Главное управление образования и молодежной политики Алтайского края
КГБОУ «Алтайский краевой центр диагностики и консультирования»

# СБОРНИК

## методических разработок по формированию жизнестойкости обучающихся

**Методическое пособие**

**Барнаул 2015**

Главное управление образования и молодежной политики Алтайского края
КГБОУ «Алтайский краевой центр диагностики и консультирования»

Сборник методических разработок по формированию жизнестойкости обучающихся: метод. пос. / Сост.: Вдовина Е.Г., Моисеева Т.А. — Барнаул, 2015. — с.146

Настоящий сборник составлен на основе материалов, предоставленных педагогами-психологами пилотных общеобразовательных организаций, реализующих программу по формированию жизнестойкости обучающихся в Алтайском крае. На страницах предлагаемого сборника представлены классные часы, тренинги, игры, родительские собрания.

Издание адресовано педагогам-психологам, классным руководителям, социальным педагогам образовательных организаций.

© Главное управление образования
и молодежной политики Алтайского края, 2015 г.
© КГБОУ «Алтайский краевой центр диагностики и консультирования», 2015 г.

**СОДЕРЖАНИЕ**


| | |
|---|---|
| Введение | 5-6 |
| Модель формирования жизнестойкости обучающихся, как составная часть психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса в КГБОУ «Бийский лицей-интернат Алтайского края» | 7-23 |
| ***Абрамович Е.Л.*** «Семья и школа: поговорим?!» родительское собрание | 24-31 |
| ***Балакина Н.Е.*** «Хочу быть успешным!» коррекционное занятие с элементами тренинга Презентация | 31-36 |
| ***Белозерова В.Н.*** «Пути выхода из конфликта» классный час | 36-40 |
| ***Бычкова Ф.Б.*** «Конфликты. Как снять психоэмоциональное состояние в конфликтной ситуации» классный час Презентация 1, Презентация 2 | 40-53 |
| ***Гурьянова Е.А., Иванова М.М.*** «Подросток и конфликты» | 53-63 |
| ***Давыдова Н.С.*** «Я не такой, как все, и все мы разные. Толерантность» групповое занятие Презентация | 64-68 |
| ***Диденко О.А.*** «Цель в моей жизни» классный час | 69-71 |
| ***Корнилова Т.В***. «Как научиться преодолевать трудности» классный час Презентация, Видеоролик1, Видеоролик2 | 72-78 |
| ***Кучеревская Е.Ю***. «Все мы такие разные, но все мы жители планеты Земля» классный час | 78-82 |
| ***Лахно Т.В***. «Способы решения конфликтных ситуаций. Техника «Я-высказывания» Презентация | 82-86 |
| ***Лещёва О.В***. «Трудные жизненные ситуации и стратегии их преодоления» психологическое занятие Презентация, Музыкальный ролик | 86-91 |
| ***Паршонок Т.В.*** «Я – властелин своих эмоций?!» классный час Презентация | 91-99 |
| ***Полянская О.В***. «Завтрашний характер - в сегодняшнем поступке» факультативное занятие | 99-104 |
| ***Провоторова Е.В.*** «Ценить настоящее» психолого-педагогический тренинг | 104-109 |
| ***Сумина Л.И***. «Учимся быть родителями» родительское собрание Презентация | 109-116 |

| | |
|---|---|
| ***Усольцева Е.В***. «Психологическая Робинзонада» игра – путешествие | 116-120 |
| ***Хохлова Н.В.*** «Эти вредные конфликты» классный час | 121-127 |
| ***Хохлова Н.В.*** «Влияние педагога на социально-психологический климат ученического коллектива» семинар для педагогов | 127-136 |
| ***Шагина С.А.*** Следы презентации. Психологическая игра | 136-140 |
| ***Шмелева Т.Н.*** «День улыбок» массовое мероприятие | 140-142 |
| ***Эйсмонт Л.Л.*** «Как успешно налаживать контакты» классный час | 142-145 |


- **Для открытия ссылок в программе Word нажмите и удерживайте кнопку CTRL и щелкните интересующую Вас ссылку!**

## Введение

В общеобразовательных организациях Алтайского края в 2014-2015 учебном году начата реализация программы по формированию жизнестойкости обучающихся подросткового возраста, которая осуществляется по двум направлениям:

общая профилактика (обеспечение вовлечения всех обучающихся в жизнь школы, информирование о способах снятия психоэмоционального напряжения и способах реагирования в конфликтных ситуациях);

специальная профилактика (выявление и психолого-педагогическое сопровождение обучающихся, нуждающихся в особом внимании, проведение с ними работы на индивидуальном уровне).

Первое направление работы осуществляется классными руководителями, социальными педагогами, учителями-предметниками с обучающимися и их родителями и имеет просветительский и развивающий характер. На страницах предлагаемого сборника представлены классные часы, тренинги, игры, родительские собрания по данному направлению.

Работа по второму направлению входит в компетенцию педагога-психолога, имеет коррекционно-развивающий характер и осуществляется посредством выработки паттернов поведения и навыков совладания с трудными и стрессовыми ситуациями у обучающихся группы суицидального риска.

Анализ результатов деятельности образовательных организаций по формированию жизнестойкости показывает целесообразность включения в планы воспитательной работы школы специального раздела по формированию жизнестойкости обучающихся, ***как интегральной характеристики, позволяющей сопротивляться негативным влияниям среды, эффективно преодолевать жизненные трудности, трансформируя их в ситуации развития.***

В связи с тем, что в структуру жизнестойкости входят такие компоненты, как

оптимальная смысловая регуляция личности,

адекватная самооценка,

развитые волевые качества,

высокий уровень социальной компетентности, развитые коммуникативные способности и умения, при выборе педагогических и психологических методов и форм работы необходимо использовать активные формы обучения и воспитания (ролевые, деловые, организационно-деятельностные игры, тренинги и практикумы), в том числе с биологической обратной связью.

Классным руководителям следует учитывать механизм развития психологических структур подростка, позволяющих превращать проблемные ситуации в новые возможности**:**

***Показать возможности*** подростка, ***помочь их осмыслить***, ***выбрать*** именно для себя ***должное, сформулировать цель***, ***организовать деятельность*** в выбранном направлении.

Содержание работы с обучающимися 5-6 классов преимущественно направлено на познание подростком самого себя, осмысление сильных и слабых сторон своей личности, самовоспитание. При проектировании занятий с обучающимися 7-9 классов целесообразно учитывать потребность взрослеющих подростков в избирательности общения, их эмоциональную ранимость, потребность в признании и стремление к самоутверждению.

Условием успешности профилактической работы в классных коллективах является ее системный характер, диалоговое взаимодействие, безоценочное принятие личности подростков, отсутствие назидательности со стороны педагога.

**Модель формирования жизнестойкости обучающихся как составная часть психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса в КГБОУ «Бийский лицей-интернат Алтайского края»**

**Пояснительная записка**

Современное динамично развивающееся общество переживает серьезные социально-экономические, правовые, нравственные, духовные изменения, которые затрагивают различные сферы деятельности человека. Условия, в которых протекает жизнедеятельность современного школьника, нередко оказываются психотравмирующими, стимулирующими развитие стресса. Для некоторых детей трудные жизненные ситуации могут выступить поводом для антивитального поведения, для других – возможностью проявить свою жизнестойкость.

Жизнестойкость является формируемой интегральной характеристикой, которая определяется оптимальной смысловой регуляцией личности, ее адекватной самооценкой, развитыми волевыми качествами, высоким уровнем социальной компетентности, развитыми коммуникативными умениями и характеризует меру способности личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность и не снижая успешность деятельности.

Жизнестойкость − тот фактор, внутренний ресурс, который подвластен самому человеку, это то, что он может изменить и переосмыслить, то, что способствует поддержанию физического, психического и социального здоровья, установка, которая придает жизни ценность и смысл в любых обстоятельствах.

Проблема формирования жизнестойкости чрезвычайно актуальна для современного общества. Внимание ученых и педагогов–практиков обращено на методологические и исследовательские задачи по построению новой образовательной системы, позволяющей школе обеспечить условия для сохранения и укрепления психологического здоровья детей, для профилактики проявлений антивитального поведения обучающихся.

**Цели и задачи** психолого-педагогической модели формирования жизнестойкости обучающихся лицея

Целевые установки функционирования модели:

создание благоприятных условий для повышения уровня жизнестойкости подростков, профилактики антивитального поведения;

- создание комплексной психолого-педагогической системы работы с обучающимися, имеющими низкий уровень развития жизнестойкости и лицеистами, оказавшимися в трудной жизненной ситуации;
- создание обогащенной вариативной образовательной среды, способствующей развитию оптимальной смысловой регуляции личности, ее адекватной самооценки, развитых волевых качеств, высокого уровня социальной компетентности, развитых коммуникативных умений, характеризующих меру способности личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность, не снижая успешность деятельности.
- обеспечение условий для повышения квалификации педагогов (для формирования у них научно адекватных и современных представлений о природе стресса, методах профилактики антивитального поведения, о путях формирования жизнестойкости);
- обеспечение условий для повышения психологической компетентности родителей;

В лицее - интернате сложилась и, показала себя как результативная, система воспитания, охватывающая разные структуры, осуществляющая функцию сборки в единое целое различных программ и направлений. В основе своей деятельности коллектив лицея - интерната руководствуется богатейшими традициями классического элитарного образования, его внутреннего «духа», культивирующего знание, культуру, человеческие добродетели, возвращение России широко образованного, глубоко мыслящего, высоконравственного человека – гражданина, патриота.

Выделены четыре уровня обучения.

***Первый уровень – начальная школа (1-4 классы).*** Это ***школа*** развития ***самостоятельности***, осознание своего «Я». Здесь особое внимание уделяется освоению норм и правил совместного проживания жизни, культурных ценностей; прививаются правила общения; дается понятие здорового образа жизни, чувства ответственности за коллективный и индивидуальный учебный

труд, и совместные мероприятия, чувства сопричастности к судьбе лицея.

***Второй уровень – среднее звено (5-7 классы). Это школа самоорганизации.*** На этом уровне учащимся предлагается возможность реализовать свои индивидуальные способности в разнообразных видах жизнедеятельности. Они расширяют свои представления о Человеке как субъекте жизни; учатся вести диалог, монолог, дискуссию; учатся анализировать поступки свои и своих товарищей, отвечать за свои поступки, за порученное дело; учатся проживать различные жизненные ситуации, обретая определенные навыки жизнедеятельности.

***Третий уровень – предпрофильные классы (8-9 классы). Это школа самоутверждения.*** Здесь учащиеся получают представления о разных способах социального устройства человеческой жизни, постигают важность и незыблемость традиций лицейского дома, семьи, города, страны; учатся поддерживать добрые отношения в коллективе, сопереживать, сочувствовать, делать добрые дела; ставить перед собой задачи и реализовывать их самостоятельно.

***Четвертый уровень – профильные классы (10-11 классы). Это школа самоопределения, выбора.*** На данном уровне завершается работа по формированию жизненной позиции, по утверждению нравственных принципов жизни, утверждается личностное право каждого не только делать свой жизненный выбор, но нести полную ответственность за него, анализировать жизненные явления с позиций совести, долга и отстаивать свое право на них.

В итоге, подходя к выпуску, лицеисты четко представляют своё место в будущей жизни, видят свою личную ответственность за будущее города, края, Отечества, человечества в целом.

Каждая возрастная группа имеет свой уклад жизни, свой микромир класса, отделения, объединенный общими идеями, целями, традициями, которые раскрывают потенциальные возможности личности на уроках, во внеурочной деятельности, в системе дополнительного образования, а также через систему ученического самоуправления.

Для психолого-педагогического сопровождения учащихся в образовательном пространстве в лицее – интернате созданы и работают различные организационные структуры:

– *институт воспитателей (1-8 классы) и классных руководителей (9-11классы),*
– *психологическая служба (3 психолога),*
– система дополнительного образования,
– кафедры,
– методическая служба,
– библиотечно-информационный центр,
– логопед.

Эти структурные подразделения составляют организационную структуру модели по формированию жизнестойкости обучающихся лицея.

Выделены два вектора психолого-педагогического сопровождения учащихся:

- общая профилактика (обеспечение вовлечения всех учащихся в жизнедеятельность лицея и предупреждение их школьных трудностей и социальной дезадаптации);

- специальная профилактика (выявление и сопровождение всех учащихся, нуждающихся в особом педагогическом внимании, проведение с ними работы на индивидуальном уровне).

## Организационная структура модели

**Функционирование модели**

Цели, задачи организации и принципы функционирования модели формирования жизнестойкости разрабатывались Администрацией лицея, обсуждались и получили одобрение Научно-методического и Педагогического советов лицея. Далее, психолого-педагогические методики сопровождения образовательного процесса и формирования жизнестойкости и оценки полученных результатов, формы работы определяются и реализуются психологической и воспитательной службами. Обсуждение результатов анализа мониторинга, принятие управленческих решений, планирование мероприятий проходит на заседаниях ПМПк.

В состав психологической службы входят три педагога-психолога, курирующие различные возрастные группы учащихся: начальная школа (1-4 классы), среднее звено (5-7 классы), старшее лицейское звено (8-11 классы). Педагоги-психологи «ведут» ученика с первого класса до выпуска из лицея, передавая друг другу.

В их функции входит:

– осуществлять превентивные мероприятия по профилактике возникновения социальной дезадаптации обучающихся;

– определять факторы, препятствующие развитию оптимальной смысловой регуляции личности, ее адекватной самооценки, соответствующих возрасту волевых качеств, высокого уровня социальной компетентности, коммуникативными умениями личности обучающихся;

– участвовать в формировании психологической культуры обучающихся, педагогических работников и родителей (лиц, их заменяющих). Оказывать консультативную помощь обучающимся, их родителям (лицам, их заменяющим), педагогическому коллективу в решении конкретных проблем формирования жизнестойкости;

– проводить диагностическую работу по выявлению лицеистов, имеющих низкий уровень развития жизнестойкости, оказавшимися в трудной жизненной ситуации;

– разрабатывать и осуществлять развивающие и коррекционные программы, направленные на развитие оптимальной смысловой регуляции личности, ее адекватной самооценки, волевых качеств, высокого уровня социальной компетентности, коммуникативных умений, характеризующих меру способности личности выдерживать стрессовую ситуацию (с учетом индивидуальных и половозрастных особенностей обучающихся);

– способствовать развитию у обучающихся, воспитанников готовности к ориентации в различных ситуациях жизненного и профессионального самоопределения;

– участвовать в работе педагогических, методических советов, других формах методической работы, в подготовке и проведении родительских собраний, оздоровительных, воспитательных и других мероприятий, предусмотренных программой по формированию жизнестойкости;

– вести документацию по установленной форме.

Воспитательную работу ведут освобожденные воспитатели (1-8 класс) и классные руководители (9-11 класс). В их функции входит:

– создание благоприятных психолого-педагогических условий для интеллектуального, физического и духовного развития личности с учетом индивидуальных особенностей учащихся;

– осуществление психолого-педагогической поддержки и помощи учащимся класса. Воспитатель/классный руководитель помогает разобраться в причинах неудач, сформулировать личный заказ на образовательную деятельность, выстроить цели на будущее, найти выход из создавшейся трудной ситуации, решить проблему;

– организация работы с обучающимися по формированию навыков жизнестойкости (отработка навыков конструктивного взаимодействия, позитивное принятие себя и других);

– обеспечение мер совместно с медицинской службой и кафедрой физического воспитания по сохранению и укреплению здоровья учащихся, проведение мероприятий, способствующие их психофизическому развитию;

– организация индивидуальной работы с обучающимися по выявлению, формированию и развитию их познавательных интересов;

– содействие профессиональному самоопределению учащихся, осознанному выбору профессии**;**

– взаимодействие с родителями, лицами, их заменяющими с целью выявления и развития познавательных интересов обучающихся, их творческих способностей. Воспитание ребенка через участие в жизни класса/лицея организация просветительской работы; проведение родительских собраний, индивидуальных консультаций для родителей.

**Направления психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса и формирования жизнестойкости обучающихся**

В качестве основных направлений психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса, направленного на формирование жизнестойкости обучающихся лицея определены:

1. *Научно-методическое направление* обеспечивает взаимосвязь академической психологической науки и школьной практики (организация экспериментальной деятельности, внедрение положительного опыта, регулярное повышение квалификации по соответствующему профилю работы, освоение нового диагностического инструментария и т.п.).

Формы реализации:

–Методическое сопровождение воспитателей/классных руководителей по организации работы в классах, направленной на повышение уровня жизнестойкости; по вопросам проведения исследования уровня социальной компетентности учащихся.

- Организация семинаров по темам: «Психолого-педагогическая компетентность педагога», «Профилактика профессионального выгорания педагога».

- Проведение индивидуальных консультаций для педагогов.

- Разработка и реализация программы занятий для обучающихся 1-4 классов, имеющих повышенный и высокий уровни тревожности.

- Разработка и реализация программы занятий «Психологическая подготовка к трудным жизненным ситуациям» для учащихся 5-х классов.

- Разработка и реализация программы занятий «Психологическая подготовка к трудным жизненным ситуациям» для учащихся 8-х классов.

- Составление и реализация учебно-тематического плана индивидуальной работы с учащимися, нуждающимися в психологической помощи и поддержке

2. *Информационно-аналитическое направление* предполагает анализ, обобщение и систематизацию психолого-педагогической информации, анализ эффективности учебно-воспитательных мероприятий.

Формы реализации:

– Хранение, обработка и интерпретация результатов обследований учащихся.

– Ведение документации (Психолого-педагогической карты класса, Личной карты ребенка и др.)

– Анализ воздействия образовательных и психолого-педагогических технологий на качество обучения, на личностные изменения, на состояние психологического здоровья обучающихся для принятия управленческих решений.

3. *Диагностическое направление* предполагает изучение индивидуально-личностных особенностей каждого учащегося (мотивационной, эмоционально-волевой, интеллектуальной, личностной сфер).

Формы реализации:

– Диагностика сформированности компонентов жизнестойкости (Тест школьной тревожности Филлипса; шкалы самооценки Дембо-Рубенштейн, тест жизнестойкости Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой; многофакторный опросник Кэтелла (детский и подростковый варианты); САН; цветовой тест Люшера; методика «Шкала социальной компетентности обучающегося»

(в начале работы и по мере реализации программы) и «Я-концепция» А.М. Прихожан и др.);

– Определение уровня социальной компетентности учащихся;

– Определение уровня коммуникативной компетентности;

– Определение группы подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации и нуждающихся в индивидуальном психолого-педагогическом сопровождении.

4. *Коррекционно-развивающее направление* предполагает осуществление работы, направленной на коррекцию межличностных отношений в классе; психологическое сопровождение в период адаптации к новым условиям обучения; реализацию развивающих программ, предполагающих повышение уровня жизнестойкости; развитие познавательных психических процессов и т.п.

Формы реализации:

– Групповые развивающие занятия для обучающихся 1классов (еженедельно), индивидуальные коррекционно-развивающие занятия для детей, испытывающих трудности в адаптации к школе, в построении межличностных отношений в классе и др.

– Проведение адаптационных занятий с учащимися 5-х классов;

– Проведение адаптационных занятий с обучающимися 8-х классов и с обучающимися интерната.

– Реализация программы занятий для обучающихся 1-4 классов, имеющих повышенный и высокий уровни тревожности.

– Реализация программы занятий «Психологическая подготовка к трудным жизненным ситуациям» для учащихся 5-х классов.

– Реализация программы занятий «Психологическая подготовка к трудным жизненным ситуациям» для учащихся 8-х классов.

5. *Профилактическое направление* направлено на профилактику асоциального, антивитального поведения. Содержание деятельности ориентировано на пропаганду ценности жизни и здоровья,

здорового образа жизни, общечеловеческих ценностей, толерантности, развитие коммуникативных навыков и т.п.
Формы реализации:

– Коммуникативный тренинг для первоклассников
– Коммуникативный тренинг для учащихся 5-11 классов
– Декада «Коммуникативная культура» (5-11 классы)
– Классные часы «Жизнестойкость»,
«Мои жизненные планы»,
«Добрым быть не просто»,
«Плюсы и минусы виртуального общения»,
«Конфликты и пути их решения»,
«Роскошь человеческого общения»,
«Прощение или месть» и др.
– Игры «Кораблекрушение на Луне», «Общаться – это значит…»
– Беседы «Как преодолеть страх перед экзаменом», «Кому доверю свою беду», «Как преодолеть трудности» и др.

*6.Консультационное направление* предполагает проведение плановых групповых и индивидуальных консультаций (по запросу) для родителей, педагогов и учащихся.
Формы реализации:

– Групповые и индивидуальные консультации учащихся, родителей (по результатам диагностических исследований, по запросу).
– Консультирование педагогов по вопросам развития, обучения, воспитания учащихся.

7. *Просветительское направление* предполагает проведение работы, направленной на повышение уровня психологических знаний и психологической культуры всех субъектов образовательно-воспитательного процесса, развитие у них потребности в самопознании, самосовершенствовании, саморазвитии.
Формы реализации:

– Педагогический совет «Реализация Программы по формированию жизнестойкости обучающихся в Бийском лицее».

– Тематические родительские собрания:

1 класс

«Психологические условия успешной адаптации к школе»

«Развитие произвольной регуляции познавательных процессов и поведения»

2 класс

«Общение в жизни ребенка. Развитие коммуникативных способностей младших школьников»

«Застенчивость и тревожность: пути эффективного совладания»

3 класс

«Формирование познавательной мотивации младших школьников»

4 класс

«Психологические особенности учащихся четвертых классов»

«Формирование самооценки и самоотношения».

5 класс

«Особенности адаптации обучающихся к условиям среднего звена» (знакомство родителей с результатами проведенных психодиагностических исследований)

«Поощрение и наказание в воспитании детей»

6 класс

«Наш беспокойный подросток» (знакомство родителей с основными новообразованиями подросткового возраста, особенности общения с детьми в семье)

7 класс

«Я строю свою жизнь» (возможности профессионального самоопределения, знакомство с условиями обучения на старшем звене, подготовка к профильному обучению);

«Контакты и конфликты»

8 класс

«Особенности адаптации обучающихся к условиям обучения в старшем звене» (знакомство родителей с результатами проведенных психодиагностических исследований);

9 класс

«Дети и родители - профессиональный выбор: «За» и «Против»,

10 класс

«Роль взрослых в оказании помощи подростку в кризисных жизненных ситуациях»
11 класс
«Роль родителей и их практическая помощь при подготовке к ЕГЭ»

– Проведение индивидуальных консультаций, направленных на повышение психологической компетентности родителей об условиях развития жизнестойкости у детей.

8. *Социально-диспетчерское направление* предполагает создание условий для получения учащимися, родителями, педагогами социально-психологической помощи, выходящей за рамки компетенции школьной психологической службы.

Формы реализации:

– Осуществление профессиональных контактов со специализированными медицинскими, социальными, психотерапевтическими и другими учреждениями города.

– Организация междисциплинарного взаимодействия (структуры лицея).

**Этапы реализации психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса**

1. *Подготовительно-диагностический этап* направлен на определение уровня сформированности компонентов жизнестойкости;

2. *Формирующий этап* включает в себя воспитательные мероприятия, направленные на формирование и развитие компонентов жизнестойкости;

3. *Мониторинг* – оценка результатов посредством повторной диагностики компонентов жизнестойкости учащихся, с помощью тех же методик, что и на первом этапе, что позволяет отследить динамику развития жизнестойкости.

| | |
|---|---|
| Подготовительно-диагностический этап | - подбор и освоение диагностического инструментария для определения сформированности компонентов жизнестойкости (Тест школьной тревожности Филлипса; тест жизнестойкости Д.А.Леонтьева, Е.И. Рассказовой; многофак- |

| | |
|---|---|
| | торный опросник Кэтелла (детский и подростковый варианты); тест определения типа акцентуаций характера Шмишека; Шкалы самооценки Дембо-Рубеиштейн; САН; методика «Шкала социальной компетентности обучающегося» и «Я-концепция» А.М. Прихожан и др.)<br>- разработка программы занятий «Психологическая подготовка к трудным жизненным ситуациям» направленных, на развитие жизнестойкости и его утверждение у руководителя образовательного учреждения;<br>- разработка тематических родительских собраний;<br>- выявление подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации и нуждающихся в индивидуальном психолого-педагогическом сопровождении;<br>- получение письменного согласия родителей или законных представителей на проведение индивидуальной коррекционно-развивающей работы с ребенком;<br>- составление учебно-тематического плана индивидуальной работы с учащимися, нуждающимися в психологической помощи и поддержке, утверждение его у руководителя;<br>- оказание методической помощи воспитателям и классным руководителям по вопросам проведения исследования уровня социальной компетентности учащихся. |
| Формирующий этап | - проведение адаптационных занятий с учащимися 5-х и 8-х классов;<br>- проведение групповых развивающих занятий по программе «Психологическая подготовка к трудным жизненным ситуациям»;<br>- проведение индивидуальных коррекционно- |

| | |
|---|---|
| | развивающих занятий с учащимися, находящимися в трудной жизненной ситуации;<br>- проведение тематических групповых (по плану работы) и индивидуальных консультаций для родителей учащихся;<br>- проведении тематических родительских собраний, педагогических советов, семинаров и т.п.;<br>- осуществление методического сопровождения воспитателей и классных руководителей по организации ими работы в классах, направленных на повышение уровня жизнестойкости;<br>-проведение воспитательных мероприятий:<br>➢ Коммуникативный тренинг для первоклассников<br>➢ Коммуникативный тренинг для учащихся 5-11 классов<br>➢ Декада «Коммуникативная культура» (5-11 классы)<br>➢ Классные часы «Жизнестойкость»,<br>«Мои жизненные планы»,<br>«Добрым быть не просто»,<br>«Плюсы и минусы виртуального общения»,<br>«Конфликты и пути их решения»,<br>«Роскошь человеческого общения»,<br>«Прощение или месть» и др.<br>➢ Игры «Кораблекрушение на Луне», «Общаться – это значит…»<br>➢ Беседы «Как преодолеть страх перед экзаменом», «Кому доверю свою беду», «Как преодолеть трудности» и др. |
| Мониторинговый этап | - организация и проведение мониторинга социальной компетентности обучающихся<br>(на основании профиля сформированности качеств жизнестойкости в классных коллективах |

| | |
|---|---|
| | по методике «Шкала социальной компетентности обучающегося»);<br>- анализ и оценка результатов реализации программы по формированию жизнестойкости обучающихся в учебном году в соответствии с показателями эффективности (используя те же методики, которые применялись в начале работы);<br>- планирование мероприятий по повышению психолого-<br>педагогической компетентности педагогов, родителей (законных представителей) на следующий учебный год с учетом результатов мониторинга социальной компетентности обучающихся. |

***Планируемые результаты***

1. Создание образовательной среды, способствующей росту успешности каждого ученика, сохранению его физического и психологического здоровья.

2. Совершенствование системы работы по выявлению и поддержке обучающихся, оказавшихся в трудной жизненной ситуации.

3. Увеличение количества учащихся (на всех этапах обучения), имеющих высокие показатели адаптивности, уверенности в себе, развитые волевые качества, высокий уровень социальной компетентности, развитые коммуникативные умения.

4. Повышение качества образования всех лицеистов.

5. Создание системы повышения квалификации учителей, психологов, воспитателей, классных руководителей для работы с обучающимися, имеющими низкий уровень развития жизнестойкости и обучающимися, оказавшимися в трудной жизненной ситуации.

6. Создание методических рекомендаций для учителей, психологов, воспитателей, классных руководителей по проблемам, связанным с выявлением и поддержкой обучающихся,

имеющих низкий уровень развития жизнестойкости и обучающихся, оказавшихся в трудной жизненной ситуации.

7. Повышение психологической компетентности родителей, укрепление механизмов взаимодействия лицея и родителей.

**Список литературы:**

1. Баева И.А., Тренинги психологической безопасности в школе. - СПб, Речь, 2002;

2. Вачков И.П., Битянова М.Р., «Я и мой внутренний мир». Психология для старшеклассников. - СПб, 2009;

3. Особенности формирования жизнестойкости и совладания с трудными жизненными и стрессовыми ситуациями несовершеннолетних в образовании: методическое пособие. Составители: Борисенко О.В., Матерова Т.А., Ховалкина О.А., Шамардина М.В.- Барнаул, 2014.

4. Прихожан А.М., Диагностика личностного развития детей подросткового возраста. - М.: АНО «ПЭБ», 2007.

5. Прутченков А.С., Социально-психологический тренинг в школе. - М.,2001.

6. Тренинг жизненных навыков для подростков с трудностями социальной адаптации/Под ред. А.Ф. Шадуры – СПб:Речь, 200.;

8. Хухлаева О.В., Тропинка к своему Я. Средняя школа (5-6 классы). - М.: Генезис, 2005.

9. Психодиагностические монографии. «Тест жизнестойкости» Д.А.Леонтьев, Е.И.Рассказова. – М.: Смысл, 2006.

Семинар-практикум из серии родительских собраний

**«Семья и школа: поговорим?!»**

Абрамович Е.Л., педагог-психолог
МБОУ «Лицей №3» г. Барнаул

| | |
|---|---|
| Целевая аудитория | Обучающиеся, родители, педагоги |
| Количество участников | 20 |
| Цель работы | Активизация конструктивных ресурсов общения участников семинара.<br>Задачи:<br>Развитие навыков эффективного общения.<br>Повышение психолого-педагогической грамотности родителей. |
| Актуальность для вашей целевой аудитории | Недостаточная сформированность у подростков, а также членов их семей, навыков преодоления конфликтных ситуаций. |
| Использованная литература | 1. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? - М.: АСТ: Астрель; Владимир: ВКТ, 2008.<br>2. Е.Лютова Эффективное взаимодействие с детьми. М., 2003.<br>3. Н.С. Караваева. Тренинг эффективного общения. - Тюмень, 2004.<br>4. Т. Гордон. Тренинг эффективного родителя |
| Оборудование, стимульный материал | маркеры, бумага А4, ножницы |

## Ход семинара

***I. Введение.***

**Ведущий.** Приветствие участников семинара.

Цель, задачи семинара- практикума. Особенности работы. Принятие режима, правил групповой работы.

- Как построить нормальные отношения с ребенком?
- Можно ли поправить отношения, если они совсем зашли в тупик?

Причины трудностей ребенка часто бывают спрятаны в сфере его чувств. Тогда практическими действиями – показать, научить, направить – ему не поможешь. В таких случаях лучше его послушать. На занятии мы с вами будем учиться, как лучше общаться с ребенком.

**Знакомство** участников друг с другом. Упражнение «Расскажи о себе» (Кто я? Ожидания от встречи.)

***II. Восхождение к индивидуальности.***

***Упражнение "Зеркало"***

Участники разбиваются парами (желательно взрослый + ребенок) и попеременно (по 3 минуты) выполняют роль зеркала, копируя в точности все движения и мимику напарника. Возможные варианты: собираемся в театр, занимаемся спортом, строим дом, готовим обед, танцуем и т. д.

***Обсуждение:***

- Трудно ли было выполнять движения другого? Почему?
- Что ты чувствовал, когда тебе обязательно надо было выполнять движения другого?
- Как вам хочется поступить в ситуации, когда вы вынуждены делать то, что вам не хочется или вы не можете?

***Упражнение "Погружение в детство"***

Каждый вспоминает и рассказывает самый запомнившийся момент из детства (дети рассказывают об одном из ближайших событий).

***Обсуждение:***

-Что общего в воспоминаниях детей и взрослых?
- Как Вы оценивали эту ситуацию тогда и сейчас? *(вопрос взрослым)*
- Можете ли вы понять своих родителей тогда? Что бы вы им посоветовали, если бы были их друзьями в их детстве? *(вопрос детям)*

***III. «Язык принятия». «Язык непринятия»***

***Мини-лекция «Вербальная и невербальная оценка детей родителями».***

Понятие о «языке принятия» и «языке непринятия» на вербальном и невербальном уровнях.

Ведущий обсуждает с участниками группы, что значит «язык принятия» и «язык непринятия», поясняя разницу их конкретными проявлениями, например:

1) оценка поступка («Мне жаль, что ты не поделился с сестрой игрушками») – и оценка личности («Ты очень жадный мальчик»);
2) временный язык («Сегодня у тебя это задание не получилось») – и постоянный язык («У тебя никогда ничего не получается, как следует»);
3) невербальные проявления «языка принятия и непринятия» (улыбка, взгляды, жесты, интонации, позы).

Примерный перечень проявлений принятия и непринятия ребенка родителями:

| Язык принятия | Язык непринятия |
|---|---|
| Оценка поступка, а не личности | Отказ от объяснений |
| Похвала | Негативная оценка личности |
| Комплимент | Сравнение не в лучшую сторону |
| Временной язык (сегодня у тебя не получилось…) | Постоянный язык (Ты всегда делаешь неправильно…) |
| Ласковые слова, поддержка | Указание на несоответствие родительским ожиданиям |
| Выражение заинтересованности | Игнорирование |
| Сравнение с самим собой | Команды |
| Одобрение | Приказы |
| Согласие | Подчеркивание неудачи |
| Позитивные телесные контакты | Оскорбления |
| Улыбка | Угрозы |
| Контакт глаз | Наказание |

| | |
|---|---|
| Доброжелательные интонации | «Жесткая мимика» |
| Эмоциональное присоединение | Угрожающие позы |
| Поощрение | Негативные интонации |
| Выражение своих чувств | |
| Отражение чувств ребенка | |

***Работа в группах.***

Составить список «языка принятия» и «языка непринятия»

Совместно с группой ведущий составляет список элементов «языка принятия» и «языка непринятия». К этой работе надо привлечь всех участников, по ходу дискуссии проясняя представления группы о принятии и непринятии.

| **Проблема** | **Ты – сообщение** (слово обостряет, обижает, ранит) | **Я – сообщение** (слово смягчает, щадит, оберегает) |
|---|---|---|
| Родитель устал | Ты меня утомил. Отстань от меня. | Я очень устал. Мне хочется отдохнуть. |
| У ребенка замечание (двойка) в дневнике | Ты – бездельник! Вечно ты меня расстраиваешь! | Я огорчен. Мне неловко за тебя … |
| Сын (дочь) не может выполнить домашнее задание. | О чем ты только думаешь? Неужели тебе трудно запомнить? Ты меня в могилу сведешь | Давай вместе разберемся… Я надеюсь, что у тебя при старании все получится … |
| Ребенок грубо ответил Вам на замечание. | Когда ты научишься разговаривать с родителями? | Мне больно это слышать. Я думаю, что ты просто поторопился. |

Каждой группе предлагается заполнить таблицу:

| Фразы и поступки ребенка: | ответ на «языке принятия» | ответ на «языке непринятия» |
|---|---|---|

| | | |
|---|---|---|
| Помоги мне, пожалуйста, с уроками! | | |
| У меня нет времени на уборку в своей комнате. | | |
| Вы обнаружили замечание учителя в дневнике. | | |
| Можно ко мне придут сегодня друзья? | | |
| Я получил двойку. | | |
| Уроки еще не выучены, а вечером пришли друзья, чтобы позвать гулять по улице. | | |
| Пришел домой с синяком или царапиной. | | |

***Обсуждение:***

Приходится ли менять Вам свое поведение, если изменяется поведение ребенка?

***IV. «Я-высказывание», «Ты-высказывание»***

**Мини-лекция.**

Причины трудностей ребенка часто бывают спрятаны в сфере его чувств. Тогда практическими действиями – показать, научить, направить – ему не поможешь. В таких случаях лучше всего его послушать. Правда, иначе, чем мы привыкли. Способ «помогающего слушания» называют ***активным слушанием***.

Активно слушать ребенка – значит «возвращать» ему в беседе то, что он вам поведал, при этом обозначив его чувство.

- Больше я туда не пойду!

-Ты огорчен и больше не хочешь ходить в школу.

**Правила активного слушания:**

1. повернитесь к ребенку лицом, чтобы его и ваши глаза находились на одном уровне;
2. ваши ответы должны звучать в утвердительной форме;
3. повторить, что случилось с ребенком и обозначить его чувство;
4. «держать паузу» после каждой реплики.

Когда вы говорите с ребенком, сообщайте ему и о свих чувствах. Но говорите от первого лица. Сообщайте о себе, о своем переживании, а не о нем, не о его поведении.

*Ведущий дает понятие о приемах и способах выражения взрослыми своих чувств и эмоций посредством языков "Я-высказывание" и "Ты-высказывание".*

«Ты-высказывание» содержит в себе негативную оценку другого человека, часто обвинение, что вызывает сопротивление и протест ("Прекрати разговаривать!", "Немедленно уберись в комнате!"). Высказывания такого рода отрицательно влияют на самооценку и уровень притязаний другого человека.

«Я-высказывание» - это сообщение о ваших чувствах, оно редко вызывает протест, потому что не содержит обвинения. «Я-высказывание» предполагает в общении с ребенком позицию «на равных», вместо позиции «сверху». В этих высказываниях Вы отстаиваете свои интересы, но при этом не оказываете давления на другого человека. («Я недоволен тем, что комната не убрана. Что можно сделать, чтобы ее убрать?»)

***Упражнение. "Я - высказывания". "Ты – высказывание".***

Участникам раздаются карточки, в которых описаны различные жизненные ситуации:

- Вы входите в комнату и видите вашего сына дошкольника сидящим на подоконнике открытого окна.
- Вы ожидаете гостей. Дочь отрезала и съела кусок торта, который вы приготовили к торжеству.
- Вы только что вымыли пол, сын пришел и наследил.
- Ваш 15-летний сын сообщает, что не намерен больше ходить в школу.

- Ваша 10-летняя дочь жалуется, что ее подруга перестала с ней дружить.

- Старший сын – маме: «Ты всегда его защищаешь, говоришь: «Маленький, маленький», а меня никогда не жалеешь!»

Участники должны дать варианты ответов «Я – высказывание», «Ты – высказывание».

При обсуждении причин возможных нарушений поведения ребенка можно воспользоваться следующей информацией:

***Причины нарушений поведения ребенка***

***1.Борьба за внимание.***

*Если ребенок не получает внимания, которое ему так необходимо для нормального развития и эмоционального благополучия, то он находит свой способ его получить: он не слушается.*

***2. Борьба за самоутверждение.***

*Это борьба против чрезмерной родительской власти и опеки.*

***3. Желание отомстить.***

*Дети бывают часто обижены на родителей, например, если мать разошлась с отцом, или ребенка отлучили от семьи (бабушка опекун ), или родители уделяют больше внимания младшему в семье. В глубине души ребенок переживает и даже страдает, а на поверхности все те же протесты, непослушание.*

***4. Потеря веры в собственный успех.***

*Ребенок переживает неблагополучие в какой-то одной области, а неудачи у него возникают совсем в другой. Например, у мальчика не сложились отношения в классе, а следствием стала запущенная учеба.*

***Упражнение «Эмоциональное восприятие».***

Уважаемые родители! Закройте на минуту глаза и представьте, что вы встречаете своего лучшего друга (подругу). Как вы показываете ему, что рады, что он вам дорог, близок?

Теперь представьте, что это ваш собственный ребенок: что он приходит из школы и вы показываете, что рады его видеть.

***Обсуждение:***

В чем разница? Всегда ли мы показываем нашим детям свои чувства?

***Упражнение «Живые руки».***

Упражнение проводится в парах (родитель и ребенок). Участникам завязывают глаза, взаимодействуют только руки. Они «знакомятся, «мирятся» и «прощаются».

***Обсуждение:***

Что хотелось сделать на различных этапах упражнения?

***V. Заключение.***

**Рефлексия занятия.**

Работая с группой, я поняла, что...

Наиболее полезным для меня было...

Трудным для меня было…

Я научился…

Коррекционное занятие с элементами тренинга

**«Хочу быть успешным!»**

Балакина Н. Е., педагог-психолог
МБОУ «СОШ №13» г. Славгород

| | |
|---|---|
| Целевая аудитория | Обучающиеся 9 класса |
| Количество участников | 15 человек |
| Цель работы | Создание условий для формирования у детей стремления в достижении успеха. |
| Актуальность | Стремление в достижении успеха повышает самооценку и помогает преодолевать трудности, способствует формированию жизнестойкости (Неуверенность в своих силах не позволяет браться за решение возникающих |

| | |
|---|---|
| | трудностей) |
| Средства и методы измерения результатов | Методы убеждения; положительного примера; контроля, самоконтроля и самооценки; анализ результатов тестирования. |
| Используемая литература | 1. http://www.myshared.ru<br>2. http://psycabi.net/<br>3. Формирование жизнестойкости у школьников методические рекомендации для классного руководителя /Гражданкина Л.В., Зикратов В.В., Тарасова А.Ю. – Барнаул, 2014.<br>4. Грецов А.Г., Лучшие упражнения для обучения саморегуляции.<br>5. http://www.vashpsixolog.ru/ |
| Оборудование, стимульный материал | Каждому ребенку выдан бланк листа успеха, карточки с именем, бланки для теста, карточки с высказываниями известных людей, презентация. |

**Ход занятия**

***1.Организационный момент.***

Дети входят в класс, на партах для каждого приготовлена карточка с именем, находят по имени свое место.

***2.Приветствие. Правила работы.***

Приветствуют друг друга жестами, без слов (с целью снятия психологического напряжения). Принимают правила работы в группе.

***3.Игра-активатор «Расшифруй свое имя».***

Перед каждым ребенком имя, его нужно расшифровать. Каждая буква имени - качество характера (с целью повышение уверенности в себе и доверия участников друг к другу).

***4.Сообщение темы занятия.***

Читают тему занятия на слайде презентации. ***Презентация***

***5. Упражнение «Мои достижения»***

Получивший мяч рассказывает, чего он достиг в своей жизни. По окончании круга, предлагается участникам рассказать, появилось ли у них чувство гордости за себя, когда они рассказывали о своих достижениях (с целью формирования адекватной самооценки).

***6.Работа с понятием «успех» и его составными частями.***

Участники обсуждают вопросы:

-Что такое успех?

-Что значит быть успешным?

Работа с составными частями успеха (цель, вера в цель, действие) в своем листе успеха.

***Лист успеха***

Цель:_____

Какая у тебя цель?_____

Вера в свою цель 1__2__3__4__5__6__7__8__9__10

Действия:_____

Потребность в достижении успеха:

_____

***7.Тест «Потребность в достижении успеха»*** *(Орлов Ю.М.)*

**Цель диагностики** – определить насколько сильны стремления учащихся в достижении успеха. Результат заносят в лист успеха.

**Инструкция.**

Вам предлагается ряд утверждений. Если Вы согласны с высказыванием, то рядом с его номером напишите "да" или поставьте знак "+", если не согласны - "нет" ("-").

**Стимульный материал.**

1. Думаю, что успех в жизни, скорее, зависит от случая, чем от расчета.
2. Если я лишусь любимого занятия, жизнь для меня потеряет всякий смысл.
3. Для меня в любом деле важнее не его исполнение, а конечный

результат.
4. Считаю, что люди больше страдают от неудач на работе, чем от плохих взаимоотношений с близкими.
5. По моему мнению, большинство людей живут далекими целями, а не близкими.
6. В жизни у меня было больше успехов, чем неудач.
7. Эмоциональные люди мне нравятся больше, чем деятельные.
8. Даже в обычной работе я стараюсь усовершенствовать некоторые ее элементы.
9. Поглощенный мыслями об успехе, я могу забыть о мерах предосторожности.
10. Мои близкие считают меня ленивым.
11. Думаю, что в моих неудачах повинны, скорее, обстоятельства, чем я сам.
12. Терпения во мне больше, чем способностей.
13. Мои родители слишком строго контролировали меня.
14. Лень, а не сомнение в успехе вынуждает меня часто отказываться от своих намерений.
15. Думаю, что я уверенный в себе человек.
16. Ради успеха я могу рискнуть, даже если шансы невелики.
17. Я усердный человек.
18. Когда все идет гладко, моя энергия усиливается.
19. Если бы я был журналистом, я писал бы, скорее, об оригинальных изобретениях людей, чем о происшествиях.
20. Мои близкие обычно не разделяют моих планов.
21. Уровень моих требований к жизни ниже, чем у моих товарищей.
22. Мне кажется, что настойчивости во мне больше, чем способностей.
23. Я мог бы достичь большего, освободившись от текущих дел.

**Ключ к тесту - опроснику Орлова.**

ответы "Да" ("+") на вопросы: 2, 6, 7, 8, 14, 16, 18, 19, 21, 22, 23;
ответы "Нет" ("-") на вопросы: 1, 3, 4, 5, 9, 11, 12, 13, 15, 17, 20.

**Обработка результатов.**

За каждый ответ совпадающие с ключом ставится 1 балл, ответы суммируются.

Интерпретация и расшифровка методики Орлова.
0 - 6 баллов - низкая потребность в достижениях.
7 - 9 баллов - пониженная потребность в достижениях.
10 - 15 баллов - средняя потребность в достижениях.
16 - 18 баллов - повышенная потребность в достижениях.
19 - 23 баллов - высокая потребность в достижениях.

Лица с высоким уровнем потребности в достижениях отличаются следующими чертами:
- настойчивостью в достижении своих целей;
- неудовлетворенностью достигнутым;
- постоянным стремлением сделать дело лучше, чем раньше;
- склонностью сильно увлекаться работой;
- стремлением в любом случае пережить удовольствие успеха;
- неспособностью плохо работать;
- потребностью изобретать новые приемы работы в исполнении самых обычных дел;
- отсутствием духа соперничества, желанием, чтобы и другие вместе с ними пережили успех и достижение результата;
- неудовлетворенностью легким успехом и неожиданной легкостью задачи;
- готовностью принять помощь и помогать другим при решении трудных задач, чтобы совместно испытать радость успеха.

***8.Упражнение «Дотянись до звезды»***

Выполняется под медитативную музыку. Участники стоят в кругу и слушают инструкцию:

Закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха. Представьте себе, что над вами ночное небо, усеянное звёздами. Посмотрите на какую-нибудь особенно яркую звезду - это ваша мечта, ваше желание, ваша цель. Дайте ей название. Теперь протяните руки к небу и постарайтесь дотянуться до звезды. Старайтесь изо всех сил. А теперь сорвите её с неба и положите в карман. Держите крепко свою звёздочку. Сделаем три глубоких вдоха и выдоха и откроем глаза. Рассаживаемся по местам.

-Трудно ли было достать свою мечту?

-Какие чувства возникли, когда она оказалась в кармане? (на экране на набор эмоций и чувств). Выбирают из предложенных эмоций и чувств те, которые испытали.

***9. Упражнение «Работа с высказываниями известных людей»***

Работая с высказываниями известных людей об успехе, происходит закрепление материала. Участники делятся на две команды, каждая получает по два высказывания. Прочитывают, обсуждают и объясняют, как поняли смысл содержания.

«*Успех - это когда ты десять раз упал, но десять раз поднялся»* Джон Бон Джови

*«Один час работы придаёт человеку больше сил, чем месяц жалоб на жизнь»* Бернард Шоу

*«Добиться успеха легче, чем его заслужить» А*льбер Камю

*«Будущее принадлежит тем, кто верит в красоту своей мечты»* Элеонора Рузвельт

***10.Упражнение «Картина успеха»***

На листе успеха участники изготавливают «картину успеха» (коллаж). Детям раздаются различные изображения и картинки, из них каждый выберет то, что подходит ему. Наклеивая подходящие картинки и дорисовывая карандашами и фломастерами, каждый ученик создает картину. Представляют свои работы. Выставка работ.

***11.Рефлексия. Ритуал прощания.***

-Что вам запомнилось из нашего занятия?

-Может ли тема нашего занятия «Хочу быть успешным!» стать лозунгом в вашей жизни?

-Что вы пожелаете всем на прощание?

Классный час **«Пути выхода из конфликта»**

Белозерова В.Н., педагог-психолог
МБОУ «СОШ № 76» г. Барнаул

| | |
|---|---|
| Целевая аудитория | Учащиеся 7 класса |
| Количество участников | 26 человек |
| Цель работы | Формирование навыков предупреждения конфликта и выхода из него |

| | |
|---|---|
| Актуальность | Конфликты, ссоры обучающихся, не умение конструктивно сотрудничать и взаимодействовать |
| Средства и методы измерения результатов | Эмоциональный отклик родителей на выступление, распространение материала выступления среди специалистов других школ. |
| Используемая литература | 1. Гришина Н.В., Давайте договоримся: Практическое пособие для тех, кому приходится разрешать конфликты. – СПб.: «Сова», 1993.<br>2. Григорьева Т.Г., Линская Л.В., Основы конструктивного общения. - Новосибирск, 1999.<br>3. Понаморенко Л.П., Белоусова Р.В., Психология общения. М.: ВЛАДОС, 2003. |

**Ход классного часа**

**Введение новой темы. Притча «Мудрецы и слон»**

Давным-давно в маленьком городе жили-были шесть слепых мудрецов. Однажды в город привели слона. Мудрецы захотели увидеть его. Но как? «Я знаю, — сказал один мудрец, — мы ощупаем его». – «Хорошая идея, — сказали другие, — тогда мы будем знать, какой он — слон». Итак, шесть человек пошли смотреть слона. Первый ощупал большое плоское ухо. Оно медленно двигалось вперед-назад. «Слон похож на веер!» — закричал первый мудрец. Второй мудрец потрогал ноги слона. «Он похож на дерево!» — воскликнул он. «Вы оба неправы, — сказал третий, — он похож на веревку». Этот человек нащупал слоновий хвост. «Слон похож на копье», — воскликнул четвертый. «Нет, нет, — закричал пятый, — слон как высокая стена!» Он говорил так, ощупывая бок слона. Шестой мудрец дергал слоновий хобот. «Вы все неправы, — сказал он, — слон похож на змею». – «Нет, на веревку!» – «Змея!» – «Стена!» – «Вы ошибаетесь!» – «Я прав!» Шестеро слепых кричали друг на друга целый час. И они никогда не узнали, как выглядит слон.

***Модель конфликта.***

Конфликтная ситуация

↓

Инцидент
Конфликт ↓
Развитие конфликта ↓
Разрешение конфликта ↓

***Алгоритм действия в конфликтной ситуации.***

1.Выделить суть проблемы.
2.Увидеть ее со стороны.
3.Поставить себя на место другого человека.
4.Найти конструктивное (правильное)решение проблемы.

***Закрепление полученных знаний***

*Задание №1*

Выберете из предложенных ниже качеств те, которые помогут человеку договориться с другими людьми, и выпишите их. Продолжите этот список качеств. Объясните свой выбор.

| | | |
|---|---|---|
| Скромность | Злость | |
| Справедливость | Честолюбие | |
| Честность | Милосердие | |
| Стыдливость | Грубость | |
| | | |
| Искренность | ответственность | |
| порядочность | | |

*Задание №2*

Вот уже несколько дней вы в ссоре со своим лучшим другом. Вам одиноко, грустно. Вы хотите помириться с ним, но не знаете, как это сделать. Ваш одноклассник посоветовал написать другу письмо. С какими словами вы обратитесь к другу, чтобы он понял вашу искренность и желание помириться?

*Задание №3*

Перед вами проблема. Покажите два варианта завершения этой ситуации.

1. Успешное разрешение проблемы
2. Перерастание проблемы в конфликт.

На перемене ты дал другу свой новенький, только что купленный мобильный телефон. Он вышел с ним в коридор, а ты ос-

тался в классе. Когда ты вышел в коридор, то увидел, что друг собирает с пола разломанный корпус твоего телефона. Оказывается, его толкнули пробегающие мимо ребята, и он уронил телефон, а сам он ни в чем не виноват. Ты знаешь, что тебя будут ругать родители. Что делать?

***Закрепление полученных знаний***

*Ситуации для обсуждения:*

**1-я группа:** Ваш одноклассник вчера занял у вас 20 рублей на обед и обещал вернуть на следующий день. Вы понадеялись на его честность и сегодня денег с собой не взяли. Вы подходите к нему в столовой, он говорит, что у него денег хватит только на себя.

**2-я группа:** Света принесла в школу плейер, полученный в подарок накануне. Друзья захотели послушать. Когда очередь дошла до Димы, он случайно сломал одну из кнопок. Света, увидев это, страшно разозлилась.

**3-я группа:** Сосед по парте во время контрольной заглядывает к вам в тетрадь и навлекает на вас неприятности. Каждая группа находит свои пути разрешения конфликта. Объясняет, как можно было его избежать.

***Анкета.***

Чтобы узнать, какой характер у вас, проведем небольшой тест. Я раздам вам бланки анкет, вы откровенно отвечаете на вопросы и узнаете конфликтны вы или нет, на листочках отмечаете ответ «Да» — знаком «плюс», ответ «Нет» — знаком «минус».

*Вопросы анкеты*

1. Когда кто-то спорит, я обычно тоже вмешиваюсь.
2. Я часто критикую других.
3. Я не люблю уступать.
4. Если кто-то проходит без очереди, я делаю ему замечание.
5. Если подают еду, которую я не люблю, я возмущаюсь.
6. Если меня толкнули, я всегда даю сдачи.
7. Если моя команда выиграла, я могу высмеивать противника.
8. Меня трудно назвать послушным.
9. Когда берут мои вещи без спроса, я могу сильно разозлиться.
10. Меня легко обидеть.

*Затем количество положительных ответов подсчитывается.*
0-2— у вас миролюбивый характер;
3-5 — обычно вы стараетесь избегать конфликтов;
6-8 — у вас часто бывают проблемы с общением;
9-10 — у вас взрывоопасный характер, вы сами создаете конфликты.

Классный час **«Конфликты. Как снять психоэмоциональное состояние в конфликтной ситуации»**

Бычкова Ф.Б., педагог-психолог
МКОУ «Волчихинская СОШ №1»

| | |
|---|---|
| Целевая аудитория | Учащиеся, родители, педагоги. |
| Количество участников | 30 человек |
| Цель работы | Формирование эмоциональной устойчивости, обучение способам профилактики и преодоления эмоциональной напряженности в конфликтной ситуации. |
| Актуальность | Научиться снимать психоэмоциональное напряжение, связанное с конфликтной ситуацией. |
| Средства и методы измерения результатов | Анкетирование.<br>Продукт деятельности.<br>Активность в работе.<br>Высказывание собственного мнения. Рефлексия. |
| Используемая литература | 1.Абрамова Г.С., Введение в практическую психологию. – М., 1994.<br>2.Вачков И.В., Основы психологии группового тренинга. Психотехники. – М., 2000<br>3. Гришина Н.В., Давайте договоримся. Практическое пособие для тех, кому приходится разрешать конфликты. – СПб, 1993.<br>4.Емельянов С.М., Практикум по конфликтологии. – СПб., 2000.<br>5.Игры – обучение, тренинг, досуг. / Под ред. |

| | |
|---|---|
| | Петрусинского В.В. – М.,1994.<br>6.Козлов Н.И., Лучшие психологические игры и упражнения. – Екатеринбург,1997.<br>7.Конфликты: сущность и преодоление. Методические материалы. Под ред. Ясниковой Л.Д. – М., 1990.<br>8.Лампен Д. и Дж., Молодые люди управляют конфликтом. – Мн., 1998<br>9.Разрешение конфликтов: Тренинги / С. Барановский, Е. Вотчицева, Л. Зубелевич и др.– Мн.,1999.<br>10.Столяренко Л.Д., Основы психологии. – Ростов-на- Дону, 1997. |

***I. Вводная часть.***

**Упражнение «Настроение»**

**Упражнение «Улыбка»**

***Цель:*** Сбросить психоэмоциональное напряжения.

**Анкетирование**

***Цель***: Выявить предрасположенность к нервному срыву.

***II. Практическая часть «Фейерверк шаров»***

«Дышите глубже»;
Не живите прошлым;
Ароматерапия;
Аутогенная тренировка;
Займитесь спортом;
Цветотерапия;
Радостные эмоции;
«Очумелые ручки»;
Общение с домашними животными;
Прослушивание музыки;
Поговорите с кем – нибудь; Точечный массаж

***III. Сказка «Хочу быть счастливым»***

***IV. Рефлексия.***

**Ход занятия**

## *I.* ***Вводная часть.***

В ситуации разрешения конфликтной ситуации один участник остается победителем, другой побежденным. Хотя эмоциональное напряжение, чувства тревоги или агрессии присутствует в каждом. Поэтому на занятии мы будем учиться снимать психоэмоциональное напряжение, связанное с конфликтной ситуацией.

*Упражнение «Настроение»*

Возьмите цветные карандаши и лист бумаги, нарисуйте абстрактный сюжет – линии, цветовые пятна, фигуры. Важно полностью погрузиться в свои переживания, выбрать цвет и провести линии, так как вам хочется в соответствии с настроением.

А теперь переверните лист. Напишите 5-7 слов, отражающих ваше настроение. После этого еще раз посмотрите на рисунок, как бы заново проживая это состояние, перечитайте слова и с удовольствием порвите лист на мелкие кусочки и выбросьте в мусорное ведро. Всего за 5 минут неприятное состояние исчезло.

*Упражнение «Улыбка»*

Японская пословица гласит: «Сильнейший тот, кто улыбается». Улыбка — это эффективный инструмент позитивного воздействия на себя и окружающих. Если мышцы лица «работают на улыбку», то происходит гораздо большее, чем вы можете себе представить: мышцы активизируют нервы, расположенные в них, и тем самым в мозг «посылается» позитивный сигнал. Вы можете это проверить прямо сейчас.

Улыбнитесь (неважно, если получится гримаса, вся суть в том, что работают нужные мышцы). Сохраняйте это положение примерно 30 секунд. Если вы честно проделаете этот эксперимент, то сможете однозначно констатировать: что-то все же «происходит». Если вы впервые проделали это упражнение, то теперь вы знаете, что после него всегда чувствуешь себя лучше, и готовы приступить к регулярным тренировкам.

*Анкета*

Сейчас вы оцените собственную предрасположенность к нервному срыву, выбирая ответ, соответствующий Вашему поведению и состоянию.

## II. ***Итак, переходим к практической части «Фейерверк шаров»***

*На веточке привязаны воздушные шары внутри каждого шара записка с методом психологической разгрузки. Волшебной булавочкой протыкаем шар, достаем записку.*

***«Дышите глубже»***

От дыхания во многом зависят здоровье, физическая и умственная деятельность человека. Дыхательная функция необычайна, важна для нормальной жизнедеятельности организма, т.к. усиленный обмен веществ растущего организма связан с повышенным газообменом. Доказана огромная роль дыхательных упражнений для снятия психоэмоционального напряжения.

*Упражнение «Звуковая дыхательная гимнастика»*

Встаньте, спокойное, расслабленное состояние, с выпрямленной спиной. Сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносим звук.

Припеваем следующие звуки:

А — воздействует благотворно на весь организм;
Е — воздействует на щитовидную железу;
И — воздействует на мозг, глаза, нос, уши;
О — воздействует на сердце, легкие;
У — воздействует на органы, расположенные в области живота;
Я — воздействует на работу всего организма;
М — воздействует на работу всего организма;
Х — помогает очищению организма;
ХА — помогает повысить настроение.

***Не живите прошлым!***

Идти по жизни с назад повернутой головой – не самый лучший способ движения вперед. Поэтому прошлое не исправишь, что бы там ни было, но вот будущее ты творишь прямо сейчас. Откинь то, что в прошлом (даже пару минут назад) вызвало у тебя стресс, расслабься и двигайся вперед.

***Ароматерапия***

Ароматерапия – одно из самых популярных направлений нетрадиционной медицины. Этот термин сегодня знаком каждому, но о том, что ароматерапия - это серьезная наука, задумываются лишь единицы. Базируясь на улучшении психологического и физического самочувствия и здоровья с помощью аромамасел, ароматерапия представляет собой удивительный симбиоз науки о многогранных свойствах эфирных масел и искусства их использования на практике.

Становление ароматерапии произошло еще в древнем мире, но за столетия забвения до возрождения на пороге 20 века многие секреты и технологии были безвозвратно утеряны. Сегодня ароматерапия развивается столь бурно, что постепенно вырывается на лидерские позиции в альтернативной медицине.

Базируясь на глубоких и комплексных изменениях, на восстановлении и использовании собственной жизненной энергии и возможностей саморегуляции организма, она приведет не только к положительным, но и к стабильным изменениям и системному преображению, при этом удивив легкостью и удивительной комфортностью процедур, которые доставляют настоящее удовольствие.

Эфирные масла могут творить чудеса. Воздействуя на обонятельном и физическом уровне одновременно, они демонстрируют удивительные целебные, регулирующие, восстанавливающие, тонизирующие, терапевтические, успокаивающие, антибактериальные таланты.

Но медицинскими свойствами возможности эфирных масел не ограничиваются: они активно влияют на эмоции и психологическое состояние, позволяют не только корректировать настроение и работоспособность, но и помогут преодолеть стрессы, депрессивные расстройства, сложные психологические проблемы и комплексы.

Благодаря широкому спектру методов ароматерапии, которые не ограничиваются аромалампами, волшебные свойства ароматов можно использовать индивидуально, учитывая все особенности вашего здоровья, психологического состояния, характера. Используйте ароматы, чтобы успокоить нервы.

Важно помнить один момент: ***аромомасла способны вызвать аллергические реакции***, поэтому нужно знать особенности своего организма, а лучше проконсультироваться с врачом. В моей коллекции имеются цветочные, фруктовые и травяные ароматы масел. Если вы уверены, что ваш организм не склонен к проявлению аллергии, то вы можете выбрать аромат, который у вас ассоциируются со счастливой порой в вашей жизни, чтобы вызвать чувство радости. Например, если у вас в детстве был розовый сад, запах роз мог бы помочь вам расслабиться. Популярными травами для ароматерапии являются шалфей, ромашка и бергамот.

Вы может вдыхать запах ароматического масла прямо из бутылочки. Держите бутылочку в нескольких сантиметрах от лица и позвольте аромату достичь вашего носа или нанесите капельку аромомасла на ладонь и распределите её, затем сложите ладони перед носом в форме лодочки и вдыхайте аромат. Сделайте вдох и подождите минуту. Затем сделайте три вдоха, чтобы вызвать чувство расслабления. Также можно воспользоваться диффузорами и аромалампами – они нагревают масло и распространяют его аромат по всей комнате. Кроме этого, вы можете сделать пелену из аромомасла, смешав несколько капель масла в распылителе с небольшим количеством воды, а затем распылив в воздухе.

*На практике отрабатываем навыки изготовления ароматного крема для рук, добавляя, более понравившееся масло в крем:*

- возьмем крем для рук без запаха;
- добавим капельку наиболее понравившегося масла;
- смешаем тщательно ингредиенты;
- нанесем крем на кисти рук;
- помассируем руки мягкими, плавными движениями от кончиков пальцев к запястью.

*Рефлексия:* Расскажите о своих ощущениях. Что вызвало приятные ощущения, положительные эмоции *(каждый участник делится своими впечатлениями.)*

***Аутогенная тренировка***

Активный метод психотерапии, повышающий возможности саморегуляции исходно непроизвольных функций организма.

*Выполняем упражнение под легкую музыку.*

Психолог: «Сядьте поудобнее: ножки поставьте на пол, спинку расслабьте, плечики разверните, ручки положите на колени, шейка расслаблена, глазки закройте, расслабьтесь, чтобы ничего вас не беспокоило и не отвлекало. Представьте себе ясный солнечный день, дует теплый ласковый воздух, и вы идете по чудесной зеленой лужайке. Чистейшее голубое небо озарено яркими лучами солнца. Его лучи мягко и ласково пригревают вашу голову, проникают в тело, разливаются по нему. Все ваше тело наполняется очищающим божественным светом, в котором растворяются ваши тревоги, печали и огорчения. Вы очищаетесь от негативных эмоций и отрицательных частиц, они покидают ваше тело и рассеиваются в теплом воздухе. Вы избавлены от тревог, теперь вы очищены! Вам светло, спокойно и радостно. Откройте глаза».

*Рефлексия*: Поделитесь своими ощущениями. Опишите что чувствовали? (*каждый участник группы делится впечатлениями*)

***Займитесь спортом***

*Выполняем танцевальные движения под музыку*

*Рефлексия*. Поднимите правую руку те участники, которые получили удовольствие от танца;

левую руку – кого танец оставил равнодушными. Объясним свои ощущения. *Высказываются все по очереди.*

***Цветотерапия*** ***Презентация+***

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.

Цветом лечили в Египте, Китае, Индии, Персии. 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 кон-

кретном цвете. При этом понятно, что "пилюли цвета" для человека совершенно безопасны.

*оранжевый* - характерен тем, что повышает настроение, стимулирует рабочую активность;

*желтый* - цвет солнца, великолепный цвет для профилактики депрессий;

*зеленый* - успокаивает;

*синий* - обладает усыпляющим эффектом;

*голубой* - гасит эмоции;

*фиолетовый* - самый тормозящий цвет из всей цветовой гаммы. Его долгое воздействие на человека чревато появлением постоянного чувства усталости.

*серый, черный, коричневый* - депрессивные цвета.

Свое самочувствие с помощью цветотерапии вы можете улучшить самостоятельно, не прибегая к помощи специалиста. Очень приятное и предельно простое средство - цветовая добавка для ванны. суть такой процедуры заключается в том, что кожа воспринимает через воду мельчайшие колебания каждого цвета. Так же действует и цветная одежда. Обратите внимание на свое состояние после утреннего пробуждения. Если вы ощущаете усталость или у вас плохое настроение и депрессия, вам лучше выбрать одежду радостных, светлых, теплых оттенков. Если же после утреннего пробуждения вы испытываете избыток энергии, лучше надеть костюм успокаивающего зеленого или прохладного синего цвета.

*Рефлексия.* Какой цвет принес положительные эмоции у вас? Поделитесь впечатлениями.

***Радостные эмоции.***

Ра́дость - одна из основных положительных эмоций человека, внутреннее чувство удовлетворения, удовольствия и счастья. Является положительной внутренней мотивацией человека. Радость считается противоположной грусти, печали.

*Рефлексия*:

Давайте вспомним самый радостный эпизод за последние три дня вашей жизни. Поделитесь с нами. Какие эмоции вызывают радостные моменты вашей жизни? Расскажите.

***Очумелые ручки. Изготовление мандалы.***

«Мандала» - является представленным в форме круга символом, который выражает это значение.
Изготовление «Мандалы» с помощью цветных нитей и деревянных палочек для пикника.
В моей корзиночке находятся клубочки ниток для вязания разного цвета. Возьмите один клубочек, который Вам больше всего нравится. Также Вам понадобятся 2 деревянные палочки:
- возьмите в руки 2 палочки и положите их так, чтобы получился крест (пересекаются посередине);
-завяжите узелок в центре креста (показываю образец);
- выполняем тугое обматывание палочек нитками по часовой стрелке без провисаний
Просматриваем готовые работы, проговариваем, где можно применить «Мандалу». В начале выполнения работы мы договорились, что нужно загадать желание, и оно обязательно исполнится.
*Рефлексия.* Какое настроение вызывает данный вид деятельности? Почему?
***Общение с домашними животными. Кошка с котятами.***
***Прослушивание музыки.***
***Поговорите с кем – нибудь.***
Стресс сложно переживать в одиночестве, поэтому, чтобы выйти из стрессовой ситуации люди ходят к психологам, там они могут выговориться и найти решение проблемы сами для себя. Уверена, что у каждого из вас есть человек, которому ты можешь рассказать, что привело тебя к стрессу. Когда ты будешь об этом рассказывать, ты почувствуешь, что тебе стало легче, также найдешь незаметно для себя простой выход из стрессовой ситуации. Не нужен будет даже психолог.
***Точечный массаж*** ***Презентация***
*Слайд*
11 - ***«дворец труда»*** - уменьшение утомляемости,
12 - ***«маленькая точка»*** (угол ногтевого ложа) - волнение, тревога;
13 - ***«маленький район»*** - сильное нервное напряжение;

14 - ***«божественные ворота»*** - крайняя раздражительность повышенная чувствительность, обидчивость, склонность к слезам, отрицательным эмоциям.

15 - ***«радость жизни»*** - раздражительность, утомляемость, рассеянность, психологический дискомфорт. Точка отвечает за бодрость и оптимизм.

*Выполняем массажные упражнения, надавливая на биологически активные точки и мягкими круговыми движениями 5 раз по часовой стрелки и 5 против часовой стрелки, массируем пальчики сначала правой, а потом левой руки.*

**III. Сказка «Хочу быть счастливым» (**О.В. Хухлаева)

Жил — был котенок, который, очень волновался, вырастет ли он счастливым, и поэтому часто спрашивал у своей мамы:

- Мам! Я стану счастливым?

- Не знаю, сынок. Я бы очень этого хотела, но сама не знаю,- ответила мама.

- А кто знает?- допытывался котенок.

- Может быть, небо, может быть, ветер. А может быть солнце. Они далеко, высоко, им виднее, — отвечала мама улыбаясь.

И тогда наш котенок решил сам поговорить с небом, ветром, солнцем. Залез он самую высокую березу в их дворе и закричал:

- Эй, небо! Эй, солнце! Я хочу быть счастливым!

И услышал он глухой сильный голос, чей он был, он так и не понял, но запомнил на всю жизнь:

- Ты хочешь быть счастливым — значит, будешь счастливым!

***После того как подростки послушают сказку, каждый по очереди становится на стул в центре круга и громко кричит последние слова котенка: «Эй, небо! Эй, солнце! Я хочу быть счастливым!», а группа громко отвечает: «Ты хочешь быть счастливым — значит, будешь счастливым!».***

*Я вам желаю быть счастливыми. Умейте предвидеть конфликтную ситуацию и не допустить ее. Коль произошел конфликт, умейте достойно, т.е. конструктивно выйти из него. Используя полученные навыки, снимайте стрессовую ситуацию и будьте всегда в хорошем настроении. Одним словом, будьте счастливы!*

**IV. Рефлексия**.
Закончи предложение о нашей сегодняшней встрече:
- Было интересно…
-Было полезно…
-Теперь я знаю…
-Хотелось бы узнать о …

Приложение

Анкета

1. Трудно ли Вам обратиться к кому-либо с просьбой о помощи?
Да, всегда (3)
Очень часто (4)
Иногда (0)
Очень редко (0)
Никогда (0)
2. Думаете ли вы о своих проблемах даже в свободное время?
Очень часто (5)
Часто (4)
Иногда (2)
Очень редко (0)
Никогда (0)
3. Видя, что у человека что-то не получается, испытываете ли Вы желание сделать это вместо него?
Да, всегда (5)
Очень часто (4)
Иногда (2)
Очень редко (0)
Никогда (0)
4. Подолгу ли Вы переживаете из-за неприятностей?
Да, всегда (5)
Часто (4)
Иногда (2)
Никогда (0)
5. Сколько времени Вы уделяете себе вечером?
Больше 3-х часов (0)
Около 2-х часов (0)

Около часа (0)
Меньше часа (2)
Ни минуты (4)
6. Перебиваете ли Вы, не дослушав объясняющего Вам что-либо с излишними подробностями?
Да, всегда (4)
Часто (3)
В зависимости от ситуации (2)
Редко (1)
Нет (0)
7. О Вас говорят, что Вы вечно спешите…
Да, это так (5)
Часто спешу (4)
Иногда спешу (1)
Редко (0)
Никогда (0)
8. Трудно ли Вам отказаться от вкусной еды?
Да, всегда (3)
Часто (2)
Иногда (0)
Редко или никогда (0)
9. Приходится ли Вам делать несколько дел одновременно?
Да, всегда (5)
Часто (4)
Иногда (3)
Редко (1)
Никогда (0)
10. Случается ли, что во время разговора Ваши мысли витают где-то очень далеко?
Очень часто (5)
Часто (4)
Случается (3)
Очень редко (0)
Никогда (0)
11. Не кажется ли Вам порой, что люди говорят о скучных и пустых вещах?

Очень часто (5)
Часто (4)
Иногда (1)
Редко (0)
Никогда (0)
12.Нервничаете ли Вы, стоя в очереди?
Очень часто (4)
Часто (3)
Иногда (2)
Очень редко (1)
Никогда (0)
13. Любите ли Вы давать советы?
Да, всегда (4)
Часто (3)
Иногда (1)
Редко (0)
Никогда (0)
14. Долго ли Вы колеблетесь, прежде чем принять решение?
Всегда (3)
Очень часто (2)
Часто (1)
Редко (1)
Никогда (0)
15. Как Вы говорите?
Торопливо, скороговоркой (3)
Быстро (2)
Спокойно (0)
Медленно (0)
Важно (0)
Обработка.
Сложите баллы, указанные после выбранных ответов.
***От 45 до 63 очков*** – нервный срыв для вас реальная угроза. Вам пора изменить образ жизни.
***От 22 до 44 очков*** – нужно относиться к жизни спокойнее и уметь внутренне расслабляться, снимая напряжение.

***До 19 очков*** – Вам удается сохранять спокойствие и уравновешенность. Старайтесь и впредь избегать волнений, не обращать внимания на пустяки и не воспринимать драматически любые неудачи.

***0 очков*** – если Вы отвечали честно и откровенно, то единственная опасность, которая Вам угрожает – это чрезмерное спокойствие и, конечно же, скука.

Классный час **«Подросток и конфликты»**

Гурьянова Е. А., Иванова М. М., педагоги-психологи МБОУ«СОШ №1» г. Бийск

| | |
|---|---|
| Целевая аудитория | Обучающиеся 9 класса |
| Количество участников | 25 человек |
| Цель работы | 1. Формирование навыков конструктивного решения конфликтной ситуации<br>2. Сплочение классного коллектива |
| Актуальность | Медиация позволяет без назиданий познакомить обучающихся с методами и приемами разрешения конфликтных ситуаций, на собственном опыте познакомиться с искусством компромисса; погружает детей в среду позитивного общения, дает образцы установок неконфликтного поведения, создает единое образовательное сообщество педагога и классного коллектива. Групповые эффекты дают возможность снять ощущение единственности и уникальности собственных трудностей, позволяют детям взглянуть на свои проблемы с иной точки зрения |
| Средства и методы измерения ре- | Технология медиации |

| | |
|---|---|
| зультатов | |
| Используемая литература | 1.Подростки XXI века. Психолого – педагогическая работа в кризисных ситуациях. / Т.А.Фалькович, Н.В.Высоцкая, Н.С.Толстоухова. – М.: Издательство «Вако», 2006.<br>2. Дереклеева Н.И., Родительские собрания в 5-11 классах. – М.: Издательство «Вако», 2005.<br>3. Байярд Р.Т., Ваш беспокойный подросток. - Москва, 1991.<br>4.Как помочь ребенку войти в современный мир? Под ред. Т.В.Антоновой. – М., 1995.<br>5. Панкратов В.Н., Психология успешного взаимодействия. Практические рекомендации. – М.,1999.<br>6.Рабочая книга школьного психолога. / И.В.Дубровина, М.К.Акимова и др. – М.: Просвещение, 1991.<br>7.Воспитание школьника - №1, 2001. |
| Оборудование, стимульный материал | -презентация «Конфликты в нашей жизни»;<br>-инструментальная музыка;<br>-реквизит для игры «Перетягивание каната»;<br>-карточки с описанием конфликтных ситуаций;<br>-карточки для групповой работы;<br>-инструкция доля медиаторов;<br>-эмблемы синего, коричневого, зеленого цвета;<br>-квадратики черного, красного, зеленого цвета;<br>-памятки |

**Ход занятия**

***I. Введение в тему занятия.***

В классной комнате, где проходит данное занятие, парты сдвинуты таким образом, чтобы дети могли образовывать группы

сменного состава. Звучит тихая инструментальная музыка. (Эмоциональный настрой).

***Чтение притчи «Коробочка».***

Один человек всю жизнь искал безоблачное, счастливое, идеальное устройство жизни. Он сносил немало башмаков, обойдя много стран. Наконец, в одном городе на площади он увидел толпу. Все стремились пробиться к стоявшей в середине коробочке и заглянуть в одно из ее окошек.

Когда это удалось нашему страннику, то он был потрясен, очарован тем, что увидел. Это было то, к чему он стремился всю жизнь.Вечером, счастливый, он расположился на отдых под крепостной стеной. Рядом пристроился такой же бродяга. Они разговорились. Бродяга с восторгом стал описывать то, что он увидел в одном из окошек коробочки. Но оказалось, что он увидел совсем другое. Как так?

-Ты просто смотрел с другой стороны, - был ответ.

***Беседа.***

-Могут ли быть у всех одинаковые интересы, убеждения, взгляды?

-Возникают ли у вас проблемы по поводу невымытой посуды, занятий с младшими братьями, сестрами, покупки необходимой вещи?

-Все люди разные. У нас могут быть разными не только возраст, пол, внешность. Поэтому не удивительно, что мы по–разному воспринимаем одни и те же вещи, явления.

«Конфликты в нашей жизни или…» Пока тема нашего разговора звучит не полностью. В конце классного часа вы должны будете закончить формулировку.

Вся история человечества – это история бесконечных войн и конфликтов. Конфликты существовали всегда и будут существовать, они – неотъемлемая часть человеческих взаимоотношений, и нельзя говорить о том, конфликты бесполезны или являются патологией. Они нормальное явление в нашей жизни…

Общество без конфликтов возможно, наверное, лишь при полной утрате индивидуальности и свободы…

***Сообщение задач занятия.***

Предварительно проведенное анкетирование показало, что вы все по–разному ведете себя в конфликтных ситуациях, и среди нас присутствуют представители всех конфликтных групп.

Приложение 1

***Тест «Конфликтный ли вы человек?»***

Если вы именно так, как утверждается в предложении, ведете себя в конфликтной ситуации часто, то ставьте 3 балла; от случая к случаю – 2 балла; редко – 1балл.

1. Угрожаю или дерусь.
2. Стараюсь понять точку зрения противника, считаюсь с ней.
3. Ищу компромиссы.
4. Допускаю, что не прав, даже если не могу поверить в это окончательно.
5. Избегаю противника.
6. Желаю во что бы то ни стало добиться своих целей.
7. Пытаюсь выяснить, с чем я согласен, а с чем - категорически нет.
8. Иду на компромисс.
9. Сдаюсь.
10. Меняю тему.
11. Настойчиво повторяю одну фразу, пока не добьюсь своего.
12. Пытаюсь найти источник конфликта, понять, с чего все началось.
13. Немножко уступлю и подтолкну тем самым к уступкам другую строну.
14. Предлагаю мир.
15. Пытаюсь обратить все в шутку.

***Обработка результатов теста:***

Тип «А»: сумма баллов под номерами 1, 6, 11.
Тип «Б»: сумма баллов под номерами 2, 7, 12.
Тип «В»: сумма баллов под номерами 3, 8, 13.
Тип «Г»: сумма баллов под номерами 4, 9, 14.

Тип «Д»: сумма баллов под номерами 5, 10, 15.

***Интерпретация:***

**«А»** - это жесткий стиль решения конфликтов и споров. Эти люди до последнего стоят на своем, защищая свою позицию. Это тип человека, который считает себя всегда правым.

**«Б»** - это демократический стиль. Эти люди считают, что всегда можно договориться, во время спора предлагают альтернативу, ищут решение, удовлетворяющее обе стороны.

**«В»** - это компромиссный стиль. С самого начала человек готов пойти на компромисс.

**«Г»** - это мягкий стиль. Человек своего противника уничтожает добротой, с готовностью встает на точку зрения противника, отказываясь от своей.

**«Д»** - это уходящий стиль. Кредо человека – уйти своевременно, до принятия решения. Стремится не доводить до конфликта и открытого столкновения.

Сегодня мы поговорим о конфликтах, их причинах и путях решения, будем учиться выходить из конфликтных ситуаций, познакомимся с понятием компромисс.

***II. Работа над темой занятия. Определение понятия «конфликт».***

-Что же означает слово «конфликт»? Какие ассоциации оно вызывает?

Ученики: Ссора, хлопанье дверью, спор, неприязнь, драка, слезы, крик и т.д.

-Давайте посмотрим, как говорили о конфликте политики, какое определение этого слова дано в словарях русского языка:

*Конфликты – это опасение хотя бы одной стороны, что ее интересы нарушает, игнорирует, ущемляет другая сторона.*

Уильям Линкольн

*КОНФЛИКТ – противостояние, стремление приобрести ценности за счет ущемления интересов других.*

*КОНФЛИКТ – столкновение противоположных сторон, мнений, сил; серьезное разногласие, острый спор. Осложнение в*

*международных отношениях, приводящее иногда к вооруженному столкновению.*

-Чтобы конфликт развивался, нужен инцидент, когда одна сторона начинает действовать. Иногда конфликт развивается даже случайно, без воли оппонентов.

***Игра «Перетягивание каната».***

-Давайте разделимся на две группы: одна – мальчики, другая – девочки. Сейчас мы сыграем в простую игру – перетягивание каната.

-Победила команда… Спасибо, садитесь. Как выдумаете, в результате этой игры мог возникнуть конфликт?

-А из – за чего он мог возникнуть.

Ученики: Мальчики сильнее. Судья подсудил. Мешали зрители. Некоторые тянули с полной отдачей, а другие просто держались за канат.

-Да, эта ситуация похожа на конфликт. А что нужно для возникновения конфликта?

Ученики дают варианты ответа.

В качестве вывода:

Для возникновения конфликта необходимо присутствие, как минимум, двух точек зрения (так называемый внутренний конфликт) и предмет спора. В основе каждого конфликта всегда лежит конфликтная ситуация. Составляющими конфликтной ситуации являются:

-участники конфликта (оппоненты);

-предмет конфликта.

***Упражнение «Да – нет»***

-А теперь разыграем другую ситуацию.

(В центре класса – два добровольца показывают упражнение «да – нет» на примере ситуации с дежурством по классу).

-Я дежурил вчера.

-Нет.

-Дежурил.

-Нет.

-Да.

Нет и т.д.

-Конфликт ли это? Почему?
Ученик дают варианты ответа.
-Да, конфликт, потому что есть два человека и предмет спора – дежурство.
Исследователи различают типы конфликтов
-внутриличностный (между долгом и совестью);
-межличностный (самый распространенный; проявляется при столкновении точек зрения, характеров, убеждений);
-между группой и личностью (групповые нормы поведения, ценности расходятся с таковыми у отдельных членов группы);
-межгрупповой конфликт (может возникнуть между группами или частями группы).

***Работа в группах.***

- Для того, чтобы научиться разрешать конфликтную ситуацию, нужно научиться осознавать масштабы разногласий и открыто обсуждать их. Сейчас мы попытаемся дать решение житейским конфликтным ситуациям.

Давайте разделимся на четыре группы.
Каждая группа получает описание конфликта и задание найти такое его решение, чтобы оно максимально учитывало интересы сторон.
1. Ты хочешь сегодня подольше гулять, а родители не разрешают, между вами возникла конфликтная ситуация.
2. На одной из перемен к тебе подошел старшеклассник, попросил посмотреть твой мобильный телефон и без разрешения начал с него звонить, из-за чего и возник конфликт.
3. Ты любишь смотреть громкую музыку, а родители предпочитают тишину в доме, по этому поводу у тебя с ними часто возникают конфликты.
4. Перед сном ты часто просматриваешь любимые журналы. Это занятие настолько захватывает тебя, что ты не можешь оторваться и лечь, наконец, спать. Из-за этого у тебя возникают конфликты с родителями.
Через 5-7 минут группы представляют свои варианты решения конфликтов. Подводя итоги, ведущий подчеркивает, что большинство житейских конфликтов можно решить на основе ком-

промисса, то есть такого решения, когда каждая сторона идет на частичные уступки ради общего удобства.

*Компромисс* – это выход из конфликта путем взаимовыгодных уступок.

***Игра «Триада» (интерактивная игра в группах).***

Искусству компромисса нужно учиться. Попробуем провести игру «Триада».

*В одной из школ между мальчиками и девочками разгорелся конфликт. Девочки все время ябедничали, не давали мальчикам списывать, не подсказывали им на уроках, а мальчики дразнили девочек, случалось, били. Ни та, ни другая сторона не хотела идти на примирение. Нужно было искать* ***компромисс.***

Сейчас мы образуем три группы:

- I группа состоит только из девочек;
- II группа состоит только из мальчиков;
- III группа состоит из мальчиков и девочек.

***Задание для 1-й и 2-й групп***: в течение 5 минут каждая группа отдельно готовит список трех претензий друг к другу и трех предположений о взаимных уступках и примирении.

***Задание для 3-й группы*** (это группа медиаторов): одновременно с 1-й и 2-й группами медиаторы должны изучить в течение 5 минут инструкцию, подготовить свои предложения для достижения компромисса.

Инструкция для медиаторов

1. Медиатор – посредник в конфликте.
2. Медиатор сохраняет уважение к обеим сторонам.
3. Медиатор должен быть готов решить проблему.
4. Медиатор слушает по очереди претензии обеих сторон, не давая им возможности спорить, предлагая при этом удобные для обеих сторон варианты.
5. Медиатор поддерживает только то, что законно и справедливо, проявляет дальновидность и настойчивость.
6. Медиатор должен верить в успех дела и добиваться взаимовыгодного для обеих сторон решения.

На втором этапе игры образуются новые группы из трех человек: один человек из 1-й группы, второй – из 2-й, третий – ме-

диатор из 3-й группы. Медиатор садится между мальчиком и девочкой из 1-й и 2-й групп, внимательно выслушивает претензии и предложения с обеих сторон, помогает им выйти из конфликта в течение пяти минут.

На третьем этапе игры медиатор каждой группы по очереди докладывает о результатах своей деятельности.

***Вопросы к участникам игры***:

1. Легко ли было найти путь выхода их конфликта на основе взаимовыгодных уступок и соглашений?
2. Поднимите руку, если данное качество было свойственно вам:

-способность уступать;
-наглость;
-трусость;
-равнодушие;
-мягкотелость;
-стремление к справедливости;
-миролюбие.

***Вывод:*** Компромисс (от лат. comromissum) – соглашение представителей разных точек зрений и интересов на основе взаимных уступок. Искусство компромисса доступно только нравственно и социально зрелой личности.

***Игра «Подели шары».***

А теперь я попрошу вас разделиться на группы для проведения дискуссии. Посмотрите, пожалуйста, на цвет пьедестала ваших эмблем. В состав первой группы войдут те, у кого пьедестал коричневого цвета, во вторую – те, у кого он зеленого цвета, а в третью те, у кого пьедестал синего цвета.

***Задание:***

поделить воздушные шарики с определенным вариантом решения конфликта. Вариант решения у каждой группы свой. На подготовку сценки отводится одна минута. Первая группа показывает сценку, а вторая должна назвать вариант решения, затем показывает вторая группа, а вариант решения предлагает третья группа, далее показывает третья группа, а вариант решения предлагает первая.

Варианты решения конфликта:
оба проиграли;
оба выиграли;
один выиграл, другой проиграл.
Как вы думаете, из трех предложенных вариантов, какой наиболее удачный? Так как же можно продолжить тему нашего классного часа? ***«Конфликты в нашей жизни или выиграть может каждый»***

***III. Итог.***

У каждого из вас есть три цветных квадратика: красный, зеленый, черный. Вы сейчас должны подумать и ответить на мой вопрос с помощью этих квадратиков: «Считаете ли вы обсуждение данной темы полезным, и изменит ли оно ваше поведение в конфликтных ситуациях?»
«Да» – красный квадратик
«Нет»– черный
«Сомневаюсь» – зеленый
*Звучит музыка. По преобладающему цвету квадратиков определяется отношение учащихся к данной теме.*
Преобладает …цвет. Конечно же, сегодняшний классный час прошел не зря, и вы поняли, что избежать конфликта может каждый, и в любой ситуации это возможно.

*Людей неинтересных в мире нет.*
*Их судьбы – как истории планет.*
*У каждой все особое, свое,*
*И нет планет, похожих на нее…*
(Е.Евтушенко)

И если человек находится рядом с тобой, отличается от тебя, это не значит, что он хуже тебя. Он просто другой, со своими особенностями, со слабыми и сильными сторонами.
Итогом нашего сегодняшнего разговора послужит «Памятка» (вручается каждому участнику беседы). Она поможет нам вести разговор на последующих классных часах, а, возможно, кому–то пригодится и в жизни

Приложение 2

**ПАМЯТКА**

***Друзья! Конфликтная ситуация может коренным образом изменить вашу жизнь! Постарайтесь, чтобы эти изменения были в лучшую сторону!***

1. Прежде, чем вступить в конфликтную ситуацию, подумайте над тем, какой результат вы хотите получить.

2.Убедитесь в том, что этот результат для вас действительно важен.

3. В конфликте признавайте не только свои интересы, но и интересы другого человека.

4. Соблюдайте этику поведения в конфликтной ситуации, решайте проблему, а не сводите счеты.

5. Будьте тверды и открыты, если убеждены в своей правоте.

6. Заставьте себя слышать доводы своего оппонента.

7. Не унижайте и не оскорбляйте другого человека для того, чтобы потом не сгореть со стыда при встрече с ним и не мучиться раскаянием.

8. Будьте справедливы и честны в конфликте, не жалейте себя.

9. Умейте вовремя остановиться, чтобы не остаться без оппонента.

10. Дорожите собственным уважением к самому себе, решаясь идти на конфликт с тем, кто слабее вас.

Для того, чтобы наше обсуждение не было теоретическим, а имело бы практическую направленность, к следующему классному часу продумайте возможные конфликтные ситуации в нашем коллективе и пути их решения. Мы продолжим обсуждение в следующий раз. Спасибо. До свидания.

Просветительское занятие

**«Я не такой, как все, и все мы разные. Толерантность»**

Давыдова Н.С., педагог-психолог
КГБОУ «Бийский лицей-интернат Алтайского края»

| | |
|---|---|
| Целевая аудитория | Обучающиеся 8-го класса |
| Количество участников | 21 человек |
| Цель работы | Осознание обучающимися необходимости толерантного отношения к окружающим на основе самоанализа и оценки собственных границ толерантности. |
| Актуальность | В течение года среди обучающихся 8-х классов неоднократно возникали конфликты, в том числе связанные с унижением достоинства одноклассников |
| Средства и методы измерения результатов | Наличие заполненного личного контракта. |
| Используемая литература | 1. Иванов А.Н., Притчи и истории для тренера и консультанта. – СПб.: Речь, 2007. – 192 с.<br>2. Малкина-Пых И.Г., Возрастные кризисы: Справочник практического психолога. – М.: Изд-во Эксмо, 2005. – 896 с.<br>3. Пузиков В.Г., Технология ведения тренинга. – СПб.: Речь, 2007. – 224 с.<br>4. Фопель К., Сплоченность и толерантность в группе. Психологические игры и упражнения. – М.: Генезис, 2006.<br>5. Щеколдина С.Д., Тренинг толерантности. – М.: «Ось-89», 2004. |

**Ход занятия**

***I. Постановка проблемы*** через опрос обучающихся:

- можете ли вы назвать проявления нетерпимости в обществе;

- сталкивались ли вы с такими проявлениями в нашем городе, лицее;
- почему люди бывают нетерпимы друг к другу

*Постановка вопроса зависит от степени открытости группы*

***II. Лекция «Чем отличается толерантная личность от интолерантной»*** ***Презентация***

*1. Знание самого себя.*

Толерантные люди больше знают о своих достоинствах и недостатках. Относясь критично к себе, они не стремятся во всех своих бедах обвинять окружающих. Психологи обнаружили, что у толерантной личности значительно больший разрыв между «Я-идеальным» (то есть представлением о том, каким бы я хотел стать) и «Я-реальным» (представлением о том, какой я есть), чем у интолерантного человека (у которого «Я-идеальное» и «Я-реальное» практически совпадают). Толерантные люди лучше знают самих себя, причем не только свои достоинства, но и недостатки, поэтому менее удовлетворены собой. В связи с этим потенциал для саморазвития у них выше. Интолерантный человек замечает у себя больше достоинств, чем недостатков, поэтому во всех проблемах чаще склонен обвинять окружающих.

*2. Защищенность.*

Интолерантному человеку трудно жить в согласии, как с самим собой, так и с другими людьми. Он опасается своего социального окружения и даже себя, своих инстинктов. Над ним как бы нависает ощущение постоянной угрозы. Толерантный человек обычно чувствует себя в безопасности. Поэтому он не стремится защищаться от других людей и групп. Отсутствие угрозы или убежденность, что с ней можно справиться - важное условие формирования толерантной личности.

*3. Ответственность.*

Интолерантный человек считает, что происходящие события от него не зависят. Он не властен над судьбой. Он убежден, например, что многие вещи объясняет астрология. Ему легче думать, что что-то совершается с ним, а не им. Толерантные люди, напротив, убеждены, что судьба зависит «не от расположения звезд, а от них самих». Толерантные люди не перекладывают

ответственность на других, они несут ее сами. Интолерантные стремятся снять с себя ответственность за то, что происходит с ними и вокруг них. Эта особенность связана со стремлением во всем обвинять других и лежит в основе формирования предрассудков в отношении других групп — не я ненавижу и причиняю вред другим, это они ненавидят и причиняют мне вред.

*4. Потребность в определенности.*

Интолерантные личности делят мир на две части — черную и белую. Для них не существует полутонов, есть только два сорта людей — плохие и хорошие, только один правильный путь в жизни. Они делают акцент на различиях между «своей» и «чужой» группами. Они не могут относиться к чему-то нейтрально, все происходящее либо одобряют, либо нет. Толерантный человек, напротив, признает мир в его многообразии и готов выслушать любую точку зрения.

*5. Ориентация на себя — ориентация на других.*

Обнаружилось, что толерантная личность больше ориентирована на себя в работе, в фантазиях, творческом процессе, теоретических размышлениях. В проблемных ситуациях толерантные люди склонны винить себя, а не окружающих. Такие люди стремятся к личностной независимости больше, чем к принадлежности внешним институтам и авторитетам, так как им не нужно за кем-то прятаться.

*6. Способность к эмпатии.*

Способность к эмпатии определяется как социальная чувствительность, умение давать верные суждения о других людях. Что является основой эмпатических способностей, точно не определено. Возможно, это продукт благоприятной семейной атмосферы, развитых эстетических чувств, высоких социальных ценностей.

*7. Чувство юмора.*

Чувство юмора и способность посмеяться над собой — важная черта толерантной личности. У того, кто может посмеяться над собой, меньше потребность чувствовать превосходство над другим.

*8. Авторитаризм.*

Для интолерантной личности чрезвычайно важна общественная иерархия. Когда американских студентов просили назвать людей, которых они считают великими, интолерантные назвали имена лидеров, имевших власть и контроль над другими (Наполеон), в то время как для толерантных более свойственно называть артистов, ученых (Чаплин, Эйнштейн). Интолерантную личность устраивает жизнь в упорядоченном, авторитарном обществе с сильной властью. Интолерантный человек считает, что внешняя дисциплина чрезвычайно важна. Толерантный человек предпочитает жить в свободном, демократическом обществе.

Таким образом, выделяются два пути развития личности: толерантный и интолерантный. Интолерантный путь характеризуется представлением о собственной исключительности, стремлением переносить ответственность на окружение, ощущением нависшей угрозы. Другой путь — путь человека свободного, хорошо знающего себя и поэтому признающего других. Хорошее отношение к себе сосуществует с положительным отношением к окружающим и доброжелательным отношением к миру.

***III. Анализ границ собственной толерантности с помощью методики «Черты толерантной личности»***

**Инструкция:**

Сначала в колонке «А» поставьте «+» напротив тех трех черт, которые, по Вашему мнению, у Вас наиболее выражены; «О» напротив тех трех черт, которые у Вас наименее выражены. Затем в колонке «В» поставьте «+» напротив тех трех черт, которые, на Ваш взгляд, наиболее характерны для толерантной личности. Этот бланк останется у Вас и о результатах никто не узнает, поэтому Вы можете отвечать честно, ни на кого не оглядываясь.

| | Колонка «А» | Колонка «В» |
|---|---|---|
| 1. Расположенность к другим<br>2. Снисходительность<br>3. Терпение<br>4. Чувство юмора<br>5. Чуткость<br>6. Доверие<br>7. Альтруизм<br>8. Терпимость к различиям<br>9. Умение владеть собой<br>10. Доброжелательность<br>11. Умение не осуждать других<br>12. Гуманизм<br>13. Умение слушать<br>14. Любознательность<br>15. Способность к сопереживанию | | |

IV. Работа над личным контрактом

**Мой личный контракт**

Я_____

обещаю себе быть терпимой (ым) к людям, непохожим на меня своим внешним видом, национальностью, религией или чем угодно еще. Отныне я буду

_____

Я больше не буду

_____

Благодаря этому

_____

V. Рефлексия

Классный час **«Цель в моей жизни»**

Диденко О.А., педагог-психолог
МБОУ «Березовская СОШ»
Первомайский район

| | |
|---|---|
| Целевая аудитория | Обучающиеся 9-х класса |
| Количество участников | 20 человек |
| Цель работы | 1.Выявление внутренних ресурсов для постановки и достижения цели.<br>1. Формирование временной перспективы и способности к целеполаганию. |
| Актуальность | 1. Планирование своего жизненного пути;<br>2. Познание себя и своих внутренних ресурсов;<br>3. Определение жизненных ценностей. |
| Средства и методы измерения результатов | Наблюдение, обсуждение упражнений. |
| Используемая литература | 1.Вачков И., Образное нравоучение. Притчи в работе психолога // Школьный психолог, август, 2011.<br>2.Психологическое сопровождение выбора профессии / под ред. Л.М. Митиной — М.: МПСИ, 1998 - 184 с.<br>3.Ванганди А. «Базовые принципы цели» |

**Ход занятия**

***1.Мотивация на предстоящее занятие***

Проведение методики «Моя линия жизни».

Сейчас мы попробуем, как на картине, представить свою жизнь, воссоздать индивидуальный жизненный путь.

Нарисуйте на листе бумаги вектор произвольной длины (можно вертикально или горизонтально). Начало вектора в точке рождения. Обозначьте крестиком место, где вы чувствуете, ощущаете

себя в данный момент, в данное время. Укажите возраст. Кружочек поставьте там, где вам хотелось бы быть. Это — предпочитаемый возраст («золотой»). Напишите, почему.

В промежутке от рождения до настоящего времени укажите все наиболее значимые для вас события, поступки, может быть какие-то периоды, этапы жизни. Готово? А сейчас спланируйте свою будущую жизнь. Что вы хотите, чтобы сбылось, случилось в вашей судьбе? Обозначьте эти события на «линии жизни».

Обсуждение итогов работы.

*Высказывания по желанию участников. При анализе данной методики можно обсудить с ребятами основные тенденции их «Линии жизни»: насыщенность событиями прошлого и настоящего, ориентацию на возраст, события внутреннего и внешнего плана и т.д.*

***2. Дискуссия «Что необходимо чтобы жить полноценной жизнью?»*** с фиксированием ключевых слов (стремление, цель и т.д.);

***3.Определение понятия «Цель», его отличие от «Мечты».***

Примеры.

***4. Ранжирование Жизненных ценностей (индивидуальная работа)***.

Каждый ученик получил карточки с жизненными ценностями, и самостоятельно ранжировал их по значимости для себя:

**Жизненные ценности**

Семейная жизнь (любовь, взаимопонимание, домашний уют, дети);

Профессиональная деятельность (работа, бизнес, статус);

Образование;

Духовная жизнь (внутреннее спокойствие, вера, духовный рост);

Жизнь;

Политическая или общественная деятельность (общение, власть, карьера);

Материальное благосостояние;

Увлечения (дружба, саморазвитие, личностный рост);

Красота и здоровье

По окончании ранжирования по очереди проговаривают место каждой ценности, аргументируют свою позицию, при необходимости изменяют ранг жизненных ценностей.

***5. Притча о ценности жизни***

Мастер дзен предложил ученику приготовиться к выполнению упражнения по стрельбе из лука. Тот подошел к рубежу стрельбы, взяв лук и две стрелы. Мастер отобрал у него одну из стрел и бросил ее в сторону.

- Почему ты отобрал у меня вторую стрелу? - удивился ученик.

- Я отобрал у тебя не вторую стрелу, а первую, так как она все равно бы прошла мимо цели.

- Но почему? - удивленно спросил ученик.

- Потому что, стреляя, ты бы знал, что у тебя в запасе еще одна попытка, - ответил Мастер.

***6. Работа в группах: упражнение «Алгоритм достижения цели», обсуждение, анализ противоречий***

Фиксирование на доске ответов учащихся на вопрос «Какими качествами должен обладать человек, умеющий ставить цель и добиваться ее».

**Упражнение «Мои ресурсы»**

Учащиеся рисуют на листке (тетради) круги, по количеству названных личностных качеств (*обычно 5-6 кругов: целеустремленный, трудолюбивый, организованный, волевой, решительный и т.п.*) и также подписывают их. Затем учащийся определяет насколько в нем самом развито то или иное качество и заштриховывает этот сектор (можно выставить проценты).

Обсуждение полученных результатов: какие личностные ресурсы есть у учащихся, а какие необходимо развивать и какие можно развить с помощью самовоспитания (*самоубеждения, самоодобрения, самоприказ*).

Классный час **«Как научиться преодолевать трудности»**

Корнилова Т.В., педагог- психолог
МБОУ«Коротоякская СОШ»
Хабарский район

**Цель:**

- познакомить обучающихся с вариантами снятия психоэмоционального напряжения.

**Ход занятия.**

*Добрый день! Тема нашего классного часа «Как научиться преодолевать трудности» Перед тем как начать наше мероприятие давайте поприветствуем друг друга.*

***Презентация*** (Слайд 2).

***Игра «Добрая улыбка»***

Вам необходимо обвести карандашом вашу ладонь (у каждого на парте лежит листик и карандаш) и в центре ладони написать какое-либо пожелание. Например: «Желаю счастья!», «Желаю удачи!». Теперь поднимите ваши листики, покажите их присутствующим и улыбнитесь.

*На протяжении всей своей жизни человек может столкнуться с различными ТРУДНОСТЯМИ, ПРОБЛЕМАМИ, которые могут угрожать его здоровью и жизни.*

*Человек сталкивается с массой разных ситуаций, где все идет не так уж гладко, как хотелось бы. Насколько хорошо он справляется с ними, показывает, насколько он хорошо стоит на своих ногах. Ведь серьезные неприятности могут возникать как в школе, так и дома или на улице.*

*Сегодня мы будем говорить о конкретных техниках, что могут вам помочь более легко выйти из тяжелой ситуации.*

*Я хочу познакомить вас с некоторыми упражнениями, которые помогут вам развить те личностные качества, что существенно укрепят ваш дух и смягчат неприятное воздействие трудностей на вас* (Слайд 3)

*Для преодоления трудностей наиболее важны волевые качества: целеустремленность, сила воли, решительность, выдержка, самообладание, самоконтроль, терпеливость. Развивая эти качества мы с легкостью преодолеем любые трудности.*

*Чтобы развивать волевые качества, личности необходимо ставить перед собой значимые для неё цели и направлять свои волевые усилия на преодоления препятствий на пути достижения этих целей* (Слайд 4).

*К успеху может привести только ясная, точная цель.*

*А сейчас мы с вами посмотрим ролик и сделаем выводы*

***Видеоролик 1***

Обсуждение видеоролика

Общий вывод: Не слушай никого, кто скажет, будто ты чего-то не можешь. Если есть мечта - оберегай её. Поставил цель - добейся и точка! (Слайд 5)

Добиться успеха было бы очень просто, если бы не препятствия, стоящие на пути к нему. Вы могли бы просто видеть цель, идти к ней, и, в конечном итоге, достигать её. Проблема в том, что, перед Вами вырастает множество стен, отдаляющих Вас от желаемого. И, для того, чтобы достичь этого, Вам нужно искать пути, чтобы обойти эти стены.

К счастью, большинство этих препятствий вполне преодолимо. Это не всегда просто, но вполне возможно.

***Упражнение «Из негатива в позитив»*** (Слайд 6)

Я сейчас вам раздам ситуации (неприятные), вы должны разобрать эту ситуацию и найти в этой ситуации что-то положительное.

Советы: Это очень трудно из негатива перевести в позитив. Вывод: Нужно уметь в любой негативной ситуации увидеть позитив.

(Слайд 7) Как и обещала, мы сейчас поговорим о конкретных техниках, о некоторых упражнениях, которые помогут вам развить волевые качества, более легко выйти из тяжелой ситуации и добиться успеха, смягчат неприятное воздействие трудностей.

***Приёмы психологической саморегуляции*** (Слайд 8).

Саморегуляция - это управление своим психоэмоциональным состоянием и воздействие на себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием. Овладение этими приёмами является условием достижения высокого уровня в развитии успешной личности, ее стрессоустойчивости.

*Регуляция состояния при помощи расслабление мышц тела* (Слайд 9). Когда человек умеет полностью расслаблять свое тело, он способен быстро совладать с собой в любой ситуации. Поэтому, все те люди, кому не хватает выдержки, прежде всего, должны научиться расслабляться.

*Упражнение «Улыбка» (*Слайд 10)

Инструкция: Закройте глаза и посидите несколько минут, ни о чем не думая. При этом на вашем лице обязательно, но должна быть улыбка. Если вам удастся удержать ее 10-15 минут, вы сразу почувствуете, что успокоились, а ваше настроение улучшилось. Во время улыбки мышцы лица создают импульсы, благотворно влияющие на нервную систему. Даже если вы способны только на вымученную улыбку, вам от нее все равно станет легче.

*Статические напряжение* (Слайд 11)

Это упражнение прекрасно развивает вашу терпеливость, самообладание и способность переносить трудности.

Сидя или стоя, поднимите обе руки (или же одну руку) на уровень плеч. Можно направить руки вперед или развести в стороны. Так их надо держать некоторое время. Начинайте с трех минут и постепенно доведите время выполнения до 15-30 минут. Если у вас не развиты мышцы, выполнить это упражнение очень трудно. На первых порах у вас может возникнуть боль (особенно в плечах), причем она может быть очень сильной. От вас потребуются значительные волевые усилия, чтобы удержать руки и не опустить их.

***Упражнение «Сосулька»*** («Мороженое»)

***Цель:*** управление состоянием мышечного напряжения и расслабления. Встаньте, пожалуйста, руки поднимите вверх и закройте глаза. Представьте, что вы — сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела: ладони, плечи, шею, корпус, живот, ягодицы, ноги. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе Заморозьте себя. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняй-

те упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния. Выполним упражнение ещё раз. Регуляция состояния с помощью дыхания (Слайд 12) Одним из самых легких способов саморегуляции являются дыхательные упражнения.

***Упражнение «Передышка»***

Обычно, когда мы бываем чем-то расстроены, мы начинаем сдерживать дыхание. Высвобождение дыхания — один из способов расслабления. В течение трех минут дышите медленно, спокойно и глубоко. Можете даже закрыть глаза. Наслаждайтесь этим глубоким неторопливым дыханием, представьте, что все ваши неприятности улетучиваются.

Мобилизирующее дыхание – удлиненный глубокий вдох (4 сек.), пауза длительностью в половину вдоха (2 сек.), короткий, энергичный выдох (4 сек.).

Мобилизировать и успокаивать себя с помощью дыхания нужно научиться в любой ситуации и обстановке.

***Регуляция состояния при помощи техник релаксации.***

Ненужное напряжение мышц лишь забирает нашу энергию. Тогда вслед за физическим утомлением идет утомление умственное. А преодоление трудностей становится неразрешимой проблемой. Человек просто не может трезво оценить ситуацию, увидеть варианты ее разрешения и принять разумное решение.

*Расслабление разума* (Слайд 13)

Когда человеку удается сознательно перевести в состояние расслабления почти все мышцы, то это будет называться релаксацией. Расслабив почти все свои мышцы, мы снижаем эту активность и даем мозгу возможность отдохнуть и восстановить свои силы. Релаксация – это универсальный процесс восстановления не только мышц, но и нервной системы. Люди, занимающиеся релаксацией, меньше подвержены стрессам, у них редко бывают серьезные нервные срывы, и они умеют регулировать свое внутреннее эмоциональное состояние. Такие люди спокойнее, способны выдержать тяжелый стресс и быстро восстановить свои силы. Релаксация часто сочетается с самовнушением.

*Сядьте поудобнее, руки положите на колени, закройте глаза и ничего не предпринимайте. Просто сидите. Подумайте о чем-*

*нибудь приятном. Можете вспомнить что-либо или вообразить. Например, можете представить себе, что лежите на лугу возле ручья; день прекрасный, журчит ручей, пахнет травами.*

*Вызовите в себе ощущения, которые предшествуют вашему погружению в сон: тяжесть в руках, в ногах, чувство общей расслабленности. Почувствуйте, как с каждым последующим выдохом расслабленность и покой становятся все более ощутимыми.*

*Если вам действительно будет хорошо, вы скажете себе, что это именно то, чего вы желали. Так и лежите, раз вам приятно.*

*Представьте себе, вы отправляетесь на прогулку по тем местам, где чувствуете себя хорошо. Рассмотрите, что окружает Вас в этом месте, какие запахи вы можете уловить при дыхании.*

*Продолжайте лежать до тех пор, пока вам это нравится, доставляет удовольствие.*

*Я считаю до 10, ваше тело становится сильным, готово к активной работе, вы полны приятных впечатлений и положительных эмоций, при счете 10 – откройте глаза, потянитесь, сделайте глубокий вдох и улыбнитесь…*

***Самовнушение***. (Слайд 14)

Словесные формулы самовнушения позволяют добиться нужных изменений в поведении или эмоциональном состоянии.

Главное поверить в себя, в свои силы, а для этого чаще используйте слова: (Слайд 15)

Фраза должна быть позитивной и утвердительной;

очень конкретной;

состоять менее чем из пяти слов.

Например,

*Я справлюсь, я смогу, я умная, я всё знаю, всё решу*

*Я красивая, обаятельная, сногсшибательная*

Такая техника позволяет быстро справиться с любым волнением, раздражением, гневом и другими подобными негативными эмоциями

***Упражнение «Крылья»*** (Слайд 16)
В ситуации, когда вы чувствуете стесненное дыхание и скованность в теле, выполните это упражнение:
Глубоко вдохните и выдохните, расправьте плечи, представьте, что за спиной у вас большие белые крылья. Почувствуйте, как вас наполняет свет. Подумайте о том, что мир прекрасен, что вы его любите. Ощутите легкость внутри себя!
***Упражнение «Сложите свои проблемы в ящик»*** (Слайд 17).
Закройте глаза и сделайте три глубоких вдоха и выдоха. Представьте себе, что перед Вашей кроватью стоит большой ящик или деревянный сундук. Вы медленно открываете крышку и начинаете складывать туда все, что на Вас давит, например, волнение перед завтрашней контрольной, или страх, который вы испытываете перед учителем…Все свои страхи и тревоги Вы укладываете «спать» в сундук.
***Упражнение «Воздушные шары»*** - таким же способом свои проблемы отпускаем вместе с шарами в небо (Слайд 18)
Чего нельзя делать, так это накапливать негативные переживания. (Слайд 19). Эти эмоции мешают нам адекватно оценить ситуацию, найти оптимальные решения и действовать разумно. Поэтому, прежде, чем пытаться найти выход, избавьтесь от негативных эмоций. Иногда, достаточно просто сделать несколько глубоких вздохов для того, чтобы успокоиться, а иногда может понадобиться позитивный внутренний диалог.
***Техника «Выпускание пара»*** (Слайд 20)
Когда с вами произошла ситуация, которая вызвала у вас сильное раздражение или злость, нужно эти эмоции выпустить (Слайд 21 - 22):
- «поколотить подушку», вспоминая обиду, злость (Слайд 23);
- порезать, порвать что-то не нужное (Слайд 24-26);
- прокричаться в лесу, в комнате;
- потанцевать (Слайд 27)
***Упражнение «Стакан воды»*** (Слайд 28)
Подводя итог, давайте подумаем, что вы почерпнули для себя из нашего классного часа, чему научились?
Какой вывод по теме занятия мы можем сделать?

**ВЫВОД**

Итак, Вы познакомились с приёмами психологической регуляции, такими как релаксация, самовнушение, Они довольно просты, но очень эффективны.

Эти упражнения, помогут вам развить качества, необходимые для того, чтобы справиться с любыми неприятностями. Осваивайте их легко, воспринимая процесс обучения как своеобразную игру.

*И пусть бывает в жизни нелегко,*
*И не всегда судьба тебе послушна,*
*Люби людей - светло и простодушно.*
*Ищи свою дорогу с малых лет,*
*Уверенно вперед иди сквозь годы,*
*Оставь на этой лучшей из планет*
*Свой яркий след, свои живые всходы*

Просмотр ***Видеоролика 2***

Классный час **«Все мы такие разные, но все мы жители планеты Земля»**

Кучеревская Е. Ю., педагог-психолог
МБОУ «СОШ №17 с углубленным изучением музыки и ИЗО» г. Бийск

| | |
|---|---|
| Целевая аудитория | Обучающиеся 5 класса |
| Количество участников | 25 человек |
| Цель работы | Осознание обучающимися необходимости толерантного отношения к окружающим на основе самоанализа и оценки собственных границ толерантности. |
| Актуальность | В настоящее время все большее распространение в детской среде получают недоброжелательность, озлобленность. Причин этому много: взаимная нетерпи- |

| | |
|---|---|
| | мость, влияние средств массовой информации, социальное окружение детей. Таким образом, данная проблема является актуальной, так как сегодня на первый план выдвигаются ценности и принципы, необходимые для общего выживания и свободного развития (этика и стратегия ненасилия, идея терпимости к чужим и чуждым позициям, ценностям, культурам, идея диалога и взаимопонимания, поиска взаимоприемлемых компромиссов. |
| Средства и методы измерения результатов | Повторное проведение методики «Диагностика толерантного поведения. Незаконченные предложения» |
| Используемая литература | 1. Степанов П., Как воспитать толерантность? // Народное образование.- № 9,2001<br>2. Родионов В.П., Ступицкая М.А., Кардашина О.В., Я и другие. Тренинг социальных навыков. – Ярославль: Академия развития, 2001.<br>3. Семина Л.И., Учимся диалогу. Толерантность: объединения и усилия. // Семья и школа. - №№11-12, 2001. |

**Ход классного часа**

*Ученик читает стихотворение Б.Заходера «Про всех на свете».*

Все-все, все на свете, на свете нужны,
И Мошки не меньше нужны, чем Слоны.
Нельзя обойтись без чудищ нелепых
И даже без хищников, злых и свирепых.
Нужны все на свете! Нужны все подряд
Кто делает мед, и кто делает яд.
Плохие дела у Кошки без Мышки,
У Мышки без Кошки не лучше делишки!
И если мы с кем-то не очень дружны.

Мы все-таки очень друг другу нужны!
А если нам кто-нибудь лишним покажется.
То это, конечно, ошибкой окажется!
*Учитель:*
Здравствуйте! Я очень рада видеть вас сегодня всех вместе. Вы только что прослушали замечательное стихотворение Б. Заходера. Хочется узнать ваши впечатления о нём. (учащиеся высказывают свою точку зрения)
Как вы думаете, о чем мы сегодня с вами будем говорить?
Вы абсолютно правы, сегодня наш разговор посвящен толерантности, 16 ноября Международный день толерантности. Не всем, может быть, знакомо это, и, на первый взгляд, звучит это слово непонятно. Но смысл, который оно несёт, очень важен для существования и развития человеческого общества. И мы с вами сегодня в этом обязательно убедимся.
Давайте посмотрим, что обозначает слово «толерантность» на разных языках мира:
- 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;
- в английском - готовность быть терпимым, снисходительным;
- в арабском- - прошение, снисходительность, мягкость, милосердие, сострадание, благосклонность, терпение, расположенность к.другим;
- в китайском - позволять, принимать, быть по отношению к другим великодушным.
- в русском - толерантность - это способность терпеть что-то или кого-то (быть выдержанным, выносливым, стойким, уметь мириться с существованием чего-либо, кого-либо).

Набирает обороты XXI век, прогресс движется вперед. Но все чаще и чаще в средствах массовой информации появляются слова: беженец, жертва насилия. В нашем обществе происходит активный рост экстремизма агрессивности, расширения зон конфликтов, Эти явления не должны быть привычными для об-

щества. Давайте посмотрим все вместе как мы можем этому противостоять.

***Игра «Поиск»***

На доске таблички с качествами и личностными характеристиками (отзывчивость, равнодушие, доброта, понимание, скупость, невежливостъ, самолюбие, чувство юмора, терпение, эгоизм, игнорирование, уважение мнения других).

***Задание:*** Распределите эти слова в две колонки, где в первой колонке - черты, присущие толерантной личности, а во второй черты, присущие интолерантной личности.

***Вывод***: Человек, обладающий такими качествами, является толерантной личностью, а человека с данными качествами можно назвать интолерантной личностью. Посмотрите еще раз на эти характеристики. Все ли вам понятно?

Интолерантная личность - личность, нетерпимо относящаяся к людям, не похожим на него. Нетерпимость может начинаться от невежливости и раздражительности.

***Игра «Рисуем портрет»***

Одной группе нужно нарисовать портрет толерантной личности, другой – интолерантной.

Работы вывешиваются.

***Работа с афоризмами.***

***Задание.***

Каждой группе предлагается выбрать по два афоризма и объяснить, как они их понимают.

*«Я не разделяю ваших убеждений, но я отдам жизнь за то, чтобы вы могли их высказать*» Вольтер

*«Терпение - оружие самых слабых и самых сильных»*

Лешек Кумор

*«Будь не таким, как другие, и позволь другим быть другими»*

Х. Ягодзинъский

*«Чем совершеннее кто-то, тем мягче и терпимее он обращается с другими*» Томас Мор

***Упражнение «Волшебная лавка»***

Учитель просит участников группы представить, что существует лавка, в которой есть весьма необычные «вещи»: терпение, снисходительность, расположенность к другим, чувство юмора, чуткость, доверие, альтруизм, умение владеть собой, доброжелательность, гуманизм, умение слушать, любознательность, способность к сопереживанию.

Учитель выступает в роли продавца, который обменивает одни качества на другие. Принимают участие все желающие. Вызывается участник. Он может выбрать одну или несколько «вещей», которых у него нет. (Это те качества, которые слабо выражены у данного участника). Например, покупатель просит у продавца терпения. Продавец выясняет, сколько и зачем ему нужно и в каких случаях он хочет быть терпеливым. В качестве платы продавец просит что-то взамен, например, тот может расплатиться чувством юмора, которого у него в избытке.

***Задание «Эмблема толерантности»***

Каждой группе предлагается нарисовать эмблему Толерантности. Обсуждение эмблем.

**Вывод:** Итак, наш классный час подходит к концу. На следующих занятиях мы обсудим еще раз все эти понятия, проведем тренинги в более тесном и привычном кругу, располагающем к откровениям. Мне хочется, чтобы вы еще раз почувствовали себя командой, выплеснули свои эмоции и отдохнули в процессе творчества.

**Рефлексия в конце занятия.**

Какую полезную информацию вы получили на занятии? Что больше всего понравилось на занятии? Я хочу, чтобы вы на этих цветных лучиках (полоски цветной бумаги) написали своим одноклассникам теплые слова, чтобы атмосфера нашего класса была комфортной, доброжелательной и уютной.

И последнее напоминание: «Не оценивайте людей, а цените их».

## Профилактическое занятие **«Способы решения конфликтных ситуаций. Техника «Я-высказывания»**

Лахно Т. В., педагог-психолог

| | |
|---|---|
| Целевая аудитория | Обучающиеся 10 (11) класса |
| Количество участников | 25 человек |
| Цель работы | Ознакомление обучающихся с техникой «Я-высказывания» при решении конфликтных ситуаций |
| Актуальность | Формирование коммуникативной компетенции, как социально значимого и профессионально важного качества, способствующего адаптации учащихся школы с военным укладом, психологическому содействию профессионального становления личности и решению проблемы профессиональной пригодности. |
| Средства и методы измерения результатов | Для контроля результатов можно измерить формы поведения в конфликте учащихся до и после проведения занятий - Тест «Типичные формы поведения в конфликте» (К.Томаса, адапт. Гришиной) |
| Используемая литература | 1.Григорьева Т.Г., Линская Л.В., Усольцева Т.П., Основы конструктивного общения. Методическое пособие для преподавателей. – Новосибирск: Издательство Новосибирского Университета, 1997.<br>2.Гордон Т., Тренинг эффективного родителя (Parent Effective Training PET), 1975.<br>3.Кривцова С.В., Мухаматулина Е.А., Навыки конструктивного взаимодействия с подростками. Тренинг для педагогов. М.: Генезис, 2004.<br>4.Корнелиус Х., Фэйр Ш., Выиграть может каждый. – М.: Стрингер, 1992. |

| | |
|---|---|
| | 5.Мелибурда Е.Л., – Ты-мы: Психологические возможности улучшения общения. - М.: Прогресс, 1986.<br>6.Овчарова Р.В., Справочная книга школьного психолога 2-е изд., – М.: «Просвещение», «Учебная литература», 1996. |

**Ход занятия**

Анализ ситуации. Выбор ведущей стратегии в решении конфликта. Осознание чувств, эмоций и вербализация с использованием этапов техники «Я-высказывания»:

-описание чувств говорящего;

-обозначение конкретного поведения или ситуации, которые вызвали эти чувства;

-информация о том, что, по мнению говорящего, можно в этой ситуации предпринять.

Для обучения этой технике составляется алгоритм построения "Я-высказывания":

1. Объективное описание произошедшего (без собственной оценки происходящего). Называются только факты, произошедшие в реальности.
2. Точное называние чувств, касающихся этого факта. Например, «Я чувствую… (раздражение, беспомощность, горечь, боль, недоумение и т.д.)», «При этом я почувствовал обиду», «Я обиделся», «Я не знаю, как реагировать…».
3. Пожелания к поведению партнера. Что мы хотим от него.
4. Пояснение вашего поведения в случае, если человек изменит своё поведение.

Чтобы освоить технику «Я-высказывания», важно научиться очень хорошо осознавать происходящее с вами прямо сейчас, в настоящий момент времени. Выделяют три различных типа осознавания:

-осознавание мыслей - это размышления, анализ, интерпретация, мнения, суждения;

-чувственное осознование – это фиксация любой информации, поступающей извне через органы чувств обоняние, осязание, зрение, слух, вкус;

-телесное осознавание – это внимание ко всем внутренним ощущениям, идущим от мышц, сухожилий, внутренних органов. Педагог объясняет учащимся, что важно уметь различать «мне плохо» и «ты плохой». Высказываясь о своих чувствах, вкусах и мнениях, нужно говорить именно об этом, о своей субъективности, а не о чем-то объективно присущем людям и вещам. Не «фильм классный», а «мне такие фильмы нравятся». Нужно пояснить что, вести разговор необходимо от себя и о себе.

В ходе урока анализируется типичное поведение в конфликте, излагается материал о технике «Я-высказывания», её этапах с демонстрацией презентации. (Презентация)

Учащимся предлагается составить пробное «Я-высказывание». Ответы детей фиксируются на доске.

Далее учащиеся в парах проигрывают конфликтную ситуацию из своей жизни, поэтапно используя технику «Я-высказывания». В случае затруднений с примерами необходимо подготовить раздаточные карточки с примерами конфликтных ситуаций из жизни. Примеры ситуаций должны отражать взаимоотношения между учениками, учениками и учителями, учениками и родителями. На занятиях, проводимых для взрослых (учителей, родителей) предлагают ситуации, возникающие между учителями и учениками, учителями и родителями, учителями и руководителями образовательного учреждения.

После проигрывания всех ситуаций обязательно проводится обсуждение. Высказаться должен каждый участник. При обсуждении педагогу-психологу следует обратить внимание ее участников на изменение собственного эмоционального состояния в ходе проигрывания ситуации. Это становится, как правило, началом исследования основных вопросов:

- как мы чувствуем изменение эмоционального состояния в себе?
- как выражаем это состояние?
- как его замечаем?

То есть необходимо при обсуждении уточнять насколько точно участники могли осознавать свои мысли, чувства, телесные ощущения. Возникали ли у участников трудности в описании

своих ощущений. Необходимо обсудить возможную эффективность использования данной техники. На занятиях для взрослых даются пояснения по возможным проблемам, связанным с использованием техники «Я-высказывания».

В заключение занятия ведущий предлагает участникам поделиться:

– что сегодня было легко и сложно;

– какие возникали чувства и мысли;

– что нового открыли в себе.

После тренировок и перевода техники в навык, можно менять местами слагаемые, что-то исключать, что-то добавлять, проявлять творчество и гибкость.

## Психологическое занятие **«Трудные жизненные ситуации и стратегии их преодоления»**

Лещёва О. В., педагог-психолог
МБОУ«Белокурихинская СОШ №1»

| | |
|---|---|
| Целевая аудитория | Учащиеся 8 класса |
| Количество участников | От 8 до 12 человек |
| Цель работы | Создание условий для расширения поведеческого репертура и жизненного опыта подростка при преодолении жизненных затруднений. |
| Актуальность | Подростки 14 лет очень восприимчивы к различного рода стрессовым факторам, которые исходят из жизненных ситуаций. Отсутствие жизненного опыта, способов преодоления этих ситуаций создают риски для их психического здоровья. Важно подготовить их к жизни, раскрывая личностные ресурсы, рассматривая варианты способов успешного преодоления сложностей. |

| | |
|---|---|
| Средства и методы измерения результатов | Анкета, завершающее упражнение, наблюдение за поведением и эмоциями подростков. |
| Используемая литература | Притчи, сказки, метафоры в развитии ребёнка. – СПб.: Речь, 2007. – 296 с.<br>Сакович Н.А., Сказкотерапия в профилактике суицидального поведения подростков.- М.: Генезис, 2012. — 288 с.<br>Хухлаева О.В., Тропинка к своему Я (7-8).М.: - Генезис, 2010.- 167 с. |

**Ход занятия**

1. ***Приветствие.***

Участникам занятия предлагается встать в круг, поприветствовать друг друга рукопожатием. Затем развести круг до максимального размера, потом до минимального. Спросить, в каком круге наиболее комфортно себя чувствовать.

***2.Разминка «Меняющаяся комната».***

*Давайте сейчас будем медленно ходить по комнате. (муз.отрывок* ***Приложение 1)***

*А теперь представьте, что комната наполнена жвачкой и вы продираетесь сквозь нее, преодолевая напряжение, эта комната тёмного цвета. А теперь комната стала оранжевой - оранжевые стены. (муз.отрывок* ***Приложения 1)*** *Пол и потолок, вы чувствуете себя наполненными энергией, веселыми и легкими как пузырьки в Фанте. А теперь пошел дождь, все вокруг стало голубым и серым (муз.отрывок* ***Приложения 1)***

*Вы идете печально, грустно, усталые. А теперь комната стала зелёной (муз.отрывок* ***Приложения 1).*** *Вы излучаете спокойствие и расслабление. А теперь наша комната снова оранжевая. Мы активны бодры.*

*Эта игра похожа на наше настроение, которое всё время меняется в зависимости от жизненных обстоятельств.*

***3.Слушание и обсуждение притчи «О кофе…»***

Мудрая притча об отношении к сложностям, которые преподносит жизнь:

Приходит к отцу молодая девушка и говорит:

- Отец, я устала, у меня такая тяжелая жизнь, такие трудности и проблемы, я все время плыву против течения, у меня нет больше сил…Что мне делать? Отец вместо ответа поставил на огонь 3 одинаковых кастрюли с водой, в одну бросил морковь, в другую положил яйцо, а в третью насыпал кофе. Через некоторое время он вынул из воды морковь и яйцо и налил в чашку кофе из 3 кастрюли.
- Что изменилось? – спросил он свою дочь.
- Яйцо и морковь сварились, а кофе растворились в воде – ответила она.
- Нет, дочь моя, 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 одинаковых неблагоприятных обстоятельств – кипятка. Так и люди – сильные внешне могут расклеиться и стать слабаками там, где хрупкие и нежные лишь затвердеют и окрепнут…
- А кофе? – спросила дочь
- О! Это самое интересное! Кофе полностью растворились в новой враждебной среде и изменило ее – превратило кипяток в ароматный напиток. Есть особые люди, которые изменяют сами обстоятельства и превращают их в нечто новое и прекрасное, извлекая пользу и знания из ситуации…

*Обсуждение притчи.*

***4. Упражнение «Продолжи предложение»***

У каждого из вас есть карточки, на которых есть начало предложения, а вы напишите его продолжение. После этого предложения зачитываются, и идёт обсуждение, обмен мнениями.
- Трудная жизненная ситуация….
- Жизненные ситуации, вызывающие положительные эмоции в моей жизни…
- Жизненные ситуации, вызывающие отрицательные эмоции в моей жизни…
- Когда мне трудно я обращаюсь….
- Я успешно справляюсь с трудностями с помощью …

***5. Просмотр презентации с дискуссией «Способы преодоления трудных жизненных ситуаций»*** ***Презентация***

Не секрет, что человек, находящийся в трудной жизненной ситуации или переживающий кризис, далеко не всегда имеет возможность обратиться за помощью к психологу.

*К каким же стратегиям прибегают люди для того, чтобы совладать с трудностями и предотвратить эмоциональные нарушения? Каковы основные резервы личности в преодолении сложных жизненных ситуаций, которыми наполнена современная жизнь?*

Ответы на эти вопросы важны для сохранения внутренней гармонии человека. После обсуждения ключевых вопросов идёт просмотр презентации, на которой представлены способы преодоления трудных жизненных ситуаций

***6. Упражнение «Пессимист, Оптимист, Шут»***

Каждому участнику предлагается описать на отдельных листках в нескольких предложениях ситуацию, вызывающую у него стрессовое состояние или сильные негативные эмоции, либо ситуацию, которую участник затрудняется принять.

Ведущий зачитывает группе все варианты стрессовых ситуаций, и группа выбирает 2-3 наиболее типичных, имеющих значимость для всех.

Ведущий предлагает группе разделиться на три подгруппы и раздает каждой подгруппе по одной истории. Задание для подгрупп следующее: надо наполнить каждую историю эмоциональным содержанием - пессимистичным (для 1-ой подгруппы), оптимистичным (для 2-ой подгруппы) и шутовским (для 3-ей подгруппы). То есть, досочинить предложенную историю и дополнить ее деталями, свойственными Пессимисту или Оптимисту, или Шуту.

Далее от имени предложенных персонажей каждая группа зачитывает свою эмоциональную версию стрессовых событий.

После того, как зачитаны все ситуации и высказаны все возможные варианты отношения к ним, предлагается обсудить результаты игры и ту реальную помощь, которую получил для себя каждый участник.

***7. Упражнение «Розовый Куст»***

Ведущий обращается к участникам: «С Древних времен и на Востоке, и на Западе определенные цветы считались символами Высшего человеческого «Я». В Китае таким цветком был «Золотой цветок», в Индии и Тибете – лотос, в Европе и Персии – роза. Сядьте поудобнее, закройте глаза, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов и расслабьтесь.

-Представьте себе розовый куст с большим количеством цветов и нераспустившихся бутонов…Теперь переведите свое внимание на один из бутонов. Он еще совсем закрыт, окружен зеленой чашечкой, но на самом его верху уже заметен розовый кончик. Полностью сосредоточьте свое внимание на этом образе, держите его в центре вашего сознания.

Теперь очень медленно зеленая чашечка начинает раскрываться. Уже видно, что она состоит из отдельных чашелистиков, которые, постепенно отходят друг от друга, загибаются книзу, приоткрывая розовые лепестки, которые все еще остаются закрытыми. Чашелистики продолжают раскрываться, и вы уже видите весь бутон целиком.

Теперь уже и лепестки начинают раскрываться, медленно разворачиваются до тех пор, пока не превращаются в полностью расцветший цветок... Постарайтесь почувствовать, как пахнет эта роза, ощутите характерный, только ей одной присущий аромат.

Теперь представьте, что на розу упал луч солнца. Он отдает ей свое тепло и свет… В течение некоторого времени продолжайте удерживать в центре своего внимания розу, освещенную солнцем.

Загляните в самую сердцевину цветка. Вы увидите, как там появляется лицо мудрого существа. Оно преисполнено понимания и любви к вам.

Поговорите с ним о том, что вас сейчас больше всего волнует. Это могут быть какие - то жизненные проблемы, вопросы выбора и направления движения. Постарайтесь использовать это время, чтобы выяснить все, что необходимо. (здесь можете записать, то что вы узнаете). Постарайтесь развить и углубить те откровения, которые были вам даны.

Представьте себе, что вы стали этой розой или же вобрали в себя весь этот цветок…Осознайте, что роза и мудрое существо всегда с вами, и что вы в любое время можете обратиться к ним и воспользоваться какими – то качествами. Символически - вы и есть эта роза, этот цветок. Та же сила, которая вдыхает жизнь во Вселенную и создала розу, дает вам возможность развивать в себе вашу самую заветную сущность и все, что из нее исходит. Обсуждение предлагает сбор информации от участников об их эмоциональном состоянии, состоянии нервно-мышечной напряженности.

***8. Создание формулы «Моя программа успеха».*** Учащимся предлагается создать формулу успеха, ее можно нарисовать, вылепить, написать. После завершения работы идёт обсуждение получившихся программ.

***9. Завершающее упражнение***

Меня сегодня удивило…

Я поняла, что …

Мне очень хочется …

***10. Анкета обратной связи в письменном виде:***

1. Напишите, какие упражнения были для вас запоминающимися, какие чувства вы испытывали?

2.Напишите, что хотелось бы изменить, добавить в занятие?

3. Какая информация из занятия может помочь в жизни?

Классный час **«Я - властелин своих эмоций?!»**

Паршонок Т. В., педагог-психолог
МКОУ «Тальменская СОШ №1»

| | |
|---|---|
| Целевая аудитория | Учащиеся 5 (6) классов |
| Количество участников | 25 человек |
| Цель работы | Знакомство со способами избавления от нежелательных эмоций |
| Актуальность | Трудности совладания с отрицательными эмоциями, агрессивное поведение. |

| | |
|---|---|
| Средства и методы измерения результатов | Наглядные - результат выполненных заданий, принятие новых форм поведения |
| Используемая литература | К. Селевко «Познай себя». Народное образование. НИИ школьных технологий. 2006<br>Первая вершина. Пособие для учащихся. Авторский коллектив: Д. Коломейская и др. под ред. Б.П. Битинаса. – М. Фонд духовного и нравственного образования, 1999<br>Формирование жизнестойкости школьника. Пособие для классных руководителей.<br>Методическое пособие для классного руководителя. - Барнаул, 2014 |
| Оборудование, стимульный материал | Мультимедиа-проектор<br>Компьютер<br>Раздаточные листы с изображением кружочков для рисования эмоций, с изображением воздушных шаров для написания эмоций.<br>Цветные листочки (желтого и черного цвета) по количеству учащихся.<br>Листы с названием «Продаем» (6 шт).<br>Маркеры или фломастеры.<br>Мяч или клубок ниток.<br>Коробка небольшого размера.<br>Коробка с сюрпризами<br>Карточки для работы в малых группах для игры «Ярмарка» (6 шт).<br>Карточки с названием эмоций для игры «Иностранцы в России» (8 шт).<br>Музыкальное сопровождение (использование музыкальных композиций разных жанров). |

**Ход занятия**

***1 этап. Приветствие.*** Сообщение темы и цели занятия. (Презентация)

(Слайд 1-2)Здравствуйте ребята. Давайте с вами поздороваемся немного необычно, но очень тепло и радостно. Давайте подарим

улыбку себе, соседу по парте, мне и всем одноклассникам. Молодцы.

Ребята обратите внимания на доску. Что здесь написано? (эмоции правят мной или я ими?). Правильно. Так сегодня называется наше занятие. Сегодня мы узнаем, что такое эмоции, какие эмоции бывают, научимся их распознавать у себя, у других людей и попытаемся найти способы управления и контроля над нежелательными эмоциями.

***2 этап. Знакомство с понятием «эмоции».***

(Слайд 3) Но для начала обратите внимание на это лицо. Когда у нас бывает такое выражение лица? (когда весело, радостно). О чем говорит? (что человеку хорошо, приятно).

(Слайд 4) А когда у нас бывает такое лицо? (когда недовольны, злимся, в гневе). О чем говорит? (что человеку плохо, что он может сделать что-то плохое).

(Слайд 5) А когда у нас бывает такое выражение лица? (когда боимся, страшно и неприятно). О чем говорит? (что человеку плохо, он боится) Посмотрите ребята, вы назвали такие понятия, как радость, злость, гнев, страх. Так мы можем выражать наше отношение, наше чувство к тому, что происходит вокруг нас или внутри нас. А это и называется – эмоциями. Т.е. ***эмоции – это выражение нашего отношения, наших чувств к происходящему вокруг нас или внутри нас.***

***3 этап. Распознавание эмоций. Виды эмоций.***

(Слайд 6) По каким признакам вы определили, что этот человек испытывает радость, этот гнев, а этот страх? На что вы обратили внимание, глядя на лица? на глаза (почему? Какая разница в выражении глаз)? на брови, на лоб, на губы, рот?

Мы смотрим:

Рот–открыт или закрыт.

Губы – уголки опущены или приподняты.

Глаза – раскрыты или нет, блестят или тусклые.

Лоб имеет вертикальные складки или горизонтальные складки.

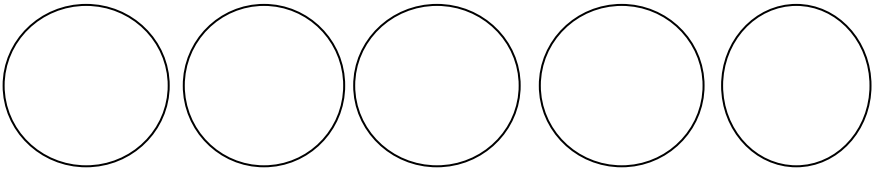
Брови – сдвинуты или приподняты.

Движение мышц лица (это и движение бровей, и раскрытие или закрытие глаз, и приподнимание или опускание уголков губ) – называется мимика. Она помогает нам выразить наши эмоции.

Давайте теперь попробуем нарисовать у себя на листочках в кружках, учитывая все эти признаки, эмоции, выражающие радость, обиду, гнев, страх, удивление

*Приложение 1*

*Нарисуйте в кружочках лица, выражающие радость, обиду, гнев, страх, удивление.*



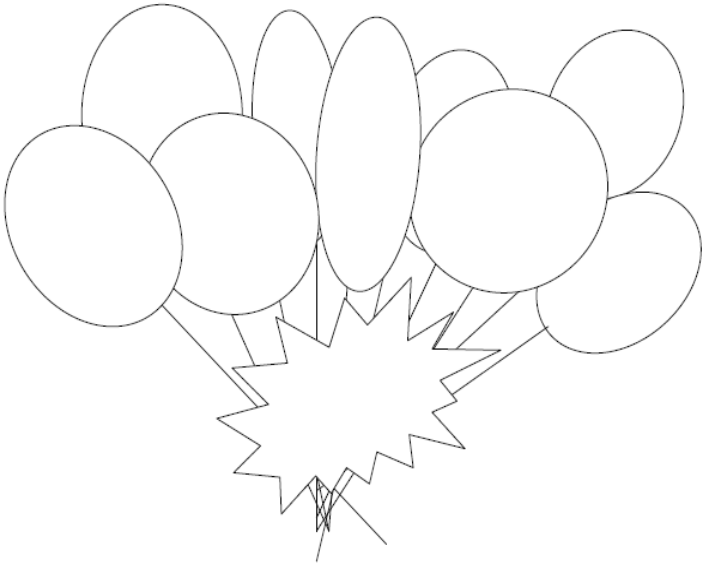
Кто хочет попробовать нарисовать эти эмоции на доске?

(Слайд 7) Давайте проверим, правильно ли вы изобразили эмоции?

Но кроме мимики нам могут помочь и жесты (движение рук) и поза человека, походка, положение ног.

Давайте вместе посмотрим на следующих людей и глядя на мимику, позу, жесты – угадать какое эмоциональное состояние они испытывают (Слайды 8-17).

Могут ли эмоции нанести человеку вред? Перечислите, какие эмоции можно назвать нашими врагами (злость, гнев, обида, зависть, ярость, печаль, презрение, отвращение, стыд. (Ребята записывают у себя на воздушных шариках)



Давайте попробуем их изобразить. Посмотрите, какие у нас не приятные лица и общаться с такими людьми тоже не приятно. А какие эмоции можно назвать нашими друзьями? Назовите положительные эмоции (радость, восторг, удивление, спокойствие). Каких эмоций ребята больше? Отрицательных или положительных? Конечно отрицательных. С ними нужно бороться и здесь просто не обойтись без знания специальных способов избавления от плохих, отрицательных эмоций.

***4 этап. Способы избавления от нежелательных эмоций.***

Перед вами лежат два листочка: один желтого цвета, а другой черного цвета. Напишите ребята на черном листочке те эмоции, которые вам мешают общаться, а на желтом, те эмоции, которые вам наоборот помогают общаться. (Передавая клубок от одного учащегося к другому, ребята по очереди называют сначала те

эмоции, которые им мешают, а потом те, которые им помогают. Учитель на доске пишет эмоции, которые называют ребята).
Мы не случайно написали отрицательные эмоции на черных листах, а положительные на желтых. Как вы можете это объяснить? Т.е. цвет может влиять на наши эмоции и на наше настроение. А теперь я предлагаю разорвать наши черные листы с отрицательными эмоциями и таким образом избавиться от них.
Как еще можно побороть своих внутренних врагов? (побыть одному, прогуляться, заняться спортом, почитать книгу).
Теперь представим, что нас чем-то очень разозлили, да так что как говориться кулаки чешутся. Представили. Но мы знаем, что любой спор и конфликт можно решить мирным путем. Но надо сначала себя успокоить. Итак, сожмем кулачки со всей силы и считаем про себя до 30. Полегчало?
Побороть отрицательные эмоции может помочь музыка. И давайте мы сейчас прослушаем несколько музыкальных композиций, постараемся понаблюдать, какие чувства вызывает данная музыка и проследить за нашим дыханием. Какие эмоции, чувства вы испытывали? (грусть, радость, страх, тревога, гнев). Можно ли сказать что, музыка влияет на наше настроение, на наши эмоции? Конечно (если грустно можно включить веселую музыку, если в гневе - спокойную, медленную).
Обратили ли вы внимание во время прослушивание музыки, как изменялось ваше дыхание? (когда человек в ярости, злой, в гневе дыхание у него частое, сердце быстро бьется, а когда он грустит, то происходит все наоборот, дыхание замедляется).
Можем ли мы с помощью дыхания изменить наше внутренне состояние? Да. Давайте попробуем. Давайте представим, что мы опаздываем на поезд и пытаемся его догнать, быстро будем дышать, как будто мы в гневе, в ярости.
А теперь давайте успокоимся. Поезд мы не догнали. Представим что мы большой воздушный шар. Наберем сначала воздух через нос, так чтобы был полный животик. Потом представим, что в шарике образовалась маленькая дырочка и он начал спускаться. Выдыхаем через рот. Успокаиваемся, чувствуйте это? Вот такая дыхательная гимнастика может помочь нам в борьбе с нашими

внутренними врагами, в борьбе с нашими отрицательными эмоциями. (Слайд 18).

***5 этап. Закрепление нового материала.***

**Игра «Иностранцы в России»**

Как вы считаете то, что написано на нашем лице, понятно другим людям, которые не знают нашего родного языка (да, эмоции - это всемирный язык). Мне нужно 8 добровольцев. А теперь представьте себе, что все вы говорите на разных языках (китайский, немецкий, английский, японский и т.д.). Вытяните каждый по карточке. Какая эмоция там написана никому не говорите. Вам надо показать эту эмоцию, что бы она была понятна другим ребятам.

*Приложение* 3

«Иностранцы в России»

| | | | |
|---|---|---|---|
| Страх | Веселье | Ненависть | Ярость |
| Грусть | Вина | Злость | Удивление |

**Игра «Ярмарка».** (Слайд 19-24)

Каждой малой группе (не более 6) дается карточка с заданием (радость, гнев, страх, презрение, ярость, тревога). Ребята должны решить анаграмму и разгадать зашифрованную эмоцию. Показать всему классу с помощью того способа, который указан в карточке. Класс должен отгадать о какой эмоции идет речь. Затем ребята должны попытаться эту эмоцию продать всему классу.

*Приложение* 4

Карточка №1

1.Отгадайте зашифрованную эмоцию: СТОДАРЬ

2.Напишите эту эмоцию на листе бумаги, на которой написано **продаем**

3.Изобразите эту эмоцию только жестами (только руками)

4.Предложите ребятам купить эту эмоцию. Назовите способы, которые помогут ребятам чаще испытывать данное чувство (эмоцию).

Карточка №2

1.Отгадайте зашифрованную эмоцию: НЕВГ

2.Напишите эту эмоцию на листе бумаги, на которой написано **продаем**

3.Изобразите эту эмоцию только мимикой (только лицом)

4.Предложите ребятам купить эту эмоцию. Назовите безопасные способы, которые помогут ребятам избавиться от данного чувства (эмоции), если она будет выходить из-под контроля.

Карточка №3

1.Отгадайте зашифрованную эмоцию: СХАРТ

2.Напишите эту эмоцию на листе бумаги, на которой написано **продаем**

3.Изобразите эту эмоцию только позой (только телом)

4.Предложите ребятам купить эту эмоцию. Назовите способы, которые помогут ребятам избавиться от данного чувства (эмоции), если она будет им мешать.

Карточка №4

1.Отгадайте зашифрованную эмоцию: СОРЯТЬ

2.Напишите эту эмоцию на листе бумаги, на которой написано **продаем**

3.Изобразите эту эмоцию только походкой

4.Предложите ребятам купить эту эмоцию. Назовите способы, которые помогут ребятам избавиться от данного чувства (эмоции), если она будет выходить из-под контроля.

Карточка №5

1.Отгадайте зашифрованную эмоцию: ЗРЕНЕРИПЕ

2.Напишите эту эмоцию на листе бумаги, на которой написано **продаем**

3.Изобразите эту эмоцию только носом

4.Предложите ребятам купить эту эмоцию. Назовите способы, которые помогут ребятам избавиться от данного чувства (эмоции).

Карточка №6

1.Отгадайте зашифрованную эмоцию:ВЕРОТАГ
2. Напишите эту эмоцию на листе бумаги, на которой написано **продаем**
3.Изобразите эту эмоцию только походкой
4. Предложите ребятам купить эту эмоцию. Назовите способы, которые помогут ребятам справиться с данным чувством (эмоцией)

***6 этап. Подведение итогов занятия.*** (Слайд 25)

Давайте посмотрим на доску и вспомним, какой вопрос мы задали себе в начале занятия: Эмоции правят мной или я ими? Так что мы ответим? (Я).

Как мы можем управлять своими эмоциями, с помощью каких средств? (цвет в одежде, комкать или рвать бумагу, с помощью музыки, с помощью счета про себя, зеркало (если плохое настроение, нужно посмотреться в зеркало и улыбаться, даже если не хочется, и настроение тоже изменится, если тебя обзывают – нужно рассмеяться, или не обращать внимания, уйти).

***Рефлексия***: изобразите свою эмоцию от этого занятия

Постарайтесь понаблюдать за своим поведением в разных ситуациях общения и отметить, как вы владеете своими эмоциями. Запишите свои способы владения эмоцию.

Факультативное занятие

**«Завтрашний характер - в сегодняшнем поступке»**

Полянская О.В., педагог – психолог
МБОУ «Сахарозаводская СОШ»
Павловского района

| | |
|---|---|
| Целевая аудитория | Учащиеся 6 класса |
| Количество участников | 16 |
| Цель работы | Формирование у детей мотивации к самовоспитанию посредством анализа своего поведения |
| Актуальность | Подростковый возраст является сензитивным периодом для |

| | |
|---|---|
| | формирования нравственных ценностей. В связи с этим необходимо проводить целенаправленную работу по формированию отношения к социально одобряемым поступкам, обучать анализу и контролю подростков над собственными эмоциями и поступками. |
| Используемая литература | 1. Шемшурина А.И., Этические диалоги с учениками V-VI классов. - М.: Школа-Пресс,1998.<br>2. Формирование жизнестойкости у школьников. Методические рекомендации для классного руководителя. Л.В.Гражданкина, В.В. Зикратов, А.Ю.Тарасова. - Барнаул, 2014г.<br>3. Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А., Все цвета, кроме черного. Познаю свои способности. - М.: «Вентана - Граф», 2008. |

**Ход занятия**

***«Поздороваемся…»***

Участники сидят кругом.

Ведущий: «Сейчас я буду к каждому по очереди подходить, пожимать руку и приветствовать его словами: «Здравствуй, (имя участника), я очень рада тебя видеть». Тот, с кем я поздоровалась, встает и здоровается этим же способом с человеком, с которым поздоровалась я. Таким образом, мы должны все вместе друг с другом поздороваться.

***«Цветонастроение»***

Каждый участник по кругу называет цвет, которому соответствует его настроение в данный момент.

***Вводная беседа.***

На наших занятиях, ребята, мы пытаемся каждый раз задумываться над очень важными вопросами, которые мы еще не привыкли, а часто еще просто не умеем ставить перед собой – каким должен быть человек? Чем он должен руководствоваться в отношении с другими? Должен ли он подчиняться правилам поведения? Почему? и т.д.

Задавая себе эти вопросы, мы стараемся найти ответы на них, а в поисках ответов, беседуя, рассуждая, анализируя, мы ведь задумываемся о себе: а что я за человек? Каким я должен быть? Каким я могу быть? Что для этого я должен сделать?

И они не случайны. Ведь человек живет среди людей, и много зависит от того, как мы выстраиваем свои отношения с окружающими, как оцениваем себя, свое поведение, свои поступки.

Давайте поразмышляем над словами Л.Н. Толстого: «Думай хорошо, и мысли созреют в добрые поступки»

- Как вы понимаете эти слова – «добрые поступки»?
- Назовите, какие добрые поступки вы совершили когда-либо?

Поступок имеет большое значение в нашей жизни. Он может определить человека в целом: его отношение к окружающему, людям, самому себе.

Давайте подумаем вместе над тем, что же такое ПОСТУПОК (*дети отвечают, рассуждают на анализе жизненных примеров).*

Ребята, в психологии различают два понятия: действие и поступок. **Действие как процесс**, который происходит постоянно и иногда даже не замечается нами: обуваемся, садимся в автобус, обедаем, играем и т.д. А вот **поступок – это как бы решающий шаг,** это своеобразный **выбор**, который делает человек наедине с собой. И такой шаг бывает разным по своему значению, и он всегда характеризует человека, говорит о его качествах, характере.

Например:

списал – не списал.

украл – не украл.
помог – не помог.
Подумайте над значением этих поступков, как они характеризуют человека? *(ответы детей)*
В связи со сказанным вами, подумайте, почему народная мудрость гласит: **«Завтрашний характер в сегодняшнем поступке»**
Эта мысль и является темой нашего занятия сегодня.
Определяем **цель занятия**:
**научиться** анализировать свои поступки, **думать** над ними, помнить, что даже в мелочах проявляется человеческое в человеке и каждый сам сознательно может **развивать** в себе лучшие качества души, которые будут проявляться в поступках, **формируя** силу нашего характера.
**Стадия осмысления.**
***Эксперимент.***
Детям предлагается заполнить бланк, что делал каждый в прошедшее воскресенье, не забывая ничего, на что было потрачено время.

| Время | Что вы делали в воскресенье? |
|---|---|
| | |
| | |
| | |
| | |

***Обсуждение***
Затем предложить детям заполнить другой бланк, уже по графам: «для себя», «для дома» и т.д.

| для себя | для дома | для родителей | для брата/сестры | для друзей |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

***Обсуждение***

Это, ребята, ваши поступки. Чтобы обдуманно и осмысленно поступать, очень важно задуматься о своих достоинствах и недостатках.

Подумайте, что из отмеченного вами можно отнести к вашим достоинствам и недостаткам.

Каждый дома подумает над этим и продолжит заполнять таблицу, анализируя каждый свой день. Яснее будут для вас ваши просчеты в отношениях с другими, а в отношении себя важно определить, с каким из недостатков надо бороться в первую очередь, с каким – во вторую…

Например:

неуверенность;

неаккуратность;

несобранность.

А как это делать мы поговорим на следующем занятии.

А теперь послушаем мудрых.

*«Самая трудная вещь – это требование к себе»* А.С. Макаренко.

*«Поставь над собой сто учителей – они окажутся бессильными, если ты не можешь сам заставить себя, сам требовать от себя»* В.А. Сухомлинский**.**

Какое изречение Вам понравилось и почему. Понравившееся запишите в тетрадь.

***Физкультминутка.***

«Поменяются местами те, кто …» (Любит помогать родителям, старшим уступает место в автобусе, не обижает малышей, делает зарядку, имеет цель в жизни, и т.д.)

***Творческая работа.***

Закончи пословицу, ответь на вопросы.

**Закончи пословицу «Посеешь поступок –**

**_____**

**Как поступок человека влияет на его характер, судьбу? Приведи примеры.**

_____

_____

_____
_____
_____
_____
_____
_____

**Какие качества необходимы человеку для того, чтобы добиваться поставленной цели?**

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

***Задание «Рука»:***

Положите свою руку на чистый лист и обведите. Напишите на каждом пальце руки «Какими качествами характера тебе хотелось бы обладать».

***При обсуждении***

Педагог просит назвать, что ребята написали и называет то, что не было записано у других ребят. (терпение, целеустремленность, мужество, сила воли, самообладание, уверенность, организованность и т.д.). Вот это те качества характера, которые вы хотите у себя взрастить, сформировать. Это непростая работа: делать себя сильным человеком. Человек с сильным характером способен справиться с любыми трудностями, даже если положение, в которое он попал, кажется безвыходным.

Психолого-педагогический тренинг **«Ценить настоящее»**

Провоторова Е. В., педагог-психолог
МБОУ «СОШ № 7» г. Алейск

| | |
|---|---|
| Целевая аудитория | Обучающиеся 9 класса |
| Количество | 25 человек |

| | |
|---|---|
| участников | |
| Цель работы | Помочь учащимся обратиться к своим чувствам, проанализировать своё отношение к ценностям жизни |
| Актуальность | Работа направлена на формирование позитивного мышления |
| Средства и методы измерения результатов | Устный опрос. |
| Используемая литература | Особенности формирования жизнестойкости и совладания с трудными жизненными и стрессовыми ситуациями несовершеннолетних в образовании: методическое пособие. Составители: Борисенко О.В., Матерова Т.А., Ховалкина О.А., Шамардина М.В. – Барнаул, 2014.- 184 с. |

**Ход занятия**

**Разминка.** ***Введение в ситуацию***

Учащиеся рисуют на листочках бумаги круг, пишут в центре фразу «жить не хочется». Вокруг этой фразы записывают соответствующие ситуации (без обсуждения конкретных).

***Анализ текста «Автопортрет»***

Слушают рассказ «Автопортрет». По ходу чтения текста обсуждаются вопросы, предлагаемые авторами. Затем детям предлага-

ется придумать своё окончание истории (дописать текст) и по желанию озвучить окончание истории.

**«Автопортрет»**

«Тик-так. Тик-так. Тик-так». Это часы? Ах, нет, это стучит моё сердце. Как странно и как-то необычайно тихо. Так тихо бывает рано утром, когда даже солнышко ещё не проснулось, не осветило будущий день. Вот тогда бывает также тихо. Когда она ушла, хлопнув дверью, тоже было тихо. И лишь это проклятое тиканье сердца нарушает эту замечательную безмолвную идиллию. Раньше моё сердце будило меня по утрам весёлыми песнями, а сейчас?

Сейчас… тик-так, тик-так. Я устал жить. Моя душа состарилась и истёрлась до дыр. Я стал никому не нужным. Даже она обвинила меня в моей никчёмности и бесполезности. Скорее всего, она права, даже от дворового пса пользы больше. Надо же сравнить меня с дворнягой! Эх, скучно жить на свете, господа. Плохо быть ненужной вещью, даже как-то и неудобно-то. Я всего лишь болван - художник. Мои картины настолько бездарны, что в них уже даже не заворачивают рыбу. Решено! Я больше не буду мучить себя жизнью. Я умру. Но сначала хотелось бы нарисовать свою последнюю картину, так, чтобы краски зря не пропадали.

(Работа с учащимися по тексту. «Выпишите фразу, которая вас поразила, объясните письменно, как вы её понимаете» (зачитываются понравившиеся фразы). «Итак, художник решил нарисовать свою последнюю картину. Как вы думаете, что он нарисует? Какие краски будет использовать?» (Предположения учащихся).

Пусть это будет автопортрет. Я рисую его кистью из дождя. Шаг за шагом, выводя кривые размытые линии моего профиля. Я рисую красками из вина, свой портрет и думаю, что если бы не она, я бы никогда не нашёл своего места в жизни. Точнее за её бортом. Я рисую свой портрет грустью глаз. А улыбку нарисую краской потока горьких слёз. Губы раскрашу

болью и знойным морозом. А глаза? Глаза я нарисую своей любимой краской.
Правда, её очень мало осталось, - этой краски любви. Но почему-то мои глаза вдруг стали слепыми на портрете. Жаль, это моя любимая краска. Ха, какой я, однако, чудной, когда слепой. Как тот вчерашний нищий, который клянчил у меня рубль. А вот брови я изогну разлукой. Теперь аккуратно очерчу их грязью, чтобы красивее смотреться. Свою светлую копну волос я нарисую счастьем. А когда не хватит счастья, у меня останется душа. Пожалуй, ею я раскрашу фон. Ну вот, автопортрет готов. Господи, неужели это я? Нет, она в тысячу раз права. Мне просто запрещено жить с такими вот данными. Кому нужен этот жалкий портрет такого людишки как я? Кому? Он сорвал холст, сделал из него самолётик, как когда-то в детстве, и отправил его в небо. Потом взял пистолет. Тик-так, тик-так. Тик… Тишина.
(Работа с учащимися по тексту. Как вы думаете, что произошло дальше? Почему?)
(Учащимся предлагается дописать конец текста. По желанию варианты зачитываются.) Вдруг самолётик раскрылся, взлетел высоко-высоко в пушистые весенние облака и превратился в прекрасного голубя. Такого прекрасного, такого нежного, такого белого, что рука художника дрогнула. Он положил пистолет обратно. Открыл окно. В квартиру пахнуло весной, солнцем, небом, радостью и ещё чем-то,… Что же это было? Это было желание жить. Белый голубь сел на подоконнике и весело заворковал. Художник улыбнулся. И услышал песню. «Откуда льётся этот до боли знакомый мне мотив? Это… Это же сердце поёт. Моё сердце вместо привычного «тик-так» вдруг запело. Значит, я всё-таки живу. Значит, я всё-таки нужен. Кому? Сам себе». Художник вышел из дома и побрёл куда-то далеко-далеко, чудаковато улыбаясь. Человек нашёл себя. Солнышко согревало его. А музыка звучала и звучала.(«Как бы вы озаглавили этот текст? Автор озаглавил «Автопортрет», а почему?»)
После анализа текста, возвращаемся к фразе «жить не хочется». Поиск причин, из-за которых хочется жить (обсуждение кон-

кретных примеров). Подведение итога – вывод детей «нужно ценить то, что имеешь сейчас».

***Рефлексия***

Притча «Есть проблема? Нет проблемы!»

Профессор взял в руки стакан с водой вытянул его вперёд и спросил своих учеников:

- Как вы думаете, сколько весит этот стакан?

В аудитории оживлённо зашептались.

- Примерно 200 грамм! Нет, грамм 300, пожалуй! А может и все 500! - стали раздаваться ответы.

- Я действительно не узнаю точно, пока не взвешу его. Но сейчас это не нужно. Мой вопрос, вот какой: что произойдет, если я буду так держать стакан в течение нескольких минут?

- Ничего!

- Действительно, ничего страшного не случиться, - ответил профессор. - А что будет, если я стану держать этот стакан в вытянутой руке, например, часа два?

- Ваша рука начнёт болеть.

- А если целый день?

- Ваша рука онемеет, у вас будет сильное мышечное расстройство и паралич. Возможно, даже придётся ехать в больницу, - сказал один из студентов.

- Как по-вашему, вес стакана изменится от того что я его целый день буду просто держать?

- Нет! - растерянно ответили студенты.

- А что нужно делать, чтобы всё это исправить?

- Просто поставьте стакан на стол! - весело сказал один студент.

- Точно! - радостно ответил профессор. - Так и обстоят дела со всеми жизненными трудностями. Подумай о какой-нибудь проблеме несколько минут, и она окажется рядом с тобой. Подумай о ней несколько часов, и она начнёт тебя засасывать. Если будешь думать целый день, она тебя парализует. Можно думать о проблеме, но, как правило, это ни к чему не приводит. Её "вес" не уменьшится. Справиться с проблемой позволяет только действие. Реши её, или отложи в сторону. Нет смысла носить на душе тяжёлые камни, которые парализуют тебя.

- С какими чувствами пришли на тренинг?
- Как изменялись ваши эмоции в течение всего тренинга?
- Полезна ли была сегодняшняя работа?
- Какие выводы сделали для себя?

Окончание работы:

Общерайонное родительское собрание

**«Учимся быть родителями»**

Сумина Л.И., педагог-психолог
МБОУ «Лицей №73» г. Барнаул

*При регистрации каждый участник родительского собрания получает вырезанную бумажную фигурку человека, которая будет использована в качестве иллюстрации 18 слайда.*

| | |
|---|---|
| Целевая аудитория | Родители, педагоги, администрация Ленинского района г. Барнаула |
| Количество участников | 200 человек |
| Цель работы | Повышение родительской компетентности по формированию жизнестойкости |

| | |
|---|---|
| Актуальность | Возрастание количества обучающихся с антивитальным поведением, необходимость в осознании родителями своей ответственности в формировании жизнестойкости у детей и гармонизации семейных отношений. |
| Средства и методы измерения результатов | Эмоциональный отклик родителей на выступление, распространение материала выступления среди специалистов других школ. |
| Используемая литература | Особенности формирования жизнестойкости и совладания с трудными жизненными и стрессовыми ситуациями несовершеннолетних в образовании. Методическое пособие. - Барнаул, 2014г. |

***Презентация***

| | |
|---|---|
| 1 слайд | Уважаемые родители, здравствуйте! Стало хорошей традицией встречаться всем нам на общерайонном родительском собрании, на котором мы имеем возможность обсудить важные вопросы воспитания и развития наших детей. К сожалению, на этот раз поводом для сегодняшней встречи явилась тема, о которой многие боятся даже подумать, и отгоняют мысли об этом, настолько страшным и невообразимым это кажется для многих. |
| 2 слайд | Мы, взрослые, умеем достойно справляться с экономическими и политическими трудностями. |
| 3 слайд | Мы научились противостоять разрушительным силам окружающей среды. Но опасность пришла с другой стороны – изнутри, а мы стараемся не замечать, как саморазрушительные процессы сметают с лица Земли не меньшее, а большее число людей. |
| 4 слайд | Мы видим, как некое мощное течение уносит от нас прочь наших детей. Огромная невидимая рука вырывает их с корнем из школьной, семейной и личной жизни. |
| 5 слайд | Спайсы, наркотики, |

| | |
|---|---|
| 6 слайд | детский алкоголизм, |
| 7 слайд | уход из дома, бродяжничество - стали опасной приметой современного времени. |
| 8 слайд | Наблюдается уникальное явление - **саморазрушающее поведение**-поведение, направленное на сокращение или прекращение собственной жизни. |
| 9 слайд | Подростковое самоубийство или суицид является уже много лет серьезной проблемой в мире и в нашей стране. По данным всемирной организации здоровья (ВОЗ): в мире от самоубийств погибает больше людей, чем от войн и терроризма. Из них 20% приходится на подростковый и юношеский возраст. За последние 15 лет число самоубийств увеличилось в 2 раза. 2003 году Россия заняла 1 место в мире по абсолютному количеству подростковых самоубийств. На сегодняшний день этот вопрос очень остро встал в нашем городе, в нашем районе. |
| 10 слайд | Почему же подростки пытаются покончить с собой? Сразу оговорюсь, ответ на этот вопрос очень сложен, и, к сожалению, ограниченный формат времени моего выступления не позволяет обстоятельно ответить на этот вопрос.<br>Вот только некоторые мотивы суицидального поведения у детей и подростков:<br>- боязнь насмешек, позора или унижения;<br>- угроза или вымогательство;<br>-страх наказания;<br>-желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие,<br>-желание избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации;<br>-подражание товарищам, фанатизм и рок-культура.<br>-чувство вины, стыда, оскорблённого самолюбия, самообвинение;<br>-переживание обиды, одиночества. |

| | |
|---|---|
| 11 слайд | Но на первом месте стоят семейные конфликты, непонимание с родителями. |
| 12 слайд | Подумайте, как часто мы разговариваем с детьми? Не оцениваем, не упрекаем, не читаем нотации, не воспитываем, а разговариваем по душам? |
| 13 слайд | К сожалению, мы не можем вернуть тех, кто уже ушёл из жизни. Мы можем лишь извлечь уроки. Нам важно понять, почему это происходит? Что мы можем сделать? Ведь они наши дети, которые ещё только учатся жить, и у них ещё нет опыта преодоления жизненных трудностей. И именно мы, родители, можем дать им защиту, уверенность, поддержку и самое главное, любовь и внимание.<br>Мне бы хотелось, чтобы наряду с осознанием серьёзности проблемы, у нас, взрослых, не возникало бы чувство беспомощности и бессилия. Даже в непростых условиях современной жизни важно сохранять определённую долю оптимизма. |
| 14 слайд | Да, наша жизнь щедра на испытания - любой человек переживает кризисы, сложные моменты и встречается с трудностями на своем пути. Только одни люди выходят из кризиса разочарованными и потерявшими вкус к жизни, а другие умудренными опытом. Очевидно, существует некая устойчивость к невзгодам. Есть даже такое качество личности-жизнестойкость. |
| 15 слайд | Жизнестойкость личности - это способность человека не только противостоять внешним психотравмирующим, стрессовым условиям и обстоятельствам, но и превращать их в ситуации собственного развития. |
| 16 слайд | Каждый ребёнок обладает защитными возможностями психического и физического здоровья. А также существуют внешние защитные факторы, которые поддерживают ребёнка. И главную роль принадлежит нам, родителям, именно мы можем дать нашим детям защиту, уверенность, и самое главное, любовь и внимание. |

| | **Итак, что вы, как родители можете сделать?** |
|---|---|
| 17слайд | 1.Чаще обнимайте, целуйте ребёнка, хвалите его. Не думайте, что ваш ребёнок итак знает, как вы его любите. Первым делом утром и когда прощаетесь, обнимайте своего ребенка. Когда вы вечером встречаетесь дома, уделите ему 15 минут, при этом посвятите ему себя в это время полностью. (Что делать в эти 15 минут? Да что угодно: слушайте, сочувствуйте, обнимайте, дурачьтесь, смейтесь и просто разговаривайте.) Поговорите и пообнимайтесь с каждым ребенком (если у вас их несколько), когда укладываете их спать. |
| 18 слайд | Уважайте своего ребенка. Вы хотите воспитать своих детей доброжелательными людьми, которые бы уважали других? Сделайте глубокий вдох и говорите с ними уважительно. Это очень непросто сделать, особенно если вы рассержены. Если ваш ребёнок сделал ошибку или допустил промах, не путайте его поступок с личностью. Никогда не говорите ребёнку, что он плохой. Никогда не говорите обидных слов в адрес ребёнка, даже в порыве гнева. Брошенное мимоходом оскорбление в адрес его личности может глубоко травмировать детскую психику и быть причиной его комплексов и неуверенности в себе. Остаться шрамом на всю жизнь.<br>***УПРАЖНЕНИЕ «Бумажный человечек».***<br>*Родителям предлагается вспомнить обидные слова-характеристики, которые они произносили в адрес своего ребёнка. При каждом произнесённом слове они мнут* ***бумажного человечка****, символизирующего ребёнка. Затем дается аналогичное задание с произнесением ласковых слов, слов-извинений. Человечек выравнивается. Психолог обращает внимание родителей на то, что следы, шрамы (сгибы на бумаге) остались.* |
| 19 слайд | Общайтесь с ребёнком. Общение – основная человеческая потребность. Помните об этом, старайтесь быть инициатором откровенного, открытого общения со |

| | |
|---|---|
| | своим ребенком. Чем меньше у вас запретных тем для разговора с ребёнком, тем больше он будет с вами делиться. |
| 20 слайд | Каждый день спрашивайте у ребёнка: «Как дела?», «Что было в школе?». Сделайте такие разговоры привычкой. |
| 21 слайд | Слушайте ребёнка, старайтесь понять чувства ребёнка. Умение слушать – основа эффективного общения. Умение слушать означает:<br>-быть внимательным к ребенку;<br>-выслушивать его точку зрения;<br>-уделять внимание взглядам и чувствам ребенка, не споря с ним. Никогда не говорите ребёнку: «Это всё чепуха!», «Глупости!».<br>Поощряя ребенка, поддерживайте разговор, демонстрируйте вашу заинтересованность в том, что он вам рассказывает. Например, спросите: «А что было дальше?» или «Расскажи мне об этом…» или «Что ты об этом думаешь?». |
| 22 слайд | Ставьте себя на его место. Детям часто кажется, что их проблемы никто и никогда не переживал. Скажите ребёнку, что вы понимаете, насколько ему сложно. Договоритесь, что он может обратиться к вам в любой момент, когда это ему действительно необходимо. Главное, чтобы ребенок чувствовал, что вам важно, что с ним происходит. |
| 23 слайд | Планируйте своё время так, чтобы у вас была возможность быть дома с ребёнком. Вместе ужинайте, помогайте выполнять домашние задания, проводите свободное время, занимайтесь совместными делами, просто разговаривайте. |
| 24 слайд | Разрешайте друзьям вашего ребёнка приходить к вам домой. Познакомьтесь с ними. Говорите ребёнку, что его друзья вам нравятся. Если не нравятся, то хотя бы не критикуйте их. Обычно критика друзей приводит к тому, что ребёнок перерастаёт о них рассказывать ро- |

| | |
|---|---|
| | дителям. |
| 25 слайд | Принимайте ребенка таким, какой он есть. Для многих родителей школьные успехи — это отражение их собственных побед. Нереализованность в жизни или, наоборот, высокий статус заставляет таких пап и мам свято верить, что ребенок обязан быть «самым-самым». Помните, “гениальность” – это ещё не синоним “счастья”. |
| 26 слайд | Пусть он выше «троек» не поднимается, и золотая медаль ему не светит, но у него есть другие таланты. Выясните, что ему интересно, что получается лучше всего, и направьте его этой дорогой. Помогите ребёнку найти кружок, студию, секцию по интересам. |
| 27 слайд | Станьте родителем-активистом в школе, где учится ваш ребёнок. Предложите посильную помощь в организации экскурсий, концертов, школьных вечеров. |
| 28 слайд | При возникновении конфликтных ситуаций показывайте пример взрослого, конструктивного способа решения вопроса. Даже если не удаётся найти взаимопонимания с конкретным учителем, в школе обязательно найдутся люди (администрация, классный руководитель, другие педагоги), который постараются помочь вам, найти диалог. Жалоба в прокуратуру или городской комитет скорее всего продемонстрирует вашему ребёнка отсутствие доверия к тому образовательному учреждению, в котором он учится. |
| 29 слайд | Без доверия нет открытости. Если вы заметили серьёзные изменения в поведении ребёнка - сообщите об этом классному руководителю. Поделитесь с ним своими переживаниями. |
| 30 слайд | Помните, школа и семья - союзники в вопросах не только обучения, но и развития, воспитания детей. Только совместными усилиями, только с совместным заинтересованным, чутким, внимательным, бережным отношением к личности ребёнка, мы сможем предотвратить беду. Мы – то с вами знаем, что несколько |

| | |
|---|---|
| | двоек подряд, разлад отношений с одноклассниками, ссора с мамой - это всё - такая малость по сравнению с большой жизнью. Они, наши дети, этого не знают, и поэтому не бросайте их, когда им плохо. Помогите ребенку понять, что борьба и надежда, упорная работа и вера всегда вознаграждаются победой и удачей. Настраивайте своих детей на удачу! |
| 31слайд | Есть множество вещей, что, так или иначе,<br>Важны для нас и очень хороши!<br>Вам всем желаю от души:<br>Любви, здоровья и удачи!<br>И желаю быть, хорошими, ответственными родителями.<br>Помните, быть родителями - значит всё время учиться ими быть! |

Игра-путешествие **«Психологическая Робинзонада»**

Усольцева Е.В., педагог-психолог
МБОУ «Мамонтовская СОШ»

| | |
|---|---|
| Целевая аудитория | Обучающиеся 5 класса |
| Количество участников | 25 человек |
| Цель работы | Создать у обучающихся мотивацию на самопознание; способствовать развитию рефлексии. |
| Актуальность | Изменение социально-педагогической ситуации требует от пятиклассника включения в новую систему отношений со взрослыми и сверстниками, выполнения новых функций, а потребность в самоутверждении становится доминирующей. Все это требует организации процесса самопознания для развития представлений о новом социальном статусе пятиклассника; развития навыков сотрудничества со сверстниками; повышения статуса подростка |

| | |
|---|---|
| | для стабилизации уровня самооценки. |
| Используемая литература | 1.Пилипко Н.В., Приглашение в мир общения. - М.: УЦ «Перспектива», 2001<br>2. Макеева А.Г., Помогая другим, помогаю себе. – М.: Просвещение, 2003<br>3. Ромек В., Тренинг уверенности в межличностных отношениях. – М.:Речь, 2007<br>4.Фопель К., Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие. – М.: Генезис, 2001 |

**Ход занятия**

***1. Настрой на игру (введение в игровую ситуацию)***

Звучит песня в исполнении Ю. Никулина «Остров невезения». Ребята на доске цветными мелками рисуют острова, пальмы, море, солнце и облака.

Друзья! Представьте себя путешественниками! Да. Да, путешественниками! Закройте глаза и…

Мы на корабле. Ветер стремительно несет корабль, наполняя паруса своими мощными выдохами. Вокруг - синяя вода, пронзительной голубизны небо и ласковое горячее солнце… Мы сидим на палубе у нас есть время, чтобы поближе познакомиться. Ведь дальнее путешествие всегда сближает людей.

***2.Разминка***

Играющие сидят в кругу и, передавая друг другу свиток-карту, рассказывают о себе. Первый игрок называет своё имя. Второй тоже представляется и добавляет какую-нибудь информацию о себе, например, сколько ему лет. («Меня зовут Маша и мне десять лет»). Третий говорит, как его зовут, сколько ему лет и ещё что-то о себе, например, чем он любит заниматься в свободное время. И так далее.

При обсуждении спросить, что требовалось тем, кто вступил в игру в самом конце, и насколько вообще сложно было выполнять данное упражнение

***3.Игровое действие***

Вот так за мирной беседой тянулся день. Ничто не предвещает беды. К вечеру ветер стих, за ночь темные тучи заполонили небо, в воздухе запахло бурей. К обеду она разразилась! Паруса убрали. Ветер сломал грот-мачту. Хлынул дождь. Высота волны достигала пяти метров, когда корабль наткнулся на риф и треснул посередине. К этому моменту одна группа высадилась в лодку и отплывала от тонущего корабля. Переверните рисунки на спинках стульев, посмотрите, где вы!

Загружалась вторая лодка, оставшиеся заканчивали сооружать плот. Когда все были на безопасном расстоянии от корабля, гигантская волна смыла с плота капитана. Последнее, что видели его товарищи по несчастью: капитан, ухватившийся за рею, был унесен стихией. Крики команды слились с ревом одичавшего океана. К утру все стихло. Лодка качалась на волнах, легкий бриз холодил лица спящих; плот прибило к берегу острова. Вторая лодка причалила к материку, пройдя несколько километров, путники оказались в глубине леса.

Каждая команда с трудом высаживается на берег.

***Упражнение «Скала»***

**Инструкция**. Ребята, выстройтесь все в одну цепочку. Вы — одна большая скала. Я условно нарисую линию через два сантиметра от ваших ног, за этой линией – обрыв. Теперь каждый из вас пусть создаст препятствие в виде колен, локтей. И первый участник, выходя из своего спасательного средства на берег проходит по этой скале, не заходя за линию обрыва, цепляясь и переступая через препятствия. Затем он встает в конце шеренги, и следующий участник начинает свой путь. И так, пока не пройдут все.

Итак, ваши команды оказались в разных частях острова. Вы должны принять первое решение после осознания ситуации - посоветуйтесь! (Команды высказывают свои идеи.)

***Первое задание***

*Ведущий*. Вы должны распределить обязанности в группе. (Каждая команда выбирает командира, Робинзона, лоцмана, следопыта.)

**Второе задание**

*Ведущий.* Возьмите график дружбы и отложите на нем красным, черным, зеленым или синим цветом то количество баллов, которое, по мнению вашей группы, характеризует дружеские отношения и уровень взаимопонимания среди членов команды.

***Конкурс «Практичный карман»***

*Ведущий.* А что у вас в карманах? (Все вынимают то, что у них есть в карманах.). Как это может вам пригодиться в вашей ситуации? (Ребята обсуждают и представляют три предмета, говоря об их пользе в данной ситуации)

**Третье задание** (на совместимость членов группы)

*Ведущий.* Ребята, в работу вступает миряга. Выберите его из наиболее миролюбивых, контактных, выдержанных ребят. Как вы думаете, какова роль миряги в группе?

- Миряга обобщает информацию, предотвращает конфликтные ситуации.

- Какие качества характера должны быть у такого человека?

*Ребята выбирают из слов на карточках: терпение, любовь и понимание.*

**Четвертое задание** (на разрешение конфликта)

*Ведущий*. Представьте такую ситуацию: в результате ссоры один из товарищей порывается прыгнуть в воду, другой уходит в лес, третий — в глубь острова. Как ведет себя группа?

*Ребята выступают. Ведущий комментирует:* помните, в книге Р. Киплинга «Маугли» есть сцена, когда из-за пожара все звери, сильные и слабые, пришли на водопой (зачитать отрывок из этой книги). Что произошло в засуху? (*перемирие, в экстремальной ситуации даже животные способны поступить разумно, а что говорить о человеке?)*

**Пятое задание «Решите ситуацию»**

***Ситуация для тех, кто в лодке:*** Запаса воды, которую вам удалось взять, хватило на два дня. Вас мучат жажда, голод, но особенно вам хочется пить. Что делать?

***Ситуация для тех, кто в лесу:*** Продвигаясь вперед, вы наткнулись на дикого зверя, он устремляется к вам. Что делать? Ваша реакция?

***Ситуация для тех, кто на острове:*** Вы, обследуя остров, встретили аборигенов, они еще не знают, враги вы или друзья. Дорога каждая минута, потому что они в раздумье и готовы напасть на вас. Как вам показать свое миролюбие?

В заключение игры участники еще раз выполняют второе задание (строят график дружеской атмосферы)

**Шестое задание «Подарки»**

Жизнь на острове постепенно налаживается. Мы сидим у костра. Языки пламени играет на лицах ваших товарищей, ставших за время приключения намного дороже и ближе.

*Инструкция.*

Все члены группы анонимно дарят друг другу воображаемые подарки, как если бы возможности дарящего были ничем не ограничены. Для этого я вам раздам листочки. Сначала все дарят подарки Сереже. Все пишут названия, характеристики и количество тех вещей, предметов, объектов, явлений, которые хочется подарить именно ему. Листочки не подписываются. Затем подарки дарят следующему игроку и т.д. Ведущий собирает «подарки», затем раздает их. Некоторое время участники изучают содержание записок.

Обсуждение итогов может вылиться в свободный обмен впечатлениями. При этом неплохо поинтересоваться, есть ли у кого-нибудь несколько совпавших по содержанию записок, то есть одинаковых подарков. Есть ли у кого-нибудь подарки, оказавшиеся неприятным сюрпризом или, наоборот, приятно удивившие. Сколько кому подарено вещей, имеющих практическое бытовое значение, а сколько подарков романтического характера.

***4.Рефлексия игры.***

В заключение игры участники еще раз выполняют второе задание (строят график дружеской атмосферы) и заполняют «Ладошку» на каждом пальчике которой продолжают предложение «Я узнал..», «Я понял…», Меня удивило…» , «Меня огорчило…», «Хотелось бы…»

Час общения **«Эти вредные конфликты»**

Хохлова Н. В., педагог-психолог
МБОУ «Лицея №4» г. Камень-на-Оби

**Цели:** ознакомить детей с понятиями «конфликт» и «конфликтная ситуация», со способами предупреждения конфликтов; способствовать формированию позитивного отношения к людям, желания овладеть навыками общения и социального взаимодействия; побуждать детей к сотрудничеству, взаимопониманию.

**Оформление:**

написать на доске тему, эпиграф;

незаконченное предложение: «Причиной конфликта было то, что...»;

Способы предупреждения конфликтов:

мягкое противостояние;

конструктивное предложение.

Подготовительная работа с детьми за день-два до часа общения учителю предстоит выяснить, кто из ребят в классе находится в ссоре, из-за чего произошел конфликт, очень мягко подготовить детей к примирению, которое должно состояться в ходе классного часа.

**Ход занятия**

***I. Интерактивная беседа по теме «Варить суп или заваривать кашу?»***

*Те, кто не могут сварить суп, заваривают кашу*.
В. Домиль

-Ребята, приходилось ли вам «заваривать кашу»?

- В чем это заключалось?

Примерные ответы детей:

Сделал такое, что потом еле-еле распутал.

Натворил гадостей, потом родители расхлебывали.

Напутал чего-то, перессорился со всеми.

Попадал в трудное положение, из которого не мог найти выход.

Очень осложнил, запутал одно дело, которое исправлять пришлось другим.
- А есть и другая поговорка со словом «каша»: «С тобой каши не сваришь!» О ком так говорят?

Примерные ответы детей:

О бестолковых, ленивых, тупых.
Об упрямых, несговорчивых.
О тех, кто не может сотрудничать.
О таком человеке, с которым невозможно договориться.
- Прочитайте эпиграф к классному часу. Как бы вы объяснили его значение?

Примерные ответы детей:

Те, кто не способен к общению и пониманию, попадают в запутанные ситуации.
Кто не может ладить с людьми, тот постоянно создает трудности для себя и других.
Если в коллективе не могут работать дружно, там любое дело превращается в кашу.
- Если коллектив не может работать дружно, в этом коллективе постоянно выясняются отношения, копятся обиды, происходят столкновения. Как их избежать?
- Как прекратить расхлебывать кашу, которую заварили во время таких столкновений?

***II. Незаконченные предложения***

- Поднимите руки, кому приходилось когда-либо участвовать в конфликтной ситуации?
Давайте вспомним, отчего возникла ваша конфликтная ситуация. Что было причиной конкретного конфликта?
Для этого предлагаю вам закончить предложение, записанное на доске: «Причиной конфликта было то, что...»

Примерные ответы детей:

У нас с подругой были разные мнения о школьной дискотеке.
Мы по-разному относились к одному мальчику.
Мы обе хотели быть лидерами в классе.
У нас совершенно разные характеры.
Мне не понравилось его поведение.

Он оскорбил моего брата.
Мы стали болеть за разные футбольные команды.
Он стал фанатом музыкальной группы, которую я не переношу.
- Как видим, конфликты возникают по самым разным поводам, но причины у всех схожие: несовпадение целей, желаний, оценок, неуважение к другим, неумение общаться.

***III. Мини-лекция «Эти вредные конфликты»***

Конфликт - это столкновение, противоречие, которое рождает враждебность, страх, ненависть между людьми. Ученые выявили несколько разновидностей конфликтов. Самый распространенный - неуправляемый конфликт. Вот в автобусе вам кто-то наступил на ногу, и вы возмутились: «Вот нахал, даже не извинился!» Теперь уже тот вынужден нападать: «На такси нужно ездить!» В результате дело может дойти и до драки.

Другой вид конфликта - холодная напряженность (внутренний конфликт). Он может возникнуть у людей, стоящих в очереди, когда кто-то, пользуясь своим правом, пытается обойти всех. Например, ветеран показывает свое удостоверение, люди молчат, но внутри у них все кипит. Но вот кто-то не выдержал и запротестовал, очередь его поддерживает и разгорается скандал. Этот вид конфликта называется «пристройка снизу».

Есть и третья разновидность - избегание, когда человек явно показывает, что не хочет поддерживать общение.

В чем же вред таких конфликтов?

Во-первых, от конфликтов страдает достоинство человека.

Во-вторых, на каждую минуту конфликта приходится 20 минут последующих переживаний, когда и работа не ладится, и вообще, все валится из рук.

В-третьих, страдает физическое здоровье - поражаются нервы, сердце, сосуды. Поэтому нужно обязательно научиться предотвращать такие конфликты.

Прежде всего ни в коем случает нельзя употреблять запрещенные приемы - это фразы типа: «Да брось ты!», «Что ты понимаешь?», «Ты же вроде умный человек, а говоришь чепуху». Наоборот, просто волшебное действие производят слова: «мне кажется», «может быть, я ошибаюсь», «может быть, ты со мной

согласишься» и т. п. Правильное поведение при конфликте сохранит ваше здоровье, сделает спокойнее и счастливее не только вас, но и других.

***IV. Практикум. Способы предотвращения конфликтов***

- Как и болезни, конфликты лучше предупредить, чем лечить. Сейчас мы будем учиться предупреждать конфликтные ситуации. Для этого существует множество способов. Мы рассмотрим два самых распространенных.

Первый способ предупреждения конфликта - это мягкое противостояние. ***Мягкое противостояние*** - это решительное возражение, высказанное в мягкой форме. Так можно и отстоять свою позицию, и не обидеть другого человека.

Второй способ называется «***конструктивное предложение***». Это попытка найти компромисс, то есть выход, который бы смог устроить всех.

Рассмотрим конкретные ситуации.

***Мягкое противостояние:*** Вам не нравится, что ваш сосед по парте никогда не носит в школу учебников и пользуется вашими. Окажите ему мягкое противостояние. Попробуйте мягко намекнуть ему на это.

*Учитель дает слово детям, желающим высказаться. Если желающих не будет, можно предложить высказаться детям, сидящим в первом ряду. Каждый ученик, не вставая с места, должен обратиться по имени к соседу и высказать свои претензии (в максимально доброжелательной форме). Не страшно, что все дети будут говорить одни и те же слова. Важно, чтобы они нашли нужную интонацию - достоинство и твердость в мягкой форме.*

***Примерные фразы***:

«Дима, не хочется ссориться, но мне очень не нравится, когда моими вещами пользуются другие»;

«Саша, не обижайся, но это мои учебники, и мне удобнее пользоваться ими одному»

***Конструктивное предложение:*** У вас очень хорошо получается мягкое противостояние. А как можно в этой ситуации избе-

жать конфликтов с помощью конструктивного предложения? (Дети высказываются.)

***Примерные ответы детей:***

«Лена, мне кажется несправедливым то, что я одна ношу в школу учебники, давай будем делать это по очереди. Тогда никому не будет обидно»;

«Я понимаю, Аня, как тяжело носить в школу полный портфель книг. Сейчас есть такие портфели на колесиках и с выдвигающийся ручкой, как чемоданы. Может, попросишь у родителей такой на Новый год или на день рождения?»

Мягкое противостояние и конструктивное предложение - это два способа поведения, которые помогут вам предотвратить конфликты и сохранить собственное достоинство.

***V. Проблемная ситуация «Шесть шагов к миру»***

Если не остановить конфликт, он разгорается как пожар. И потушить его иногда бывает невозможно. А если это конфликт между народами, он может закончиться непримиримой войной. Тогда в район конфликта приходят миротворцы, которые пытаются погасить вражду и ненависть, восстановить диалог между народами. Для погашения конфликта психологи придумали специальное противопожарное правило - «Шесть шагов к миру». Предлагаю вам выступить в роли миротворцев. В нашем классе недавно вспыхнул конфликт между (имена, фамилии). Попробуем погасить этот конфликт с помощью шести шагов. Для начала приглашаю конфликтующие стороны к доске.

*Дети выходят к доске и становятся с двух сторон от учителя, причем Учитель просит их встать подальше друг от друга.*

- Ребята, нам кажется, что этот конфликт надоел уже и вам самим, но никто не хочет первым делать шаги к примирению. Мы вам предлагаем сделать целых шесть шагов. Чтобы сделать эти шаги, вам нужно честно и четко ответить на мои вопросы.

Итак, ***сделайте первый шаг!***

*Дети делают один шаг навстречу друг другу.*

А теперь дайте честный и точный ответ на вопросы:

«Какое мое желание привело к конфликту?» и

«Чего хочет человек, с которым у меня конфликт?»

*Дети по очереди отвечают.*

Теперь ***нужно сделать шаг второй...***

*Дети делают один шаг навстречу друг другу*...и ответить на вопросы:

«Из-за чего возник конфликт? Нам обоим хочется получить одно и то же?

Или мы хотим, чтобы что-то разное происходило одновременно?»

***Делаем третий шаг.***

Дети делают один шаг навстречу друг другу. Спросите себя:

«Могу ли я придумать решение, при котором мы оба получим то, чего хотим?

Какое это может быть решение?

А теперь спросите себя:

«Сколько таких решений мы можем придумать вместе с моим противником?»

А какие решения вам могут подсказать одноклассники? *Дети, сидящие за партами, поднимают руки, отвечают.*

Когда возможные компромиссы найдены, ***пора делать четвертый шаг.***

*Дети делают один шаг навстречу друг другу.*

Подумайте, какое из этих решений самое лучшее?

К чему приведет каждое из предлагаемых решений?

Буду ли я доволен их результатами?

Будет ли доволен мой противник?

Мы уже почти погасили конфликт - ***делаем пятый шаг.*** *Дети делают один шаг навстречу друг другу*.

Отвечаем, какие решения устроят нас обоих?

Будем ли мы выполнять эти решения?

***Остался один шаг!***

*Дети делают один шаг навстречу друг другу.*

Нужно дать ответ на последний вопрос:

«С чего начать наше перемирие? Что покажет нам, что мы не ошиблись?» (*Нужно пожать друг другу руки*.)

Вот мы и погасили этот конфликт - перемирие состоялось. Но не всегда будет рядом с вами учитель или взрослый. В таких слу-

чаях каждый из вас может выступить миротворцем и попытаться погасить конфликт или хотя бы развести конфликтующие стороны подальше друг от друга.

Семинар для педагогов

## «Влияние педагога на социально-психологический климат ученического коллектива»

Хохлова Н. В., педагог-психолог
МБОУ «Лицея №4» г. Камень-на-Оби

Учителя разные – ведь они вырастают из учеников. Учитель – мастер, виртуоз. Только он знает, сколько труда и сил ушло на то, чтоб урок шел как по нотам. Мастеров не так много. Но есть немало профессионалов. Как правило, они имеют свои профессиональные хитрости и приемы. И очень часто мы, педагоги, так увлечены своими профессиональными приемами обучения, что забываем о психологическом климате в коллективе, на уроке, который мы обязаны создать для получения желаемого результата.

Психологический климат – это преобладающий в коллективе относительно устойчивый психологический настрой его членов, проявляющийся во всех многообразных формах деятельности. Положительный психологический климат не формируется сам собой. Это результат упорного, целенаправленного и длительного труда всего коллектива, результат хорошо спланированной и организованной деятельности, при этом важное место в формировании благоприятного климата отводится учителям и классным руководителям. От того, какой психологический климат создан учителем на уроке, зависит успех урока в целом.

Создание благоприятного психологического климата в классе является одной из наиболее важных и наиболее сложных задач в работе педагога с детьми. Климат выступает своеобразным условием, обеспечивающим развитие личности: на его фоне ребенок либо раскрывается, проявляет свои дарования, активно взаимодействует с педагогом и другими членами группы, либо напротив, становится пассивным, замкнутым, отстраненным.

Так что же нужно сделать, чтобы ребенку было комфортно в школе?

Психологический комфорт – это психофизиологическое состояние, возникающее в процессе жизнедеятельности ребенка в результате оптимального взаимодействия его с внутришкольной средой. Структурными составляющими комфорта являются психологический, интеллектуальный и физический комфорт, их единство в процессе образовательной деятельности и есть одно из условий полноценного личностного развития школьника.

Психологический комфорт указывает на состояние радости, удовольствия, удовлетворения, которые школьник переживает, находясь в образовательном учреждении. Эти состояния связаны с процессом обучения (т.е. интеллектуальным комфортом), с организацией предметного окружения (т.е. физическим комфортом).

Действия педагога по конструированию комфортной среды заключаются в обеспечении наиболее благоприятных условий для взаимодействия, в том, чтобы дать возможность ребенку проявиться в полной мере как личности. Для этого учителю необходимо использовать в своей работе:

1. просьбы, а не требования;
2. убеждения, а не агрессивное словесное воздействие;
3. четкую организацию, а не жесткую дисциплину;
4. компромисс, а не конфронтацию и т.д.

Интеллектуальный комфорт говорит об удовлетворенности учащимися процессами своей мыслительной деятельности и ее результатами. В учебном процессе это удовлетворение потребности в получении новой информации.

На уроке интеллектуальный комфорт достигается:

1. сменой видов деятельности;
2. достижением желаемого результата;
3. поддержкой со стороны педагога;
4. верой в собственные возможности

Хотелось бы сказать и о физическом комфорте школьника. Он связан с комфортной внутришкольной средой, позволяющей сохранить психофизиологическое здоровье учащихся и способст-

вующей их оптимальной включенности в образовательную деятельность.

Из чего же складывается психологический комфорт на уроке? Выделим следующие необходимые условия:

1. доброжелательные взаимоотношения в системах «учитель – ученик», «ученик – ученик»;
2. создание ситуации успеха на уроке;
3. использование на уроках методов эмоциональной раскачки, упражнений на релаксацию;
4. комфортная внутришкольная среда (благоприятные внешние условия школы).

Таким образом, для создания благоприятного климата мы должны выполнять три функции.

***Первая функция*** – «открытие» ребенка на общение», которая призвана создать ему комфортные условия на уроке, в классе, школе.

**Педагогические операции:**

*Выбор пластической позы.*

Поза, которую принимает человек, содержит в себе большое количество информации, не требующей специальной расшифровки, она легко прочитывается даже ребенком. Учеными установлено, что невербальным языком (языком пластики, мимики, жеста) передается от55% до 80% информации.

Трансляция информации с помощью пластического образа влияет на настроение, самочувствие, поэтому поза учителя на уроке способствует или препятствует их «открытию» на общение.

Допустим, преподаватель находится в так называемой позе льва (широко расставленными руками опирается на край стола). Как это влияет на детей? Они внутренне «сжимаются», опускают глаза, бояться взгляда учителя, и понятно, что доверительного общения между ними не будет.

*Подача информации с позиции «МЫ»*

Реализация этой операции становится возможной при устранении трех барьеров: физического, социального и терминологического.

- физический барьер общения возникает при нарушении границы личного пространства, размеры которого составляют примерно 60 сантиметров. Каждый человек избирательно регулирует на присутствие в этом пространстве других людей и осуществляет это на основе личных симпатий и привязанностей (за исключением тех случаев, когда у него нет выбора);
- социальный барьер возникает, когда учитель занимает позицию, выражаемую словами: «на 5 знаю только я» или «не мешайте мне работать», то его роль становится непреодолимым барьером в общении с учениками.
- терминологический барьер, причина которого кроется в чрезмерном использовании преподавателем всевозможных специальных научных терминов и слов иностранного происхождения. Это создает для детей препятствие в общении, так как они спонтанно сравнивают свою лексику с лексикой учителя.

Устранив эти барьеры, педагог действительно получает возможность выстраивать общение с позиции «МЫ».

***Вторая функция*** - «соучастие» ребенку имеет свои частные операции.

*Демонстрация расположенности*.

Это так называемое зеркальное отражение. Демонстрируя свои чувства искренней радости, благожелательность, расположенность, человек тем самым влияет на улучшение самочувствия окружающих людей, человек в ответ получает ту же реакцию, которая усиливает его положительные эмоциональные переживания. В итоге выигрывают все.

Представим себе на секунду состояние школьника, взирающего на разъяренного, кричащего учителя. А ведь ему находиться в классе целых 40 минут, в течение которых у него не будет возможности «разрядиться», снять свое психическое напряжение. Такая возможность появиться только на перемене, и то если не будет наблюдать дежурный учитель. И вот перемена заканчивается, и начинается следующий урок. А если все повториться?

Тогда ребенок выйдет из школы абсолютно больным, и завтра с ним будет работать не учитель, а психотерапевт.

*Проявление интереса*. Эта операция проявляется в двух умениях – умении слышать и умении задавать вопросы.

Для педагога услышать ребенка – это не только и не столько воспринять информацию, сколько расслышать его боль, вникнуть в его переживания, понять причины его тревоги и отчаяния, а также радости, восторга и восхищения.

Оказание помощи. Данная операция полностью реализует функцию, к которой относится. Операция считается осуществленной только тогда, когда помощь действительно оказана. В противном случае она подменяется советами и рекомендациями, которые должны присутствовать в работе с детьми, но без реальной, ощутимой помощи школьники будут чувствовать себя обманутыми.

***Третья функция*** - «возвышение» ребенка

*Просьба о помощи.*

В целях создания положительной репутации ученику, повышения его самооценки, когда бы ребенок поверил в себя, свои силы, свои способности, преподаватель обращается к нему за помощью и тем самым действительно «возвышает» его. Непременными условиями здесь выступают три положения:

1) помощь, о которой просят ребенка, должна быть посильной для него;
2) помощь должна реально осуществляться;
3) форма обращения должна быть этически выдержанной.

После того, как помощь оказана, следует поблагодарить школьника за участие, которое он принял, за то облегчение, которое доставил своими усилиями.

*Поддержание оптимистического рубежа*

Оптимизм – это радость жизни, это надежда и вера в будущее, вера, основанная на логике, факте.

То же относится и к школе, и к взаимодействию учителя со школьником. Школа, лишенная оптимизма, деградируют и в конечном итоге умирает. Преподаватель, не видящий перспективы своих отношений с детьми, не верящий в их способности, не

сможет научить их даже таблице умножения, так как пессимизм, рождающийся при этом, встает непреодолимой преградой на пути всякой деятельности. Поддержание оптимистического рубежа как технологическая операция «возвышает» ребенка над его проблемами, и оттуда, сверху, они становятся такими крохотными, что он сам начинает верить в себя и преодолевать сложности.

Немало важное место в создании психологического комфорта занимает оценка. Часто идя на урок, ученик переживает о том, какую оценку он получит. Педагогическая оценка предполагает оценивание проявляемого качества, но не личности ребенка в целом.

Мы педагоги часто забываем о таком виде оценки, как поощрение. Ведь давая оценку, в первую очередь, нужно поднять ребенка в его собственных глазах и создать ему положительную реакцию коллектива. Необходимо, чтобы каждый ребенок побывал на «пьедестале» своих достижений. Если это ребенку удастся сделать, то возможно ему самому не захочется спускаться вниз.

Иногда поспешность в оценке может негативно изменить отношение ученика к учителю и к предмету в целом и надолго оставить глубокий след обиды и разочарования в его сердце.

Так может лучше воспользоваться такой хитростью как отсрочка оценки?

*Вывод:* Учитывая эти условия, мы сможем создать доброжелательную атмосферу на уроке, позволяющую развить здоровую, полноценную личность.

**Рекомендации**

1. Ходите на чужие уроки, чтобы узнать и понять, что педагогические технологии – ключ без права передачи. Если у учителя есть технология, то она может быть только своей, «пропущенной через себя»;
2. Стремитесь к профессионализму:

-к собственному глубокому знанию предмета;

-к способности убелить в необходимости и возможности обучения учеников, привыкших ничего не делать;
-к владению максимально широким набором педагогических приемов;
-к умению отвечать за все хорошее и за все плохое на уроке;
-к умению дать обучающемуся возможность самореализации.
3. Способности обучающегося определяются темпом его обучения не при фиксированных усредненных, а при оптимально подобранных для данного ребенка условиях;
4. Чтобы стать хорошим учителем, надо:
-Любить детей;
-Быть строгим;
-Проверять работы непременно к следующему уроку.
Успешное проведение урока, следовательно, и психологический комфорт на уроке создаёт сам педагог!
Старайтесь:

- видеть в каждом ученике уникальную личность.
- «Все дети талантливы»
- создавать каждому ребенку ситуации успеха, одобрения, поддержки, доброжелательности: «Учиться победно!»;
- исключить прямое принуждение, а также акценты на отставание и другие недостатки ребенка: «Ребенок хорош, а плох его поступок»;
- предоставлять возможности и помогать детям: «В каждом ребенке – чудо, ожидай его!»

**Упражнение «Дерево достижений нашего коллектива»** (за основу взято упражнение М.Э. Зимиревой «Дерево достижений»).
Это упражнение способствует развитию рефлексивного самосознания, формирует умение сотрудничать.
Перед вами листочки трех цветов. Если вы считаете, что достигли 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.

Обсуждение: каких листочков на нашем дереве больше, чего достиг наш коллектив?

**Упражнение «Ассоциации»**

Игра идет «по цепочке». Каждый участник называет ассоциацию, вызванную словом предыдущего.

**Упражнение «Взаимодействие».**

Участники в парах держат указательными пальцами обеих рук карандаши (палочки). Главное их не уронить при взамодействии. Ведущий дает задание: присесть, встать, развести палочки как можно дальше друг от друга, вращать палочки, приблизить палочки. Затем эти же задания выполняются в кругу, со всем коллективом. Делается вывод и важности действий каждого, для достижения общего результата.

**Упражнение «Позитивное мышление»**

Ведущий начинает игру любым утверждением, заканчивающимся «… - это хорошо, потому что… » следующий участник начинает свое утверждение с последней части предыдущего, но он должен аргументировать, что это плохо (… это плохо, потому что…) и т.д. чередуются аргументы хорошо-плохо. Например: Дождливая погода это хорошо, потому что можно сидеть дома и смотреть кино. Смотреть кино это плохо, потому что много рекламы. Много рекламы - это хорошо, потому что можно успеть сделать домашние дела. Делать домашние дела - это плохо, потому что мало времени для отдыха и т.д.

**Упражнение «Все равно ты молодец, потому что...»** Первый участник говорит любой свой недостаток. Второй должен отвечая ему продолжить фразу «Все равно ты молодец, потому что…»

**Игра «Хвасталки»**

Цель: преодоление застенчивости. Показать, как это приятно — радоваться успехам других.

Инструкция. Сядьте все в один круг (по цепочке). Сейчас мы начнем рассказывать друг другу о своих успехах. Каждый должен это сделать. Ничего, что это будет немного похоже на хвастовство. Жизнь так разнообразна, что в ней всегда найдется место успеху. Чем больше людей достигают успеха, тем лучше для

каждого из нас и тем легче каждому из нас добиться и своего успеха.

Сейчас я расскажу, как будет происходить наша игра. Каждый думает о каком-нибудь своем достижении. При этом не имеет значения, большое это достижение или маленькое. Главное, чтобы оно было важным для вас самих. Я начну игру, подойду к кому-нибудь из вас и расскажу ему об одном из своих успехов. Я постараюсь показать, насколько меня порадовало это достижение. Участник, которому я расскажу об успехе, скажет: «Я рад за тебя».

Потом я сяду на свое место, а этот участник подойдет к следующему и расскажет ему о своем успехе. Тот, в свою очередь, тоже скажет: «Я рад за тебя». И продолжит эту игру дальше.

Очень важно, что участник рассказывает о своих достижениях не всей группе, а конкретному человеку, ведь для этого требуется гораздо больше мужества.

Анализ упражнения

• Понравилась ли тебе эта игра?

• Легко ли тебе было говорить о своих успехах?

• Узнал ли ты что-то новое о ком-нибудь из присутствующих?

• Легко ли тебе было радоваться вместе с другими детьми?

**Притча древнегреческого мудреца Эзопа.**

Однажды Солнце и сердитый северный Ветер затеяли спор о том, кто из них сильнее.

Долго они спорили и, наконец, решились померяться силами с путешественником, который в это самое время ехал верхом по большой дороге.

- Посмотри, - сказал Ветер, - как я налечу на него: и мигом сорву с него плащ. Сказал – и начал дуть, что было мочи. Но чем более старался Ветер, тем сильнее закутывался путешественник в свой плащ: он ворчал на непогоду, но ехал все дальше и дальше. Ветер сердился, свирепел, осыпал бедного путника дождем и снегом; проклиная Ветер, путешественник надел свой плащ в рукава и подвязался поясом. Тут уж Ветер сам убедился, что ему плаща не сдернуть.

Солнце, видя бессилие своего соперника, улыбнулось, выглянуло из-за облаков, обогрело, осушило землю, а вместе с ней и бедного полузамерзшего путешественника. Почувствовав теплоту солнечных лучей, он приободрился, благословил Солнце, сам снял свой плащ и привязал его к седлу.

- Видишь ли, - сказало тогда кроткое Солнце сердитому Ветру, - лаской и добротой можно сделать гораздо больше, чем яростью и гневом!

Психологическая игра **«Следы презентации»**

Шагина С.А., педагог-психолог
МБОУ «СОШ №53» г. Барнаул

| | |
|---|---|
| Целевая аудитория | Обучающиеся 8 класса |
| Количество участников | 25 человек |
| Цель работы | Создание благоприятной атмосферы в классе. Снятие тревожности. Развитие коммуникативных навыков (вербальное и невербальное общение). Развитие гибкости мышления, креативности. Способствовать развитию толерантного отношения к другим людям. Раскрытие индивидуальности и уникальности каждого участника игры. Изучение позиций учащихся в группе. |
| Актуальность | Данное занятие проводилось с целью сплочения коллектива, создания благоприятной психологической атмосферы в классе. В процессе игры ребята лучше узнали друг друга. Методы арт-терапии и релаксации способствовали снятию тревожности. |
| Средства и методы измерения результатов | наблюдение |

| | |
|---|---|
| Оборудование, стимульный материал | Фоновая музыка для арте-терапии: Джейм Ласт «Одинокий пастух», С.В.Рохманинов «Вокализ», Ф.Шопен «Осенний вальс», «Ноктюрн», музыка А. Петрова из кинофильма «Осенний марафон», Перуанская флейта Кена, Эннио Морриконе «Ветер плачь», Людвиг ван Бетховен «Лунная соната», «К.Элизе»; К.Глюк «Орфей и Эвридика», музыка Френсис Гойа |

**Ход занятия**

***1.Приветствие, постановка целей, создание мотивации к работе.***

*Психолог***.** Здравствуйте, ребята. Мы сегодня проводим психологическую игру «Следы презентации». Эта игра позволит вам лучше узнать самого себя и других ребят в классе.

В начале игры обговорим основные правила общения: доброжелательная атмосфера, безоценочное взаимодействие, принятие каждого, таким какой он есть.

***2. Релаксация «Убежище»***

*Психолог.* Я предлагаю Вам сесть удобно, облокотитесь на спинку стула, закройте глаза и постарайтесь расслабиться.

*Представьте, что вы находитесь в некотором месте, которое могли бы назвать своим убежищем.*

*Это может быть хорошо знакомое вам место или совсем не известное, реальное или существующее в вашем воображении, из прошлого или настоящего, из сна или мечты. Важно для вас одно: здесь вы абсолютно защищены от всех и всего.*

*Посмотрите вокруг себя. Что вас окружает? Что вы делаете сейчас?*

*Возможно, вы слышите какие-то звуки... Чувствуете какие-то запахи... Здесь тепло или прохладно?*

*Вы здесь совершенно свободны и можете делать все, что вам хочется. Здесь никого нет, кроме вас. Вам спокойно, уютно, хорошо. Здесь нет времени, некуда спешить, можно ни о чем не*

*думать. В своем убежище вы можете получить для себя все то, что вам не достает, что хотелось бы иметь...*
*Вы отдыхаете и набираетесь сил. Вы можете быть здесь столько времени, сколько вам нужно.*
*Когда вы почувствуете себя достаточно сильным, отдохнувшим, спокойным, уверенным, возвращайтесь к нам. Возвращайтесь к тем, кому вы нужны, к тем, кто вас ждет, кто вам дорог. Возвращайтесь к нам, зная, что это убежище только ваше, и в любой момент вашей жизни, когда это вам будет необходимо, вы можете по своему желанию попасть туда и вернуться оттуда.*
*Я считаю до 10, при счете 10 - открываем глаза и потягиваемся.*

3. ***Рисование собственных чувств***
Предлагаю красками нарисовать Ваши чувства в виде образа на листе бумаг. Для рисования используйте только два цвета (лучше рисовать красками). В процессе рисования включается спокойна релаксационная музыка

***Психолог:*** предлагаю придумать название вашего рисунка и написать название на обратной стороне листка.

***4. Работа в группе***
Участникам предлагается «пообщаться» со всеми членами коллектива с помощью красок.
***Психолог:*** Нарисуйте на рисунках каждого человека дополнительные элементы. Используйте для рисования свои два цвета. Глядя на рисунок другого человека, постарайтесь понять уникальность этого человека, его настроение.

***5. Работа в индивидуальном режиме.***

После совместной работы в группе обучающиеся возвращаются к своим рисункам.

***Психолог***. Посмотрите на свои рисунок. Прислушайтесь к своим ощущениям. Вы можете внести изменения в рисунке, если есть желание. На рисунке можно нарисовать какие-то элементы, что-дорисовать. Кто желает поделиться своими впечатлениями…

***На этом этапе важно психологу провести анализ, дать обратную связь.*** Участники могут быть недостаточно гибкими в восприятии рисунка. Важно отметить, что у каждого человека своя картина мира, мы все разные. В общении важно понять другого человека, его взгляды.

***Психолог*:** предлагаю выбрать самую важную часть рисунка и вырезать (можно отрывать руками). Выбирать нужный элемент нужно по максимуму. Психолог помогает делать выбор.

***6. Совместная работа***

***Психолог.*** Предлагаю Вам создать общую картину нашего класса, для этого наклеить свой образ на общий ватман в удобной для вас месте.

Участники наклеивают свои рисунки на ватман.

***Психолог.*** Я предлагаю Вам создать целостный образ. Используя карандаши, фломастеры дорисовать полученную картину и придумать название. В процессе создания картины можно наблюдать за участниками: активность, место размещения рисунка отражает позиции членов коллектива в группе.

***7 Рефлексия***

- На картине каждый занимает свое место. Кто расскажет о своем образе? Как его название?
- Что отражает название нашей картины?
- Что мы видим на картине?
- Какой наш класс?
- Что нужно делать, чтобы жизнь в классе была дружной?
- Что мы можем делать, чтобы быть успешными? (Варианты могут быть разными).
- Что нового Вы узнали о классе в процессе игры?

Психолог подключает к анализу рисунка малоактивных детей, подводит итог, отмечает индивидуальность каждого участника. Подчеркивается, что успешность общения в классе будет зависеть от умения понять другого, более гибкого отношения к жизненным ситуациям.

Общелицейское мероприятие **«День улыбок»**

Шмелева Т.Н., педагог-психолог КГБОУ «Алтайский краевой педагогический лицей» г. Барнаул

| | |
|---|---|
| Целевая аудитория | Обучающиеся, педагоги |
| Количество участников | 28 учащихся - организаторы мероприятия, в том числе обучающиеся, проявляющие признаки дезадаптации, а участвовали все обучающиеся и педагоги лицея. |
| Цель работы | Создание настроения, способствующего развитию позитивного восприятия себя, окружающих и событий |
| Актуальность | При поступлении в лицей ребенок не только меняет учебный коллектив, он заново выстраивает свое место, свою роль в новом классе. Ему |

| | |
|---|---|
| | приходится учиться жить в городе, в общежитии, вдали от семьи, самостоятельно выстраивать взаимоотношения с преподавателями ВУЗа, одноклассниками и соседями по комнате в общежитии. Не все ребята активно участвуют в жизни лицея, класса: есть интроверты, ответственные, но малоинициативные, а также учащиеся с трудностями в адаптации к новым условиям. Этот проект позволяет включить этих учащихся в лицейскую жизнь, почувствовать свою значимость. |
| Средства и методы измерения результатов | Улучшение коэффицента социальной компетентности по шкале «развитие общения», «интерес к жизни», «уверенность в себе» по субшкалам «Социальной компетентности» А.М. Прихожан |
| Используемая литература | *festival.**1september**.ru/articles/519407/* |

**Ход мероприятия**

***1. Радиоэфир***

В день акции на больших переменах будет звучать музыка, создающая радостную атмосферу. Можно передать друг для друга (и для классов) приветы, поздравления. Заявки на поздравления и приветы можно передавать Дубовой Лине из 10 педагогического (вы узнаете ее по фиолетовой кошке ☺)

***2. «Поделись улыбкою своей»***

На большой перемене в переходе работает «Солнечный фотограф». Он фотографирует всех желающих. Главное условие для фотомоделей — радостная улыбка! Мы объявляем конкурс в 2-ух номинациях: 1. фотография, которая вызывает улыбку 2. Самый улыбчивый класс. Самые лучшие фото будут вывешиваться на лицейском заборе.

***3. Площадка «Солнце спрятано в каждом!»***

Наши позитивные художники предлагают с помощью красок и кисточки нарисовать на вашем лице солнце или смайлик! Если

вам эта идея по душе — ищите наших художников и становитесь в очередь!

***4. «Коллекция теплых слов»***

На «заборе» вы можете написать самые теплые слова, которые могут поддержать в трудную минуту, заставить улыбнуться.

***5. Флэшмоб «Улыбнись жизни, ты ей нравишься».***

На большой перемене вы можете поучаствовать в танцевальном флеш-мобе с нашими волонтерами. Главное условие: Улыбкиииии….

***6. Меняем улыбку на конфетку.***

На большой перемене в переходе вы можете обменять свою улыбку на конфетку….

Классный час

**«Как успешно общаться и налаживать контакты»**

Эйсмонт Л.Л., педагог-психолог
МБОУ «Лицей № 112» г. Барнаул

| | |
|---|---|
| Целевая аудитория | Обучающиеся 8 класса |
| Количество участников | 18 человек |

| | |
|---|---|
| Цель работы | Создать условия для осознания учащимися механизмов и способов межличностного взаимодействия для создания основы эффективного и гармоничного общения с людьми, способствовать развитию способности понимать себя, свои чувства и переживания, а также чувства и переживания других. |
| Актуальность | Проблема, выявленная в ходе диагностики психологической атмосферы в коллективе учащихся, межличностных отношений: психологическая атмосфера в коллективе оценивается учениками как допустимая, психологический климат – как неблагоприятный, поэтому необходима работа, направленная на сплочение коллектива, развитие способности понимать себя и других и конструктивно взаимодействовать. |
| Средства и методы измерения результатов | Результаты определяются в ходе наблюдения классного руководителя за поведением учащихся, а также после цикла классных часов проводится повторная диагностика психологического климата в коллективе (экспресс методика «Отношение к коллективу» Шапыто А. Ю., Михалюк О.С. В сборнике диагностических методик «Городского психологического центра», 2008 г.). |
| Используемая литература | 1.Грецов А., Тренинг общения для подростков. – СПб.:Питер, 2007. – 160 с..: ил.<br>2.Родионов В. А., Я и все-все-все. Тренинговые занятия по формированию социальных навыков для учащихся 5-9 классов. - Ярославль, 2002.<br>3. Фопель К., Сплоченность и толерантность в группе. Психологические игры и упражнения. Пер. с нем. – М.: Генезис, 2003. – 336с. |

**Ход занятия**

***1.Приветствие, сообщение результатов диагностики, темы и цели классного часа.***

***2.Упражнение-разминка «Карандаши».***

Участники выполняют задание парами: удерживают карандаши или ручки, прижав их концы подушечками указательных пальцев. Затем, не выпуская карандаши, надо двигать руками вверх-вниз, вперед-назад, вправо-влево.

***3.Игры «Поворот в прыжках», «Построение по признаку», «Коллективный счет».***

Участники строятся в три шеренги так, чтобы расстояние между соседями составляло не менее полуметра, и встают лицом в одном направлении. По сигналу ведущего все одновременно выполняют прыжок на месте (на 90, 180 или 360 градусов). Каждый сам решает, куда и насколько ему повернуться, договариваться об этом нельзя. Каждый следующий прыжок совершается по очередному сигналу из того положения, в которое участники приземлились ранее.

Задача: добиться того, чтобы после очередного прыжка все участники приземлились, повернувшись лицом в одну сторону.

Фиксируется количество попыток, потребовавшихся для этого.

Далее учащимся предлагается построиться в шеренгах по росту, по цвету волос, по цвету глаз, по датам рождения и т. п., при этом разговаривать нельзя.

Коллективный счет»: не договариваясь о порядке счета, надо сосчитать до десяти (ил до восемнадцати) так, чтобы очередное число произносил только один участник. Если очередное число произносят двое или хором, игра начинается сначала.

***4.Заключительная часть:***

Конкретизация ожиданий от занятия.

**Примечание.** После каждого упражнения и игр проводится обсуждение. Какие действия должен выполнять каждый из участников, чтобы карандаши не падали? На что нужно ориентироваться при выполнении этих действий? Как установить с окружающими необходимое для этого взаимопонимание, научиться «чувствовать» другого человека? Можно ли успешно выполнить

задание, действуя по принципу «каждый за себя»? Каков смысл упражнений и игр? Что в занятии запомнилось, что показалось важным и интересным? Какие чувства испытываются в данный момент? Есть ли пожелания к следующим занятиям (классным часам)?

***Дискуссия «Нужны ли нам миротворцы?»***

- Как вы считаете, ребята, помогут эти 6 шагов примирить противников? Нужно ли вообще устанавливать перемирие? Может быть, у вас есть какие-то другие способы выхода из конфликтных ситуаций?

Примерные ответы детей:

- Даже и 10 шагов не помирят тех, кто презирает друг друга.
- А если один из них поступил подло и некрасиво? Я считаю, что тогда не нужно им мириться.
- Да они через 2 дня уже забудут, из-за чего подрались, и не нужно будет никакого перемирия.
- Можно сцепиться мизинцами: «Мирись, мирись, мирись... » - это будет гораздо лучше, а главное - короче.
- Если они захотят помириться, они это сделают и без 6 шагов. А если кто-то из них не захочет, и сто шагов не помогут.
- В конфликте неправы оба, нужно просто им объяснить это, а ни в коем случае не вставать на сторону одного. И т. п.

***Заключительное слово***

В обществе нельзя жить без противоречий, люди всегда будут отличаться взглядами, вкусами и пристрастиями. Но эти противоречия нельзя доводить до конфликтов. Чтобы сохранить душевное, психическое и физическое здоровье, нужно научиться предотвращать конфликты, а если конфликт уже разгорелся, нужно уметь из него выйти.

***Подведение итогов (рефлексия)***

Какое впечатление оставил классный час? Прибавилось ли уверенности в своих силах? Появилось ли желание воспользоваться способами предотвращения и погашения конфликтов?