются отношения с одноклассниками, не хочется идти в школу. Давайте поговорим о том, какими качествами должен обладать класс, чтобы каждый чувствовал себя хорошо. Нужно назвать черты, благодаря которым в классе всем хорошо.

На ватмане нарисован круг, разделенный на 16 частей. Педагог подписывает каждый радиус с внешней стороны круга качества, необходимые для успешного сотрудничества, взаимодействия в классе, комментирует и уточняет представление детей о том или ином качестве. В числе названных могут быть следующие: равенство, доброта, взаимопомощь, вежливость, дружба, умение слушать, принятие, уважение, доброжелательность, юмор, свобода высказывания, сплоченность и т.д. Каждый радиус окружности ведущий делит на 10 баллов. Это шкала, где откладывается количество баллов, которыми оценивается каждая черта.

Далее психолог называет качество, и группа решает, на сколько баллов оно проявляется в классе. После этого соединяются все точки, в результате чего получается «круг». Чем правильнее круг, тем сплочённее группа и тем комфортнее каждому. Приглашается участник, который вырезает «круг» ножницами и пытается прокатить круг, как колесо.

Дальнейшая работа строится на обсуждении, как улучшить атмосферу класса, какие качества группе надо развивать, какой вклад может внести каждый в улучшение климата группы. Ведущий подводит к тому, чтобы оставаясь собой, каждый работал над своими недостатками. «Мы не можем изменить свой класс, не изменяя себя». [4].

Упражнение «Волшебная бутылочка».

Упражнение позволяет участникам задуматься о тех изменениях, которые они хотели бы видеть в своем классе. Так же это упражнение можно использовать для завершения занятия.

Материалы: Бумага для заметок, карандаши, бумага формата А3.

Время: 10 мин.

Психолог дает группе, следующие инструкции: «Представьте себе, что вы и ваш класс находят старую лампу, кто-то берет ее в руки, потирает и из нее появляется волшебный джин. Теперь вы можете загадать три желания. Но есть маленький нюанс, так как лампу вы нашли вместе со своей командой, то и желания должны касаться учебы. Вы можете изменить своих одноклассников, сделать больше перерывы между парами, изменить расписание занятий и т.д. Каждый может загадать свои три желания.

Далее, каждый пишет свои три желания, которые направлены на изменение рабочей обстановки. И следом формируется общий список пожеланий. Лучше это делать на бумаге с липкой лентой, для того, чтобы потом повесить на доску для ознакомления (желания можно подписать, если хотят дети).

Обсуждение: можно ли что-то сделать, чтобы эти перемены произошли в реальности? Если нет, то, что можно сделать для улучшения волнующего вопроса?

3.Рефлексия тренинга

– Кому, что понравилось, что не понравилось? – Какие выводы сделали для себя. (Высказывания каждого участника.)

Ритуал прощания «Мы дружные» (становимся в круг, берёмся за руки и сначала шёпотом, затем чуть-чуть громче и наконец-то очень громко говорим хором «Мы дружные!»)

Источники

1. Авторский коллектив: Р.Н.Акифьева и др. «Толерантность: введение в понятие». СПб: изд-во Ютас, 2007.
2. Авторский коллектив под руководством Н.И.Элиасберг. «К толерантности: шаг за шагом». СПб: изд-во Ютас, 2007.
3. Автор-составитель Е.И.Казакова. «Толерантность: путь к развитию». СПб: изд-во Ютас, 2007.
4. «Воспитание толерантности: приёмы для индивидуальной и групповой работы. Классный час «Что такое толерантность?», «Толерантность», «Все мы разные»; «Толерантная личность». //Классный руководитель.– 2006.– №4,– с.77-101.
5. А.Гурьянов «Воспитание толерантной личности»// Воспитание школьников. – 2008. -№2-с. 25-28.
6. Н.И.Дереклеева «Модульный курс коммуникативной мотивации учащихся или учимся жить вместе: Классные часы. Беседы. Тренинги. Круглые столы. Деловые игры.» – М.: ВАКО, 2004.-122с.-(Педагогика. Психология. Управление).
7. И.Егорова Школа толерантности, школа дружбы.// Воспитание школьников.– 2008.-39.-с.8.
8. А.Г.Козлова, Н.Б.Лисовская, М.С.Игнатенко. Обучающий тренинг по формированию толерантности. СПб. Изд-во РГПУ им. А.И.Герцена, 2009.
9. В.Н.Романюта Ты и твои друзья. Учим детей общаться: Методическое пособие для учителей начальной школы, психологов, воспитателей и родителей.– М.: АРКТИ, 2004.-64с.– (Методическая библилтека).
10. П.Степанов Как воспитать толерантность?//Народное образование.-2001.– №9.– с.91 -97.-№10.
11. Л.Г.Федоренко «Толерантность в общеобразовательной школе». СПб.:КАРО, 2006.
12. К. Фопель «Сплочённость и толерантность в группе». М.: Изд «Генезис», 2003
13. Т.В.Хабибулина. Толерантность – путь к миру и личности: Материалы к проведению единого урока толерантности. – Лесной. ИМЦУО, 2009.
14. https://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/2015/02/09/sotsialno-psikhologicheskiy-trening-po-formirovaniyu

ЗАНЯТИЯ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 6 КЛАССОВ

Занятие 1. Добрые чувства и поступки

Цели: – научить детей выделять нравственную сторону жизненных явлений и поступков.

Задачи:

– способствовать формированию нравственных качеств;

– побуждать к нравственному самосовершенствованию;

– способствовать пониманию того, что добрые слова непременно должны сочетаться с добрыми поступками;

– способствовать развитию навыков общения, работы в коллективе, умение анализировать жизненные ситуации и давать им соответствующую оценку;

– способствовать развитию духовно-нравственного самосознания обучающихся.

Оборудование: карточки с пословицами, записи на доске, листики, фломастеры, картинки с изображением хороших и плохих поступков.

Ход тренинга

Сказка по лесу идёт – сказку за руку ведёт,
Сказка – умница и прелесть, с нами рядышком живёт,
В сказке солнышко горит, справедливость в ней царит!
Сказка – умница и прелесть, ей повсюду путь открыт.

– Кто-то догадался, почему я прочитала в самом начале отрывок из стихотворения? Как обычно заканчиваются сказки? (В сказках добро побеждает зло)

– Человек так устроен, что умеет анализировать, отделять плохое от хорошего. Добро и зло всегда идут рядом, также как любовь и ненависть. Дорога к добру нелегка. Поэтому важно осознавать свои действия и их результаты. Научиться быть добрым чрезвычайно сложно, но необходимо. Почему? (Ответы детей.)

– Основополагающим качеством, ведущим к любви, является доброта. Но сначала надо определить: что такое добро? Что такое зло? Что такое доброта? Что такое злоба?

– Продолжите фразы:

Доброта – это … Злоба – это …

Добро – это … Зло – это …

(Дети выбирают фразы и заканчивают определения.)

(Открывается доска и зачитываются записи на ней учениками.)

Доброта – это отзывчивость, душевное расположение к людям, стремление делать добро другим.

Добро – это нечто положительное, хорошее, полезное, противоположное злу.

Зло – это нечто дурное, вредное, противоположное добру.

Злоба – это чувство злости, недоброжелательства к кому-нибудь.

Доброта – это лекарство от многих болезней, и, прежде всего, от дурных. Это чудесное, светлое свойство помогает людям жить, творить, делает жизнь красивой и прекрасной. Добро начинается с любви ко всему живому.

Добрый человек – тот, кто уважает людей, помогает им; он любит и охраняет природу. А если человек добр, он спокоен, весел, от него исходит тепло.

Тема нашего тренинга «ДОБРЫЕ ПОСТУПКИ».

– Какие пословицы и поговорки вы знаете о добре? (Ответы детей.)

Прикрепляются карточки на доску:

1. Доброе дело и в воде не тонет.
2. Добро не умрет, а зло пропадет.
3. От добра добра не жди.
4. Доброта без разума пуста.
5. Добро помни, а зло забывай.
6. Добрый гость всегда в пору.

Как вы их понимаете? (Ответы детей.)

– Сейчас я вам предлагаю определить, где выражения соответствуют добру, а где злу, зачитываю, а вы отвечайте:

1. умение сопереживать
2. умение радоваться удачам других
3. умение сочувствовать
4. всё, что губит душу человека
5. зависть и жадность
6. умение сострадать
7. преследование людей другой национальности, другого цвета кожи (А кто такие скинхеды и фашисты? (Ответы детей.)
8. младшие не уважают старших
9. война и предательство
10. помощь другому человеку не ради выгоды, бескорыстно
11. умение прощать и просить прощение
12. взрослые не заботятся о детях
13. сильный защищает слабого.

Давайте на примере следующего текста подумаем об этих понятиях.

А) «Петя гулял во дворе. Прямо перед ним на землю упал плюшевый мишка. Петя посмотрел наверх: было открыто окно второго этажа, но в окне никого не было. Петя поднял мишку. Игрушка ему очень понравилась, он давно мечтал о такой. Петя смотрел на мишку и думал …»

- Как вы считаете, о чём думал Петя? (Ответы детей.)

«И, наконец, он принял правильное решение».

Какое решение принял Петя? (Ответы детей.)

Как оценить его поступок? (Ответы детей.)

Вывод: Доброта – это помощь людям, животным, растениям.

– А какие добрые поступки совершали вы? Перед классным часом вам задавалось на дом – описать один из своих добрых поступков. И сейчас некоторых мы прослушаем.

(пересказы нескольких детских работ)

– Какую цель вы преследовали, когда это делали? (Ответы детей.)

– Итак, хорошие поступки совершили ваши одноклассники? (Ответы детей.)

А с остальными работами вы сможете познакомиться позже, когда они будут вывешены на стенде.

– Давайте рассмотрим рисунки на доске и прокомментируем их.

– А теперь оцените такую ситуацию:

Мальчик увидел старушку, которая никак не решалась перейти дорогу. Он предложил ей помочь. При расставании старушка захотела поблагодарить мальчика, но не успела…

– Почему не успела старушка сказать добрые слова? (Ответы детей.)

– Какая пословица больше подходит к рассказу: «Доброе дело делай смело», «Скромность всегда украшает»?

– А сейчас мы проведем упражнение «Пять добрых слов».

Вам необходимо разбиться на группы по 5 человек. Каждый должен обвести свою руку на листе бумаги и на ладошке написать своё имя. Потом вы передаёте свой лист соседу справа, а сами получаете рисунок от соседа слева. В одном из пальчиков, на полученном рисунке, вы должны будете написать какое-нибудь положительное слово-качество, подходящее обладателю листка (например, «Ты очень добрый», «Ты всегда заступаешься за слабых» и т.д.) и так пока лист не вернётся к владельцу. (работают)

– Отлично, и теперь каждый из вас узнает, что о вас думает ваш одноклассник.

– Сейчас послушайте текст:

«Дети играли в песочнице. Мимо проходила собака, она была старая и большая. Шерсть висела на ней клочьями: собака линяла.

– Фу, какая противная собака, – сказал Игорь.

– Так и хочется в неё чем-нибудь кинуть, – сказала Надя.

И дети принялись кидать в собаку камни».

– Как оценить поступок детей? А вы сами так делали когда-нибудь? (Ответы детей.)

Да, верно, это плохой поступок, злой. А что же такое зло?

«Зло» – это причинение вреда и боли людям, животным и т.д.

– Расскажите о злых поступках, которые вы наблюдали? (Ответы детей.)

– На доске написаны несколько примеров, а вам надо определить – какие из них являются добрыми делами, а какие – злыми? К доске выходят два человека, один определяет хорошие и ставит галочку напротив, второй выделяет плохие, и ставит минус напротив. А остальные проверяют их.

1. Играть в футбол на газонах.
2. Рисовать на стенах в школе.
3. Посадить растения возле школы.
4. Подложить кнопку на стул.

5. Метко плюнуть жвачкой в товарища.
6. Поиграть с младшей сестрой, пока мама ходит в магазин.

(Дети работают, сидячие проверяют и комментируют.)

– А как проверить добрые вы дети или нет? Какое доброе дело мы можем совершить в школе?

Я раздам листики, а вы ответите на это письменно. Потом зачитаем.

1. Убрать территорию вокруг школы.
2. Провести уборку в кабинете.
3. Убрать свои рабочие места и т.д.

Чтение стихотворения Ачох Юлианны «Добрые люди».

Добрых людей, как всегда, не хватает,
Добрых людей, как всегда, дефицит.
Добрых людей не всегда понимают,
Сердце у добрых сильнее болит.

Добрые – щедро больным помогают,
Добрые – дарят тепло и уют,
Добрые – в ногу со слабым шагают
И никакого спасибо не ждут.

– Пришло время подвести итоги классного часа.

Давайте вспомним, о чем мы говорили?

Какие качества добра вам известны? Зла?

Почему нужно совершать добрые дела?

– Домашним заданием будет – найти песни о добре и принести тексты песен.

Занятие 2. «Мы такие разные…»

Цели: формировать бережное отношение к внутреннему миру и уважительное отношение друг к другу и к другим людям, признание различий и индивидуальности каждого человека; способствовать формированию понятия «дружный класс».

Задачи: познакомить с понятием «толерантность»; увидеть на примере своего класса, что все мы похожие чем-то и разные; учить уметь договариваться в решении конфликтных ситуаций; учить анализировать себя и свои поступки.

Оборудование: плакат со словом «Толерантность», слова (человеческих качеств) в конвертах, сигнальные карточки, вырезанные ладошки.

Ход тренинга

I. Вступительное слово

– Дорогие ребята, сегодня мы собрались с вами, чтобы поговорить о важной и актуальной теме. Вначале давайте попробуем с вами поприветствовать друг друга на разных языках.

Упражнение «Приветствие».

Дети встают в круг, приветствуют друг друга как жители разных народов мира:

– сложить руки на груди (как в «молитве») и поклониться – Япония;

– потереться носами – Новая Зеландия;

– пожать друг другу руки, стоя близко друг к другу – Германия;

– показать язык – Тибет;

– крепко обняться – Россия.

II. Постановка учебной задачи. Выявление проблемы.

Стихотворение Б.Заходера «Мы – друзья».

С виду мы не очень схожи:
Петька толстый, я худой,

Не похожи мы, но все же
Нас не разольешь водой!
Дело в том, что он и я -

Закадычные друзья!
Все мы делаем вдвоем:
Даже вместе… отстаем!
Дружба дружбою, однако,
И у нас случилась драка…
Дрались честно,
Как положено друзьям:
– Я как стукну!
– Я как тресну!
Он как даст!
– А я как дам!

Скоро в ход пошли портфели.
Книжки в воздух полетели.
Словом, скромничать не буду -
Драка вышла хоть куда!
Только смотрим – что за чудо?
С нас ручьем бежит вода!
Это Борькина сестра
Облила нас из ведра!
А она еще смеется:
– Вы действительно друзья!
Вас водой разлить нельзя!

Вопросы для обсуждения:

– Что случилось с друзьями?

– Предположите, почему произошла драка.

– Можно ли было её избежать? Как?

– Происходит ли с вами такое?

– Вы можете обходиться без драк?

Вывод: человек должен стремиться к тому, чтобы жить в мире с собой и с окружающими.

Упражнение «Мандарин».

– Подойдите ко мне один мальчик и одна девочка. Возьмите себе по мандарину, запомните хорошенько, как он выглядит.

Отвернитесь. (Перемешиваю мандарины.)

– Угадайте, который из них ваш. Как удалось вам отгадать?

Отвернитесь. (Один разбираю на дольки, остальные прячу.)

– Чей это мандарин? Почему так трудно определить? (Внутри все мандарины одинаковые.)

– Вот так и люди. Снаружи все разные, а внутри – одинаковые.

Все люди на свете разные,
Непохожие, своеобразные,
И чтобы ты их смог понять
Нужно в себе уважение к людям воспитать.

III. Обсуждение понятия толерантность.

– Какими качествами должен обладать человек, чтобы друзья не ссорились и не дрались, все люди уважали друг друга?

(Открывается доска со словами: злость, великодушие, бессердечность, равенство, вежливость, бестактность, лживость, прощение, раздражение, зависть, уважение, скупость, любовь, сострадание, грубость, милосердие, понимание, доброта, уважение, конфликт, бестактность).

(Дети, по очереди, выходят к доске и берут нужное слово, читают его вслух и перевешивают к названию темы)

– Как эти слова объединить в одно слово? (толерантность)

Слово толерантность, возможно, вам не знакомо, но в современном мире, где вам предстоит жить, вы не раз услышите его.

- Толковые словари разных стран объясняют это понятие по-разному.

Английский – готовность быть терпимым, снисходительным.

Испанский – оно означает способность признавать отличные от своих собственных идеи или мнения;

Французский – отношение, при котором допускается, что другие могут думать или действовать иначе, нежели ты сам;

Китайский – принимать других такими, какие они есть, быть великодушными по отношению к другим.

Арабский – снисхождение, милосердие, всепрощение, умение принимать других такими, какие они сеть и прощать.

Русский – способность терпеть что-то или кого-то (быть выдержанным, выносливым, стойким, уметь мириться с существованием чего-либо, кого-либо).

– Как вы понимаете, что такое толерантность? (высказывания детей)

– Какие слова у вас остались? Почему они не подходят? (они относятся к плохим качествам человека)

IV. Динамическая пауза под песню «Ты да я, да мы с тобой…»

V. Игра «Толерантный человек».

– А сейчас я проверю, толерантны вы или нет? Мы с вами поиграем в игру «Толерантный человек». Я называю ситуацию и два варианта ответа. Вы должны выбрать один тот, который вы считаете верным. У вас на партах лежат сигнальные карты синего и красного цветов. Если вы выбираете первый вариант ответа, то показываете красную сторону сигнальной карты, если второй вариант – синюю.

1.Младший брат сломал твою игрушку:
а) ты его прощаешь;
б) ты ударяешь его или тоже сломаешь его игрушку.
2. Ты поссорился с другом:
а) ты попытаешься объясниться с ним, разобраться в ситуации;
б) ты обижаешься и не играешь с ним.
3. Ты считаешь, что один товарищ тебя предал…
а) ты мстишь ему;
б) ты пытаешься объясниться с ним.
4. Пожилая женщина медленно идёт:
а) ты отталкиваешь её, чтобы обогнать;
б) ты поможешь ей и ещё придержишь дверь.
5. Ты не согласен с кем-то…
а) ты не даёшь ему говорить;
б) ты всё-таки слушаешь его.
6. Ты недоволен собой:
а) ты говоришь, что людей без недостатков не бывает;
б) ты все сваливаешь на других.
7. Тебе не хочется идти на прогулку со своими близкими:
а) ты идешь с ними гулять;
б) ты устраиваешь истерику и остаёшься дома.

Вывод в конце игры: Молодцы! Я заметила, что красных кружков было много, значит большинство из вас – толерантны. А кто показывал синие кружки – тому немного надо поработать над своими качествами.

VI. Творческое задание «Волшебная рука».

– Перед вами лежат вырезанные из бумаги ладошки. Если у вас есть качество толерантности, напишите его на ладошке. Если у вас есть плохие качества, вы, не стесняясь, тоже напишите их на ладошке, только с обратной стороны.

(Работа учащихся.)

– А теперь давайте прочитаем, каким должен быть толерантный человек.

– Давайте приклеим ваши «волшебные руки» на ватман и пусть мир станет добрее! А о ваших плохих качествах, которые вы указали на обратной стороне ладошки, никто не узнает, а вы постараетесь их исправить.

VII. Рефлексия.

– Давайте попробуем назвать основные понятия толерантности…

(Уважение человеческого достоинства, стараться понять любого человека.)

16 ноября – Международный день толерантности!

Спасенье в одном:
Относиться друг к другу
С добром и теплом.
Научиться свободно,
С достоинством жить,
Но при этом к другим
Равнодушным не быть!

– Ребята, я верю в то, что мы свами будем толерантными людьми. Оттого, какими мы будем – зависит, каким будет мир вокруг нас!

Мы разные – в этом наше богатство,

Мы вместе – в этом наша сила!

– И в заключение нашего классного часа я вам желаю всегда идти «Дорогою добра»!

Занятие 3. Пойми меня

Цель: развитие коммуникативных навыков, толерантного отношения друг к другу, формирование отрицательного отношения к насилию и агрессии в любой форме.

Задачи:

– развивать навыки взаимодействия в группе;

– развивать навыки положительного восприятия других;

– создание положительного настроения на дальнейшее продолжительное взаимодействие в классе.

Ход тренинга

Упражнение «Приветствие»

Один из участников выходит в центр и встает спиной к другим участникам. Кто-нибудь из участников говорит «привет», а водящий должен назвать имя того, кто с ним поздоровался. Если угадал, то его сменяет другой участник. Упражнение длится 5 минут.

– Трудно было отгадывать? Почему?

Упражнение «Разожми кулак»

Один сжимает руку в кулак, другой старается разжать его (нельзя причинять боль). Затем партнеры меняются ролями. Обсуждаются несиловые методы, которые применялись: уговоры, просьбы, хитрость.

Упражнение «Перетягивание каната».

Игра проводится в парах. Играющие перетягивают воображаемый канат, пока один не перетянет.

Анализ упражнения:

– Что помогло тебе победить в перетягивании каната? А что помешало тебе выиграть?

Упражнение: «Хорошие и плохие поступки»

Участников делят на две команды, случайным образом. Каждой команде выдается лист ватмана, фломастеры или маркеры и бумага А4. Задача одной команды – написать как можно больше поступков, которые позволяют человеку уважать себя больше. Соответственно задача другой – написать, как можно больше поступков, из-за которых уважение человека к себе теряется. По желанию, каждая команда может подкрепить слова рисунками соответствующих поступков. Дается время 15-20 минут.

Обсуждение. Каждая команда представляет свою тему. Дальше идет общее обсуждение, в конце педагог-психолог суммирует все сказанное. Очень важно обратить внимание на то, что у каждого есть выбор между теми и другими поступками, но каждый раз, выбирая то или другое поведение, мы приобретаем или теряем уважение к себе.

Упражнение «Шаг навстречу»

Ведущий приглашает двух участников (желательно друзей) выйти, например, к классной доске и стать лицом друг к другу с разных сторон класса. Задание: нужно сделать

шаг навстречу другу и сказать ему что-либо приятное. Очередной шаг делает второй участник и т.д. Обычно задание вызывает смущение. Дети не сразу вспоминают приятные слова. Первые шаги навстречу, как правило, делаются довольно большими, чтобы побыстрее сблизиться. Ведущий отмечает, что даже другу мы часто стесняемся сказать хорошие слова. Возможно, что некоторые конфликты с родителями и друзьями происходят из-за того, что мы редко говорим им приятное.

Ритуал прощания «Рукопожатие».

Мы сегодня плодотворно поработали и все заслужили благодарность друг от друга. Пока я считаю до пяти, вы должны поблагодарить друг друга.

Занятие 4. Как здорово, что мы вместе!

Цель: сплочение коллектива, сближение детей и развитию чувства «Мы» в детском коллективе, формирование коммуникативных навыков обучающихся.

Задачи:

– Играя, понять значимость друг друга и коллектива.

– Способность формировать у участников ощущения единой команды.

– Развитие эмоционального сопереживания однокласснику.

– Развитие творческого потенциала учащихся.

Ход тренинга

Игра «Визитная карточка». Детям предлагается взять в руки микрофон и назвать свое имя. Когда все по кругу это сделают, начинают сначала, но уже к имени добавляют информацию о том, сколько им лет. Потом еще раз, но уже говорят и том, что лучше всего умеют делать. Игру можно продолжать сколько угодно, давая ребятам все новые задания: какую музыку любят слушать, какую книгу читают и т.д.

Упражнение «Алфавит» При выполнении этого задания определяются умения членов группы совместно решать задачи. Процедура проведения. В алфавите 33 буквы. Группе предстоит совместно сложить алфавит от А до Я. Каждый получает по несколько листов бумаги и начинает писать буквы алфавита (дети должны обсудить кому какую букву писать). Затем листки необходимо сложить так, чтобы получился алфавит, и ни одна буква не повторялась. Процедуру повторять до тех пор, пока не сложится алфавит.

Рефлексия занятия Ведущий предлагает всем сесть в круг и просит каждого участника выразить свое состояние в данный момент, попытаться определить причины возникновения этого эмоционального состояния.

Игра «Молекулы». Каждый ребенок должен получить табличку с буквой (цифрой или рисунком). Далее дается задание:

- составить слово;
- составить пример;
- составить рецепт борща и т.д.

Детям нужно не просто объединиться, но и правильно скоординировать свои действия, чтобы восстановить правильную последовательность.

Чтобы донести детям мысль о том, что хоть они все разные, необходимо держаться вместе, быть единым целым, рекомендуется провести **игру «Виноград».** Детям предлагается рассмотреть гроздь винограда, выбрать одну виноградинку и съесть. Потом проводится обсуждение о том, что виноградинки могут немного отличаться по размеру, форме, оттенку, но все вместе они образуют гроздь, к которой крепко прикреплены. Следует предложить детям порассуждать над вопросами:

- Если бы виноградинки росли по отдельности, их бы кто-то замечал?
- Что будет с виноградинкой, если она будет держаться на веточке некрепко?

• Как ветру легче сорвать виноградинку с ветки: когда она отдельно или в составе большой грозди?

Упражнение «Прекрасный сад».

Участники сидят в кругу. Ведущий предлагает спокойно посидеть, можно закрыть глаза, и представить себя цветком. Каким бы ты был? Какие листья, стебель, а может быть шипы? Высокий или низкий? Яркий или не очень? А теперь, после того, как все представили это – нарисуйте свой цветок. Всем раздается бумага, фломастеры, мелки. Дальше участникам предлагается вырезать свой цветок. Затем все садятся в круг. Ведущий расстилает внутри круга полотно любой ткани, желательно однотонной, раздает каждому участнику по булавке. Ткань объявляется поляной сада, которую нужно засадить цветами. Все участники по очереди выходят и прикрепляют свой цветок.

Обсуждение.

Предлагается полюбоваться на «прекрасный сад», запечатлеть эту картинку в памяти, чтобы она поделилась своей положительной энергией. Заметить, что хоть и много цветов, но всем хватило места, каждый занял только свое, то, которое выбрал сам. Увидеть, в окружении каких разных, непохожих на цветов растет твой. Но есть и общее – у кого-то окраска, у кого-то размер или форма листьев. И всем без исключения цветам нужно солнце и внимание.

Упражнение «Что нас объединяет?»

Закончилось наше занятие. Все мы хорошо поработали. Лучше узнали друг друга. Посмотрите на нашу группу. Сколько в нас общего? Что объединяет нас всех и каждого из нас с другими? Тот, у кого в руках окажется мяч, должен выбрать любого из группы (кроме того, от кого он получил этот мяч), кинуть ему мячи сказать: «Нас с тобой объединяет…» и назвать этот тот признак, который может общим для них. Получивший мяч, если он согласен с услышанной фразой, должен ответить: «Отлично». Противном случае: «Я подумаю». Теперь он, в свою очередь, должен кинуть мяч другому участнику с той же фразой.

Ритуал прощания.

«Рукопожатие».

Мы сегодня плодотворно поработали и все заслужили благодарность друг от друга. Пока я считаю до пяти, вы должны поблагодарить друг друга.

Источники

https://znanio.ru/media/formirovanie_tolerantnosti_kak_lichnostnogo_kachestva_u_mladshih_shkolnikov_vo_vneurochnoj_rabote-92122/109571
https://infourok.ru/vospitatelniy-chas-na-temu-drugoy-ne-znachit-plohoy-762949.html
https://multiurok.ru/index.php/files/zaniatie-po-rechevomu-razvitiiu-dobrye-chuvstva-po.html
http://ped-kopilka.ru/blogs/demidova-olga-borisovna/treningovoe-zanjatie-my-vmeste-i-yeto-zdorovo.html
https://znanio.ru/media/razvitie_rechi_cherez_kommunikativnye_igry-178249/203120

ЗАНЯТИЯ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7 КЛАССОВ

Занятие 1 Классный час «Бумеранг добра»

Цель:

1. Способствовать воспитанию в детях добрых человеческих взаимоотношений, отзывчивости и милосердия к окружающим, друг к другу.
2. Формировать у детей представления о добре, доброте, о хороших, добрых поступках.

Задачи:

1. Создание условий для понимания значения понятий добра и зла;
2. Воспитание чувства неприятия зла, стремления совершать добрые дела;
3. Раскрыть понятие доброты и показать в чем состоит основное назначение человека в обществе.

Ход мероприятия

(Дети сидят в кругу с учителем.)

– Здравствуйте, ребята. Пожалуйста, соедините свои ладошки, улыбнитесь, и передайте друг другу добро своих сердец. Представьте соседа, который сидит справа, используя «добрые» прилагательные (Умная Арина, Веселая Светлана…)

Сказав добрые слова своему однокласснику, мы не только заставили человека улыбнуться, но и отправили во Вселенную что-то доброе, радостное и вскоре всех вас ждет что-то хорошее.

Это и есть эффект бумеранга. Этот эффект проявляется в нашей жизни постоянно в наших поступках, мыслях и эмоциях. Послушайте стихотворение.

Жизнь – бумеранг.
К тому ведется:
Что отдаете, то и вернется.
То, что посеешь – то и пожнешь,
Ложью пробьется Ваша же ложь.
Каждый поступок имеет значенье;
Только прощая, получишь прощенье.
Вы отдаете – Вам отдают,
Вы предаете – Вас предают,
Вы обижаете – Вас обижают,
Вы уважаете – Вас уважают…
Жизнь – бумеранг:
Все и всем по заслугам;
Черные мысли вернутся недугом,
Светлые мысли – Божественным светом…
Если не думал, подумай об этом!

Обсуждение стихотворения.

Если отправленный вами бумеранг – это злоба, обида, плохой поступок, дурные слова, коими были задеты чувства другого человека, то ждите ответного удара судьбы. А если вы поможете человеку, то добра можно ожидать, откуда угодно. Но важно не ждать этой «награды», а получать удовольствие от того, что вы сделали что-то доброе для человека.

Видео. Песня «Спешите делать добро» .

А как вы понимаете, что это значит – быть добрым?

Быть добрым в мыслях – это …

Быть добрым в словах – это…

Быть добрым в делах – это…

(Происходит осмысление понятия на интуитивном уровне.)

Давайте соберем пословицы о добре (на карточках даны начало и концовка пословиц, которые надо соотнести).

- Доброе дело два века живет.
- Жизнь дана на добрые дела.
- Добрые слова дороже богатства.
- Делай добро и жди добра.
- Доброе слово человеку – что дождь в засуху.
- Мир не без добрых людей.
- На добрый привет добрый и ответ.
- Доброе дело без награды не остаётся.

Обсуждение пословиц.

– У меня к вам просьба: закройте, пожалуйста, глаза на минуту, улыбнитесь (обязательно от души), откройте глаза, посмотрите: у нас в классе стало светлее. Это от ваших улыбок засияло солнце, оно согрело нас своим теплом. Когда вы улыбаетесь, у вас счастливые и добрые лица. А значит, здесь собрались добрые люди.

Источники

1.https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/srednjaja-shkola/klassnyj-chas/197944-klassnyj-chas-bumerang-dobra.html
2. https://infourok.ru/klassniy-chas-tvori-dobro-1878273.html

Занятие 2. Классный час «Пока мы едины, мы непобедимы»

Цель:

• формировать чувство гражданственности и патриотизма;

• формировать ответственность за судьбу Родины;

Задачи:

– формировать гражданское самосознание, патриотизма, нравственные и культурные ценности;

– способствовать социализации личности учащихся, формированию толерантности;

– развивать интерес к истории, историческим личностям.

Ход мероприятия

Звучит колокольный звон, ученик читает стихотворение.

С историей не спорят,
С историей живут,
Она объединяет
На подвиг и на труд
Едино государство,
Когда един народ,
Когда великой силой
Он движется вперед.

Врага он побеждает,
Объединившись в бой,
И Русь освобождает,
И жертвует собой.
Во славу тех героев
Живем одной судьбой,
Сегодня День единства
Мы празднуем с тобой!

– Праздник ДЕНЬ НАРОДНОГО ЕДИНСТВА – дань глубокого уважения к тем знаменательным страницам отечественной истории, когда патриотизм и гражданственность помогли нашему народу объединиться и защитить страну от захватчиков. Преодолеть времена безвластия и укрепить Российское государство.

4 ноября – это день единства всех российских народов;

4 ноября – это день спасения России от самой большой опасности, которая когда-либо ей грозила;

4 ноября – это возрожденный праздник со своей историей;

4 ноября – это день реальных дел, а не сомнительных маршей.

4 ноября – это день памяти **Казанской иконы Божией Матери**.

Задание 1. День народного единства – это праздник, который объединяет людей не только разных наций и вероисповеданий, но и должен объединять весь русский народ. Вот и мы с вами должны объединиться в этот день. («Паутина»: все ребята выстраиваются в круг и вытягивают правую руку вперед, под музыку классный руководитель завязывает узелок на запястье одного из учеников, затем ученик выбирает другого ученика и бросает в него клубок с нитками, учитель обматывает нить вокруг запястья другого ученика, и всё повторяется до тех пор, пока все ученики не будут связаны единой нитью, после этого учитель берется за центр скрещенных нитей и отрезает их возле запястий учащихся таким образом, чтобы возможно было остатки завязать на запястье. После чего говориться трогательная речь: «Невидимой красной нитью соединены те, кому суждено встретиться, несмотря на Время, Место и Обстоятельства. Нить может растянуться или спутаться, но никогда не порвется.» Потребуется: клубок красных ниток).

Далее два подготовленных ученика рассказывают о Минине и Пожарском, об истории возникновения праздника.

Задание 2. Две команды под предводительством Минина и Пожарского. («Рябиновые бусы». Две команды, каждая выбирает своего командира, после чего каждый получает ложку

с привязанной к ней веревкой, задач: соединить всех членов команды этой нитью, используя ложку, как иголку, а членов команды, как бусинки. Условие: продевать нужно через оба рукава верхней одежды, после того, как вся команда будет собрана, командир присоединяет себя и завязывает нить бус в одни бусы. Потребуется: 2 ложки, 2 длинные нити.)

Задание 3. Собрать стихотворение по отдельным строчкам (распечатать и разрезать по строчкам, команда должна собрать все стихотворение по порядку)

ПРИЗЫВНАЯ

В День единства будем рядом,
Будем вместе навсегда,
Все народности России
В дальних селах, городах!
Вместе жить, работать, строить,
Сеять хлеб, растить детей,
Созидать, любить и спорить,
Охранять покой людей,
Предков чтить, дела их помнить,
Войн, конфликтов избегать,
Чтобы счастьем жизнь наполнить,
Чтоб под мирным небом спать!

Задание 4.

(Работа в группе. На листах напечатаны части пословиц. Ваша задача – собрать пословицы.)

Проверка.

Прочитайте пословицы о Родине.

1. Если народ един – он непобедим.
2. Родина – мать, умей за неё постоять.
3. Глупа та птица, которой своё гнездо не мило.
4. Где родился – там и пригодился.
5. Для Родины своей ни сил, ни жизни не жалей.

Обсуждение пословиц.

Учитель: Всем спасибо за общение.

Источники

1. https://infourok.ru/klassniy-chas-k-prazdniku-den-narodnogo-edinstva-kogda-mi-edini-mi-nepobedimi-457394.html
2. https://infourok.ru/klassniy-chas-kogda-mi-edini-mi-nepobedimi-2213232.html

Занятие 3. Классный час «В кругу друзей»

Цель: показать роль дружбы в жизни человека.

Задачи:

способствовать расширению нравственного опыта подростков, предостережению их от возможных ошибок во взаимоотношениях со сверстниками;

развитие коммуникативных возможностей учащихся;

научить учащихся дорожить дружбой.

Ход мероприятия

I. Введение.

– Дорогие ребята, мои любимые друзья! Сегодня мы собрались на праздник, посвященный Дню толерантности, Дружбе.

Проживание в мире и согласии предполагает наличие у каждого таких человеческих качеств, как взаимопонимание, взаимоуважение, ответственность, доброжелательность, сдержанность, уступчивость, коммуникабельность, терпимость….

16 ноября – Международный день толерантности.

Не всем, может быть, знакомо это слово, и на первый взгляд, звучит оно совершенно непонятно. Но смысл, который оно несет, очень важен для существования и развития человеческого общества.

Сегодня мы с вами постараемся научиться быть толерантными по отношению друг к другу, к окружающим.

Звучит музыка.

Лепестки разного цвета, на них названия станций.

Я и мои друзья
Узнай себя
Цветок дружбы-символ толерантного мира
Моя семья
Всемирный хоровод

Учитель показывает по очереди лепестки:

– Что вы можете сказать о каждом цвете?

• Желтый – это цвет солнца, тепла, энергии.

– Пусть на нашем занятии будет теплая атмосфера.

• Зеленый – цвет пробуждения природы, полезный цвет.

– Мне хочется, чтобы все было гармонично, все вокруг приносило пользу.

• Синий – цвет воды. Капелька воды – капелька знаний. Наше занятие будет познавательное.

• Красный – праздничный цвет. Пусть в наших сердцах царит праздник.

• Фиолетовый – цвет доброжелательности, спокойствия.

– Мы сегодня вырастим Цветок Дружбы – символ толерантного мира.

II. Путешествие по станциям.

Станция «Я и мои друзья»

1. Звучит музыка песни «Если с другом вышел в путь»

– Ребята, что, по-вашему, означает слово «дружба»?

• Это когда люди хотят быть вместе, когда они интересуют друг друга, доверяют друг другу.

Настоящая дружба – это когда уважают права других и прислушиваются к мнению другого.

2. Какие пословицы о дружбе вы знаете?

(Дети называют пословицы.)

• Верный друг лучше сотни слуг.
• Верному другу цены нет.
• Дружба – как стекло: разобьешь – не сложишь.

- Друг научит, а недруг проучит.
- Человек без друзей – что дерево без корней.
- Не имей сто рублей, а имей сто друзей.
- Доброе братство лучше богатства.
- Друга люби – себя не губи.

Задание: закончи пословицы.

3. Работа в группах.

Каждая группа получает задание: сформулировать и записать законы дружбы на плакатах. По окончанию работы, плакаты вывешиваются на доску, чтение законов.

– Молодцы, ребята. А знаете ли вы, что ученые-психологи изучали правила дружбы у народов разных стран. Оказалось, что, несмотря на разный цвет кожи, разное воспитание и условия жизни, есть много общего в том, что люди считают дружбой. И вывели **10 законов дружбы.**

1. Доверять другу.
2. Делиться новостями, успехами и неудачами.
3. Уметь хранить чужие секреты.
4. Радоваться вместе с другом его успехам.
5. Предлагать свою помощь, а не ждать просьбы о помощи.
6. Стараться, чтобы другу было приятно в твоем обществе, не создавать неловких ситуаций.
7. Защищать друга.
8. Не критиковать друга в присутствии других людей.
9. Уважать право друга иметь других друзей, кроме тебя.
10. Всегда выполнять свои обещания.

– Какой вывод мы сделаем на станции «Я и мои друзья?»

(Ответы учащихся.) Обратимся к толковому словарю.

- Класс – это маленькая семья. И хотелось бы, чтобы не только в нашем классе всегда царила доброта, уважение, взаимопонимание, не было ни ссор, ни ругани, но и в мире в целом. Вы наше будущее и многое зависит от того, какой путь вы выберите.

– Что уже сейчас вы можете сделать, чтобы наше будущее было толерантным? (Ответы учащихся.)

Ученик читает **стихотворение Ф. Алиева**:

Хороший друг – как ветер.
При несчастье
Он унесет и горе и беду.
Как листья,
Что осыпались в ненастье
В осеннем, холодеющем саду.
А в радости –
Он мощный вал, стоящий
Надежно на пути врагов твоих.
Люблю друзей, надежных, настоящих.
Ценю и воспеваю их!

Станция «Узнай себя»

1. **Психологическая игра.** Звучит спокойная музыка.

– Сядьте поудобнее и закройте глаза. Вздохните глубоко.

Теперь представьте себе, что вы находитесь в окружении нескольких своих друзей. Это совершенно особые люди в вашей жизни – люди, с которыми вам хорошо. Вы можете им доверять, рассказывать обо всех важных событиях своей жизни и о своих сокровенных чув-

ствах… (15 сек.)

Посмотрите внимательно на каждого в отдельности и подумайте, почему он или она так важны для вас… (15 сек.)

Теперь взгляните на всех своих друзей. Может быть, кто-то из них вам особенно дорог? Если это так, тогда скажите ему(ей) об этом.

А сейчас потянитесь и откройте глаза.

– Что вы делаете для того, чтобы сохранить дружбу?

2**. Тест «Узнай себя».**

Каждый ребенок получает карточку-задание:

Какие качества и черты характера ты ценишь больше всего? Выдели.

Карточка:

Справедливость, честность, чуткость, заботливость, вежливость, приветливость, остроумие, твердость, упорство, настойчивость, образованность.

– Ребята, давайте сделаем вывод:

• Проявлять толерантность – это значит бережно относиться ко всему живому на нашей планете, вместе бороться с насилием, понимать друг друга, дружить, чтобы строить мирное будущее.

– Давайте все вместе споем **песню «Если с другом вышел в путь».**

Станция «Моя семья»

1. **Выставка детских рисунков «Моя семья».**

– Семья – это продолжение вашего рода. Начало ее уходит в далекое прошлое. В нем, в прошлом, лица близких и дорогих вашей семье людей. Ваши далекие предки – люди разных поколений, веков, национальностей.

Мы должны знать историю своей семьи, учиться жить так, чтобы вам было хорошо под одной крышей.

2. Рассмотрим ситуации.

– На листочках выделите вариант ответа, наиболее близкий для вас.

Младший брат сломал твою игрушку.
А) Ты его прощаешь
Б) Ты ударишь его
Ты поссорился со своей сестрой.
А) Ты попытаешься объясниться с ней.
Б) Ты обижаешься и мстишь.
Тебе не хочется на прогулку со своими близкими
А) Ты идешь с ними гулять.
Б) Ты устраиваешь истерику.
С тобой поступают жестко.
А) Ты отвечаешь тем же.
Б) Ты говоришь «нет» и стремишься заручиться помощью.
Ты недоволен собой.
А) Ты говоришь, что людей без недостатков не бывает.
Б) Ты все сваливаешь на других.

– Посчитайте количество ответов № 1 и № 2

Если больше ответов № 1 – ты проявляешь большую толерантность. Прекрасно! Ты уверен в себе, можешь выразить свое мнение.

Если больше ответов № 2 – ты совсем не толерантен. Попытайся лучше понять себя, какой ты есть, и ты будешь счастливым.

Слайд 9.

3. Чтение **стихотворения «Моя дружная семья».**

Про свою семью, друзья,
Рассказать хочу вам я,
И не просто рассказать
А стихами описать.
Наша дружная семья-
Мама, Папа, Сестра, Я!
Всех их очень я люблю,
Обожаю и ценю.
За ласку, теплоту, заботу,
За их нелёгкую работу,
За то, что все мы очень дружно
Сидим на кухне за столом,
И вместе нам совсем не скучно,
А интересно вчетвером.
Такие в нашей семье отношенья –
Любовь, вниманье, смех и общенье!
Дружбой мы гордиться можем,
Вместе горе – не беда,
Даже солнце светит ярче,
Когда дружная семья!

– Пусть в вашем доме будет мир,
Пусть невзгоды туда не заглянут,
Пусть семья ваша дружбою будет сильна,
И тогда все беды отстанут.

Станция «Всемирный хоровод»

1. Звучит музыка.
На столе глобус. Ученик читает стихотворение:

Я верчу тихонько глобус,
Страны разные ищу,
Я ищу их осторожно,
Жизнь нарушить не хочу.
Где-то солнце уже встало
У других – луна взошла,
Где-то люди спят устало,
У других идет война…
Я верчу тихонько глобус,
Все о странах знать хочу.

2. Страны мира расположены на разных континентах, Африка, Америка, Азия, Австралия, Европа. В каждой стране проживают народы разных национальностей, со своими традициями, обычаями.

Чтение **стихотворения С. Маршака «Всемирный хоровод».**

– О чем это стихотворение?

– О том, что дети всех цветов кожи должны дружить друг с другом.

– Почему все дети, независимо от национальности и цвета кожи, должны жить дружно?

– Чтобы не было войны на Земле и все жили счастливо.

3. На доске плакаты с символикой России, республикой Коми.

– На каком континенте расположена наша страна?

– Народы какой национальности проживают в России?

– В нашей Республике Коми какие национальности?

– В Коми проживают народы разных национальностей, все они сохраняют и чтут традиции, культуру, обычаи.

Цвети и процветай наш родной край!

Звучит гимн Республики Коми (все встают).

Станция «Цветок дружбы – символ толерантного мира»

1. Проявлять толерантность – это значит признавать то, что люди различаются по внешнему виду, положениям, интересам, поведению и ценностям и обладают правом жить в мире, сохраняя при этом свою индивидуальность.

Определение слова толерантность на разных языках земного шара звучит по-разному:

в испанском языке оно означает способность признавать отличные от своих собственных идеи или мнения;

во французском – отношение, при котором допускается, что другие могут думать или действовать иначе, нежели ты сам;

в английском – готовность быть терпимым, снисходительным;

в китайском – позволять, принимать, быть по отношению к другим великодушным;

в арабском – прощение, снисходительность, мягкость, милосердие, сострадание, благосклонность, терпение, расположенность к другим;

в русском – способность терпеть что-то или кого-то (быть выдержанным, выносливым, стойким, уметь мириться с существованием чего-либо, кого-либо).

– Какое из определений вам импонирует более всего? (Ответы.)

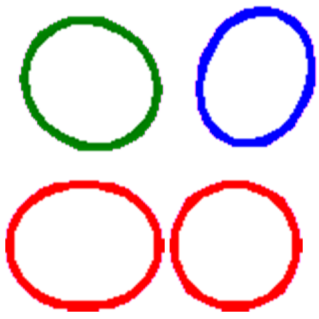
– Почему, на ваш взгляд, в разных странах определения различны? (Ответы.)

– А что же объединяет эти определения? (Ответы.)

– Почему так актуальна толерантность в настоящее время? (Ответы.)

– Давайте слово толерантность изобразим в виде цветка.

Лепестки переворачиваем на обратную сторону. В центре – сердцевина «Толерантность»



Милосердие, сострадание
Уважение

Толерант ность

Доброта души

Дружба

Терпение

IV. Итог.

– Давайте, ребята, подведем итог нашего праздника.

– Мы побывали «В стране друзей», что мы узнали?
– Получился наш праздник теплым, дружным, познавательным? (ответы учащихся)
– В заключении послушайте небольшие советы-наказы.

Толерантность – это дружба,
Труд и уважение.
И для нас она не служба,
А одно спасенье.
Толерантным будь всегда!
Ненависть откинь ты.
И гуманность навсегда,
Закрепи ты в мире.
Совладать сумей с собой,
Слушай своих близких.
В мире мы живем семьей,
Нет поступков низких!
Доверяй своим друзьям!
Будь, терпим и вежлив!
Не кричи по пустякам!
Не кати ком снежный!
Кто в беде покинет друга,
Сам узнает горечь бед,
И на сердце будет вьюга,
Если дружбы в сердце нет!

Будьте счастливы!

Источник:
https://infourok.ru/klassniy-chas-v-krugu-druzey-2219819.html

Занятие 4. Классный час «Мир нашему дому»

Цель: познакомить детей с основами семейных взаимоотношений
Задачи:
-выявить причины семейных конфликтов;
-развивать умение правильно оценивать ситуации и находить выход из них;
-воспитывать уважение, доброжелательность к близким людям.

Ход занятия

1. Введение.
– Ребята, я предлагаю вам посмотреть одну жизненную ситуацию.

(Муж, закинув ногу на ногу, сидит в кресле, читает газету. Сын играет на полу машинкой. Входит жена с полными сумками. Пытается снять обувь и надеть домашние тапочки. При этом устало вздыхает. Муж, не глядя на жену, продолжает читать газету.)

Жена: Костя, сынок, помоги мне, возьми сумки.

Костя: Мам, некогда мне, видишь, я машинкой играю.

(Жена, надев тапочки, уходит с сумками на кухню. Вскоре появляется муж.)

Муж: Ну что, купила вкусненького? (Начинает рыться в сумках)

Жена: Хватит рыться! Лучше бы помог мне, я так устала на работе, да ещё в очереди за мясом стояла.

Муж: Я тоже работал! Ничего не сделалось, если ты постояла в магазине, все женщины стоят в очереди, не одна ты.

Жена: Конечно, а вам лишь бы на диване лежать!

Муж: Не кричи; лучше ужин готовь скорее, а то есть хочется. А я пока пойду, телевизор посмотрю.

– Вот вы посмотрели ситуацию. Что вы можете о ней сказать? Что вы здесь увидели?

(Ссора супругов, не уважительное отношение мужа к жене, плохие отношения между членами семьи.)

– Почему же так происходит?

Ведь в брак вступают два любящих человека, искренне желающих создать семью. А их иногда подстерегают неудачи, возникают какие – то проблемы, конфликты, ссоры. Создать семью нелегко, а сохранить ещё труднее. Беды и радости бывают в каждой семье, но достойно разрешить конфликт удаётся далеко не всем.

– Ребята, я предлагаю вам самим сформулировать тему нашего занятия. Как бы вы его назвали?

2. **Основная часть.**

Итак, тема нашего занятия: «Мир дому твоему» (**слайд**).

О чём бы вы хотели узнать на сегодняшнем занятии?

1. По каким причинам возникают конфликты в семье?
2. Какие качества необходимы, чтобы выйти из конфликтной ситуации?
3. Как нужно вести себя супругам, что бы было меньше семейных разногласий?
4. Какие качества являются основой семейных отношений?

– Есть такое утверждение, счастлив тот, кто счастлив дома. И оно не подлежит сомнению. Ведь как сказал Сан-Мён Мун «Нет никакого другого счастья, кроме как в семье. Даже если весь мир пребывает в согласии, а вы и ваш супруг в раздоре, то в вашей душе не будет покоя» (**слайд**).

– Сегодня мы с вами постараемся вывести формулу семейного счастья.

– Какие ассоциации возникают у вас, когда вы слышите слово «семья»?

(Родители, родной дом, братья, сёстры, тепло, праздники, мама, папа, бабушка.)

То есть наша семья-это те люди, которые наиболее нам близки, с которыми мы поддерживаем связь в течение всей жизни.

Причины конфликтов.

– Однако даже если мы искренне любим своих родных, наверное, никому не удаётся избежать проблем в семье. Часто мы выплёскиваем своё плохое настроение на наших близких, и это становится причиной конфликта.

Попробуйте назвать основные причины конфликтов в семье? (Деньги, дети, ревность, несовместимость характеров, алкоголизм, лидерство и другие).

Работа с карточками.

– Что бы достойно разрешить конфликт, преодолеть семейные трудности супруги должны обладать определёнными качествами личности.

– Может быть, вы знаете, какими качествами?

– А вот ещё, какими качествами должны обладать супруги, вы узнаете, выполнив задание.

Каждая группа получает карточку, на которой описано то или иное качество. Вам нужно будет по описанию определить, что это за качество.

Внимание! Ниже в карточке, после описания качества, есть маленькая подсказка.

В слове – ответе должно быть столько же букв, сколько нарисовано клеток.

Итак, проверяем.

1. У человека, обладающего этим качеством, в доме всегда чистота и порядок, во дворе пол чисто подметён. В огороде все грядки ухожены. Его не надо заставлять что-то делать, он сам видит всю работу (**слайд**).

т

р
у
д
о
л
ю
б
и
е

2. Человеку, обладающему эти качеством, можно доверить любое поручение, задание, он его обязательно выполнит (**слайд**).

о
т
в
е
т
с
т
в
е
н
н
о
с
т
ь

3. В браке часто соединяются люди с разными взглядами и привычками, и в этом случае для сохранения брака им нужно это качество. А также оно необходимо по отношению к недостаткам другого человека **(слайд).**

т
е
р
п
и
м
о
с
т
ь

4. Это качество противоположное качеству злость **(слайд).**

д
о
б
р
о
т
а

– Перечисленные на этой карточке качества поставьте, пожалуйста, по степени важности.

– Как вы считаете, какое из этих качеств кажется вам важнее в семейных отношениях, чем другие.

– Запишите, пожалуйста, под цифрами 1, 2, 3, 4 на листочке.

– Зачитайте, как расположили по степени важности.

– Какое качество у вас получилось на первом месте?

– Вот мы вывели с вами первый компонент формулы семейного счастья (**слайд**).

С.С.=Т.+

М.О. Ведь недаром утверждает народная мудрость: «Терпение-вот лучшее умение». В супружеской жизни приходиться от чего-то отказываться, в чём-то себя ограничивать, пересмотреть некоторые взгляды и привычки, быть терпимее к недостаткам друг друга.

Решение ситуаций.

Но в жизни бывают такие ситуации, которые требуют немедленного решения. И человеку бывает очень трудно, найти достойный выход, если он не обладает качествами, которые являются основой семейного счастья и благополучия.

– Мы с вами сейчас постараемся выяснить, что это за качества. И в этом нам поможет решение жизненных ситуаций.

– На столах у вас лежат карточки. Я предлагаю прочитать ситуацию, и ответить на поставленные там вопросы.

Ситуация № 1.

Вернувшись пораньше с работы, муж решил сделать жене приятное, постирать бельё. Но по неопытности он положил в стиральную машинку вместе: её любимую белую блузку и свои синие тренировочные брюки. Естественно, блузка безнадёжно испорчена. (Приходит жена)

Муж: Люба, я решил сегодня постирать и положил вместе твою блузку и свои брюки. И блузка стала синяя. Прости меня, пожалуйста!

Жена: Какая блузка?

Муж: Твоя любимая, белая.

Жена: Ну как ты мог? Если не умеешь стирать, то лучше не суйся. Я хотела завтра её одеть на работу (плачет).

– Как бы вы поступили на месте Любы? Какое качество помогло бы выйти из этой ситуации?

(Люба, должна была поцеловать мужа, сказать какой он молодец, что решил помочь ей. И объяснить, что в следующий раз лучше класть белое бельё отдельно от цветного. Но Люба, даже не постаралась понять мужа. Если бы она посмотрела внимательно в его глаза, то увидела бы, как муж переживает.)

Значит какое качество помогло бы выйти из этой ситуации? (взаимопонимание)

Ситуация № 2.

Вася получил приглашение на ужин от своих друзей, с которыми он дружил ещё до свадьбы с Леной. И решил сразу же позвонить жене.

Муж: Милая, нас сегодня пригласили на ужин мои друзья.

Жена: Сколько раз тебе говорила, не нравятся мне твои друзья. Мне с вами скучно и не интересно. Они опять заведут разговор о машинах и рыбалке. Я не пойду! И тебя не отпущу! Займись вон лучше своей машиной, надоело уже на работу на трамвае ездить.

Как бы вы поступили на месте Лены?

Каких качеств, на ваш взгляд, не хватает супруге?

(Лена могла сказать мужу, что она уважает его друзей, но у неё с ними разные интересы. Если он хочет, то может сходить один. Можно вежливо отказаться. Лена не уважает вы-

бор и решение мужа.)

Каких качеств не хватает супруге? (Взаимопонимание и взаимоуважение.)

– Итак, мы с вами нашли следующий компонент формулы семейного счастья (**слайд**):

С. С. = Т. + В. В.

М.О. Основная норма отношений между мужем и женой, а также основа семейного счастья и благополучия – взаимоуважения и взаимопонимания.

Игра «Измени фразу».

– Учёные доказали, что поцелуи улучшают настроение, а значит и семейную атмосферу, они вместе с ласковыми словами, душевной теплотой, умением сделать мужу или жене приятное (например, подарок) помогут преодолеть повседневность семейной жизни и сделать её счастливой.

– Я предлагаю игру «Измени фразу».

– Вы получите карточки, на них написаны фразы, с которых часто начинаются ссоры. Попробуйте сказать то же самое, но с уважением и используя ласковые слова. (группы по очереди зачитывают фразы).

Карточка № 1

1. Сколько ждать тебя? Весь обед остынет, пока ты в свой телевизор пялишься. (Милый, иди кушать, я жду тебя, отвлекись, пожалуйста, от телевизора.)
2. Зачем ты напялила эту юбку? Она тебе не идёт. (Дорогая, ты не могла бы надеть другую юбку, эта тебе не к лицу.)
3. Нам, что домработницу нанять? Я уже неделю без пуговицы хожу. (Милая, будь добра, пришей, пожалуйста, пуговку.)

Карточка № 2

1. Ну, куда же ты в лужу то едешь? Не можешь, что ли как нормальные люди везти коляску. (Милый, не вези коляску по лужам.)
2. Опять сидишь, свои сериалы смотришь. Приготовила бы лучше поесть. (Дорогая отвлекись, пожалуйста, от телевизора, я кушать хочу.)
3. Ну, куда же ты прёшься то, не видишь, я пол мою. Снимай обувь! (Милый сними, пожалуйста, обувь, я только что вымыла пол.)

– Ребята, какие слова мы использовали в этой игре? (Ласковые слова.)

– Это третий компонент формулы.

С. С. = Т. + В. В. + Л. С.

М.О. если супруги в своей жизни будут пользоваться этой формулой: терпимее относится друг к другу, проявлять взаимопонимание и взаимоуважение, при общении использовать ласковые слова, то семья принесёт им только счастье, а в доме всегда будет только мир.

В подтверждении своих слов, я приведу высказывание Макаренко: «Семья приносит полноту жизни, семья приносит счастье…»

– Давайте ребята, обратимся к той ситуации, которую мы видели в начале занятия. Попробуйте её решить с помощью формулы. Как бы вы поступили на месте мужа? Как бы вы поступили на месте Кости? Каких качеств не хватает мужчинам этой семьи?

3. Рефлексия.

Вспомните, пожалуйста, вопросы, которые вы ставили в начале занятия.

На все ли вопросы вы нашли ответы? (**слайд**)

Семья –это то, что мы делим на всех,
Всем понемножку: и слёзы, и смех,
Взлёт и падение, радость, печаль,
Дружбу и ссоры, молчанья печать.
Семья – это то, что с тобою всегда.
Пусть мчатся секунды, недели, года.
Но стены родные, отчий твой дом -

Сердце навеки останется в нём.

Источник:

https://infourok.ru/konspekt_klassnogo_chasa_mir_domu_tvoemu.-314270.htm

ЗАНЯТИЯ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 8 КЛАССОВ

Занятие 1. Бумеранг добра

Цель:

1. Способствовать воспитанию в детях добрых человеческих взаимоотношений, отзывчивости и милосердия к окружающим, друг к другу.
2. Формировать у детей представления о добре, доброте, о хороших, добрых поступках.

Задачи:

1. Создание условий для понимания значения понятий добра и зла;
2. Воспитание чувства неприятия зла, стремления совершать добрые дела;
3. Раскрыть понятие доброты и показать в чем состоит основное назначение человека в обществе.

Ход занятия

Введение.

Учитель: (держит в руках закрытый пустой ларец). Дорогие ребята! Сегодня я приготовила для вас ларец с волшебным даром. (Воспитатель открывает пустой ларец.) Нет, нет! Он не пустой. Там находится то, что глазами не увидишь, а можно почувствовать только сердцем, это – маленькое солнце, имя которого вы сейчас узнаете.

Слово это серьёзное,
Главное, важное.
То, что значит оно,
Очень нужно для каждого.
В нём забота и ласка,
Тепло и любовь.
В нём стремленье
На помощь прийти
Вновь и вновь.
Это качество в сердце
У многих живёт
И о боли других
Позабыть не даёт.
И оно поважнее,
Чем лица красота.
Это наших сердец (все вместе) **доброта**.

Учитель: Как вы уже и поняли, сегодня мы будем говорить на тему доброты, добрых поступков и выясним их значение в жизни человека, а пройдет все это в виде игры-тренинга с созвучной темой «Твори Добро и помогай каждому». Наши сегодняшние цели: (на слайде). Задачи тренинга: (на слайде).

Упражнение «Подари улыбку другу, создай настроение».

Учитель: А теперь давайте поприветствуем друг друга в нашем кругу: пошлём друг другу добрые мысли и добрые чувства, улыбнитесь друг другу. (дети приветствуют друг друга в кругу улыбаясь).

Основная часть.

(На стенде ствол дерева без листьев.) Постойте! Обратите внимание на наше дерево! Оно очень долгое время росло без нашего маленького солнца под названием доброта. Давайте же сегодня создадим такую атмосферу, в которой дерево оживет и будет радовать своим ослепляющим видом.

Упражнение «Однокоренные слова»

Учитель: А как же дерево без корней?! Так давайте же вспомним слова с корнем **«Добро».** Перед собой вы видите листочки. На них вы пишите однокоренные слова к слову Добро, а затем читая вешаете их на дерево Добра. (Дети называют слова и словосочетания. Тот, кто назвал правильно, выходит и вешает листок с названным словом на «Дерево добра». Слово «Добро» находится в центре дерева).

Учитель: Посмотрите же, наше дерево стало намного красивее, значит атмосфера стала наполняться добротой.

Упражнение «Поляна цветов»

Учитель: А знаете ли вы, всё, что говорится с добрым сердцем и от души, воспринимается легко и радостно, даже если это критика в наш адрес?!

Учитель: А я дарю вам цветы и прошу вас написать пожелания добра друг другу. И поместить цветы на поляну под нашим деревом (воспитанники выбирают разноцветные цветы и зачитывают пожелания).

Игра «Свод законов доброты»

Учитель: А теперь представьте, что доброта – это наука, у которой есть свои законы. Слова в них перепутались. Восстановите законы доброты – соберите пословицу из словосочетаний и скажите, в чем заключается ее смысл. (Дети делятся на группы и собирают свои законы-пословицы.

Начало пословиц	**Окончание пословиц**
Для хорошего друга	на добрые дела.
Злой плачет от зависти,	а добрый – от жалости.
Свет не без	кто помнит зло.
Лихо помнится,	чужая болезнь к сердцу.
Без друга	добрый совет.
Жизнь дана	не жаль ни хлеба, ни досуга.
На добрый привет –	на сердце вьюга.
Тому тяжело,	добрых дел.
Старый друг лучше	тот дважды помог.
Доброму человеку и	а добро век не забудется.
Кто скор помог	новых двух.

Мозговой штурм «Интервью».

Учитель: Ребята! Сейчас я с вами проведу интервью о хорошем человеке, и мы узнаем, чего никогда не делает добрый человек. А начинать будем такими словами: – Добрый человек никогда…

Упражнение «Солнце доброты»

Учитель: (На стенде круг солнца без лучиков.) Нашему деревцу очень не хватает солнышка. Так давайте зажжём на небе «Солнце доброты». Для этого на лучиках напишите черты, присущие хорошему человеку.

Упражнение «Сплети паутинку».

Учитель: А сейчас вспомните, кто из нас и какое добро сделал. Встаньте в круг. Вы будете передавать клубок с нитками, называя выполненный добрый поступок, держа нитку в руках, тем самым плести паутину доброты.

Упражнение: «Магическая свеча»

Учитель: В народе говорят: «Добро творит чудеса». Зажжём свечу и представим, что она магическая. И отныне, кто возьмёт её в руки, превращается в волшебника. Включите

фантазию, представьте, что бы вы сделали, став сказочным волшебником?

Упражнение «Волшебное озеро».

(Шкатулка, в которой лежит небольшое зеркало круглой формы. Все ученики садятся в круг и закрывают глаза.)

А сейчас перенесемся к озеру, возле которого растет наше дерево доброты. Сейчас вы будете передавать друг другу шкатулку. Тот, кто получит шкатулку, должен открыть глаза и заглянуть внутрь. Там, в «маленьком волшебном озере», вы увидите самого доброго, дружелюбного человека на свете. Улыбнитесь ему.

Как ответил вам этот человек на вашу улыбку?

Вот поэтому мы должны бережно, с любовью и уважением относиться к себе и окружающим, дорожить своей жизнью и жизнью каждого человека, принимать себя и других такими, какие мы есть, то есть относиться к себе и другим с добротой и пониманием.

Упражнение «Аллея добрых сердец»

Учитель: Слушая вас, я поняла, какие вы добрые. Недаром говорят, добро живет в душе каждого человека. Не забывайте, что в этом огромном мире многие люди нуждаются в доброте ваших сердец.

Давайте украсим аллею к нашему дереву. У вас на столе лежат бумажные сердечки. На них напишите добрые дела, которые вам предстоит совершить. Ваши сердца образуют аллею добрых сердец.

Рефлексия (звучит тихая музыка)

Учитель: А теперь встаньте в круг, слегка вытяните руки вперед ладонями вверх и закройте глаза. Представьте себе то, что я вам сейчас скажу. (Можно включить красивую, приятную мелодию.)

Нарисуйте в своем воображении цветок добра и хорошего настроения. Положите его на обе ладони. Почувствуйте, как он согревает вас: ваши руки, ваше тело, вашу душу. От него исходит удивительный запах и приятная музыка. И вам хочется ее послушать. Мысленно поместите все добро и хорошее настроение этого цветка внутрь, в свое сердце.

Почувствуйте, как добро входит в вас, доставляет вам радость. У вас появляются новые силы: силы здоровья, счастья и радости. Вы чувствуете, как ваше тело наполняется удовольствием и радостью. Как приятно вашему лицу, как хорошо и радостно становится вашей душе...

Вас обвевает теплый, ласковый ветерок. У вас доброе, согревающее душу настроение.

Вы ещё дети, но впереди вас ждёт много славных дел. Вы сделаете нашу планету Земля красивой. Но прежде вы должны вырасти настоящими людьми – смелыми, добрыми, трудолюбивыми. Ведь делать добро – это здорово.

А теперь откройте глаза. Посмотрите вокруг. Возьмитесь за руки. Глядя друг другу в лицо, пожелайте чего-нибудь хорошего. (Дети выполняют.) Я хочу, чтобы вы запомнили то, что вы сейчас чувствуете, и взяли с собой, уходя из этой комнаты. Теплые чувства и хорошее настроение будут по-прежнему с вами...

И давайте на прощание запустим в наше волшебное озеро цветок, который будет наполнен добротой. На его лепестках каждый из вас напишет самое доброе слово. (На лепестках цветка дети записывают добрые слова. Цветок запускается в блюдо с водой и его лепестки раскрываются).

Учитель: Наше занятие подходит к концу. Итак, что же после этого занятия для вас означает слово «доброта»?

Учитель: Я говорю вам огромное спасибо за вашу работу. И желаю вам, чтобы доброта всегда жила в ваших сердцах.

Занятие 2. Пока мы едины – мы непобедимы

Цель:

1. Формировать чувство гражданственности и патриотизма;

2. Формировать ответственность за судьбу Родины;

Задачи:

– формировать гражданское самосознание, патриотизма, нравственные и культурные ценности;

– способствовать социализации личности учащихся, формированию толерантности;

– развивать интерес к истории, историческим личностям.

Ход занятия

Введение.

– Добрый день, уважаемые участники социально – психологического тренинга. Поднимите, пожалуйста, руку, те, кто уже участвовал в работе какого – либо тренинга. Итак, сегодня на занятии у вас будет возможность получить новый жизненный опыт во время нашей совместной работы.

– Предлагаю вам посмотреть клип на песню https://onlinemusic.com.ua/play/премьера-патриотки-вместе-клип-на-день-народного-единства/DYyn6o9W9vM.html

Знакома ли вам эта песня? О чем она? (О том, что мы вместе, вместе мы сильны...**).**

Основная часть.

Итак, тема нашего занятия «Пока мы едины – мы непобедимы».

Упражнение «Знакомство».

Цель: познакомить участников друг с другом, подготовить их к дальнейшей совместной работе, создать доброжелательную атмосферу.

Педагог предлагает каждому участнику закончить предложение: «Меня зовут … Мое любимое занятие ...

Упражнение «Ожидания».

Цель: помочь участникам тренинга осознать собственные ожидания от занятия.

Оборудование: ватман, на котором изображено солнце без лучиков; желтые стикеры прямоугольной формы, ручки.

Педагог: Вы получили лучики солнца, вам нужно написать на них свои ожидания от тренинга. После этого прокомментировать их и прикрепить на ватмане. (Ученики пишут на лучиках свои ожидания, по очереди обсуждают их в кругу и прикрепляют на ватман.)

Упражнение «Правила».

Цель: принять правила для продуктивной работы, что обеспечивает благоприятную атмосферу для работы в тренинговой группе

Оборудование: ватман, маркеры.

Участникам тренинга предлагается назвать правила, которые, по их мнению, нужны для эффективной работы во время тренинга. Каждое правило обсуждается, что оно означает, для чего нужно. Только после того, как вся группа примет правило, его записывают на ватмане.

Ориентировочными правилами могут быть следующие: говорить только от своего имени; не перебивать; быть доброжелательными; быть активными; быть толерантными.

Упражнение «Мозговая атака».

Цель: выяснить понимание учащимися значений слов.

Оборудование: стикеры, ручки.

Дети делятся на три группы. Каждая группа получает задание расшифровать три слова, подобрав прилагательные к каждой букве слов: **патриот, гражданин, родина**. Каждая группа сначала выполняет задания, а потом озвучивает их.

Упражнение «Ассоциирование»

Подберите ассоциации к словам: гражданин, патриот, родина.

Упражнение «Личные качества гражданина».

Запишите на стикерах качества настоящего гражданина и прикрепите.

Упражнение «…это все моё, родное! Это Родина моя!»

Каждому участнику (или паре) тренинга раздаются карточки с пословицами о Родине, им необходимо зачитать её всей аудитории и проанализировать каждое слово в пословице, дать трактовку.

Жить – Родине служить.
Кто за Родину горой, тот истинный герой.
Для Родины своей ни сил, ни жизни не жалей.
Будь не только сыном своего отца – будь и сыном своего народа.
Нет в мире краше Родины нашей.
Человек без родины – что соловей без песни.
Родная земля и в горсти мила.
Береги Родину как зеницу ока.
Всякому мила своя сторона.
На чужой стороне родина милей вдвойне.
На чужбине и калач не в радость, а на родине и чёрный хлеб в сладость.
Дым отечества светлее чужого огня.
Дома и стены помогают.
На чужой сторонушке рад своей воронушке.
Чужбина – калина, родина – малина.

Любовь к родине – чувство, очень личное, глубокое, тихое. Родину не выбирают.

Упражнение «Счастливая Родина»

Цель: формировать активную гражданскую позицию, сознательное отношение к обязанностям гражданина, желание своим трудом строить государство, гордиться своей Родиной.

Оборудование: ватман, на котором изображена карта, разноцветные стикеры в форме ступней (шаги).

Педагог: Дети, вы верите в светлое будущее нашего государства? (Дети отвечают.)

Действительно, вам, как молодым гражданам, своим трудом, талантом воплощать в жизнь свои мечты. А из этого следует задание, которое мы с вами должны сегодня решить: какие шаги, действия надо сделать для практической реализации тех задач, которые стоят перед нашим государством.

Давайте вместе создадим тропинку из ваших шагов, которая соединится с другими такими тропинками и устелит нашей республике широкий путь к счастливому будущему. (Раздает участникам тренинга стикеры в форме шагов).

Итак, все получили шаги и каждый из вас пишет на них свое понимание дальнейших действий, направленных на развитие или пожелания нашей стране.

(После того как ученики пишут это на стикерах, идет обсуждение в кругу и после дети наклеивают шаги на ватман).

Итак, только сильные духом, инициативные, творческие граждане могут создать сильную независимую, процветающую державу.

Гражданин – лицо, принадлежащее к постоянному населению определённого государства, пользующееся его защитой и наделенное совокупностью политических и иных прав и обязанностей

Патриот – это тот, кто готов на жертвы и подвиги во имя интересов своей Родины, тот, кто любит своё Отечество, предан своему Отечеству.

Родина. Все говорят об этом, но что же подразумевается под этим словом? Место где ты появился на свет? Страна, где прошло твоё детство? Или, быть может, где ты встретишь старость? Нет, Родина не определяется местом жительства и рождения. Настоящая Ро-

дина – это место, где человек чувствует себя частью этого места. Та страна, куда человек стремиться возвращаться независимо от возраста и обстоятельств. Родина – тот уголок, который мы стремимся сберечь, защитить, сохранить. Там, где нам хорошо и свободно. Где мы можем быть самим собой. Защищать и любить Родину это обязанность каждого человека. И не национальность или место проживания определяет это, а внутренние ощущения.

Родина – это место, куда человек возвращается с радостью и гордостью. Это место, за которое человек стоит «горой», и не важно, какой он национальности, главное, что он любит это место и лелеет его.

Родина – это то, где человек родился и вырос, где получил образование и встал на ноги. Каждый человек должен любить и защищать свою Родину. «Где родился, там сгодился» эту поговорку знают многие, но никто не задумывается о её смысле. Так как же её понимать? Т.е. человек не должен уезжать куда-либо со своей Родины, он должен жить там, где ему подарили жизнь и помогать своему государству изо всех сил.

Занятие 3. В кругу друзей

Цель: показать роль дружбы в жизни человека.

Задачи:

1. Способствовать расширению нравственного опыта подростков, предостережению их от возможных ошибок во взаимоотношениях со сверстниками;
2. Развитие коммуникативных возможностей учащихся;
3. Научить учащихся дорожить дружбой.

Ход занятия

Введение.

Знакомство. А сейчас давайте представимся.

Проведем упражнение 1 «Твое имя» или упражнение «Снежный ком»

Все участники встают в круг, каждый по очереди делает шаг в круг и произносит свое имя в той форме, которая ему нравится. Так его будут называть сегодня. Затем он возвращается на место, и все повторяют его имя. Кто желает начать?

(Играющие сидят в кругу. Первый называет свое имя, второй – имя первого и свое, третий – имена первого и второго, потом – свое и т.д., пока круг не замкнется. В итоге последний в круге говорит имена всех играющих, а затем и свое. Легче, конечно, быть первым, но последним – полезней.)

Как вы себя чувствовали при выполнении этого упражнения? Ваши ощущения?

Упражнение «Нить»

Все участники становятся в круг. Ведущий: вам необходимо назвать качества личности, помогающие жить в обществе и дружить, при этом вы передаете клубок ниток друг другу, разматывая его. В конце концов, все участники окажутся связанными между собой. (Получилась переплетенная, как паутина, нить).

Как вы думаете, что у нас получилось? Вот так же связаны между собой все люди – деятельностью, поступками желаниями, событиями.

Психолог: А сейчас потяните каждый нить на себя. Сдвиньтесь на шаг вправо. Почему нить рвется? Почему вам не удалось сместиться? (Каждый тянет её на себя.) Так и в коллективе, нужно уметь договариваться, выполнять общие правила, работать сообща, понимать, друг друга.

Ведущий говорит, что для того, чтобы успешно жить, учиться, работать, сотрудничать, необходимо понимать других людей. Но прежде следует разобраться в самом себе.

Мы познаем себя исходя из собственного осознания своих поступков и из того, что о нас говорят другие.

Тренинг «Ваза»

Вниманию детей предлагается стеклянная ваза с рисунком, задается вопрос: – Какая эта ваза? (Дети описывают эпитетом, но у всех он разный.) Психолог делает вывод, что ваза была одна, а описаний её много. Затем психолог предлагает описать себя, делая коррективы с помощью вопросов-наводок. Вывод: человек один, а людей и мнений много, сколько людей столько мнений, и поэтому нам не стоит судить о людях так легкомысленно и обижать их не узнав о них лучше.

Притча о «Мудреце и трех самоуверенных учениках»

Некий батюшка все никак не мог унять нескольких неофитов (новообращенных) в своем приходе. Им слово – они в ответ десять, да все из святоотеческого писания, и даже чуть свысока на простеца-священника поглядывая, не понимая, что даже азов веры еще не постигли. В какой-то момент им показалось, что они совсем его одолели, но тут отче достал большую стеклянную банку и, наполнив ее камнями, спросил у неофитов:

– Полна ли банка?

– Да, полна, – услышал он уверенный ответ.

Тогда высыпал в нес немалое число гороха и потряс. Естественно, горошек занял свободное место между камнями. И еще раз спросил священник неофитов:

– Полна ли банка?

– Полна, – хором отвечали они, впрочем, уже с меньшим апломбом, чем прежде, чувствуя каверзу, которая не заставила себя ждать.

Священник высыпал в банку целый куль песка, уточняя:

– А теперь?

– Полна... – раздался уже один-единственный неуверенный голос.

А батюшка уже лил в банку один за другим стаканы воды, приговаривая:

– Камни – это то, что вы прочли о вере, горошек – ваши дела, песок – опыт, вода – благодать Божия. Чем раньше вы решите, что все познали, тем меньше у вас надежды по-настоящему наполниться благодатью Божией.

Обращение к притчам, байкам в процессе взаимодействия со школьной аудиторией помогает наладить «мосты» и внутри группы, и между каждым из воспитанников и психологом, и между психологом и группой как единым целым. Притчи, байки помогают преодолеть психологический коммуникативный барьер между людьми, настроить их на «одну волну».

Перед началом рассказывания притчи, байки психологу важно определить цель, которую желательно достичь (снять усталость, напряжение аудитории, привлечь ее внимание к себе или к своему высказыванию, развеселить публику, активизировать мыслительную деятельность обучаемых), а также установить критерии, которые будут свидетельствовать, насколько эта цель достигнута.

Восприятие слушателями притчи, байки будет эффективнее, если психолог воспользуется арсеналом таких выразительных средств, как интонация, громкость голоса, пауза, мимика, жесты.

Упражнение «Это я»

Ведущий предлагает участникам на небольшом листе бумаги нарисовать на свой автопортрет, используя свои отпечатки пальцев и акварельные краски. Под портретом сделать подпись – «это я – … (охарактеризовать себя одним словом)». Все портреты приклеиваются на лист ватмана: «Знакомьтесь, это мы!»

Игра «Скачки»

Физкультминутка для эмоционально-физической разрядки

Все сидят в кругу. Психолог сидит так, чтобы его было всем хорошо видно, его стул как бы отделен от остальных. Психолог говорит: Есть ли у нас ладони? (Ребята показывают.) А колени? (Кто-то неизбежно хлопнет ладошкой по коленке.) Отлично! Именно так выходят кони на поле ипподрома. Все вместе, – медленное поочередное похлопывание по коленям. - Кони вышли на старт, – одной рукой бьем по колену, как бы взрывая землю: Старт! Побежа-

ли! – быстрое похлопывание. – Бежим! Бежим! По мостовой! – удары кулаками в грудь поочередно (Кинг-Конг) – По песочку, – быстро тереть ладонями друг о друга. – По болоту – быстро захватить пятернями колени и вертикально поднять руки с громким чмоканьем. – Барьер! – руки зависли чуть дальше на уровне груди».

И так далее. Можно придумать свои варианты «пересечения местности». Все это быстро чередуется в любой последовательности.

Финал: Скоро финал! – быстро хлопаем – приближаются трибуны! Трибуна девочек. Девочки, кричим. А вот трибуна мальчиков! Ребята давай! – Возгласы. – Вот финиш. Ура! Мы победили!

Игра «Большая семейная фотография»

Эту игру лучше проводить для выявления лидера, а также в середине занятия, и использовать как наглядный материал в вашем коллективе.

Предлагается, чтобы ребята представили, что все они – большая семья и нужно всем вместе сфотографироваться для семейного альбома. Необходимо выбрать «фотографа». Он должен расположить всю семью для фотографирования. Первым из семьи выбирается «дедушка» он тоже может участвовать в расстановки членов «семьи». Более никаких установок для детей не даётся, они должны сами решить, кому кем быть и где стоять. А вы постойте и понаблюдайте за этой занимательной картиной. Роль «фотографа» и «дедушек» обычно берутся исполнять стремящиеся к лидерству ребята. Но, однако, не исключены элементы руководства и других «членов семьи». Вам будет очень интересно понаблюдать за распределением ролей, активностью-пассивностью в выборе месторасположения. Эта игра, проведённая в середине занятия, может открыть вам новых лидеров и раскрыть систему симпатий-антипатий в группах. После распределения ролей и расстановки «членов семьи» «фотограф» считает до трёх. На счёт «три!» все дружно и очень громко кричат «сыр» и делают одновременный хлопок в ладоши.

Упражнение

Участники, сидящие в кругу, делятся по парам и дальше общаются тремя способами по 1 минуте. Сначала 1 сидит, а 2 стоит. Затем 1 стоит, а 2 сидит. Потом оба сидят лицом друг к другу. Общение длится 3 минуты.

Учитель: Скажите, в каком положении вам общаться было комфортнее, удобнее, легче. Почему? (Дружба предполагает равенство, поэтому большинство людей, чувствуют себя комфортно, когда общаются сидя лицом друг к другу, глядя в глаза.) Идет обсуждение – почему приняли то или иное решение. По окончании игры – рефлексия.

Релаксация (под музыку) рисуют «Солнышко Дружбы»

Упражнение «Пять добрых слов»

Желаю быть…

Рефлексия:

- Вам понравилось наше занятие?
- Что полезного вы извлекли из нашего «Круга Дружбы»?
- С каким настроением вы занимались? (смайлики)
- Что бы вы пожелали друг другу?

Спасибо всем за занятие!

Занятие 4. Мир нашему дому

Цель: познакомить детей с основами семейных взаимоотношений

Задачи:

1. Формирование у участников представления о семейных ценностях в современных семьях, актуализация ценности семьи, особенности семей, обобщение понятия семьи.

2. Формирование ценностей семьи, умения слушать и давать обратную связь.

3. Развитие личностных качеств, способствующих формированию ценности семьи.

Оборудование: компьютер**,** презентация, листы бумаги формата А4, карандаши цветные, фломастеры, заготовки «Дерева семейных ценностей», видеоролики

Ход занятия

Введение.

Здравствуйте! Очень приятно Вас видеть. У каждого человека есть безусловные ценности, то есть то, что при любых обстоятельствах он будет хранить, защищать, отстаивать.

Видеоролик («Моя семья», минусовка) https://www.youtube.com/watch?v=AozOccEu0k4

В разные времена у разных народов эти ценности могут быть разными, но есть одна ценность, которая значима для любого народа в любое время. Это семья. Ученые считают, что человек стал настоящим человеком, когда сформировалась семья. Именно в семье человек получает любовь и заботу, первые уроки доброты и ответственности, именно семья становится для человека, потерявшего себя, опорой и надеждой на возрождение.

Сегодня наша встреча посвящена СЕМЬЕ. Вместе с вами мы раскроем секреты счастливой семьи.

Основной этап.

1. Представление участников

Цель: знакомство, раскрепощение участников.

Для начала мы с вами познакомимся. Каждый участник называет свое имя и называет ассоциацию к слову СЕМЬЯ.

Упражнение «Ассоциация»

У каждого свое представление о семье. Какие ассоциации с **этим** словом возникают у вас?

• Если семья – это **здание**, то какое…
• Если семья – это **цвет**, то какой…
• Если семья – это **музыка**, то какая …
• Если семья – это **геометрическая фигура**, то какая…
• Если семья – это **настроение**, то какое…

Упражнение «Семейные ценности»

Сейчас мы с вами просмотрим небольшой фильм о «Семейных ценностях».

После просмотра фильма идет его обсуждение.

– О какой важной ценности рассказывает автор?

Составление кластера «Идеальная семья» (работа в группах)

1 гр. «Идеальный папа»

2 гр. «Идеальная мама»

3 гр «Идеальный сын»

4 гр. «Идеальная дочь»

Очень часто мы предъявляем к друг другу повышенные требования. Ваша задача составить список, который характеризует идеальную МАМУ для юношей, для девушек список, характеризующий идеального ПАПУ. Для родителей: идеальный СЫН, идеальная ДОЧЬ.

После этого списки зачитываются. Участникам предлагается обсудить являются ли они таковыми, что из списка им бы хотелось взять в первую очередь, чтобы приблизиться к образу «Идеального отца, сына, либо идеальной мамы, дочери».

Вывод: ИДЕАЛА в мире нет, и недостатки есть у всех, но от этого родители не перестают любить своих детей, а дети родителей.

Разминка «Шум дождя»

Упражнение «Дерево семейных ценностей» (работа в группах)

Цель: определение и ранжирование семейных ценностей.

Каждый получает заготовку «Дерева семейных ценностей» и примерный перечень возможных ценностей (чтобы участникам было легче сориентироваться).

Задача участников – ранжировать ценности:

– в корневую систему помещают самые важные, от которых не откажутся ни при каких условиях.

– в ствол – важные, но от которых в некоторых случаях можно отказаться.

– в крону – желаемые, но не обязательные ценности.

Участникам объясняется, что они могут воспользоваться подсказкой из перечня, могут что – то добавить свое.

Перечень возможных семейных ценностей:

Уважение, забота о каждом члене семьи, семейное проведение праздников, финансовая обеспеченность, здоровье, любовь, взаимопонимание, общие цели, семейные традиции, общее хобби, образование, связь поколений, совместное проведение выходных, праздничных дней, комфортабельное жилье, дети, занятия спортом, высокооплачиваемая работа, наличие общих друзей, совместные путешествия, знания, преданность, достоинство, творчество, честь, красота, счастье, развлечения, физическая сила, совместный труд, принципы, магистратура, верность, карьерный рост, доверие.

Представление результатов работы. Сравнение разных деревьев, выявление сходств.

Викторина «И в шутку и в серьёз».

Много серьёзных слов было сказано о семье. И в заключении я предлагаю вашему вниманию викторину:

1. Какое выражение стало символом большой семьи:

а) Трое в лодке;

б) Четверо за компьютером;

в) Пятеро в ванной;

г) Семеро по лавкам.

2. Есть буквенная семья, в которой, согласно многочисленным стихам,

«33 родных сестрицы». Что это за семья? (алфавит)

3. Цветок – символ семьи (ромашка).

4. Какое растение олицетворяет собой одновременно и родного, и приёмного родственника? (мать-и-мачеха)

5. О какой русской игрушке эта цитата: «Она олицетворяет идею крепкой семьи, достатка, продолжения рода, несёт в себе идею единства»? (о матрёшке)

6. Как звучит русская «фруктовая» пословица о том, кто унаследовал плохое, неблаговидное поведение от отца или матери? («Яблоко от яблони недалеко падает»).

7. Какую погоду не в силах предсказать синоптики? (в доме)

8. На Руси, когда вся семья собиралась за новогодним столом, дети связывали ножки стола лыковой верёвкой. Что символизировал этот новогодний обычай? (это означало, что семья в наступающем году будет крепкой и не должна разлучаться).

Подведение итогов

Рефлексия

– Чем полезна именно для вас данная встреча?

– Что является самым важным из того, что вы сегодня узнали?

– А какой же основной секрет семейной жизни?

Ответ: Все так же очень просто: ДАРИТЬ ДРУГ ДРУГУ РАДОСТЬ!

Ритуал прощания.

Мы завершаем наше тренинговое занятие. Спасибо, мне было приятно с Вами заниматься.

Источники

1. Алабжин С.В. Педагогические условия нравственного формирования личности старшеклассников. Дис. К.п.н. Челябинск, 2000 – 160 с.
2. Алиева М.А., Гришанович Т.В., Лобанова Л.В., Травникова Н.Г., Трошихина Е.Г. Я сам строю свою жизнь. / Под ред. Е. Г. Трошихиной. – СПб.:Речь, 2007.-216с.
3. Анн Л.Ф. Психологичекий тренинг с подростками – СПб.: Питер, 2007, 271с
4. Притчи, сказки, метафоры в развитии личности ребенка.– СПб., 2006
5. Профилактика наркомании: модели, тренинги, сценарии.– М., 2002
6. Прутченков А.С.Школа жизни. Методические разработки социально-психологических тренингов. – М, МООДиМ «Новая цивилизация», Педагогическое общество России, 2000г.
7. Тренинг развития жизненных целей / Под ред. .– СПб,. 2006
8. http://apruo.ru/stranichka-shkolnogo-psichologa/trening-dlya-uchashichsya/257-trening-dlya-shkolnikov-dobrota-spaset-mir.htm -тренинг для школьников младших классов «Доброта спасет мир»
9. http://festival.1september.ru/articles/549578/ – классный час «Поговорим о доброте», Шнайдер Н. В.
10. http://www.o-detstve.ru/forteachers/primaryschool/outofclass/845.html-внеклассное занятие по теме «Твори добро!», Т.А. Чеботаева (ситуации для обсуждения)
11. https://kopilkaurokov.ru/vneurochka/meropriyatia/ighra_trieningh_tvori_dobro_i_pomoghai_kazhdomu
12. https://videouroki.net/razrabotki/trieningh-dobrota-spasiet-mir-dlia-uchashchikhsia-3-klassov.html
13. https://www.maam.ru/detskijsad/uroki-dobra-psihoyemocionalnyi-trening-dlja-detei-starshei-grupy.html
14. https://www.youtube.com/watch?v=AozOccEu0k4
15. https://www.youtube.com/watch?v=e3NiAhQJCTE

ЗАНЯТИЯ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 9 КЛАССОВ

Занятие 1. Классный час «Бумеранг добра»

Цель:

– Формирование у детей представления о добре, доброте, о хороших, добрых поступках;

– расширение знаний о роли доброты в жизни каждого человека;

Задачи:

– учить детей нравственным понятиям: доброта, вежливость;

– воспитывать взаимоуважение, вежливое обращение к окружающим;

– развивать творческие возможности детей.

Средства обучения: компьютер, мультимедийный проектор (или интерактивная доска)

Материалы для детей: фломастеры, цветная бумага, домашнее задание (Мой добрый поступок), цветы

1. Введение. Прозвенел веселый звонок! Начинается урок!

На уроке доброты станем добрыми и мы!

Основная часть.

Сюрприз учеников – проверка домашнего задания

(Сочинения «Мои добрые дела»)

– Итак, кто такой добрый человек? Какими качествами он обладает?

– Нарисуйте свою руку и на каждом пальце напишите качества, которые нужны благородному человеку.

Ах, как нам добрые слова нужны!
Не раз мы в этом убедились сами,
А может не слова – дела важны?
Дела – делами, а слова – словами.
Они живут у каждого из нас,
На дне души до времени хранимы,
Чтоб их произнести в тот самый час,
Когда они другим необходимы.
Можно ли научиться доброте?
Ответ простой – она везде:
В улыбке доброй и в рассвете,
В мечте и в ласковом привете
По всей земле добра частицы,
Их надо замечать учиться
И в сердце собирать своем,
Тогда не будет злобы в нем.

Мы – размышляем. Говорят, что наша жизнь непредсказуема, но, стоит лишь приглядеться – видишь как на ладони – всё взаимосвязано. Это особенно заметно в так называемом эффекте бумеранга. Давайте поразмышляем, что такое эффект бумеранга?

Что такое бумеранг, пожалуй, известно всем. Это метательное орудие, имеющее свойство возвращаться, пролетев некоторое расстояние. Интересно, что тот же эффект проявляется в нашей жизни постоянно в наших поступках, мыслях и эмоциях. Об этом говорят нам, пусть немного иносказательно, старинные поговорки, «Что посеешь – то и пожнёшь», «Как аукнется, так и откликнется» а также некоторые отрывки из Библии. Эти фразы неспроста пробрались в нашу жизнь: они подсказывают нам правильные решения.

В чём же заключается тот самый эффект бумеранга? Суть его в том, что каждый человек ежедневно бросает десятки таких бумерангов. Это – его слова, сказанные кому-то, его поступки, его мысли и эмоции. И они вернутся, причём иногда их возвращение бывает в несколько раз более сильным. Принято считать, что «вернётся втрое больше», однако это довольно субъективное суждение. Но, по крайней мере, то, что вы отправляете в мир, в нашей жизни возвращается всегда, а сегодня или через год – не так важно.

Вот и посмотрите: если вы отправляете во Вселенную что-то радостное, доброе, то получите вскоре что-то хорошее. Если же отправленный вами бумеранг – это злоба, обида, плохой поступок, дурные слова, коими были задеты чувства другого человека, то ждите ответного удара судьбы.

Как проявляется этот закон?

Представьте себе: идёте вы по улице, а на дороге упал человек, поскользнулся и, кажется, повредил себе ногу. Сейчас вы можете пройти мимо: в целом, вряд ли из-за этого с вами что-то плохое в жизни случится. Тем не менее, через какое-то время вам тоже может понадобиться помощь, и тогда многие откажут. Вы даже не сможете связать ситуации между собой: ведь человек на дороге упал, а вам, предположим, поставили двойку за непонятый урок. Но в первом случае вы равнодушно прошли мимо, а во втором – знакомые равнодушно пройдут мимо вашей проблемы.

Если же вы поможете человеку, то добра можно ожидать откуда угодно. Важно лишь не ждать «награды», возвращения бумеранга.

Сюрприз учителя – фильм «Бумеранг добра»

– Итак, как по-другому назвать бумеранг добра?

Это чудесный круговорот Вселенной, прекрасный подарок жизни.

Игры добрых людей.

Солнышко

Передать солнышко друг другу по цепочке с добрыми словами – пожеланиями.

Фея доброты

Дети стоят в кругу с закрытыми глазами. Водящий раскладывает «Солнышко» в руки. Незаметно кладет кому-нибудь и вызывает: «Кто сегодня всех добрей, выходи ко мне скорей!» Фея дотрагивается до кого-нибудь «Солнышком» и говорит о нем что-нибудь доброе, тот говорит доброе о своих соседях и так по кругу.

Золотые рыбки

Водящие – золотые рыбки, исполняющие только те желания, которые помогают людям стать лучше и добрее.

Вызываются ученики и проигрываются ситуации:

- Упал и разбил коленку;
- Плохое настроение;
- Не выучил таблицу умножения

Мы – мудрецы (Работа с пословицами)

Тест и беседа по нему.

1. Товарищ рассказывает Вам о своих невзгодах. Дадите ли Вы ему понять, что Вас это мало интересует?

Нет

Да

2. Умеете ли Вы на практике применять свои способности?

Нет

Да

3. Можете ли Вы терпеливо выслушать даже то, что Вас совершенно не интересует?

Да

Нет

4. Если Ваш партнер плохо играет в шахматы или другую игру, будете ли Вы иногда ему поддаваться?

Да

Нет

5. Любите ли Вы злые шутки?

Нет

Да

6. Любите ли Вы животных?

Нет
Да
7. Вы злопамятны?
Да
Нет
8. Часто ли Вы говорите приятное людям, просто чтобы поднять им настроение?
Нет
Да
9. Избегаете ли вы конфликтов?
Нет
Да
10. Если Вы уверены в своей правоте, отказываетесь ли выслушать аргументы оппонента?
Да
Нет
11. Уступаете ли Вы место в транспорте?
Да
Нет
12. Вы охотно выполняете просьбы?
Нет
Да
13. Станете ли Вы подтрунивать над кем-то, чтобы развеселить окружающих?
Нет
Да
14. У Вас появились деньги. Могли бы Вы потратить все, что у Вас есть, на подарки друзьям?
Нет
Да
15. Бросаете ли Вы игру, когда начинаете проигрывать?
Да
Нет

Результаты теста:

ВЫ НАБРАЛИ БОЛЕЕ 10 БАЛЛОВ!

Вы – сама доброта. Окружающие в вас души не чают, у вас дома всегда кто-то есть, или друзей полон воз, особенно если им жить негде или не на что; а может, зверей куча: кошки, собачки, птички. И если кошка до этого питалась на помойке, а собаку пнул какой-то пьянчужга – это обязательно ваш питомец. Что ж, все отлично, только смотрите, чтобы вам на голову не сели. Есть еще люди, которые пользуются чужой добротой в своих корыстных целях.

МЕНЕЕ 6 БАЛЛОВ!

Вам стоило бы быть добрее. И нежнее. Не только вам все должны, но и вы – окружающим. Не забывайте, что люди – это зеркало. Как вы к ним – так и они к вам. Не слушайте вы свой ум, когда вас просят о помощи. Он откажет. Послушайте сердце – оно не подведет. И возьмите того котенка, которого вам подкинули под дверь.

Слова – подарки

– Наш урок подходит к концу. А сейчас давайте вспомним, о чем мы с вами размышляли на уроке, о чем задумались. Что такое Бумеранг добрых дел?

Жизнь – Бумеранг
К тому ведется:
Что отдаете, то и вернется.
То, что посеешь, то и пожнешь,
Ложью пробьется ваша же ложь.
Каждый поступок имеет значение;
Только прощая, получишь прощение.

Вы отдает – вам отдают,
Вы предаете – вас предают,
Вы обижаете – вас обижают,
Вы уважаете – вас уважают…
Жизнь – бумеранг:
Все и всем по заслугам,
Черные мысли вернутся недугом,
Светлые мысли – Божественным светом…
Если не думал – подумай об этом!

– Напишите добрые слова и подарите своему соседу, гостям и нашему классу (под музыку, просто так).

Добрым быть совсем не просто,
Доброта не зависит от роста,
Не зависит доброта от цвета,
Доброта – не пряник, не конфета.
Только надо, надо добрым быть
И в беде друг друга не забыть.
И завертится Земля быстрей,
Если будем мы с тобой добрей.

Добрым быть совсем-совсем не просто,
Не зависит доброта от роста,
Доброта приносит людям радость
И взамен не требует награды.

Доброта с годами не стареет,
Доброта от холода согреет.
Если доброта, как солнце, светит -
Радуются взрослые и дети.

Но чтобы радость людям дарить,
Нужно добрым и вежливым быть

Не для себя деревья плодоносят,
И реки чистых вод своих не пьют,
Не просят хлеба для себя колосья,
Дома не для себя хранят уют.

Себя мы с ними сравнивать не будем,
Но каждый знает, эту жизнь любя,
Что чем щедрее отдаешь ты людям,
Тем радостней живешь и для себя.

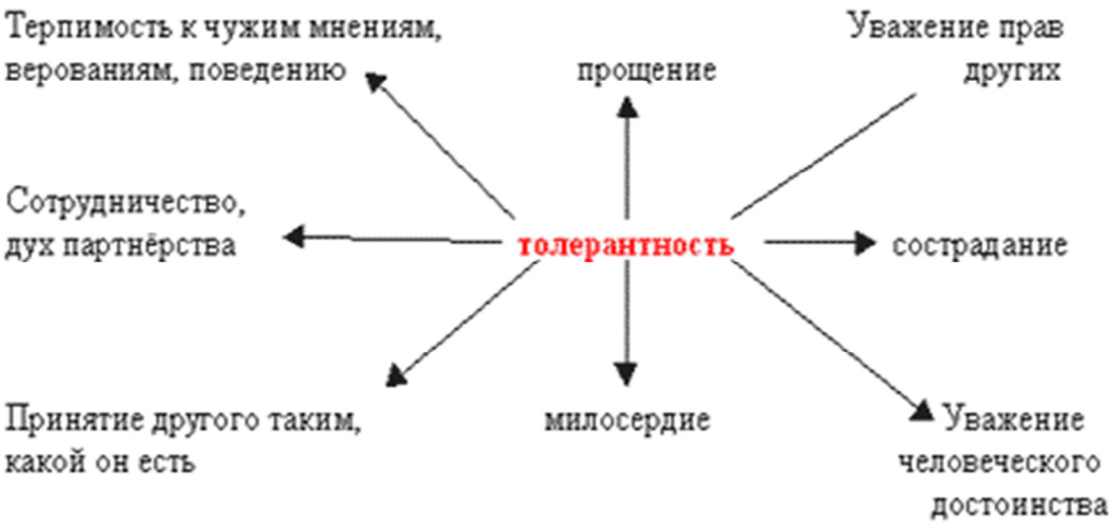
Занятие 2. Классный час «Пока мы едины, мы непобедимы»

Цель: дать представление о толерантности как проявление гражданской позиции.
Задачи:
• ознакомить с понятиями толерантность и толерантная личность
• обсудить проявления толерантности и интолерантности в обществе.

Ход занятия

– Что такое толерантность?

Задание: собрать с простенок значение «Толерантности»



– Еще в XVIII веке понятие толерантности было достаточно новым. Современные представления о толерантности или, точнее, признание ее как фактора, укрепляющего гражданский мир и дающего защиту от несправедливости, было во многом подготовлено деятельностью философов XVI – XVII вв., восставших против «терпения нетерпимости» и жестоких религиозных столкновений. Самым последовательным критиком фанатизма и защитником толерантности был Вольтер. В своем «Трактате о веротерпимости» (1763) Вольтер не критикует ни одну конкретную религию, но показывает, как они, милосердные по своей сути, разъедаются предрассудками и нетерпимостью. По его мнению, все верования должны иметь возможность для выражения, но «верхом безумия следует считать убеждение, что все люди обязаны одинаково думать об отвлеченных предметах».

Важнейшим результатом деятельности философов, и прежде всего Вольтера, явилось признание толерантности всеобщей ценностью и основополагающим компонентом мира и согласия между религиями, народами и другими социальными группами. Через 11 лет после смерти Вольтера, 26 августа 1789 г., Учредительное собрание Франции приняло Декларацию прав человека и гражданина, провозгласив на весь мир свободу мысли и слова, за признание которых так упорно боролся Вольтер. Эта декларация – предвестница современных деклараций о правах человека, апофеозом которых стала появившаяся три века спустя, в 1948 году, Всеобщая декларация прав человека. В ней изложены главные принципы мира, ненасилия и демократии. Эти принципы рассматриваются в качестве требований или прав, которые может предъявить обществу каждый человек. В декларации отмечается, что насилие, войны могут быть как следствием подавления демократии, так и результатом нетерпимости. Понимание толерантности неоднозначно в разных культурах, оно зависит от исторического опыта народов. В английском языке, в соответствии с Оксфордским словарем, толерантность– «готовность и способность без протеста воспринимать личность или вещь», во французском – «уважение свободы другого, его образа мысли, поведения, политических и религиозных взглядов». В китайском языке быть толерантным значит «позволять, допускать, проявлять великодушие в отношении других». В арабском толерантность – «прощение, снисхождение, мягкость, снисходительность, сострадание, благосклонность, терпение... расположенность к другим», в персидском – «терпение, выносливость, готовность к примирению». В русском языке существуют два слова со сходным значением – толерантность и терпимость. Термин «толерантность» обычно используется в медицине и в гуманитарных науках и означает «отсутствие или ослабление реагирования на какой-либо неблагоприятный фактор в результате снижения чувствительности к его воздействию». А более знакомое и привычное слово «терпимость», употребляемое в обыденной речи, означает «способность, умение терпеть, мириться с чужим мнением, быть снисходительным к поступкам других людей».

В научной литературе толерантность рассматривается, прежде всего, как уважение и признание равенства, отказ от доминирования и насилия, признание многомерности и многообразия человеческой культуры, норм, верований и отказ от сведения этого многообразия к единообразию или к преобладанию какой-то одной точки зрения. Толерантность предполагает готовность принять других такими, какие они есть.

Толера́нтность (от лат. tolerantia – терпение) – социологический термин, обозначающий терпимость к иному мировоззрению, образу жизни, поведению и обычаям. Толерантность не равносильна безразличию.

Упражнение «Снежный ком»

Стоя в кругу, каждый участник называет свое имя и прилагательное, начинающееся на первую букву имени (например: Маша – милая, Наташа – настойчивая и т.д.). Повторяя имя предыдущего участника, подросток называет свое по предложенному алгоритму. Когда очередь доходит до первого участника, он повторяет имена всех стоящих в кругу.

Упражнение «Перейти реку»

Задание: давайте представим, что вы все стоите на одном берегу реки. Прямо перед вами – вода. Ширина реки приблизительно полметра. Сейчас я буду зачитывать утверждения, и если кто-то из вас поймет, что это утверждение про него, переходит на другой «берег» реки, встает там лицом к группе и стоит до тех пор, пока я не скажу слово «следующее». Потом Вы возвращаетесь на «берег для всех» и слушаете новое утверждение. Если Вы не хотите афишировать свой ответ на какой-то вопрос, просто стойте на месте. Старайтесь быть откровенными, но не делайте то, что вам крайне неприятно. Начнем.

Список утверждений:

1. У кого плохое зрение
2. У кого родственники из деревни
3. У кого карие глаза
4. У кого есть зубные протезы
5. Кто бывал на приеме у психиатра
6. Кто страдал от безответной любви
7. Кто из вас натуральная блондинка (блондин)
8. Кто любит носить джинсы
9. Когда-либо взявший чужую вещь
10. Не русские
11. Не произносящие/ плохо произносящие какие-либо звуки или буквы
12. Переболевшие инфекционным заболеванием
13. Те, кто хотя бы раз был избит
14. Получал двойки
15. Те, кто плакал на людях
16. Кто переживал о выскочившем на носу прыще
16. Кого предавали близкие люди

Обобщение: Как Вы себя чувствуете? Поделитесь, пожалуйста, своими ощущениями. Если в упражнении была хоть одна фраза, на которую Вы могли выйти, но не захотели, значит, это тот факт, по которому Вы или другие люди боятся быть не такими как все. Обсуждение: почему происходит так, что люди унижают других по этим параметрам и по множеству других? Каждый из нас может оказаться в невыгодном положении относительно других, и это вызовет определенное отношение к нам? Что чувствуют люди, которые в силу обстоятельств жизни оказались «по ту сторону реки». Мы должны проявлять толерантность к людям как способность сопереживать.

Тест коммуникативной толерантности В.В.Бойко (0 – совсем неверно, 1 –чаще не верно, 2–чаще верно 3 – всегда верно)

1) Меня раздражают суетливые, непоседливые люди
2) Шумные игры переношу с трудом
3) Яркие личности действуют на меня отрицательно
4) Безупречный человек – настораживает
5) Меня обычно выводит из равновесия несообразительный собеседник
6) Меня раздражают любители поговорить
7) Я бы тяготился разговором с безразличным для меня попутчиком, если он проявит инициативу
8) Я бы тяготился разговором со случайным попутчиком, который уступает мне по знаниям
9) Я бы тяготился разговором с человеком иного интеллектуального уровня
10) Мне не симпатичны: Молодежь (прически, мода)
11) «Новые русские» (бескультурье, рвачество)
12) Представители некоторых национальностей
13) Тип мужчины (женщины)
14) Одноклассники с низким уровнем успеваемости
15) Считаю, что на грубость надо отвечать тем же
16) Трудно скрыть, если человек чем-то неприятен
17) Раздражают те, кто в споре стоит на своем
18) Неприятны самоуверенные люди
19) Трудно удержаться от замечания в адрес человека, толкающегося в транспорте или в очереди
20) Имею привычку поучать окружающих
21) Невоспитанные люди возмущают меня
22) Я часто ловлю себя на том, что пытаюсь воспитывать кого-нибудь
23) По привычке постоянно делаю кому-либо замечания
24) люблю командовать близкими
25) Меня раздражает: Старики в час пик в магазинах и транспорте
26) Комната на двоих с незнакомым
27) Несогласие других с моей правильной позицией
28) Когда мне возражают
29) Другие делают не так, как мне хочется
30) Всегда надеюсь, что обидчик получит по заслугам
31) Меня часто упрекают в ворчливости
32) Долго помню обиды, которые мне нанесли те кого я ценю и уважаю
33) Нельзя прощать одноклассникам бестактные шутки
34) Если друг преднамеренно заденет мое самолюбие, я на него обижусь
35) Я осуждаю людей, плачущих в чужую жилетку
36) Не одобряю людей, которые при случае рассказывают о своих болезнях
37) Ухожу от разговора, если кто-то жалуется на отношения в семье
38) Без особого внимания выслушиваю исповеди друзей
39) Иногда нравится позлить кого-нибудь из родных
40) Мне трудно, как правило, идти на уступки другим
41) Трудно ладить с людьми, у которых плохой характер
42) С трудом приспосабливаюсь к новым знакомым, одноклассникам
43) Не поддерживаю отношений со странными людьми
44) Чаще из принципа настаиваю на своем, даже если понимаю, что партнер прав
45) Медлительные люди обычно действуют мне на нервы

Обработка результатов:

1-45 высокая степень толерантности;
45-85 средняя степень толерантности;
85-125 низкая степень толерантности;
125-135 полное неприятие окружающих.

Чем больше баллов, тем ниже уровень коммуникативной толерантности, что свидетельствует об абсолютной нетерпимости к окружающим и высокой вероятности конфликтов. Обратите внимание на то, по каким поведенческим блокам получены высокие суммарные

оценки. Чем больше баллов по конкретному признаку, тем меньше испытуемый терпим к людям в данном аспекте отношений с ними и сложнее наладить эффективный процесс общения. Напротив, чем меньше оценки по тому или иному поведенческому признаку, тем выше уровень общей коммуникативной толерантности по данному аспекту отношений. Расшифровка блоков:

1.Неприятие или непонимание индивидуальности человека: вы не умеете либо не хотите понимать или принимать индивидуальные особенности других людей.

2.Использование себя в качестве эталона при оценках других: оценивая поведение, образ мыслей или отдельные характеристики людей, вы рассматриваете в качестве эталона самого себя.

3.Категоричность или консерватизм в оценках людей: вы категоричны или консервативны в оценках людей, вам не хватает гибкости и широты кругозора.

4.Неумение скрывать или сглаживать неприятные чувства: вы не умеете скрывать или хотя бы сглаживать неприятные чувства, возникающие при столкновении с некоммуникабельными качествами у партнеров.

5.Стремление переделать, перевоспитать партнера по общению: вы стремитесь переделать, перевоспитать, изменить по вашему желанию своего собеседника.

6. Стремление подогнать других участников коммуникации под себя: вам хочется подогнать других к своему характеру, привычкам, притязаниям.

7. Неумение прощать другому ошибки: вы не умеете прощать другому его ошибки, неловкость, непреднамеренно причиненные вам неприятности.

8. Нетерпимость к дискомфортным (болезнь, усталость, отсутствие настроения) состояниям партнера по общению: вы не терпимы к физическому или психическому дискомфорту, в котором оказался другой.

9. Неумение приспосабливаться к другим участникам общения: вы плохо приспосабливаетесь к характерам, привычкам или притязаниям других.

Источник: https://psycabi.net/testy/83-test-kommunikativnoj-tolerantnosti-v-v-bojko

Рефлексия.

Упражнение «Ладошки»

Все участники получают вырезанные из бумаги ладошки, на которых они фиксируют ответы на вопросы: 1. Что вы сейчас чувствуете? 2. Какая мысль вас беспокоит сейчас? 3. Как вы себя чувствовали во время выполнения упражнений?4. Что показалось вам наиболее интересным, новым, неожиданным?

Занятие 3. Классный час «В кругу друзей»

Цель:

• создание положительного эмоционального климата в коллективе

• формировать стремление к самопознанию, возможности распознавать личностные качества и качества окружающих, стремление к взаимодействию с другими людьми.

• способствовать социализации личности, сформировать лидерские качества.

Задачи:

♣ формирование и развитие дружеских качеств;

♣ самопознание и развитие мотивации к самосовершенствованию;

♣ развитие творческих и интеллектуальных способностей;

♣ развитие уверенности в себе;

♣ формирование способности к самостоятельному выбору и готовности брать ответственность на себя;

♣ получение опыта лидерства, руководства;

♣ развитие инициативы;

♣ снижение уровня конфликтности, тревожности;

♣ умение не терять самообладания в нестандартных и критических ситуациях.

Ресурсный материал к занятию: компьютер, музыка для релаксации, ватман, ваза, листочки А4, фломастеры, клубок ниток, смайлики.

Введение.

– Добрый день, дорогие ребята! Я рада приветствовать вас и надеюсь, что наше с вами занятие будет увлекательным и полезным. Давайте поиграем в **игру «Я – дрозд, ты – дрозд».**

Классный руководитель показывает действия. Дети повторяют проговаривая.

Я – дрозд, ты – дрозд,
У меня – нос, у тебя – нос,
У меня – глазки, у тебя – глазки,
У меня – сладки, у тебя – сладки,
Мы любим друг друга.

Ребята, посмотрите, как мы сегодня сидим (в кругу). Давайте назовем его «**Кругом Дружбы**».

А как вы думаете почему? Всем известно, что у круга нет ни начала ни … Конца, правильно. И сегодня каждый из нас становится равным другому. А для того, чтобы наш круг был целостным, не разрывался мы должны соблюдать правила, ведь даже в дружбе я думаю, что вы со мной согласитесь есть свои секреты и правила давайте их обсудим.

На листочках правила работы в группе:

1. Активность.
2. Взаимное уважение.
3. Высказывание своей точки зрения по очереди.
4. Добровольность участия в упражнениях.
5. Возможность делиться своим мнением.
6. Право высказываться предоставляется всем желающим.

Основная часть.

Проведем **упражнение «Твое имя» или упражнение «Снежный ком»**

Играющие сидят в кругу. Первый называет свое имя, второй – имя первого и свое, третий – имена первого и второго, потом – свое и т.д., пока круг не замкнется. В итоге последний в круге говорит имена всех играющих, а затем и свое. Легче, конечно, быть первым, но последним – полезней.

Все участники встают в круг, каждый по очереди делает шаг в круг и произносит свое имя в той форме, которая ему нравится. Так его будут называть сегодня. Затем он возвращается на место и все повторяют его имя. Кто желает начать? (я начну первая). Как вы себя чувствовали при выполнении этого упражнения? Ваши ощущения? Дейл Карнеги утверждал, что самое приятное слово для большинства людей – это их собственное имя.

Упражнение «Нить»

Все участники становятся в круг. Ведущий: вам необходимо назвать качества личности, помогающие жить в обществе и дружить, при этом вы передаете клубок ниток друг другу, разматывая его. В конце концов, все участники окажутся связанными между собой. (Получилась переплетенная, как паутина, нить.)

Как вы думаете, что у нас получилось? Вот так же связаны между собой все люди – деятельностью, поступками желаниями, событиями.

Психолог: А сейчас потяните каждый нить на себя. Сдвиньтесь на шаг вправо. Почему нить рвется? Почему вам не удалось сместиться? (Каждый тянет её на себя.) Так и в коллективе, нужно уметь договариваться, выполнять общие правила, работать сообща, понимать,

друг друга.

Тренинг «Ваза»

Вниманию детей предлагается стеклянная ваза с рисунком, задается вопрос: – Какая эта ваза? (Дети описывают одним эпитетом, но у всех он разный.) Классный руководитель делает вывод, что ваза была одна, а описаний её много. Затем он предлагает описать себя, делая коррективы с помощью вопросов-наводок. Вывод: человек один, а людей и мнений много, сколько людей столько мнений. и поэтому нам не стоит судить о людях так легкомысленно и обижать их не узнав о них лучше.

Упражнение «Это я»

Классный руководитель предлагает участникам на небольшом листе бумаги нарисовать на свой автопортрет, используя свои отпечатки пальцев и акварельные краски. Под портретом сделать подпись – «это я – … (охарактеризовать себя одним словом)». Все портреты приклеиваются на лист ватмана: «Знакомьтесь, это мы!»

Игра «Скачки»: Физкультминутка для эмоционально-физической разрядки

Все сидят в кругу. Классный руководитель сидит так, чтобы его было всем хорошо видно, его стул как бы отделен от остальных. Он говорит:» Есть ли у нас ладони? (Ребята показывают) А колени? (Кто-то неизбежно хлопнет ладошкой по коленке) Отлично! Именно так выходят кони на поле ипподрома. Все вместе, – медленное поочередное похлопывание по коленям. -Кони вышли на старт, – одной рукой бьем по колену, как бы взрывая землю Старт! Побежали! – быстрое похлопывание. – Бежим! Бежим! По мостовой! – удары кулаками в грудь поочередно (Кинг-Конг) – По песочку, – быстро тереть ладонями друг о друга. – По болоту – быстро захватить пятернями колени и вертикально поднять руки с громким чмоканьем. – Барьер! – руки зависли чуть дальше на уровне груди». И так далее. Можно придумать свои варианты «пересечения местности». Все это быстро чередуется в любой последовательности. Финал: Скоро финал! – быстро хлопаем – приближаются трибуны! Трибуна девочек. Девочки, кричим. А вот трибуна мальчиков! Ребята давай! – Возгласы. – Вот финиш. Ура! Мы победили!

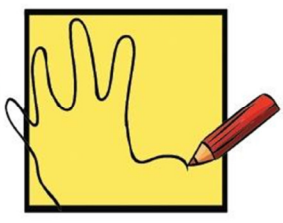
5) игра «Большая семейная фотография»:

Эту игру лучше проводить для выявления лидера, а также в середине занятия, и использовать как наглядный материал в вашем коллективе.

Предлагается, чтобы ребята представили, что все они – большая семья и нужно всем вместе сфотографироваться для семейного альбома. Необходимо выбрать «фотографа». Он должен расположить всю семью для фотографирования. Первым из семьи выбирается «дедушка» он тоже может участвовать в расстановки членов «семьи». Более никаких установок для детей не даётся, они должны сами решить, кому кем быть и где стоять. А вы постойте и понаблюдайте за этой занимательной картиной. Роль «фотографа» и «дедушек» обычно берутся исполнять стремящиеся к лидерству ребята. Но, однако, не исключены элементы руководства и других «членов семьи». Вам будет очень интересно понаблюдать за распределением ролей, активностью-пассивностью в выборе месторасположения. Эта игра, проведённая в середине занятия, может открыть вам новых лидеров и раскрыть систему симпатий-антипатий в группах. После распределения ролей и расстановки «членов семьи» «фотограф» считает до трёх. На счёт «три!» все дружно и очень громко кричат «сыр» и делают одновременный хлопок в ладоши.

6) Релаксация (под музыку) рисуют «Солнышко Дружбы» Упражнение «Пять добрых слов»

Желаю быть……



Проведение теста и его обсуждение.

1. Вы знаете много забавных историй об одном из своих приятелей:
а) расскажете их другим людям;
б) расскажете, не назвав имена;
в) оставите при себе?
2. Ваш друг часто берет что-либо взаймы, но никогда не возвращает взятую вещь. Сейчас он хотел бы взять дорогой прибор. Как вы поступите?
а) дадите его;
б) скажете, что его у вас нет;
в) откажете, объяснив причину.
3. Друг случайно разбил ваши часы. Как вы поступите?
а) скажете, что и без того собирались купить новые;
б) попросите оплатить часы;
в) откажетесь от новых часов, но устроите маленький скандал.
4. Ваш друг поддерживает отношения с человеком, которого вы не любите. В таком случае вы:
а) прекратите видеться с другом;
б) ничего не скажете и будете продолжать дружеские отношения;
в) скажете другу, что он должен выбрать между вами и другим.
5. Чувствуете, что у вашего друга скоро будут большие неприятности. Тогда вы:
а) порвете отношения, чтобы не пострадать самому;
б) откровенно поговорите с ним;
в) продолжите дружбу, как и прежде.
6. Считаете, что настоящий друг должен:
а) делиться с вами всем;
б) говорить только то, что хочет;
в) оставлять свои мысли и проблемы при себе.
7. Вам известно, что другу нужны деньги, и у вас их достаточно, чтобы ему услужить. Вы говорите:
а) «Возьми их, доставишь мне удовольствие»;
б) «Вспомни, сколько раз ты мне помогал. Моя услуга ничто в сравнении с этим»;
в) «Перебьешься! Надо экономить!»
8. Как поступите, если хотите занять деньги у друга?
а) намекнете издалека;
б) попросите взаймы;
в) ничего ему не скажете.
9. Ваш друг купил одежду, которая, как вам кажется, ему не подходит. Тогда вы:
а) скажете, что она ему идет;
б) скажете, что она ему не идет, и объясните почему;
в) ничего не скажете.
10. Вы считаете, что ваш друг:
а) интеллигентнее вас;
б) менее интеллигентен, чем вы;
в) на том же интеллектуальном уровне.

Обработка. Суммируйте полученные баллы согласно приведенному ключу – и увидите, к какой категории друзей принадлежите.

Ключ

№	Ответы и баллы			№	Ответы и баллы		
п/п	а	б	в	п/п	а	б	в
1.	1	2	3	6.	1	3	2
2.	2	1	3	7.	2	3	1
3.	3	2	1	8.	1	2	3
4.	2	3	1	9.	1	2	3
5.	1	3	2	10.	2	1	3

Интерпретация

21-30 очков: вы, действительно, хороший друг. Ваши друзья верят вам и восхищаются вами. С полным правом можете надеяться, что при необходимости они придут вам на помощь. Разумеется, если и вы будете поступать так же.

15-20 очков: у вас есть друзья, но, как большинство из нас, вы иногда не проявляете в отношениях с ними должного понимания. Когда не знаете, как реагировать, попытайтесь поставить себя на место другого человека.

10-14 очков: склонны больше обращать внимание на себя, чем на окружающих. Эта ваша черта – барьер перед подлинной дружбой. Чтобы стать хорошим другом, нужно проявлять больше интереса к другим людям и их проблемам.

Рефлексия (классный руководитель задает вопросы):

- Вам понравилось наше занятие?
- Что полезного вы извлекли из нашего «Круга Дружбы»?
- С каким настроением вы занимались? (смайлики)
- Что бы вы пожелали друг другу?

Занятие 4. Классный час «Мир вашему дому»

Цель: Воспитание и духовно-нравственное развитие подростков в семье. Ориентирование подростков на вечные семейные ценности.

Задачи:

– Подготовка подростка к самостоятельной жизни.

– Формирование нравственных жизненных начал.

– Формировать представления о семье, её значении в жизни человека; о различных социальных ролях людей в семье: мать, отец, жена, муж и т. д.

Ход занятия

1. Что такое семья?
2. Какой вы хотите видеть свою семью?
3. Выберите на простенках слова, которые подходят к вашей семье.

Упражнение «Лесенка моих ролей».

Ведущий предлагает каждому участнику тренинга отследить, кем он является, какие роли «играет» в жизни. Для этого необходимо посмотреть на список-подсказку, выбрать соответствующие роли и определить для самого себя, в каких из них ему наиболее комфортно, а какие вызывают некоторое смятение, чувство дискомфорта. Затем в течение 3 минут необходимо продумать, каким образом каждый участник сможет презентовать с помощью пантомимы ту роль, в которой ему на данный момент наиболее комфортно.

Список-подсказка: человек, мужчина, женщина, дочь, сын, ученик, ученица, друг, подруга, приятель, знакомая, племянник, племянница, возлюбленный, возлюбленная, лидер, тиран, жертва, наблюдатель, прохожий...

Затем участники презентуют свои наиболее комфортные роли.

Рефлексия на упражнение (по желанию участников).

Озвучивание ведущим правил работы в группе:

– доверительный стиль общения;

– общение по принципу «здесь и теперь»;

– персонификация высказывания (от собственного лица);

– конфиденциальность всего происходящего в группе;

– недопустимость никаких оценок в адрес другого: «Мне не нравится, что сказал... Я считаю, что ... не работал на занятии...»;

– активное участие во всех упражнениях;

– уважение к говорящему, принцип активного слушания.

Обсуждение правил и принятие их на время тренинга.

Нарисуй свою семью и распредели обязанности каждому члену семьи. Объясни почему именно так ты распределил обязанности.

Упражнение «Кувшин моего внутреннего мира» (слайд 8).

Ведущий. Внутренний мир человека можно представить в виде кувшина. (На обратной стороне доски уже заранее прикреплен вырезанный из листа ватмана кувшин, который затонирован желтым цветом.) Что же находится в этом кувшине: отношение человека к самому себе; отношение к окружающему миру, к другим, а также те чувства и эмоции, которые человек испытывает в той или иной ситуации. Все это находится в постоянном взаимодействии, и если на одном из уровней происходит сбой, то это отражается на всех остальных его уровнях. Я предлагаю наполнить этот кувшин тем, что помогает человеку быть в гармонии с собой и другими, не зацикливаться на трудностях, уметь их разрешать, помогает получать от жизни удовольствие. Возьмите несколько самоклеющихся листочков и напишите то, что посчитаете необходимым, возможно, это будут чувства, эмоции, ценности, потребности все – что вы сами захотите. Как только вы заполнили листочки, то подойдите к доске и наклейте их на кувшин. (Время на проведение упражнения – 5-7 минут.)

Затем ведущий озвучивает содержимое кувшина.

Тест и обсуждение вопросов.

1. Между кем могут сформироваться семейные отношения?
- одноклассники
- друзья
- дети
- члены семьи

2. Двухпоколенная семья – это семья, в которой живут
- отец и сын
- бабушка, родители и дети
- прабабушка, бабушка, мать и дочь
- мать, отец, ребенок

3. Трехпоколенная семья – это семья, в которой живут вместе:
- отец и сын
- бабушка, родители и дети
- прабабушка, бабушка, мать и дочь
- мать, отец, ребенок

4. Неполная семья – это семья, в которой живут вместе:
- дедушка, внук и отец
- дедушка, бабушка, внук
- прабабушка, дедушка, мама, папа, ребенок
- мать и сын

5. Выбери правильное высказывание А.) Семейное счастье – это доброта, откровенность чувств. Б.) Дружная семья и крепкая семья – синонимичные понятия.
- верно А
- верно Б
- верны все суждения
- оба суждения ложны

7. Что не входит в государственную поддержку семьи:
- материнский капитал
- детское пособие
- выигрыши и призы
- отпуск по беременности

8. Выбери правильное суждение: 1) Главное предназначение семьи – работать на благо государства. 2) Главное предназначение семьи – рождение и воспитание детей.
- верно 1

- верно 2
- верны оба суждения
- оба суждения ложны

10. Выбери правильное суждение: 1) Семьи появились в эпоху развития городов. 2) История семей – это история всего человечества.

- верно 1
- верно 2
- верны оба суждения
- оба суждения ложны

Заключительная часть.

Упражнение «Цветочные фантазии».

Ведущий. Ну, а теперь сядьте поудобнее, постарайтесь не скрещивать руки и ноги, положите руки на колени или опустите их вдоль тела. Мысленно внутренним взором пройдите по своему телу, почувствуйте, как оно расслабляется, появляется тяжесть в ногах, руках, постепенно эту тяжесть сменяет приятная усталость, ваше тело наполняется энергией, вы чувствуете легкость в ногах, руках, голове. Ваше дыхание спокойное, ровное, глубокое. Представьте себя на поляне среди цветов. Здесь можно увидеть любые цветы рядом: от самых экзотических и, возможно, очень привередливых в уходе, до самых обычных, полевых, радующих взгляд человека и не требующих от него чрезмерной заботы. Присмотритесь и выберите тот цветок, который больше всего понравился. Рассмотрите его повнимательней: какие у него лепестки, стебель, у него один цветок или это соцветие. Почувствуйте его аромат. Обратить внимание на то, что его окружает. Постарайтесь запомнить это, чтобы потом отобразить на листе бумаги... Сделайте глубокий вдох, выдох. На счет «три» вы откроете глаза и снова окажетесь в этой комнате. Раз..., два..., три. Не делайте резких движений, можно пошевелить шеей, пальцами рук, ног, потянуться.

Затем участники получают лист бумаги формата А4, краски, карандаши, пастель, чтобы нарисовать тот образ цветка, который они увидели на поляне. Рисование проходит под спокойную, плавную музыку. (Время на работу – 15 минут.) Затем все участники выкладывают свои рисунки в центр круга и, если есть желание, рассказывают о своих чувствах во время визуализации и рисования.

Рефлексия.

Ведущий предлагает участникам тренинга в заключение высказать свои ощущения от сегодняшнего дня, что понравилось, запомнилось. Возможно, что сегодняшнее взаимодействие кому-то помогло что-то новое в себе раскрыть и для себя узнать. Затем он благодарит участников тренинга за их активность и доверие.

Источники

http://fgosreestr.ru/registry/primernaya-adaptirovannaya-osnovnaya-obshheobrazovatelnaya-programma-nachalnogo-obshhego-obrazovaniya-obuchayushhixsya-s-umstvennoj-otstalostyu/

https://vuzlit.ru/559546/harakteristiki_blagopriyatnogo_neblagopriyatnogo_sotsialno_psihologicheskogo_klimata

СОДЕРЖАНИЕ

От составителей **3**

Циклограмма деятельности по формированию благоприятного социально-психологического климата в коллективе **4**

НОМИНАЦИЯ «РАБОТА С ПЕДАГОГАМИ» **5**

Программа работы с педагогами и родителями детей дошкольного возраста по развитию эмоционально-психологического климата в детском коллективе. **Часовская И.В., Шевелева Г.В.** 6
- Пояснительная записка 6
- Работа с педагогами 7
- Семинар-практикум «Создание психологического комфорта в группах детского сада» 7
- Диагностический инструментарий для воспитателей по оценке психологического климата в группе и эмоционального благополучия ребёнка 10
- Семинар-практикум «Игровые технологии коррекции неконструктивного поведения дошкольников» 14
- Семинар-практикум «Эмоциональные нарушения: тревожные дети» 32
- Работа с родителями 45
- Семинар-практикум «Роль семьи в воспитании ребенка» 45
- Родительское собрание «Детская агрессивность: ее причины и предупреждение» 48
- Родительское собрание «Тревожность у детей дошкольного возраста и пути ее преодоления» 58
- Семинар-практикум «Роль эмоций в жизни ребенка» 64

Программа по профилактике эмоционального выгорания и поддержке психического здоровья педагогов «Сделаем мир ярче!» **Костина Е.М.** 71
- Пояснительная записка 71
- Паспорт программы «Сделаем мир ярче!» 72
- Теоретические подходы к понятиям психическое, психологическое здоровье и синдром эмоционального выгорания педагогов 73
  - Методологический и процедурный аспект программы 78
  - Структура и содержание программы 79
  - Тематическое планирование 81
  - Тренинг «Большому кораблю – большое плаванье!» 82
  - Занятие с элементами тренинга. Шоколадотерапия 87
  - Тренинг «Мы команда» 91
  - Занятие с элементами тренинга. Смехотерапия («гелотология») 94
  - Тренинг «Технология публичного выступления» 97
  - Занятие с элементами тренинга. Цветотерапия 103
  - Тренинг «Я! Мои способности!» 109
  - Занятие с элементами тренинга. Чайная терапия 113
  - Тренинг на сплочение коллектива. Мы – вместе! Вместе мы – сила! 122

Программа тренинга «Я – ресурсный педагог!» **Кожинова Т.В., Чупракова Н.В., Жижина Т.М.**, **Новопольцева Р.В.** 126
- Пояснительная записка 126
- Занятие 1. «Мои ресурсы» 129
- Занятие 2. «Профилактика эмоционального выгорания» 132
- Занятие 3. «Время под контроль!» 136
- Занятие 4. «Управление конфликтом» 140
- Занятие 5. «Саморегуляция эмоциональных состояний» 144

Гармония. Программа психологических тренингов по профилактике эмоционального выгорания педагогов дошкольного образования. **Беликова Н.И.**, **Салаватова Ф.М., Шавкунова Е.О.** 173
Пояснительная записка 173
Конспект тренингового занятия № 1 177
Конспект тренингового занятия № 2 179
Конспект тренингового занятия № 3 180
Конспект тренингового занятия № 4 181
Конспект тренингового занятия № 5 182

НОМИНАЦИЯ «РАБОТА С ОБУЧАЮЩИМИСЯ» 186

Программа для обучающихся 5-7 классов «Принимаю, понимаю – общаюсь». **Лекомцева Н.П.** 187
Введение 187
Планы-конспекты занятий. Работа с педагогами 192
Семинар «Формирование благоприятного психологического климата в детском коллективе» 192
Работа с обучающимися 197
Занятие № 1 «Мой герб» 197
Занятие № 2 «Конфликт и его решение» 198
Занятие № 3 «Ищу друга» 201
Занятие № 4 «Путь доверия. Сердце класса» 202

Доверие. Цикл тренинговых занятий для работы с обучающимися 7-9 классов. **Савчук Н.В.** 213
Введение 213
Этап 1. Информационно-методическая подготовка педагогов 214
Этап 2. Психологическая диагностика обучающихся 218
Этап 3. Психолого-педагогическая работа с подростками 219
Этап 4. Оценка эффективности реализации занятий 224

Мы – вместе. Программа коррекционно-развивающих занятий для обучающихся 7-9 классов с использованием средств арт-терапии. **Степанова И.Ф.** 227
Пояснительная записка 227
Содержание занятий 233

Тренинговая программа для студентов «Я в мире и мир во мне». **Кудренко Н.Н.** 245
Аннотация 245
Тема 1. «Ступени развития многогранного «Я» 247
Тема 2: «Квест-тимбилдинг «Зажги сердце группы» 249
Тема 3. «Интерактивный Брейн-ринг на тему «Ловушки Сети Интернет» 252
Тема 4. «Ценностно-ориентированный тренинг «Мастерская жизненных ценностей» 254

НОМИНАЦИЯ «РАБОТА С ДЕТЬМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ» 258

Программа формирования благоприятного социально-психологического климата в классных коллективах (специальной) коррекционной школы. **Пенкина О.А., Зайцева Е.Г., Оборина С.С., Габова В.И., Сметанина Е.В., Артеева О.В., Усова Т.А., Мгарь С.А., Кузьмина Т.А., Шадрина Г.А., Яковлева Л.А.** 259
Пояснительная записка 259
Занятия для учащихся 2 классов 266
Занятия для учащихся 4 классов 278
Занятия для учащихся 5 классов 286
Занятия для учащихся 6 классов 292
Занятия для учащихся 7 классов 300

СОДЕРЖАНИЕ 339