



Министерство образования Иркутской области
Государственное казенное учреждение Иркутской области
"Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной
помощи, профилактики, реабилитации и коррекции"



**Методические рекомендации
по проведению единой профилактической недели**

«Разноцветная неделя»

8-13 сентября 2025 г.



Иркутск, 2025

Содержание

Положение о проведении единой профилактической недели «Разноцветная неделя» в образовательных организациях Иркутской области.....	3
Методические рекомендации по проведению профилактической недели единой профилактической недели «Разноцветная неделя» в образовательных организациях Иркутской области.....	6
Примерная программа проведения недели	
1 день - Черно-белый день « <i>День закона шахматной доски</i> »....	15
Цифровой образовательный кейс «В помощь классному руководителю».....	17
Волшебная шкатулка для подростков.....	18
На заметку родителям	19
2 день - Оранжевый день « <i>День тепла и радости</i> ».....	20
Цифровой образовательный кейс «В помощь классному руководителю».....	22
Волшебная шкатулка для подростков.....	23
На заметку родителям	23
3 день - Красный день « <i>День активностей</i> ».....	24
Цифровой образовательный кейс «В помощь классному руководителю».....	27
Волшебная шкатулка для подростков.....	28
На заметку родителям	29
4 день - Синий день « <i>День без конфликтов</i> ».....	30
Цифровой образовательный кейс «В помощь классному руководителю».....	35
Волшебная шкатулка для подростков.....	36
На заметку родителям	37
5 день - Зеленый день - <i>День семьи «Моя семья»</i>	37
Цифровой образовательный кейс «В помощь классному руководителю».....	39
Волшебная шкатулка для подростков.....	41
На заметку родителям	41
Приложение «Сценарии мероприятий в рамках единой профилактической недели «Разноцветная неделя»	42

Печатается по решению редакционно-издательского совета

Авторы — составители:

Калашникова А. С., педагог-психолог ГКУ «Центр профилактики, реабилитации и коррекции»

Кирдянкина С. В., методист ГКУ «Центр профилактики, реабилитации и коррекции»

Корчевая Н. В., методист ГКУ «Центр профилактики, реабилитации и коррекции»

Куцык С.С., методист ГКУ «Центр профилактики, реабилитации и коррекции»

Рецензент: Дичина Н.Ю., к.п.н., доцент

Положение о проведении единой профилактической недели «Разноцветная неделя» в образовательных организациях Иркутской области

1. Общие положения

1.1. Настоящее положение определяет порядок и регламент проведения единой недели профилактики самоповреждающего поведения, в том числе суицидальных проявлений, среди несовершеннолетних (далее - Неделя).

1.2. Неделя приурочена ко Всемирному дню предотвращения самоубийств (10 сентября).

1.3. Нормативно-правовые основания для проведения Недели:

— Конституция Российской Федерации, принятая 12.12.1993 (с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020).

— Конвенция ООН о правах ребенка от 20 ноября 1989 г.

— Административный кодекс РФ от 30 декабря 2001 г. № 195-ФЗ (с изменениями и дополнениями).

— Уголовный кодекс РФ от 13 июня 1996 г. № 63-ФЗ (с изменениями и дополнениями).

— Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» ФЗ (с изменениями и дополнениями).

— Федеральный закон Российской Федерации от 24 июня 1999 г. №120-ФЗ "Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних" ФЗ (с изменениями и дополнениями).

— Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998 г. №124-ФЗ "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями)

— Федеральный закон от 21 декабря 2004 г. № 170-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации".

— Распоряжение Правительства РФ от 26 апреля 2021 г. № 1058-р «Об утверждении комплекса мер до 2025 г. по совершенствованию системы профилактики суицида среди несовершеннолетних».

— Распоряжение Правительства РФ от 04 апреля 2025 г. № 801-р «О внесении изменений в Распоряжение Правительства РФ от 26 апреля 2021 г. №1058-р» и продлении комплекса мер до 2030 года по совершенствованию системы профилактики суицида среди несовершеннолетних.

— Письмо Министерства Просвещения Росси от 30.06.2023 № 07-3646 "О направлении методического письма (вместе с «Рекомендациями по проведению в образовательных организациях с обучающимися профилактических мероприятий, направленных на формирование у них позитивного мышления, принципов здорового образа жизни,

предупреждение суицидального поведения».

— Письмо Минздрава России от 08.10.2024 № 15-2/4373 «О направлении Методических рекомендаций "Суицидальное поведение несовершеннолетних (факторы риска, предикторы развития, диагностика)" (вместе с Методическими рекомендациями "Суицидальное поведение несовершеннолетних (факторы риска, предикторы развития, диагностика)", утв. Ученым Советом ФГБУ "НМИЦ ПН им. В.П. Сербского" Минздрава России 24.06.2024).

— Письмо Министерства здравоохранения Российской Федерации от 28 марта 2025 г. № 15-2/И/1-5938 «О направлении методических рекомендаций по вопросам межведомственного взаимодействия при организации деятельности по профилактике суицидов и опасного поведения несовершеннолетних», разработанных Министерством здравоохранения Российской Федерации совместно с Министерством просвещения Российской Федерации и Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации.

— Письмо Министерства Просвещения России от 10.04.2025 № 07-рекомендациями "Алгоритмы деятельности педагога-психолога по оказанию психологической помощи участникам образовательных отношений").

— Распоряжение министерства образования Иркутской области от 4 апреля 2018 года № 198-мр «Об утверждении алгоритма».

2. Цели и задачи Недели

Цель: проведение комплекса мероприятий, направленных на формирование позитивного мышления, принципов здорового образа жизни, предупреждение суицидального поведения.

Задачи:

— формировать культуру профилактики суицидального поведения несовершеннолетних для снижения рисков самоповреждающего поведения, в том числе суицидального, среди обучающихся;

— активизировать продвижение в подростковой среде общечеловеческих ценностей, здорового образа жизни и знаний о службах помощи в тяжелой жизненной ситуации;

— развивать у обучающихся навыки саморегуляции эмоционального состояния и самостоятельного и ответственного выбора;

— повысить эффективность взаимодействия специалистов системы здравоохранения и образования, участвующих в профилактике суицидального поведения несовершеннолетних.

3. Сроки проведения Недели

3.1. Сроки реализации недели проведение с 8 по 13 сентября 2025 г.

4. Участники Недели

В Неделе принимают участие обучающиеся с 1 по 11 классы, студенты, воспитанники, дети группы риска, педагогический коллектив и родители.

5. Содержание Недели

5.1. В примерную программу проведения недели включены 5 дней, отличающихся цветами:

1 день - Черно-белый день – *День закона шахматной доски*

2 день - **Оранжевый день** - *День тепла и радости*

3 день - **Красный день** - *День активностей*

4 день - **Синий день** - *День без конфликтов*

5 день - **Зеленый день** - *День семьи «Моя семья».*

5.2. Программу проведения единой профилактической недели «Разноцветная неделя» каждая образовательная организация может по цветам разрабатывать самостоятельно, используя «Методические рекомендации по проведению единой профилактической недели единой профилактической недели «Разноцветная неделя» в образовательных организациях Иркутской области».

5.3. Условия проведения Недели:

- мероприятия Недели проводятся с учетом особенностей основной образовательной программы с учетом возрастных, физиологических и психоэмоциональных особенностей обучающихся;

- все участники образовательных отношений (обучающиеся, родители (законные представители) несовершеннолетних обучающихся, педагогические работники) вовлечены в мероприятия Недели;

- Неделя должна быть целостной и законченной, иметь старт и завершение, отличаться ключевой идеей;

- каждый день Недели должен быть наполнен различными мероприятиями урочной и внеурочной деятельности;

- специалисты системы здравоохранения и образования, участвующие в профилактике суицидального поведения несовершеннолетних, взаимодействуют в тесном контакте;

- оформление образовательного пространства должно соответствовать цели и задачам Недели.

6. Итоги проведения Недели.

По итогам проведения Недели образовательной организации рекомендуется подготовить отчет по предложенной форме, разработать презентацию и (или) видеоролик. Информацию о проведении Недели рекомендуется разместить на сайте образовательной организации до **26 сентября 2025 года**.

Требования к отчету: краткая информация с указанием сроков проведения недели, количества охваченных участников, Ф.И.О. организаторов, Ф.И.О. активных участников Недели, общие выводы, описание планов по внедрению лучших педагогических и управленческих практик.

Требования к видеоролику: содержит в себе информацию о мероприятиях Недели в образовательной организации и их участниках; длительность видеоролика не более 3 мин.

Требования к презентации: содержит в себе информацию о процессе

проведения Недели; размер презентации – не более 10-12 слайдов; презентацию следует выполнить в программе MicrosoftOfficePowerPoint.

**Методические рекомендации
по проведению единой профилактической недели «Разноцветная неделя»
в образовательных организациях Иркутской области»**

Одной из наиболее острых проблем общества является тема самоубийств (суицида), особенно среди детей и подростков. За последние 60 лет уровень самоубийств увеличился в три раза. В реальности количество самоубийств еще выше, так как истинная причина смерти может обозначаться как «несчастный случай». На каждые 100 000 человек в России происходит 31 самоубийство. Суицид занимает 13-е место среди причин смерти во всем мире, причем частота этого явления постоянно растет. *У подростков в возрасте от 15 до 19 лет среди причин смерти суициды занимают третье место.* По данным ВОЗ, около 20% самоубийств в мире приходится на подростковый и юношеский возраст

Попытки самоубийства происходят примерно в 10–20 раз чаще, чем завершённые суициды. Наличие суицидальных мыслей у подростков в 12 раз повышает риск суицидальной попытки к 30 годам, более трети подростков с суицидальными мыслями совершают суицид в течение 1–2 лет после их возникновения.

Среди психологических факторов, влияющих на формирование суицидального поведения у детей и подростков, выделяют высокий уровень тревожности, заниженную самооценку, высокие собственные притязания на успех, низкий уровень стрессоустойчивости, эмоциональную лабильность.

Социально-средовыми факторами, способными спровоцировать риск формирования суицидального поведения у несовершеннолетнего, являются неблагоприятная семейная обстановка (демонстрируемое безразличие, проявление жестокости, насилия (физического, психологического, сексуального) или, напротив, отношение к ребенку как кумиру семьи; развод родителей), отсутствие психологической безопасности образовательной среды (буллинг, неразрешенные конфликты со сверстниками, педагогами; недоступность получения психологической помощи при неспособности справиться с трудностями учебной программы, адаптации к учебному процессу; повышенной напряженности в период сдачи ОГЭ и ЕГЭ).

Риск самоубийств повышают вынужденная миграция, факты дискриминации социальных групп (лица, освободившиеся из заключения или содержащиеся под стражей, и члены их семей; лица, которые идентифицируют себя с представителями нетрадиционной сексуальной ориентации; беженцы).

Важно отметить, что для объяснения мотивов самоубийства недостаточно какой-либо одной причины или стресс-фактора. Чаще всего

одновременно действуют несколько факторов риска, которые в совокупности повышают уязвимость ребенка в отношении суицидального поведения. При этом присутствие факторов риска не всегда влечет за собой суицидальные действия.

Одновременно с факторами риска формирования суицидального поведения у детей и подростков важно выделить *факторы защиты*, которые являются ресурсами личности, помогающими ей преодолевать стресс и сложные жизненные ситуации, выбирать эффективные стратегии поведения. Среди таких ресурсов выделяют внешние (средовые, социальные) и внутренние (психологические, личностные). Поэтому *чрезвычайно важно педагогам и родителям формировать такие ресурсы у детей.*

К числу внешних ресурсов для обучающегося относится образовательная организация, где он обучается и организации, в которые подросток может обратиться за помощью (центры психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи, региональные ресурсные центры психологической службы системы образования), проявить свои способности и таланты (организации дополнительного образования, клубы по интересам, центры развития творчества, спортивные организации и иное), телефоны доверия.

В отличие от внешних ресурсов, внутренние (психологические, личностные) ресурсы принадлежат самому человеку и выступают системными характеристиками личности, которые обеспечивают возможность преодолевать трудные жизненные ситуации, сохраняя при этом достаточный уровень психологического благополучия.

В широком смысле под личностными ресурсами понимаются «гибкие навыки» - эмоциональные, мотивационно-волевые, когнитивные и поведенческие конструкты, которые человек актуализирует при адаптации к стрессовым жизненным ситуациям. Именно такие навыки необходимо развивать у детей с учетом их возрастных и психологических особенностей.

Среди личностных ресурсов, способствующих формированию устойчивости к риску формирования суицидального поведения, можно выделить стрессоустойчивость, жизнестойкость, сформированную положительную Я-концепцию, отношение к ошибкам как к ресурсу развития, критическое мышление, способность планировать, вера в себя и свои возможности, уважительное отношение к интересам других людей, способность к саморегуляции и эмпатии.

Понимание факторов риска и факторов защиты, влияющих на формирование суицидального поведения у детей и подростков, позволяет планировать и осуществлять в образовательной организации соответствующую профилактическую деятельность.

Определено, что проблема профилактики суицидальных рисков в детско-подростковом возрасте, являясь междисциплинарной, относится к компетенции как сферы здравоохранения, так и образования. Эффективность ее решения носит комплексный характер и обусловлена четким

взаимодействием специалистов, участвующих в профилактике суицидального поведения несовершеннолетних.

Осмысление проблемы, связанной с выбором содержания предлагаемого обучающимся материала, а также форм, методов, приемов работы учитывающего особенности возраста, обучающихся помогает наиболее эффективно выстраивать в образовательных организациях систему профилактики социально-негативных проявлений среди несовершеннолетних, в том числе самоповреждающего и суицидального поведения.

Уровень начального общего образования (младшие школьники)

Одной из проблем в начальной школе - проблема формирования и развития у школьников способности к сотрудничеству и взаимной ответственности, к сопереживанию и милосердию.

В начале своего обучения ребенку необходимо осуществить процесс наращивания социальных связей, для того чтобы процесс пребывания в школе носил позитивный характер, от которого зависит уровень мотивации ребенка к образованию в целом. Это также повышает статус ребенка в собственных глазах и в глазах окружающих.

Важным компонентом, играющим на процесс приращения социальных связей, играет взаимодействие детей в малых, временных группах (от 5-7 детей), которые могут быть созданы для реализации конкретного события, после чего при подготовке и реализации следующего создается новая группа и т.д. При такой организации взаимодействия каждый ребенок получит возможность самостоятельного личностного участия. Важно, чтобы у каждого ребенка была возможность проявления лидерских качеств и ответственного отношения к результатам деятельности данной группы с их презентацией. Под *самостоятельным личностным участием* понимается потребность и способность ребенка без посторонней помощи принимать личные решения в различных ситуациях, воплощать их в действительность и нести за них ответственность.

Полученный опыт взаимодействия с одноклассниками в малых группах школьник транслирует на весь класс. Коллектив класса имеет большие потенциальные возможности для стимулирования процесса формирования нравственных качеств и творческих возможностей личности. *Коллектив младших школьников* рассматривается нами как динамичная социально-педагогическая общность, как часть школьного коллектива и как одна из его разновидностей.

Особенности классного коллектива младших школьников во многом зависят от возрастных и личностных особенностей современных детей: их высокой информированности, повышенной восприимчивости, впечатлительности, активного восприятия мира, относительного богатства жизненных впечатлений, доверчивого отношения к взрослым, общительности, подвижности, оптимизма, потребности в игре и знании, подражательности.

В то же время дети младшего школьного возраста отличаются

недостаточным развитием аналитических и критических способностей, недостаточной самостоятельностью в деятельности и небольшим опытом взаимодействия со сверстниками, уже появляющимися элементами скептицизма и потребительского отношения к товарищам.

Классный коллектив значим для младших школьников, прежде всего потому, что в нем происходит общественно ценная и субъективно наиболее важная для детей деятельность – учение. Только в классном коллективе ребенок может наиболее полно удовлетворить свою потребность проявить себя значимым членом общества – учеником. Благодаря этому у ребенка может возникнуть чувство эмоциональной защищенности, сознание нужности сверстникам и ответственность перед коллективом.

Участие школьников в различных видах совместной деятельности на уровне класса, параллели и школы, помогает учащимся объективно оценивать свои поступки, анализировать дела, проводимые в классе. Опыт совместной жизнедеятельности приводит к тому, что ребята уже умеют строить отношения друг с другом. Как правило, в межличностных отношениях в классе преобладают дружелюбие и взаимопонимание.

При работе группами на уроке и во внеурочной деятельности ребята уже не испытывают серьезных затруднений. Они быстро объединяются в группы, выдвигают цель совместной работы, планируют ее, распределяют поручения и роли, умело и довольно критично анализируют результаты совместной деятельности и активность каждого члена группы.

В классе формируется общественное мнение. В ряде вопросов учащиеся могут, в рамках отстаивания собственной точки зрения, даже не согласиться со взрослыми, подвергнуть сомнению их высказывания. Критично относятся к проступкам товарищей и могут открыто это высказать, учатся доказывать свою правоту, поддерживать одноклассников, вставать на их защиту.

Продолжают развиваться и обогащаться интересы детей, особенно в атмосфере культивирования ценности межличностного общения. Шире и разнообразнее становятся межвозрастные контакты, ребята общаются с младшими членами школьного коллектива, со своими сверстниками, детьми старших классов. Классный коллектив выступает как единое целое, как содружество детей и взрослых, объединенных общей целью, общей деятельностью, отношениями общей заботы и ответственности.

Активизируется внимание классного коллектива к личности каждого ученика. У учащихся формируется чувство «мы – коллектив», которое проявляется в желании большую часть времени проводить вместе, в повышении ответственности за свой класс, в стремлении сделать его лучше, повысить статус классного коллектива среди других коллективов школы.

Каковы же наиболее эффективные пути формирования классного коллектива младших школьников? Один из них – игровая деятельность. *Игра* способствует установлению дружеских связей, отношений в коллективе, формированию навыков общения, сотрудничества,

взаимовыручки детей, что делает коллектив сплоченным, комфортным для ребенка.

Происходит повышение социального статуса ребенка в классе, снятие эмоционального и телесного напряжения, формирование адекватной самооценки, повышение чувства уверенности в себе, обучение навыкам эффективного взаимодействия, развитие эмпатии, снижение уровня школьной тревожности, повышение уровня жизненного оптимизма.

В работе с детьми младшего школьного возраста наибольшего результата можно добиться комбинированным использованием элементов различных методов психологического и педагогического воздействия. *Сказкотерапия*, в числе других методов, является одним из эффективных инструментов психологической и психотерапевтической помощи младшим школьникам в случае возникновения суицидального риска. Сказки содержат в себе множество возможностей. Они позволяют раскрыть творческую энергию воображения, соприкоснуться с нравственными ценностями, способствуют расширению сознания и взаимодействия ребенка с окружающим миром, дают возможность отреагировать значимые эмоции, выявить внутренние конфликты и затруднения.

Еще один путь - *активное включение классного коллектива в общешкольный*. Включаясь в деятельность школьного коллектива, каждый классный коллектив получает возможность сравнить себя с другими коллективами, общаться и взаимодействовать с большим числом людей разного возраста, расширить социальные связи и жизненный опыт, усвоить стиль отношений и перенять ценности, традиции, характерные для школьного коллектива в целом.

Систематическое включение классных коллективов начальной школы в деятельность школьного коллектива делает младших школьников объектом особой защиты старших: в шефской работе, в помощи при подготовке к общешкольным делам, в проведении уроков учащимися педагогических классов, в разновозрастных играх и трудовых десантах. Но включение в деятельность школьного коллектива позволяет и малышам стать нужными своим старшим друзьям: они участвуют в выступлениях старшеклассников на школьных праздниках, помогают старшим в работе на территории школы и вне ее, окружают своих взрослых друзей любовью и восхищением, подражают и гордятся ими. Все это делает духовно богаче как малышей, так и старшеклассников, помогает быстрой адаптации младших школьников в среднем звене школы.

Особую роль в создании классного коллектива играет родительская общественность класса. Родители могут активизировать процесс становления классного коллектива младших школьников. Однако привлечение родителей к воспитательной работе с классным коллективом имеет определенные сложности: родители мало знакомы друг с другом и с детьми класса, они загружены работой, домашними делами, плохо представляют, какую реальную пользу могут принести классу, порой занимают позицию сторонних наблюдателей, ожидающих результатов деятельности,

проводимой без их участия. Все это требует целенаправленной работы по созданию родительского сообщества в классе. Специально организованная коллективная творческая деятельность детей и родителей (походы, игры, сборы, праздники и т.д.) способствуют узнаванию и пониманию детьми и родителями друг друга, что ускоряет процесс коллективообразования.

Исходя из вышеизложенного, необходимо сделать вывод об особой значимости участия в профилактической неделе обучающихся начальной школы и использование возможности встраивания младших школьников в школьную воспитательную систему, которая является основным условием профилактики социально-негативных проявлений среди несовершеннолетних.

Уровень основного общего образования (подростки)

Подростковый возраст – период в развитии человека, переходный этап между детством и взрослостью. По разным возрастным периодизациям, подростковый возраст наступает в 10–13 лет у девочек, в 11–13 лет у мальчиков, и заканчивается в 15–18 и 16–18 лет соответственно.

Психологические особенности подросткового возраста выражены следующими составляющими: повышенная чувствительность к оценке посторонних; предельная самонадеянность и категоричные суждения по отношению к окружающим; противоречивость поведения: застенчивость сменяется развязностью, показная независимость граничит с ранимостью; эмоциональная неустойчивость и резкие колебания настроения; борьба с общепринятыми правилами и распространенными идеалами.

Все психологические изменения обусловлены физиологическими особенностями подросткового возраста и рядом морфологических процессов в организме. Все перестройки организма напрямую влияют на изменения реакций подростка на различные факторы внешней среды и находят свое отражение в формировании личности.

С учетом психологических возрастных особенностей подростка наиболее важным внешним ресурсом для него является его ближайшее окружение: друзья, одноклассники, значимые взрослые (родители, педагоги, тренеры), – люди, которые постоянно присутствуют в жизни подростка. Друзья дают возможность подростку ощутить единство со сверстниками, и быть понятым, значимым; семья позволяет удовлетворить потребность в безусловной любви и принятии.

В подростковом возрасте обостряется потребность в дружбе, ориентация на «идеалы» коллектива. В общении со сверстниками происходит моделирование социальных взаимоотношений, приобретаются навыки оценки последствий своего или чьего-то поведения, или моральных ценностей.

Особенности характера общения с родителями, учителями, одноклассниками и друзьями оказывает значительное влияние на самооценку в подростковом возрасте. Характер самооценки определяет формирование личностных качеств. Адекватный уровень самооценки формирует уверенность в себе, самокритику, настойчивость, или даже чрезмерную

самоуверенность и упрямство. У подростков с адекватной самооценкой обычно более высокий социальный статус, нет резких скачков в учебе. Подростки с низкой самооценкой подвержены склонности к депрессии и пессимизму.

У подростковой суицидальности есть гендерные особенности: попытки самоубийства чаще совершают девушки, распространенность же завершенных суицидов как минимум в 3–4 раза выше среди юношей, чем среди их ровесниц.

Особую тревогу вызывает тот факт, что подростков к суицидальному поведению подталкивают не критические обстоятельства (неизлечимая болезнь, смерть близкого), с которыми психике справиться сложно, а вполне решаемые проблемы — плохая академическая успеваемость, конфликты с родителями.

Более трети подростков расставались с жизнью из-за плохих оценок и нежелания учиться, пятая часть — из-за ссоры с родителями, 13,4% — из-за травли в школе. Среди других причин — чувство одиночества, неразделенная любовь, развод родителей.

Исследования с участием респондентов 7–9 классов показывают, что с кибербуллингом сталкиваются примерно 70% подростков, 21% подвергается постоянным нападкам в интернете.

У детей, которых травят в интернете, повышен риск депрессии, тревожных расстройств, зависимости от психоактивных веществ, рискованного и суицидального поведения.

Зачастую педагоги и родители затруднены в поиске адекватных подходов в общении с подростками. Поэтому при организации просоциальных видов деятельности, с данной категорией обучающихся, необходимо учитывать все вышеизложенное и использовать форматы, позволяющие удовлетворить потребности подростков, как в общении, так и в личностном самоопределении. Для этого в рамках «Разноцветной недели» специалистами предлагаются различные форматы работы с подростками и их родителями, а педагогическим работникам даны методические рекомендации по проведению мероприятий.

Уровень среднего общего образования (старшеклассники).

Уровень начального профессионального образования (студенты)

В старшем школьном возрасте особо ярко проявляется систематичность и критичность мышления. Подтверждением тому являются такие их проявления, как требование доказательств и обоснования утверждений, выдвигаемых учителями и сверстниками. Учащиеся данной возрастной категории склонны спорить, остроумно и красиво выражаться, проявлять оригинальность в высказываниях. Основанием для таких выводов, по мнению исследователей, выступает активное развитие памяти старшеклассников, существенное преобразование приемов, используемых при запоминании информации.

В старшем школьном возрасте отношение со сверстниками и благополучие этих отношений представляют большую ценность, нежели

даже отношения с родителями. Некоторые исследователи отмечают, что такое общение выступает своего рода практикой по овладению способами социального взаимодействия в коллективе и приводит к формированию у старшеклассников высокой нравственной активности. Особенностью такой активности является избирательность в общении и выбор социально значимых образцов для подражания.

Отчетливо проявляется ориентация современных старшеклассников на нравственные качества, что находит отражение в характере их отношения к окружающим людям. Многие школьники старших классов пытаются обнаруживать в своих сверстниках качества «хорошего товарища» и в соответствии с этим стремятся походить на них, подражать им. При всем при этом для учащихся важными являются такие личностные качества как мужественность, целеустремленность, а также морально-волевые черты.

Следовательно, можно выделить ключевые особенности портрета современных старшеклассников: поиск интересной работы, верных друзей при условии сохранения мира на планете и собственного здоровья; наличие семьи, уклад жизни, основанный на любви и взаимопонимании; интеллектуальное развитие, широкий кругозор, активная, содержательная жизнедеятельность; перспективная работа, карьерный рост и личное благополучие; наличие возможностей для творческой самореализации. Юноши и девушки усиленно готовятся к осуществлению своих планов. Выражается это, в специфике их личностной сферы, обуславливающейся профессиональным самоопределением, которое проявляется как в форме мечты, так в форме планирования продолжения своего обучения и выбора будущей профессии.

Для старшеклассников свойственно стремление к личностной идентичности, ощущение самостождественности, чувство единства и открытия индивидуального «Я». В результате чего рефлексивная деятельность и деятельность по самосознанию выступает в качестве ведущего вида деятельности. Именно это обстоятельство оправдывает склонность старших школьников к поиску новой информации о себе и своих возможностях.

Эмоциональная сфера старшеклассников также подвержена кардинальным преобразованиям. В психологической литературе определяются факторы, обуславливающие их обостренную ранимость и чувствительность. Отмечается, что у старших школьников увеличивается сенситивность к оценке интеллектуальных способностей, собственной внешности по отношению к внешности окружающих людей; повышаются коммуникативные качества, развивается уравновешенность и саморегуляция, чувство справедливости

К великому сожалению, выпускные экзамены служат детонатором суицидального поведения. В России 20–30 выпускников из многих российских регионов ежегодно совершают самоубийства в связи с ГИА. Для многих школьников выпускные экзамены становятся настоящей пыткой, и зачастую виноваты в этом педагоги и родители.

Доказано, что суицид совершает человек, когда человек оказывается зажатым внешними обстоятельствами своей жизни, зажатым внутри своими собственными мыслями, словно в туннеле с тупиком в конце. Когда настолько все на него давит, ограничивает, что единственным действием, которым, как ему кажется, может ответить на происходящее, — уйти из жизни. Это видится ему выходом, освобождением в ситуации сильного внутреннего и внешнего давления.

То есть суицид говорит о невозможности найти какую-то иную перспективу, вариант, точку зрения, которые могли бы как-то помирить человека с тем, что он чувствует и что он переживает. Когда совсем нет тех, с кем можно было бы это обсудить, когда нет возможности попросить о поддержке, когда кажется, что никто тебе не поможет, тогда люди выбирают такой шаг - отчаянный, выстраданный.

Суицид - всегда обдуманная и спланированная история. Это означает, что в угнетенном состоянии человек находится уже какое-то время, не меньше двух-трех месяцев. То есть перед страшным событием ребенок, подросток продолжительный период живет с грустными мыслями, с ним что-то происходит. Доказано, что предупреждение суицидального поведения имеет жизненно важное значение для человека любого возраста.

Примерная программа проведения недели

1-й день- ЧЁРНО-БЕЛЫЙ ДЕНЬ День закона шахматной доски



Цель дня: развитие и осмысление системы личных жизненных ценностей у учащихся и педагогов.

Задачи дня:

- создать благоприятный психологический климат в урочной и внеурочной деятельности, способствующий положительному влиянию на здоровье обучающихся и педагогов;
- повышать психологическую устойчивость личности, обеспечивая снижение уровня суицидального поведения;
- формировать основы толерантной коммуникативной культуры, овладение навыками позитивного мышления и умением применять полученные знания в трудных жизненных ситуациях;
- осваивать способы решения проблем (в том числе лидерства и отвержения) мирным путем.

Рекомендуемый сценарий дня

1. **Оформление образовательного пространства цитатами** (в виде облачка, смайлика, цветка, солнца, радуги и т.д.), надписями вдоль лестничных проемов или ступеньках лестницы, стенах или стендах, в столовой и др. о позитивном восприятии временных трудностей, о чередовании на жизненном пути белых и чёрных полос, об изменении восприятия происходящих событий, о вере в свои силы, пробуждение вкуса к жизни.

2. **Информационно-медийные тематические перемены**, демонстрация видеороликов позитивной направленности, мотивирующих на положительную атмосферу, обращая внимание на успехи, достижения и возможности, укрепление уверенности в себе, заряжая позитивными эмоциями.

3. **Проведение психологических акций.** Некоторая игровая среда, которая на определенное время создается в пространстве школы, параллели, класса. Она не мешает разворачиваться другим видам деятельности детей и взрослых, но имеет некоторое собственное содержание, правила, намеченный результат. Основная цель таких акций — расширение жизненного пространства участников за счет внесения в их жизнь новых дополнительных смыслов, чувственных красок, культурных значений, наглядное подтверждение афоризма «жизнь богаче, чем вы ее привычно воспринимаете».

Важные особенности акции — ненавязчивость и необычность. Она не

мешает существовать в обычном режиме тем, кто не хочет ее замечать, окрашивает в новые яркие краски жизнь тех, кто готов в нее включиться. Акции создают в школе определенный настрой, доминирующее эмоциональное состояние; школа становится единым целым, а находящиеся в ней люди — близкими и интересными собеседниками.

4. Проведение тематических классных часов, часов общения (в классе или параллели), например, «Живите позитивно!», «Учимся позитивному общению», «Час хорошего настроения» и др.

5. Просмотр мультфильмов (советских и российских) и их обсуждение, например, «Трям! Здравствуйте!», «Крошка Енот», «Вовка в Тридевятом царстве», «Чебурашка и крокодил Гена», «Приключения кота Леопольда», «Мама для мамонтенка», «Винни-Пух», «38 попугаев» и др.

6. Проведение тематических педагогических советов. Например, «Позитивная социализация, как ресурс развития обучающихся», «Роль педагога в формировании жизненных ценностей обучающихся» и т.д.

7. Проведение родительских собраний (классных и (или) общешкольных. Например, «Как повысить мотивацию ребенка», «Как установить контакт со своим ребенком», «Почему важно заметить тревожные маркеры в поведении ребенка?» и др.

Примечание. Жизнь — это череда взлетов и падений, успехов и неудач, радости и горя. Действительно она чёрно-белая как шахматная доска. Её чёрные клеточки необходимы нам так же, как белые, ведь они помогают сделать правильный ход.

Чёрное и белое – естественные периоды жизни любого человека. Это два абсолютно разных времени, но они всегда взаимосвязаны, одно невозможно без другого. Первое время протекает снаружи человека, второе течёт внутри. Внутреннее время – плотное, матовое, наружное – прозрачное и разреженное. Внутреннее время мы называем белой полосой жизни – это то, что нас устраивает. Чёрная полоса, которая связана с наружным временем, – страшит и напрягает.

Однако, чёрное время не есть плохое. Это время неопределённости и это великолепное время! Именно в нём у человека складывается то, что в дальнейшем доставит ему огромное удовольствие. Но это новизна, а новизна пугает, потому что в ней нет опыта. С набором опыта полоса жизни постепенно становится белой, а значит радостной для человека. Между чёрным и белым есть переход, на котором происходит всё самое важное и интересное.



Писатель и философ, автор науки ритмологии Евдокия Лучезарнова назвала это время «Законом шахматной доски». Если представить нашу жизнь как шахматную доску, мы можем научиться делать на ней правильные ходы.

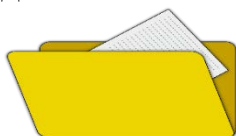
Не страшиться чёрных клеток, а использовать их для перехода на белые: с тягостного наружного времени на приятное внутреннее.

Жизнь человека, как и природа, подчиняется определённым ритмам. Например, биологические циклы (циркадные ритмы сна и бодрствования), эмоциональные циклы (периоды радости и грусти) или даже социальные циклы (подъём и спад в карьере). Такие циклы — это естественная часть человеческого существования. Они помогают нам адаптироваться к изменениям и развиваться. Например, после периода трудностей (чёрная полоса) мы часто испытываем подъём сил и мотивации (белая полоса), что позволяет нам двигаться вперёд.

Важную роль в восприятии жизненных циклов играет *психологическая устойчивость*. Это способность человека справляться с трудностями и восстанавливаться после неудач. Люди с высокой психологической устойчивостью воспринимают чёрные полосы как временные трудности, которые можно преодолеть. Они умеют находить положительные стороны даже в самых сложных ситуациях и использовать их для своего роста.

С другой стороны, люди с низкой психологической устойчивостью могут воспринимать чёрные полосы как нечто постоянное и неизбежное. Это может привести к развитию тревожных расстройств или депрессии. Доказано, что психологическую устойчивость можно развивать. Это достигается через практику осознанности, работу с эмоциями и развитие навыков решения проблем.

Следовательно, череда чёрных и белых полос — это естественный процесс, который помогает нам развиваться, адаптироваться к жизни и полнее ощущать ее вкус. Это нормальный алгоритм нашей жизни. Мы все проживаем ее именно так, циклично. Поэтому всегда надо помнить: каждая чёрная полоса — это не конец, а лишь временная остановка на пути к новым достижениям и радостям.



В помощь классному руководителю

Цифровой образовательный кейс:

1. «Что делать, если с тобой никто не дружит?» Занятие для младших школьников. Методическая разработка http://xn--j1ajdw.xn--38-6kcadhwnl3cfdx.xn--p1ai/images/cms/data/chto_delat_esli_s_toboj_nikto_ne_druzhit.pdf
2. «Мои ценности». Занятие для подростков. Методическая разработка http://xn--j1ajdw.xn--38-6kcadhwnl3cfdx.xn--p1ai/files/narkopost/otcheti_narkopost/moi_cennosti_zanyatie_dlya_podrostkov.pdf
3. Методические материалы по проведению профилактических мероприятий с обучающимися образовательных организаций, направленные на формирование у них позитивного мышления, принципов здорового образа жизни, предупреждение суицидального поведения «Позитивное мышление, эмоции, жизнестойкость: учимся управлять собой»- <https://rkmo.ru/wp-content/uploads/2024/08/Позитивное-мышление-эмоции-жизнестойкость.-Учимся-управлять-собой.pdf>

4. Обеспечение психологической безопасности в детско-подростковой среде. Методические рекомендации для психологов общеобразовательных организаций-
https://co31tula-r71.gosuslugi.ru/netcat_files/203/3588/Obespechenie_psihologicheskoy_bezopasnosti_v_detsk_o_podrozkovoy_srede_dlya_pedagogov_psihologov.pdf

5. Рекомендации по предотвращению травли в образовательной среде

6. Мультимедийный проект «Про Миру и Гошу» (мультсериал и серия книг для совместного просмотра и чтения детей с родителями) - aakr.ru/президентскиегранты.рф

7. Сборник мультиков для хорошего настроения - https://vk.com/video-41251868_456239778

Типовой сценарий Всероссийского родительского собрания по вопросам, направленным на профилактику тяжких, особо тяжких преступлений, совершенных несовершеннолетними, включая вопросы профилактики преступлений несовершеннолетних в сфере незаконного оборота наркотиков, в том числе с использованием компьютерных технологий «ДЕТИ И ОПАСНОСТЬ ОНЛАЙН. БУДЬТЕ БДИТЕЛЬНЫ!» https://fcprc.ru/media/media/mediacia/Типовой_сценарий_Всерос_род_собрания_ДЕТИ_И_ОПАСНОСТЬ_ОНЛАЙН_БУДЬТЕ.pdf

Волшебная шкатулка для подростков:



1. Пять способов поверить в себя
HYPERLINK "https://telefon-doveria.ru/pyat-sposobov-
Р

2. Как сохранять позитив в течение учебного года
V
<https://telefon-doveria.ru/kak-sohranyat-pozitiv-v-techenie-uchebnogo-goda-2/>
e
r

3. Как справиться с одиночеством?
t
<https://telefon-doveria.ru/kak-spravitsya-s-odinochestvom-2/>
--

4. Как узнать – я в стрессе или нет?
-
<https://telefon-doveria.ru/kak-uznat-ya-v-stresse-ili-net/>
S

5. Как добавить в жизнь счастья
P
-
у

6. Как справляться с негативными
https://telefon-doveria.ru/kak-spravlyatsya-s-negativnymi-myslyami/
д

7. 5 фильмов, которые помогут лучше понимать родителей

1. Как приблизиться к отстранившемуся подростку

HYPERLINK "https://www.ya-roditel.ru/parents/base/experts/kak-

Р
г
I

2. У моего ребенка нет друзей. Одиночество. Семья вверх тормашками - эпизод

<https://telefon-doveria.ru/events/?id=7337>

b

3. Развитие эмоционального интеллекта у детей: практические упражнения

<https://www.ya-roditel.ru/smfc/advices-to-parents/razvitie-emotsionalnogo-intellekta-u-detey-prakticheskie-uprazhneniya/>

I

Z

4. Что делать с детской аутоагрессией?

5. Как распознать признаки суицидального поведения у ребенка

HYPERLINK "https://telefon-doveria.ru/kak-raspoznat-priznaki-

s

6. Техника «семейные переговоры»: как приходить к согласию в семье?

HYPERLINK "https://telefon-doveria.ru/tehnika-semejny-e-peregovory-

k

7. Родителям на заметку: практика пятиминуток

<https://telefon-doveria.ru/roditelyam-na-zametku-praktika-pyatiminutok/>

<https://telefon-doveria.ru/kak-pomoch-rebenku-v-depressii/>

P

8. Как приблизиться к отстранившемуся подростку

HYPERLINK "https://www.ya-roditel.ru/parents/base/experts/kak-priblizitsya-

r

h

9. У моего ребенка нет друзей. Одиночество. Семья вверх тормашками

<https://telefon-doveria.ru/events/?id=7337>

O

d

10. Развитие эмоционального интеллекта у детей: практические упражнения

<https://www.ya-roditel.ru/smfc/advices-to-parents/razvitie-emotsionalnogo-intellekta-u-detey-prakticheskie-uprazhneniya/>

S

t

k

11. Что делать с детской аутоагрессией?

12. Как распознать признаки суицидального поведения у ребенка

HYPERLINK "https://telefon-doveria.ru/kak-raspoznat-priznaki-

s

13. Техника «семейные переговоры»: как приходить к согласию в семье?

HYPERLINK "https://telefon-doveria.ru/tehnika-semejny-e-peregovory-

k

14. Родителям на заметку: практика пятиминуток

<https://telefon-doveria.ru/roditelyam-na-zametku-praktika-pyatiminutok/>

a

k

15. Понимающий родитель: как стать поддержкой своему ребенку?

D

<https://telefon-doveria.ru/ponimayushhiy-roditel-kak-stat-podderzhkoj-svoemu-rebenku/>

16.Как научить ребенка принимать осознанные решения и делать выбор?

<https://telefon-doveria.ru/kak-nauchit-rebenka-prinimat-osoznanny-e-resheniya-i-delat-vy-bor/>

17.Как помочь ребенку в депрессии

<https://telefon-doveria.ru/kak-pomoch-rebenku-v-depressii/>

18.Печаль с последствиями

<https://растимдетей.рф/articles/pecal-s-posledstviyami>

2-й день - ОРАНЖЕВЫЙ ДЕНЬ

День тепла и радости



Цель дня: создание позитивной атмосферы для развития эмоциональной отзывчивости у обучающихся и формирования умений употреблять слова приветствия и благодарности.

Задачи дня:

- воспитывать потребность в доброжелательном общении, желание делать добро и дарить радость людям и друг другу;
- учить обучающихся получать новый опыт с радостью и удовольствием благодаря положительным подкреплениям, поощрениям, приятным эмоциям;
- развивать у обучающихся коммуникативные качества;
- развить чувство юмора, расширить кругозор, улучшить внимание и память

Рекомендуемый сценарий дня

1. Оформление фойе образовательной организации:

- создание благоприятной социально-психологической атмосферы;
- фойе школы украшают оранжевые шары;
- волонтеры раздают всем обучающимся при входе оранжевые постеры с пожеланиями и высказываниями о правах и обязанностях человека в жизни общества;
- организаторы с атрибутами оранжевого цвета (косынки, шарфики, банты)

2. Челлендж «Пожелания хорошего дня».

3. Конкурс рисунков, поделок, фотографий «Делюсь своей радостью».

4. Флешмоб «От улыбки станет всем светлей!»

5. Конкурс пословиц и поговорок о радости и теплоте души.

6. Письмо себе «С кем я хочу поделиться теплом и радостью».

Примечание. Человек – существо биосоциальное. С первых дней своего существования он окружен себе подобными. С самого начала своей жизни он включен в социальные взаимодействия. Первый опыт социального общения человек приобретает еще до того, как научится говорить. В процессе социального взаимодействия человек приобретает определенный социальный опыт, который, будучи субъективно усвоенным, становится неотъемлемой частью личности.

Федеральный государственный стандарт общего образования фиксирует особый тип результатов образования — личностные результаты, напрямую связанные с социализацией обучающихся. Понятие социализации регулярно упоминается в важнейших разделах нового стандарта, как, впрочем, и во многих ключевых образовательных документах.

Вслед за А.В. Мудриком под **социализацией** мы понимаем процесс усвоения человеческим индивидом определенной системы знаний, норм и ценностей, позволяющих ему функционировать в качестве полноправного члена общества. Социализация – это процесс, посредством которого индивидом усваиваются основные элементы культуры: символы, смыслы, ценности, нормы.

Присваивание личностью социального опыта порождает в ней собственные установки, ценностные ориентации, знания, умения и навыки. А личность в свою очередь воздействует на социальную среду. То есть социализация – это двусторонний процесс трансляции. Этот процесс включает в себя не только осознанные, контролируемые, целенаправленные воздействия, например, воспитание или обучение, но и спонтанные процессы, так или иначе влияющие на формирование личности. Таким образом, «социализация» многозначна, включает в себя такие социальные механизмы, как обучение, воспитание, освоение социальных ролей, взросление, адаптацию, то есть совокупность всех социальных процессов, благодаря которым человек осваивает и воспроизводит определенную систему знаний, норм и ценностей, позволяющих ему функционировать в качестве полноправного члена общества.

Социализация – термин нейтральный, однако, существует разделение на позитивную и негативную социализацию. **Позитивная социализация** основана на получении нового опыта с радостью и удовольствием благодаря положительным подкреплениям, поощрениям, приятным эмоциям. Напротив, негативная социализация связана с получением нового опыта путем наказаний, суровой критики, излишней строгости – то есть, негативных реакций окружающих. Чем больше процентное соотношение позитивной социализации, тем более счастливыми мы чувствуем себя, тем лучше мы относимся к окружающим людям, тем выше становится стрессоустойчивость – способность лучше справляться с трудностями и благополучно переживать даже эпизоды негативной социализации. Перевес в сторону негативной социализации заставляет ребенка чувствовать себя несчастным, а также приводит к тому, что он становится пессимистично настроенным по жизни.

Позитивная социализация является базой для развития ребенка, потенциал которого может быть максимально раскрыт только в благоприятных условиях, при помощи механизмов позитивной социализации – а именно, в первую очередь, прочной и безопасной привязанности между ребенком и родителями, которая выступает надежной базой для гармоничного развития и своевременного освоения различных навыков, в том числе, социальных. Позитивная социализация такое положение индивидуума в обществе, которое обеспечивает возможность его полного физического, интеллектуального, психического, духовного и нравственного развития с учетом социокультурных ценностей общества.

При этом важно, чтобы ребенок не просто механически усваивал и воспроизводил те или иные образцы, нормы и эталоны поведения, а

трансформировал их в насыщенные личностные смыслы, ценности, реализуемые в индивидуализированных формах гражданского и социального поведения.

Очевидно, что соблюдение обучающимся норм, эталонов, моделей поведения, освоенных и принятых ребенком в процессе идентификации, а также транслируемых им в практической деятельности, обеспечивают позитивную социализацию.

Обучение и воспитание детей и молодежи с позиций позитивной социализации является стратегической задачей российской системы образования.



В помощь классному руководителю

Цифровой образовательный кейс:

1. Позитивная социализация обучающихся в процессе образования: взаимодействие социального педагога общеобразовательной организации с родителями (законными представителями) Информационно-методические материалы для социальных педагогов общеобразовательных организаций-
https://fcprc.ru/media/media/mediacia/Социальные_педагоги_позитивная_социализация_обучающихся_2024.pdf

2. Подкаст «Психологи о понимании и поддержке подростков» - <https://dzen.ru/video/watch/666055824f8d1c04a75f775f>

3. 10 игр позитивной социализации - <https://psihologds35.edusev.ru/articles/post/3013659>

4. Сценарий «День радости в начальной школе» - <https://www.1urok.ru/categories/10/articles/37373>

5. Ч

а

6. Занятие с элементами тренинга «Секреты радости» для подростков

Н 7. Неделя психологии «Гармония в душе – гармония в жизни»-
У [https://videouroki.net/razrabotki/niedielia-psikhologhii-garmoniia-v-](https://videouroki.net/razrabotki/niedielia-psikhologhii-garmoniia-v-dushie-gharmoniia-v-zhizni.html)
Р [dushie-gharmoniia-v-zhizni.html](https://videouroki.net/razrabotki/niedielia-psikhologhii-garmoniia-v-dushie-gharmoniia-v-zhizni.html)

Р

Классный час "В чем радость жизни?" - <https://urok.1sept.ru/articles/637497>

И

• N

А

Б

В

Г

Д

Е

11. Видеоролик «Формирование жизнестойкости у



Волшебная шкатулка для подростков:



1. Мотивационные ролики для тебя!

https://www.tiktok.com/@motivation_oon/video/7061554716479737090;

<https://www.tiktok.com/@ryasone.ga/video/7071837734913985793>;

<https://www.tiktok.com/@actmotivator/video/6938697640204913922>;

<https://www.tiktok.com/@lerysha.math/video/6994425843715935490>;

https://www.tiktok.com/@dlyadushi___/video/6983804875557620994;

<https://www.tiktok.com/discover/>;

https://www.tiktok.com/@motivation_oon/video/7034358740023381249;

<https://yandex.ru/video/preview/14273436817569412946>;

2. Видеоролик «После этого тебя никто не сможет забуллить» -

https://www.tiktok.com/@movivation_top/video/7058318585323588866

На заметку родителям

1. Познавательные ролики:

Не убивайте в мальчике мужчину»-

https://www.tiktok.com/@mitya_korshunov/video/6972195865469537537

Что я делаю, для того, чтобы мой ребенок был успешным? -

<https://yandex.ru/video/preview/15621282298412573060>

2. Социальные ролики:

К
а
к
о
и
м
с
м
н
с
н
н

«Научи своим примером»:

«Дети – зеркало своих родителей» -

3-й день **КРАСНЫЙ ДЕНЬ**

День активностей



Цель: создание условий для развития самостоятельности, инициативности и ответственности обучающихся.

Задачи:

- формировать активную позицию обучающихся, осознание ими ответственности за собственное поведение и за результаты учебной деятельности;
- развивать ученическое самоуправление, в том числе в вопросах позитивного мышления, здорового образа жизни;
- мотивировать обучающихся к участию в школьных проектах, акциях, общешкольных мероприятиях, поощряя их активность;
- поддерживать и стимулировать детскую инициативу.

Рекомендуемый сценарий дня

1. Оформление фойе образовательной организации:

- драпировка информационного стенда тканью красного цвета с приглашением принять участие в мероприятиях дня;
- размещение на стендах, стенах классных комнат крылатых выражений, цитат (об уверенности и стабильности, об оптимизме, инициативе, ответственности) на листах бумаги красного цвета
- организаторы с атрибутами красного цвета (косынки, шарфики, банты)
- трансляции о важности активностей в жизни человека средствами мультимедийного оборудования.

2. Фотовыставка (в рекреациях или классных комнатах) об учениках, прославивших образовательную организацию, в разных направлениях (учеба, спорт, творчество, волонтерство и др.).

3. Проектная мастерская

– *Проект «Школьная инициатива».* В рамках него классные коллективы предлагают идеи по развитию и совершенствованию школы. Например, закупка оборудования и инвентаря для школьной столовой, озеленение школьной территории, реорганизация школьной гардеробной, приобретение спортивного инвентаря.

– *Проект «Школьная территория — социально-спортивный центр микрорайона».* Его цель — создать на школьной территории зону безопасного эстетического, спортивного, трудового и экологического развития для обучающихся и жителей микрорайона.

– *Проект «Забота».* Его задачи — объединение людей пожилого возраста и обучающихся с целью воспитания уважительного отношения к старшему поколению, патриотическое воспитание подрастающего поколения.

– *Проект «Здоровье».* Направлен на поддержание здорового образа жизни обучающихся и их родителей. Например, развитие материально-технической базы, повышение качества мероприятий

физкультурно-оздоровительной работы, увеличение охвата обучающихся горячим питанием.

4. Спортивный праздник «Движение — это жизнь».

5. Конкурс ручных умельцев «Умелые руки не знают скуки».

6. Диспуты, панельные дискуссии, круглые столы «Ученическое самоуправление в школе: за и против», «Активный ученик нашей школы: желания и возможности», «Учеба: кто мне может помочь?!» и др.

7. Интерактивный челлендж «Разрешите мне похвастаться!», позволяющий ученикам, педагогам и родителям рассказать о своих достижениях.

Примечание. ФГОС общего образования основывается на системно-деятельностном подходе, который призван научить ребенка самостоятельно искать ответы на вопросы, выстраивать успешные межличностные отношения, понимать свои возможности.

Деятельность рассматривают как специфическую форму активного отношения человека к окружающему миру, содержание которой составляет его целесообразное изменение и преобразование.

Основные виды деятельности учащихся описываются в Федеральном государственном образовательном стандарте. Основная роль в нем отводится понятию универсальных учебных действий (УУД), акцент делается на активность и инициативность детей, что развивает их личность. Прописаны разновидности деятельности, которыми должен овладеть ученик к завершению образования. Итоги подводятся в личностной, предметной и метапредметной плоскости.

Отсюда, задача учителя, классного руководителя заключается в создании и организация условий, инициирующих детское действие в разных сферах. *Уточним, речь идет о поддержке инициатив учащихся исключительно в позитивной плоскости!*

Одной из задач системно-деятельностного подхода является воспитание личности ребенка как субъекта жизнедеятельности. Быть субъектом жизнедеятельности значит уметь ставить цели, решать задачи, нести ответственность за результат. В этом ключе личность рассматривается как *активный субъект жизнедеятельности*.

Словарь русского языка даёт общеупотребительное определение «активного» как деятельного, энергичного, развивающегося. В бытовой речи понятие «активности» часто употребляется как синоним понятия «деятельность». В физиологическом смысле понятие «активности» традиционно рассматривается как всеобщая характеристика живых существ, их собственная динамика. Как источник преобразования или поддержания ими жизненно значимых связей с окружающим миром. Как свойство живых организмов реагировать на внешние раздражения. Активность при этом соотносится с деятельностью, обнаруживаясь как её динамическое условие, как свойство её собственного движения. У живых существ активность изменяется в соответствии с эволюционными процессами развития.

Активность человека приобретает особое значение как важнейшее качество личности, как способность изменять окружающую действительность в соответствии с собственными потребностями, взглядами, целями. (А. В. Петровский, М. Г. Ярошевский, 1990).

Основными формами активности являются инициатива и ответственность. Инициатива рассматривается как свободная, отвечающая потребностям субъекта форма самовыражения, а ответственность (по Рубинштейну) как самое глубокое, равное самой жизни чувство серьезности, как жизненная способность личности удерживать контроль за собой и всем происходящим, видеть скрытые стороны жизни, обнаруживающие себя в последствиях, быть субъектом своей жизни и организатором жизни других людей.

Выделяют разные виды активностей человека: психическую, поведенческую и социальную.

Психическая активность включает процессы, через которые человек воспринимает, обрабатывает и интерпретирует информацию, получает новые знания и реагирует на внешние раздражители (восприятие, память, мышление, воображение).

Поведенческая активность — это процесс активного взаимодействия человека с окружающим миром, система действий (произвольный процесс - человек осознаёт цель и контролирует ход процессов; непроизвольный - возникает без предварительного намерения, вызывается внешними причинами и осуществляется без сознательного усилия).

Социальная активность — это способ существования и развития личности как субъекта общественной жизни, основанный на её сознательном и бессознательном стремлении к изменению социальных условий и формированию собственных качеств (способностей, установок, ценностных ориентаций). Некоторые виды социальной активности:

- Политическая активность. Реализуется в сфере политической деятельности.

- Гражданская активность. Действия, целью которых является решение общественных проблем, изменение власти, проявление гражданских качеств.

- Культурная активность. Обеспечивает создание, освоение, сохранение, распространение и дальнейшее развитие духовных и материальных ценностей.

- Творческая активность. Порождает нечто качественно новое и отличается неповторимостью, оригинальностью и значимостью.

- Трудовая активность. Проявляется в реализации интеллектуального и физического потенциала рабочей силы в процессе трудовой деятельности.

- Коммуникационная активность. Направлена на поиск связей и контактов, необходимых для реализации деятельности.

Виды активностей для подростков:

- Творческие мастер-классы. Можно записаться на занятия по рисованию, танцам, музыке или актёрскому мастерству.
- Разработка проекта или учебно-исследовательской работы.
- Посещение бассейна или аквапарка. Водные развлечения помогут освежиться.
- Изучение иностранного языка. Это поможет расширить коммуникативные навыки и познакомиться с другой культурой.
- Поход на природу. Можно изучать жизнь растений и животных, собирать гербарии, заниматься бёрдвотчингом (наблюдением за птицами).
- Создание собственного видеоблога или подкаста. Подросток может рассказывать о своих интересах, хобби, мнениях, интересных путешествиях и делах за день.
- Садоводство. Можно создать маленький огород или взять на себя заботу о растениях на балконе.
- Участие в волонтёрских проектах или акциях. Можно помогать пожилым, ухаживать за бездомными животными, заниматься озеленением участков или уборкой парков.
- Спорт. Йога, ролики, скейт, дэнсхолл, паркур, капоэйра — можно выбрать то, что нравится.
- Кулинарные эксперименты. Подростки часто хотят быть самостоятельнее, и готовка — отличная возможность сделать это.



В помощь классному руководителю

Цифровой образовательный кейс:

1. Активности на мероприятиях - <https://event-tech.org/blog/aktivnosti-na-meropriyatiya/>
2. Развитие социальной активности младших школьников Методические материалы к программе «Орлята России» - https://sh10-ustkem-r04.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/230/2832/Metodicheskie_Orlyata_Rossii.pdf
3. Комплекс методических рекомендаций по реализации эффективных механизмов, создания модели сформированности социальной активности обучающихся - <https://t87183a.sch.obrazovanie33.ru/upload/iblock/1e4/n621yovcehr1dt3bapanghyt213ha9pc/KOMPLEKS-MET-REKOV.pdf>
4. Технологии развития социальной активности школьников: Учебно-методическое пособие — СПб, Издательство «КульТИнформПресс», 2021. – с. 77 - <http://ddtvm.ru/wp-content/uploads/2022/01/4.-tehnologiya-razvitiya-soczialnoj-aktivnosti-shkolnikov.-uchebno-metodicheskoe-posobie.pdf>
5. Нескучные перемены «Организация активности младших школьников» - https://vk.com/video-207917550_456239456

6. Познавательная активность обучающихся: организация интернет-взаимодействия субъектов образовательного процесса: учеб.-метод. пособие. – СПб.: ГАОУ ДПО «ЛОИРО», 2020. – 131 с. - https://loiro.ru/files/pages/Уч.мет.пособие_В.А_Машарова_Познавательная%20активность%20обучающихся.pdf

7. Формирование инициативы у младших школьников при использовании творческих заданий – <https://pedobrazovanie.ru/images/4-2024/4-2024-119-126.pdf>

8. Вопросы для подростков: что полезно обсудить - <https://externat.foxford.ru/polezno-znat/voprosy-dlya-podrostkov>

9. Актуальные темы тренингов для подростков от 12 до 17 лет - <https://www.b17.ru/forum/topic.php?id=68733>

10. Двигательные игры-разминки (для первоклассников, и не только)- <https://psy.1sept.ru/article.php?ID=200501810>

11. «Грани моего «я». Жизнь по собственному выбору» Занятие на формирование самосознания подростка - <https://psy.1sept.ru/article.php?ID=200601505>

12. Мастер-класс «Давай договоримся! Развиваем навыки конструктивного диалога» - <https://rutube.ru/video/190890ad42e8705ddde1e6d39dc50e0a/>

13. «Как повысить стрессоустойчивость» Тренинг для педагогов - https://psy.1sept.ru/view_article.php?ID=201000106

14. Памятка для обучающихся, родителей (законных представителей) и педагогических работников по вопросам противодействия травле (буллингу) - file:///C:/Users/CPRKUSER/Downloads/pamyatka_suitsid_1_.pdf

Волшебная шкатулка для подростков:

1. Видеоролики о саморазвитии детей и подростков:

- С чего начать? -

<https://ya.ru/video/preview/13297685403603138415>

- Три правила уверенной речи

<https://reformalab.clients.site/tg/ctx386444/post/2523608?yclid=7467380061436641279>

-

- Сила Воли- видео о том, как не бросать начатое! - <https://my.mail.ru/list/milkina28/video/76/125.html>

2

3. Мультфильм «Про зверей и людей» - <https://oum.video/videos/pro-zverey-i-lyudey/>

о



На заметку родителям

1

2.Вебинар на тему: 8 правил безопасного общения с подростками: как

р

о

д

и

т

е

н

я

н

6.Как строить доверительные отношения

<https://www.ya-roditel.ru/parents/ig/kak-stroit-doveritelnye-otnosheniya/>

т

—

7.

^

у

д

9

и

е

н

я

н

я

н

я

н

я

н

я

н

я

н

я

н

я

н

я

н

я

н

я



4 день - СИНИЙ ДЕНЬ

День без конфликтов



Цель дня: создание благоприятного социально-психологического климата в школьном коллективе.

Задачи дня:

- формировать доверительные взаимоотношения между педагогами и обучающимися;
- снижать риски девиантного поведения обучающихся;
- развивать способности обучающихся к взаимодействию и сотрудничеству способами бесконфликтного общения;
- развивать навыков саморегуляции и коммуникативных навыков.

Рекомендуемый сценарий дня

1. **Оформление помещений школы:** на стене в фойе школы - лист ватмана в виде забора с обозначением темы *«Цвет настроения – ЯРКО-СИНИЙ!!! Забор психологической перезагрузки»*.

В начале учебного дня учащихся встречают организаторы и волонтеры, проводят презентацию «Акции «Синий забор психологической перезагрузки»: всем желающим предлагается выразить свои мысли и чувства рисунками и надписями на нем по темам: *«Как вдохновляться самому и вдохновлять других»*, *«Как стать и оставаться счастливым»*, *«Я хочу, чтобы в нашей школе...»*, *«Ярко-синие пожелания учителям, одноклассникам, школе»*.

Подобные «Ярко-синие заборы психологической «перезагрузки» должны быть развешаны на всех этажах школы.

2. **Акция: «Диалог с выдающимися людьми «Твое ярко-синее мнение»** Работа с плакатной информацией, письменное комментирование учащимися высказываний выдающихся людей. На стенах около учебных кабинетов стенах размещаются плакаты с информацией: на каждом отдельном листе А-4 размещается фотография выдающегося человека с цитатой. На одном плакате помещается несколько таких листков. Рядом вывешивается чистый плакат «Твое ярко-синее мнение», где учащимся предлагается высказать свое взвешенное мнение: актуальны ли сегодня такие мысли, мнение какого выдающегося человека для них особенно интересно и почему.

Перечень предлагаемых цитат:

- Бенджамин Франклин (американский политический деятель. изобретатель и писатель): *«Спокойствие и терпение — это величайшие проявления внутренней силы. А имеющий такую силу сможет достигнуть всего, чего захочет!»*

- Экхарт Толле (немецкий писатель и духовный лидер): *«Когда ты спокоен, когда ты просто смотришь и слушаешь, это активизирует внутри тебя свободную от понятий разумность: то, что ты можешь воспринимать спокойно, больше не управляет тобой... Хорошо регулярно спрашивать*

себя: «Спокоен ли я в настоящий момент?» и... «Что происходит у меня внутри в данный момент?»... «Пусть покой направляет твои слова и дела...»

- Марк Туллий Цицерон (древнеримский политический деятель, оратор и философ): «Счастливая жизнь начинается со спокойствия ума»

- Лао-Цзы (древнекитайский философ): «Ходьба побеждает холод, покой побеждает жару. Спокойствие создает порядок в мире».

- Индийская народная мудрость: «Глупец суетится вовсю, затеяв пустяк, а умный сохраняет спокойствие, берясь за великое дело».

3. Киноуроки (или уроки воспитания с использованием киноискусства) **с последующим обсуждением** — одновременно и традиционная, и новая форма диалога со зрителем. Фильмы, специально снятые для школы, нацеленные на воспитание чувств и разговор о главных проблемах нашей жизни, становятся основой кинопедагогики на рубеже нового этапа нашей жизни.

Киноурок — это не просто просмотр фильма, а система действий, направленных на понимание, осознание и применение нравственных понятий. Это система воспитания, в результате действия которой вырастет поколение выпускников школ с высокими нравственными качествами через искусство кино и добрые дела на примере героев фильмов.

Киноуроки проектированы в рамках Международного культурно-гуманитарного проекта «О БУДУЩЕМ» как практическое решение задач, предусмотренных Указом Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».

Просмотр фильма в классе вызывает отклик в душе и интерес у школьников к проявлению духовно-нравственных качеств, выраженных в созидательных действиях героев фильма.

Обсуждение побуждает к осмыслению и пониманию ситуаций, показанных на экране, к самоанализу и стремлению примерить на себя рассматриваемое качество.

Осознанное стремление к проявлению нового знания и сердечная потребность в действии пробуждают инициативу творить добро.

Социальная практика — коллективный созидательный труд по инициативе школьников — закрепляет нравственные качества, побуждает к их дальнейшему проявлению.

Рефлексия после завершения дела помогает оценить успешность применения качества в действии.

Совместное выполнение полезных дел позволит закрепить на практике нравственные качества, раскрываемые в фильме, и улучшить нравственно-эмоциональное состояние детей. Это подтверждают научные исследования проведения киноуроков в школах.

Систему воспитания с помощью киноуроков можно использовать не только в школе, но и в семье. Родители могут выбрать фильм,

соответствующий возрасту и развитию ребёнка, для совместного просмотра и обсуждения, а также совершить доброе дело вместе с ребёнком.

К каждому фильму проекта разработаны методические рекомендации по проведению воспитательных занятий. Скачать фильм и рекомендации к киноуроку можно после регистрации в личном кабинете на платформе-
<https://kinouroki.org/films>

Специалисты ГКУ «Центр профилактики, реабилитации и коррекции» рекомендует использовать образовательные ресурсы проекта для решения задач проведения единой профилактической недели «Разноцветная неделя» в образовательных организациях Иркутской области»



Примечание. Синий цвет в психологии считается цветом, олицетворяющим спокойствие, мудрость и терпение. В цветовом тесте Люшера синий цвет означает удовлетворенность, спокойствие, уравновешенность. Синий цвет — венец холодных оттенков и один из трех основных цветов, смешение которых в определенных пропорциях дает возможность получить любой из дополнительных цветов.

Синий день в Цветной неделе — это совокупность психолого-педагогических мероприятий, подчиненных одной теме, одной идее - которая для включенного в нее учащегося разворачивается как некое целостное завершённое действие.

Конфликт — решение есть!

В рамках предложенных материалов мы уточняем понятие «конфликт», а также актуализируем пути предотвращения развития конфликта, способы выхода из конфликтных ситуаций.

Слово «конфликт» происходит от латинского *conflictus* - «столкновение» и обозначает столкновение сил, сторон, мнений и интересов людей, вызывающих определенные действия.

Конфликт в школе – это кризисное развитие педагогической ситуации, характеризующееся резким обострением межличностных отношений и ростом внутреннего, психического напряжения участников образовательного процесса. Его решение требует существенного напряжения интеллектуальных, эмоциональных, духовных сил воспитателя и воспитанников.

Конфликты неизбежны, они могут нести позитивную функцию: прояснение ситуации, сплочение коллектива класса, школы в противоборстве с внешним недругом, стимулирование к изменению и развитию личности учителя и ученика, их взаимоотношений.

А негативные функции конфликта в образовательной среде такие: ущерб здоровью, ухудшение взаимоотношений, психосоциального климата в коллективе учеников и учителей, резко снижая эффективность учебно-воспитательной деятельности.

Процесс обучения и воспитания, как и всякое развитие, невозможен без противоречий и конфликтов и является обычной составной частью реальности. Среди конфликтов между учителем и учеником выделяются следующие конфликты:

Конфликты деятельности возникают между учителем и учеником и проявляются в отказе ученика выполнить учебное задание или плохом его выполнении. Подобные конфликты часто происходят с учениками, испытывающими трудности в учебе; когда учитель ведет предмет в классе непродолжительное время и отношения между ним и учеником ограничиваются учебной работой. В последнее время наблюдается увеличение таких конфликтов из-за того, что учитель часто предъявляет завышенные требования к усвоению предмета, а отметки использует как средство наказания тех, кто нарушает дисциплину. Эти ситуации часто становятся причиной ухода из школы способных, самостоятельных учеников, а у остальных снижается мотивация к учению вообще.

Конфликты поступков. При недостаточном внимании к процессу разрешения конфликта иногда возникают новые проблемы и конфликты, в которые включаются другие ученики; конфликт в педагогической деятельности легче предупредить, чем успешно разрешить.

Важно, чтобы учитель умел *правильно определить свою позицию в конфликте*, так как если на его стороне выступает коллектив класса, то ему легче найти оптимальный выход из сложившейся ситуации. Если же класс начинает развлекаться вместе с нарушителем дисциплины или занимает двойственную позицию, это ведет к негативным последствиям (например, конфликты могут приобрести постоянный характер).

Конфликты отношений часто возникают в результате неумелого разрешения педагогом проблемных ситуаций и имеют, как правило, длительный характер. Эти конфликты приобретают личностный смысл, порождают длительную неприязнь ученика к учителю, надолго нарушают их взаимодействие.

I конфликтный период *происходит в начальной школе, когда первоклассник переживает довольно сложный этап в своей жизни: происходит смена игровой деятельности на учебную.*

II конфликтный период - *переход в 5 класс. На смену одному учителю приходит несколько учителей – предметников. Появляются новые учебные предметы.*

III конфликтный период - *в начале 9 класса, когда нужно решить, что делать после его окончания – идти в среднее учебное заведение или в 10 класс.*

IV конфликтный период – *окончание школы, выбор будущей профессии, ЕГЭ, начало личной жизни.*

Участники конфликтов имеют различный социальный статус (учитель, ученик), разницу в возрасте, жизненном опыте, чем и определяется их разное поведение в конфликте и разная степень ответственности за ошибки при их разрешении.

Что провоцирует конфликт?

Конфликтогены-это поводы, из-за которых может вспыхнуть конфликт.

Характер конфликтогена	Форма проявления
Прямое негативное отношение	Приказание, угроза; замечание, критика; обвинение, насмешка; издевка, сарказм
Снисходительное отношение	Унизительное утешение; унизительная похвала; упрек; подшучивание
Хвастовство	Восторженный рассказ о своих реальных и мнимых успехах
Менторские отношения	Категоричные оценки, суждения, высказывания; навязывание своих советов, своей точки зрения; напоминание о неприятном; нравоучения и поучения
Нечестность и неискренность	Утаивание информации; обман или попытка обмана; манипуляции сознанием человека
Нарушения этики	Причиненные случайно неудобства без извинения; игнорирование партнера по общению (не поздоровался, не пригласил сесть, не проявил внимания, продолжает заниматься посторонними делами и т. п.); перебивание собеседника; перекладывание ответственности на другого человека
Регрессивное поведение	Наивные вопросы; ссылки на других при получении справедливого замечания; пререкания

В конфликте мы ведем себя по-разному, используем разные стратегии:

- противоборство — настойчивое стремление добиться своего;
- сотрудничество — поиск взаимовыгодных решений;
- компромисс — путь взаимных уступок (уступка — готовность пожертвовать собственными интересами ради интересов другого);
- избегание — уход от конфликтного взаимодействия.

Существуют технологии регулирования конфликта: информационные, коммуникативные, социально-психологические, организационные.

Название	Основное содержание
Информационные	Ликвидация дефицита информации в конфликте; исключение из информационного поля ложной, искаженной информации; устранение слухов и т.п.
Коммуникативные	Организация общения между субъектами конфликтного взаимодействия и их сторонниками; обеспечение эффективного общения
Социально-психологические	Работа с неформальными лидерами и микрогруппами, снижение социальной напряженности и укрепления социально-психологического климата в коллективе
Организационные	Решение кадровых вопросов; использование методов поощрения и наказания; изменение условий взаимодействия сотрудников и т. п.

Большинство конфликтов по своей природе субъективны и имеют в своей основе одну из следующих психологических причин:

- недостаточно хорошее знание человека;

- неправильное понимание его намерений;
- неверное представление о том, что он на самом деле думает;
- ошибочная интерпретация мотивов совершенных поступков;
- неточная оценка отношения данного человека к другому.

Любое их сочетание приводит на практике к унижению достоинства человека, обидам, неприязни. И тогда участники конфликта прибегают к различным формам защитного поведения:

- *агрессия* (проявляется в конфликтах по «вертикали», т.е. между учеником и учителем, между учителем и администрацией школы и т.п.; она может быть направлена на других людей и на самого себя, нередко принимает форму самоунижения, самообвинения);

- *проекция* (причины приписываются всем окружающим, свои недостатки видятся во всех людях, это позволяет справиться с излишним внутренним напряжением);

- *фантазия* (что не удастся выполнить в реальности, начинает достигаться в мечтах; достижение желаемой цели происходит в воображении);

- *регрессия* (происходит подмена цели; снижается уровень притязаний; при этом мотивы поведения остаются прежними);

- *замена цели* (психологическое напряжение направляется в другие области деятельности);

- *уход от неприятной ситуации* (человек неосознанно избегает ситуации, в которых потерпел неудачу или не смог осуществить выполнение намеченных задач).

Очень надеемся, что предложенные материалы выведут вас на новый уровень понимания конфликтной ситуации, а главное – на практике научат как разрешать конфликт и предотвращать его в будущем.



В помощь классному руководителю

Цифровой образовательный кейс:

1. «Школьный климат» - <http://obr.hmrn.ru/files/shkolnyj-klimat.pdf>
2. Создание благоприятного психологического климата в классе - <https://konkurs-otlichnik.ru/articles/sozdanie-blagopriyatnogo-psikhologicheskogo-klimata-v-klasse>
3. Создание благоприятного психологического климата на уроках - https://mou36.ru/images/doc/1_SVEDENIA_MAOU/obrazovanie/metod_rekomendacii/klimat.pdf
4. Почему важен школьный климат и как его улучшать - https://home.n.school/shp_school_climate
5. «Технология сторителлинга конфликта» Классный час для учащихся 7-9 классов http://xn--j1ajdw.xn--38-6kcadhwnl3cfdx.xn--p1ai/files/narkopost/otcheti_narkopost/razrabotka_7-9_klass.pdf

6. «Конфликты: взрослые и дети (родитель-ребенок)» Родительское собрание http://xn--j1ajdw.xn--38-6kcadhwnl3cfdx.xn--p1ai/files/narkopost/otcheti_narkopost/stili_vospitaniya_sobranie.pdf
Лига профилактики. О травле. https://kirovipk.ru/wp-content/uploads/2024/10/bazovoe-zanyatie-po-travle_compressed.pdf

Волшебная шкатулка для подростков:



1. Учимся понимать чужие чувства
<https://telefon-doveria.ru/uchimsya-ponimat-chuzhie-chuvstva/>
2. Как научиться владеть собой?
<https://telefon-doveria.ru/kak-nauchitsya-vladet-soboj/>
3. ТЕСТ — Я и родители, есть ли между нами доверие?
<https://telefon-doveria.ru/actions/?id=1837>
4. Что делать, если родители меня не понимают...
HYPERLINK "https://telefon-doveria.ru/chto-delat-esli-roditeli-menya-ne-
D
5. Как перевоспитать родителей
D
<https://telefon-doveria.ru/kak-perevospitat-roditelej-2/>
i
6. Конструктивное решение конфликта
a
<https://www.ya-roditel.ru/parents/ig/konstruktivnoe-reshenie-konflikta/>
i
7. Просветительский социальный проект о буллинге
u
и не только <https://янеплакса.рф/>
4
8. Если напала осенняя хандра, и мир кажется неприветливым и серым, то самое время привлечь позитив! Учись радоваться! Обрати внимание на технику «20 горошин».
<https://telefon-doveria.ru/lajk-pozitivu-tehnika-20-goroshin/>
h
9. Как стать оптимистом
<https://telefon-doveria.ru/kak-stat-optimistom-2/>
10. Как перестать драматизировать и принимать события близко к сердцу?
<https://telefon-doveria.ru/kak-perestat-dramatizirovat-i-prinimat-sobytiya-blizko-k-serdcu/>

11. Как узнать – я в стрессе или нет?

<https://telefon-doveria.ru/kak-uznat-ya-v-stresse-ili-net/>

12. Меня постоянно преследуют неудачи...

<https://telefon-doveria.ru/menya-postoyanno-presledujut-neudachi/>

На заметку родителям

Работаем над собой: как не срываться на ребёнке

HYPERLINK "<https://www.ya-roditel.ru/parents/ig/rabotaem-nad-soboy-k>

1. К

2. Как научить детей правильно выражать эмоции?

<https://www.ya-roditel.ru/parents/ig/kak-nauchit-detey-pravilno-vyrazhat-emotsii/>

Н

3. Разговор с родителями: как не потерять контакт с ребёнком в переходном в

ельные отношения

[1/parents/ig/kak-stroit-doveritelnye-otnosheniya/](https://www.ya-roditel.ru/parents/ig/kak-stroit-doveritelnye-otnosheniya/)

1

6. С

У

9

.

К

а

к

--

День семьи «Моя семья»



Цель дня: формирование и развитие ценностных представлений обучающихся о семье, семейных традициях, обязанностях.

Задачи дня:

- развивать культуру семейного воспитания детей на основе традиционных семейных духовно-нравственных ценностей;
- повысить социальную, коммуникативную, педагогическую компетентности родителей, обогащая их опыт практическими знаниями о детско-родительских отношениях;
- воспитывать у детей чувство любви и уважения к родителям, гордости за свою семью;
- создавать условия для расширения участия семьи в воспитательных мероприятиях класса и школы.

Рекомендуемый сценарий дня

1. **Оформление рекреаций школы** пословицами и поговорками, крылатыми выражениями о семье **на бумаге зеленых оттенков.**
2. **Интерактивные перемены** с просмотром видеороликов о семье.
3. **Тематические классные часы** «Я и моя семья».
4. **Квест –игра**, посвященная Дню семьи «Семейный портрет».
5. **Краткосрочный проект** «День семьи» по формированию духовно-нравственного отношения и чувства сопричастности к родному дому.
6. **Конкурс рисунков** «Я рисую счастье в семье».
7. **Выставка фотографий** «Моя семья в объективе»
8. **Тематическая выставка книг** в школьной библиотеке «Любимые сказки моей семьи».
9. **Творческая мастерская семьи** «Умелые руки нашей семьи».
10. **Родительские собрания** по вопросам ответственного отношения родителей к воспитанию детей. Например, «Ответственный родитель или как не допустить ошибок в воспитании своего ребенка», «Секреты ответственного родителя»



Примечание. Зеленый день в психологии ассоциируется с обновлением, ростом, гармонией и равновесием, считается символом процветания и новых начинаний.

Всё начинается с семьи: и радости, и беды, и заблуждения твои, и первые победы...»

Семья - это группа живущих вместе близких родственников или объединение людей, сплоченных общими интересами (Словарь русского

языка Ожегова С. И.).

Основные признаки семьи: а) брачные или кровнородственные связи между всеми ее членами; б) совместное проживание в одном помещении; в) общий бюджет.

Причем, семья – единственный воспитательный институт, нравственное воздействие которого человек испытывает на протяжении всей своей жизни. И чем сильнее взаимосвязь и преемственность между семейным и общественным (образовательным) воспитанием, тем значительнее результат воспитания как единого целенаправленного процесса.

Известно, что семья выполняет несколько функций, которые связаны с удовлетворением потребностей её членов. Среди них выделяют репродуктивную, функцию социализации, хозяйственно-бытовую, экономическую, защитную и эмоционально-психологическую.

В современных условиях функции семьи меняются: если раньше она служила только практическим целям — продолжению рода, то сейчас союзы могут заключаться ради поддержки и совместного достижения успеха, а также для обретения чувства социальной защищённости и спокойствия.

Особенности современной семьи включают изменения в структуре, ценностях и ролях, а также проблемы, с которыми сталкиваются семьи в современном обществе.

Типы семей: нуклеарная семья (состоит из мужа, жены и детей, родители супругов и другие родственники в неё не входят); расширенная семья (включает не только супругов, но и родственников, которые живут вместе или близко); неполная семья (ребёнок воспитывается одним из родителей, например, после развода или сознательного выбора родительства в одиночку); смешанные семьи (взрослые создали новую семью, объединив детей от прошлых отношений); гражданский брак (пара живёт вместе, ведёт общее хозяйство, но официально не зарегистрирована).

Выделяют некоторые проблемы современной семьи:

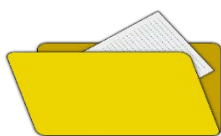
- Финансовые трудности. Они могут возникать из-за нестабильности на рынке труда, высоких цен на жильё и услуги, а также недостатка финансовой грамотности у молодых людей.

- Недостаток времени для общения. Особенно в условиях, когда оба партнёра работают и стремятся совмещать карьеру с семейными обязанностями.

- Межличностные конфликты. Они могут возникать из-за различий в ценностях, ожиданиях и стилях общения.

- Резкое омоложение супругов, вступающих в брак. В таких семьях проявляются тенденции к распаду практически через год или два после регистрации брака, употреблению алкоголя или психоактивных веществ одним или обоими супругами, отсутствию чувства ответственности в браке.

Воспитание детей в семье (семейное воспитание) — это процесс обучения и развития ребёнка, который происходит при активном участии родителей и других родственников. Именно в семье закладываются основы мировоззрения, ценностей и поведения ребёнка.



Цифровой образовательный кейс:

1.
С
2. В
3. Ответственное родительство: сборник сценариев родительских собраний по возрастным параллелям учащихся 1–4-х и 5–11-х классов / Волгоградская областная детская библиотека; сост. О. Г. Абдуллаева, И. П. Астраханцева, О. М. Клейн, Н. Н. Мальцева; ред. И. А. Знаменщикова; отв. за вып. Н. В. Ретунская. – Волгоград, 2019. – 44 с. - <https://kdnizp.volganet.ru/files/npa/ОТВЕТСТВЕННОЕ%20РОДИТЕЛЬСТВО.pdf>
4. Внеурочное занятие для обучающихся 5–7 классов по теме «Всё начинается с семьи» - https://урок.пф/library/stcenarij_vneurochnogo_zanyatiya_vsyoy_nachinaetsya_se_172249.html
5. Классный час «Семья — это то, что с тобою всегда»- <https://www.1urok.ru/categories/22/articles/25370>
6. Семья в XXI веке: проблемы и перспективы: материалы докладов IV Всероссийской научно-практической конференции магистрантов, преподавателей, общественных деятелей, практиков / под редакцией Т. Г. Соболевой; Алт. гос. техн. ун-т им. И.И. Ползунова. – Барнаул: АлтГТУ, 2023. – 188 с. - <https://nko-new.ru/wp-content/uploads/2023/07/Сборник-Семья-итог-2023-от-23-июня.pdf>
- 7.«Идеальные родители» тематический вечер <https://psy.1sept.ru/article.php?ID=200801007>
- 8.«Не споткнуться о барьеры» профилактика трудностей педагога-психолога во взаимодействии с родителями <https://psy.1sept.ru/article.php?ID=200701119>
- 9.«Кто понесет портфель?» сценарий родительского собрания в 5-м классе - <https://psy.1sept.ru/article.php?ID=200800214>
10. <https://psy.1sept.ru/article.php?ID=200801211>
11. Семейное чтение с институтом воспитания <https://институтвоспитания.пф/semeynoe-chtenie-s-institutom-vospitaniya/>
12. Сценарии встреч (родительских собраний) <https://институтвоспитания.пф/azbuka-semi/stsenarii-vstrech/>

13.Онлайн-марафон для родителей «учимся понимать ребенка: его эмоции, настроение и поведение»

<https://институтвоспитания.рф/obuchenie/onlayn-marafon-dlya-roditeley-uchimsya-ponimat-rebenka-ego-emotsii-nastroenie-i-povedenie/>

14.Радиопрограмма «Семья и школа»-https://vk.com/institut_vospitaniya

Волшебная шкатулка для подростков:



1. Социальный ролик для подростков «Береги свою
2. «
3. Мультфильм «Сказ о Петре и Февронии» -
<https://yandex.ru/video/preview/6251887137205243796>
4. М
5. Сборник советских мультфильмов «Обезьянки», «Волк и теленок»,

На заметку родителям

1. 1
2. Д
3. К
4. Идеальный родитель: 7 главных пунктов правильного воспитания
5. О воспитании детей, «безусловной любви» и родительской строгости <https://pravoslavie.ru/80788.html>
6. Воспитание детей с учетом их возрастных особенностей -
7. Как воспитывать ребенка без криков и наказаний - <https://дом-родителей.рф/blog/kak-vospitivat-rebenka-bez-roditel-7-glavnykh-punktov-pravilnogo->
8. Д
9. Беседы и сказки о семье для детей и взрослых А. Лопатина, М.

Сценарии мероприятий в рамках единой профилактической недели «Разноцветная неделя»

Акция «Ларец радости, или удивительные предсказания».

Цель: поддержка каждого учащегося, направлена на создание благоприятного эмоционального климата в школе, на получение положительных эмоций.

Открытие акции проходит в первый день Недели

В специальный ящик собираются самые лучшие выражения и фразы. Каждый, кто подходил к ларцу, может вытащить фразу, предназначенную именно ему.

Конкурс творческих работ «Советы на каждый день»

В школе заранее объявляется о конкурсе творческих работ. Все работы школьников 2–9-х классов вывешиваются.

Объявление

Уважаемые школьники 2–9-х классов!

В нашей школе _____ будет проходить конкурс творческих работ «Советы на каждый день»

Тематика творческих работ

1) «Как не попасть в неприятную ситуацию?»

Работы на эту тему отражают понимание обучающимися правил безопасного поведения в социуме (в ситуациях навязывания им нежелательного поведения другими людьми).

2) «Я среди других».

Работы на эту тему посвящаются проблеме конструктивного взаимодействия с другими людьми (как стать интересным собеседником, как найти настоящего друга, как правильно разрешать конфликты со взрослыми и сверстниками; как отстаивать свое мнение и т.д.).

3) «Сам себе голова».

В этих работах затрагиваются вопросы сохранения и укрепления психологического здоровья, воспитания у себя конструктивного отношения к трудным жизненным ситуациям, стрессоустойчивости, твердой и позитивной жизненной позиции (почему лучше быть одному, чем дружить с кем попало; как сделать свою жизнь насыщенной, полезной и интересной; о самосовершенствовании и самовоспитании, о пользе стресса, о достижении поставленных целей, чему может научить неудача и т.д.).

4) «Учусь учиться».

В работах этой тематики рассматриваются вопросы развития у себя познавательных процессов, умения учиться (как развить память, внимание, мышление, как быстро и прочно запомнить текст, как организовать процесс приготовления домашнего задания, как подготовиться к контрольной, словарной работе, экзамену и т.д.).

Работы приносите в кабинет _____. Они будут вывешены в холле в рамках «Цветной недели». Победители будут награждены.

Работы принимаются в форме: плакатов, буклетов, листовок.

Приветствуется изучение литературных источников, опрос педагогов, родителей, психологов, священнослужителей и др.

Творческие работы могут быть выполнены как индивидуально, так и группой обучающихся.

К работе должен быть прикреплен титульный лист с указанием ФИО автора работы или членов авторской группы; школы, класса; ФИО, должности педагога — руководителя; выбранной тематики и темы работы.

Акция «Мы — это много Я!»

Всем классам в течение учебного дня в удобное для них время предлагалось изготовить коллаж на темы: «Я и мои друзья», «Я и моя профессия», «Путь к счастью и мечте», «Я и мое время», «Я и мои увлечения», «Мое прошлое, настоящее и будущее» и др. В этой работе принимают участие все классы школы. Можно организовать и стационарные мастерские по изготовлению коллажей (большие кабинеты, в которых находятся все необходимые материалы для работы и присутствуют педагоги для организации и координации процесса).

Техника «Коллаж»

Материалы и оборудование: ватман, вырезки из журналов, клей, ножницы, фломастеры.

Техника коллажа является одним из арт-терапевтических методов, который состоит в наклеивании на основу (ватман) материалов, отличающихся от нее по цвету и фактуре. Детям предлагается создать образ с помощью вырезанных из журналов картинок, надписей, фотографий и др. Коллаж может быть дополнен их собственными записями.

Коллаж одновременно выполняет как диагностическую, так и терапевтическую функцию. В нем передаются переживания, стремления, желания, сознательные и бессознательные установки человека. То, что для человека является важным и значимым, обязательно найдет свое отражение в работе. Коллаж выполняется в группах (4–8 человек). Психолог может принять участие в создании коллажа в качестве наблюдателя или участника группы. Творческая реализация учащихся в группе позволяет решать социально-психологические задачи, дает опыт позитивного сотрудничества, учит слушать и понимать друг друга, конструктивно разрешать конфликтные ситуации. Создание коллажа всегда вызывает большой интерес. При этом важен не только процесс, но и его описание и оригинальные комментарии.

Этапы создания коллажа

1. Предварительный — включает в себя знакомство с техникой коллажа, подготовку материалов для его создания, выбор темы. Цель: организация работы и создание творческой обстановки.

2. Инструктивный — включает четкое, понятное объяснение темы задания и создание особой творческой атмосферы, дающей ощущение безопасности, доверия. Отсутствие критических замечаний, социального давления, позитивная оценка работы, отсутствие запретов на выбор журналов, вырезок, надписей — важные шаги психолога при организации работы. Основная установка психолога: «Вы можете делать то, что хотите!» Для стимуляции спонтанного поведения не стоит призывать участников группы соблюдать чистоту, порядок, тишину, наоборот, следует поощрять раскованность и творческий беспорядок. Это помогает детям почувствовать себя спокойно и расслабленно, с удовольствием включиться в работу.

3. Этап выполнения задания. На этом этапе психолог может выступать либо в роли пассивного наблюдателя, либо в роли активного наблюдателя, взаимодействовать с группами, либо выполнять задания как непосредственный участник творческого процесса.

4. Этап обсуждения и анализа включает в себя, во-первых, представление своих работ группами, в ходе которого они рассказывают об основных идеях коллажа, своих мыслях и переживаниях в процессе его создания, особенностях работы группы (принятие группового решения, отношения в группе, разрешение спорных вопросов). Во-вторых, на этом этапе участники получают обратную связь от других групп (понимание коллажа в целом или отдельных его частей). Психолог активно стимулирует участников к обсуждению и высказыванию своих мнений.

5. Этот этап выполняет психотерапевтическую функцию (решение проблем группы или отдельного человека). Интерпретация должна быть сформулирована в тактичной, мягкой форме, содержать позитивную оценку, поддержку.

Полезные игры

Игра «Как бы я поступил?»

Ведущий. Мы с вами поиграем в игру «Как бы я поступил?». У вас на парте лежат карточки, на которых написаны ситуации, вы должны прочитать ситуацию и обсудить в парах, как вы бы поступили в данной ситуации.

1. Твой друг не сделал домашнее задание и просит твою тетрадь, чтобы его списать.
2. Твой друг употребляет плохие слова и выражения.
3. Твой друг получает плохие отметки за четверть, и тебе запрещают с ним дружить.
4. Твой друг совершает плохой поступок, и об этом узнают все, в том числе и ты.
5. Твой друг предлагает тебе поступить плохо.
- 3.6. Физкультминутка «Дружба»

А теперь нам пора немного отдохнуть, нас приглашает потанцевать веселая мышка. Все встали ровненько и повторяем за нашей мышкой.

Молодцы, мы с вами отдохнули, а теперь тихонечко присаживаемся на свои места.

А сейчас посмотрим, насколько полон багаж ваших знаний по теме «О дружбе и друзьях».

Викторина «Сказочные герои»

1. Собрались однажды четыре музыканта, подружились. Вместе концерты давали, вместе разбойников прогоняли, вместе жили – не тужили. Назовите этих друзей-музыкантов. (*Бременские музыканты: Петух, Кот, Пес, Осел.*)

2. Какая девочка выручила своего друга из ледового плена? Вызывает ли у вас уважение ее поступок и почему? (*Герда выручила своего друга Кая.*)

3. Этот герой бухнулся на кровать и, схватившись за голову, произнес: «Я самый больной в мире человек!» Потребовал лекарство. Ему дали, а он в ответ: «Друг спас жизнь друга!» О ком идет речь? И какое лекарство дали больному? (*Карлсон. Лекарство – малиновое варенье.*)

4. Какие два друга лежали на песке и пели песенку о солнышке? Назовите их? (*Львёнок и черепаха.*)

5. У девочки с голубыми волосами было много друзей, но один был рядом всегда. Кто он? (*Пудель Артемон.*)

Молодцы, ребята! Книг о дружбе и друзьях очень много. Читая их, вы приобретаете друзей в лице литературных героев.

Игра «Собери пословицу»

О дружбе есть много пословиц. Игра «Собери пословицы». Вы, ребята слышали и знаете, что в пословицах заключается народная мудрость. Я хотела познакомить вас с ними, но вчера вечером, когда я их составляла, то нечаянно уронила и перепутала все слова в пословицах...

Поможете мне их собрать?

У вас на партах розовые карточки подвиньте их к себе поближе. Я предлагаю вам поработать в парах.

Нет друга – ищи, (*а нашёл – береги*)

Не имей сто рублей, (*а имей сто друзей*)

Один за всех и (*все за одного*)

Старый друг лучше (*новых двух*)

Друг познаётся...(*в беде*)

Дружба – как стекло (*разобьёшь – не сложишь*)

Игра для подростков «Мое государство»

Цели: создание положительного психологического климата в коллективе, формирование конструктивных навыков общения, умения контролировать собственные психологические границы.

Материалы: цветные карандаши, пластилин, бумага, ножницы, белый картон, кружочки из белого картона небольшого диаметра (около 4–5 см).

Время: от 30 минут.

Предварительная подготовка: нарисовать на ватмане (куске обоев, большом листе бумаги) контуры материка, обозначить реки, озера, леса, города, деревни и другие возможные географические объекты.

ИНСТРУКЦИЯ

Друзья мои! Перед нами — карта какого-то материка. Давайте рассмотрим ее.

**Ведущий обсуждает с детьми условные обозначения, нанесенные на карту. Важно, чтобы участники понимали, что значит тот или иной символ.*

Это очень древние земли, о которых существует одна легенда. Я расскажу ее вам.

Некогда жили здесь дружные люди, которые всё делали вместе: трудились, отдыхали, радовались и грустили. Но однажды молодой охотник пошел в лес и нашел там дивный цветок, каких никогда не видели в тех краях. Он сорвал его и принес своей невесте. А невеста сказала ему: «Ничего отвратительнее я не видела никогда. Уходи и не приходи больше!» И она прогнала юношу... Охотник ушел и выбросил цветок. Но каждый, кто потом находил этот цветок, становился злым и не мог ни с кем общаться. Люди не могли жить друг с другом и постепенно покидали эти места. Страна опустела...

Теперь перед нами пустые земли, которые нам предстоит заселить.

Ведущий раздает каждому участнику карандаши, белый картон, ножницы, пластилин и просит нарисовать или вылепить знак, который символизировал бы их владения. Участники выполняют задание.

Теперь разместите свои знаки на карте так, чтобы вам было приятно на них смотреть. Почему вы разместили их именно здесь? Сколько места вы себе отвели? Обозначьте границы своих владений.

Ведущий предлагает участникам взять карандаши, пластилин, краски и обозначить свою территорию.

Кто оказался вашими соседями? Приятно ли вам находиться рядом с ними? Чувствуете ли вы себя в безопасности в своей стране? Что бы вам сейчас хотелось сделать?



Ведущий просит участников что-то изменить на карте, чтобы стало комфортно. Можно просто сказать об изменениях, не выполняя никаких действий. Полезно отметить, какие изменения предлагает внести участник: изменяет ли что-то на своей территории или покушается на чужую. Во время обсуждения можно затронуть эту тему: можем ли мы изменять чужое пространство, или нужно уметь организовывать собственное для поддержания личного благополучия?

Можно сформулировать вопрос об ответственности: кто отвечает за наше психологическое благополучие?

Теперь, когда мы обозначили наши границы, отметили чужие некомфортные влияния, нам нужно свои государства «обжить». Какие объекты есть в любом государстве — созданные руками людей (города, магазины, школы и пр.) или природного происхождения (горы, реки, леса)? Можете предложить свои, самые фантастические объекты.

В одной группе, например, участники говорили о наличии области мечтаний, о тоннелях в будущее и пр. Ведущий выслушивает ответы детей, составляет список объектов (столица, обычные города, деревни, леса, производство, добыча каких-то полезных ископаемых, электростанции, магазины, музеи и пр.).

Молодцы! Теперь перед нами стоит такая задача: понять, что есть в вашем государстве, и каким-то образом это там разместить. Для этого нам понадобятся белые кружочки, на которых мы будем рисовать символы наших объектов. Итак, подумайте, что есть в вашем государстве, обозначьте это каким-нибудь символом и разместите на карте

своего государства. Вы можете поместить сколько угодно объектов, они могут быть разными или одинаковыми.

Участники выполняют задание, ведущий помогает в случае необходимости.

Наши государства приняли «обжитой» вид. Пожалуйста, расскажите, что появилось на ваших картах.

Ведущий просит каждого участника провести экскурсию по своему государству.

Спасибо за ваши рассказы! Сейчас, когда мы представляем, что есть у каждого в стране, продолжим играть дальше.

Нравятся ли вам ваши государства? Чувствуете ли вы себя в них уютно и защищенно? Какое впечатление произвели на вас другие государства? Что вам в них понравилось, что не понравилось, запомнилось, удивило?

Эту информацию полезно также записать, так как она может пригодиться для дальнейшего анализа.

Как вы считаете, если вам хорошо и комфортно в ваших странах, значит ли это, что они нравятся вашим соседям? Давайте попробуем сделать следующее: каждый скажет своему соседу, что не нравится в его государстве. Говорить будем корректно и вежливо. Так, например, «Твой объект... меня беспокоит, потому что... (находится рядом с границей, слишком шумный, будет загрязнять воздух и пр.)».

После этих слов вы должны достигнуть оптимального варианта размещения или работы вашего объекта, чтобы не мешать соседям: убрать объект в другое место или договориться относительно характера работы (например, клуб, размещенный на границе государств, будет работать только днем, и пр.). Вы можете придумать любой вариант, который устраивал бы обе стороны.

Подобная процедура проводится со всеми соседями, должен быть найден оптимальный вариант размещения или функционирования объектов. Очень полезно бывает выписывать на доске «сомнительные» объекты в каждом государстве, поскольку это может пригодиться для дальнейшего анализа.

Бывает, что у кого-то из участников не оказывается соседей. В этом случае можно обсудить, почему он оказался так далеко от других, каким образом он осуществляет связи с внешним миром, как могут другие проникать в его государство или оно полностью закрыто для посещений.

Во время переговоров помните: каждому должно быть комфортно — как соседям, так и хозяину. Поэтому прислушивайтесь к своим ощущениям, будьте к себе внимательными. Итак, всем ли понятна цель наших дальнейших действий?



Ведущий должен достичь необходимого уровня понимания цели игры: научиться заботиться о собственном и чужом благополучии. В некоторых группах полезно ограничивать время проведения переговоров, вводя штрафные санкции. Например, если за 5 минут стороны не смогли договориться, прийти к компромиссу, то обязаны отдать каждый по одному своему объекту. Роль судьи в данном случае может взять на себя либо ведущий, либо наиболее авторитетный в группе участник (при условии сплоченной группы).

Какие объекты стороны готовы отдать, также может быть зафиксировано ведущим для дальнейшей работы. Когда все участники выступают в роли дипломатов и будет достигнут определенный уровень согласия, можно заканчивать эту часть игры.

Итак, посмотрите на нашу карту: какие чувства и мысли у вас возникают? Может быть, что-то смущает вас, радует или удивляет? Сильные ли изменения произошли в нашем мире? Почему так получилось? Интересно сфотографировать карту до и после переговоров — это придает обсуждению большую остроту, заставляет активнее включаться в процесс обсуждения.

Мы с вами закончили первую часть игры. Давайте теперь перейдем к другой части — психологической.

Как вам известно, личность человека часто сравнивают с государством, страной, городом. Как вы считаете, почему?

Ведущий выслушивает ответы участников, подводит итог.

Вы совершенно правильно сказали, что наш внутренний мир состоит, как и государство, из множества частей: эмоций, мыслей, ощущений и пр. Давайте подумаем, что значит и чем является каждый объект в вашем государстве в переводе на язык психологии? С чем он ассоциируется в вашем внутреннем мире? Например, электростанция — это энергия, ваши жизненные силы, клуб — это веселье, город — общение, горы — уединение или достижение и пр. Сейчас я предлагаю вам составить список психологических ассоциаций с объектами вашей страны.

На этом этапе работа может проходить либо в индивидуальном порядке, либо в группе, когда составляется список ассоциаций для всех задействованных объектов стран.

Отлично, ваши списки готовы. Давайте теперь посмотрим на наши страны: что находится у нас на границе, а что спрятано далеко внутри? Насколько это похоже на вашу жизненную ситуацию? Действительно ли вы предъявляете людям одни качества и прячете другие? Почему так происходит, как вы считаете? Какие ваши качества вызывают дискомфорт у других людей, нарушают их личные границы? По поводу каких объектов у вас возникли несогласия с соседями? Отражает ли это существующую психологическую реальность? С каким качеством вы готовы расстаться (если были применены штрафные санкции в ходе игры)?

В ходе данного обсуждения ведущий подводит участников к мысли, что существуют «пограничные» качества, с помощью которых человек взаимодействует с внешним миром, но которые могут по ряду причин вызывать дискомфорт у других людей. Но есть и глубинные черты, которые люди зачастую пытаются скрыть. Также следует сказать, что общение с другими людьми происходит на «границе контакта» (термин Ф. Перлза) и для успешного взаимодействия нужно уважать чужие границы.

Данная игра представляет собой попытку проиллюстрировать это понятие и дать подросткам почувствовать, что наше поведение нередко снижает эффективность «контакта». Обсуждение

Что понравилось /не понравилось в игре?

Какие чувства возникали во время игры?

Что показывает эта игра?

Что нового о себе вы узнали?

Похожи ли результаты игры на вашу жизненную ситуацию?

Что было самым трудным/легким в игре?

Что было труднее: говорить о том, что вас не устраивает в ваших соседях, или договориться об оптимальном варианте размещения объектов?

Какие основные выводы вы можете для себя сделать?

Чем удивила вас эта игра?

Как вы считаете, что символизировал цветок из легенды?

Почему люди не смогли жить друг с другом?

Комментарий к игре: с детьми до 12 лет игру можно проводить, опустив последний «психологический» этап, отрабатывая навыки конструктивного общения, умения договариваться и разрешать конфликтные ситуации.

Игра-симуляция для старшеклассников «Гость»

Современный мир характеризуется высокой мобильностью и непредсказуемостью: невозможно предугадать, какие жизненные ситуации ожидают сегодняшних школьников. Кто-то из них поедет учиться за границу, кто-то поступит в университет в другом городе и будет жить в общежитии, а кому-то уже сейчас приходится менять школу чуть ли не каждый год. Умение адаптироваться в новых условиях, разбираться в новых правилах,

делать корректные выводы о незнакомых ситуациях становится одним из важнейших жизненных навыков, которые необходимо формировать у детей и подростков.

Очень часто перед школьным классом и коллективом педагогов стоит задача принять «новенького», который не похож на других: это может быть и ученик с нарушениями развития, и двуязычный школьник, и просто ребенок, который раньше учился по другой программе. Как помочь и детям, и взрослым посмотреть на привычную для них ситуацию его глазами?

Предлагаем познакомиться с игрой, которая моделирует процесс попадания в новую среду (такой тип игр принято называть игрой-симуляцией). Ее можно использовать в групповой работе со студентами и педагогами.

Основная цель — показать трудности взаимопонимания, возникающие в коллективе сверстников.

Игра предназначена для старшеклассников и взрослых, так как обсуждение требует высокого уровня рефлексии.

Инструкция участникам

Ведущий: Представьте себе, что вы все — жители разных стран. В каждой стране есть какая-то главная ценность, которая наиболее полно ее характеризует.

К вам собирается приехать человек из другой страны. Проблема в том, что он не говорит на вашем языке и вы можете общаться с ним только молча. Кроме этого он не может видеть, поскольку глаза у него завязаны. Вам надо невербально представить главную ценность вашей страны, а гость должен догадаться, что вы имеете в виду. Гостя можно задействовать, но нельзя причинять ему вред.

ХОД ИГРЫ

Участники делятся на 3–4 группы. Каждая группа получает карточку с названием ценности (можно использовать такие ценности: организованность, бережливость, самостоятельность, уважение традиций, толерантность, взаимопомощь и др.). У групп есть 5 минут, чтобы обдумать, как показать данные ценности гостю.

Затем каждая группа выбирает одного участника, который будет «гостем» в другой группе. Посещение гостями чужих стран происходит по очереди, не одновременно.

Гостю завязывают глаза. Участники группы хозяев знакомят его со своей ценностью, причем все остальные в это время молчат. После того как хозяева показали все, что хотели, гостю развязывают глаза.

Ведущий спрашивает гостя, что с ним происходило во время экскурсии.

Важно попросить, как можно более подробно охарактеризовать действия принимающей стороны. Гость описывает действия хозяев. Потом ведущий спрашивает гостя, какую ценность, по его мнению, хотели показать хозяева. Гость может высказать несколько предположений.

Что подумал гость?	Что подумали другие участники?	Что хотели показать хозяева?

Для записи догадок используется таблица:

Догадки гостей ведущий записывает в первую колонку. Затем аналогичный вопрос ведущий задает остальным участникам, и они также могут предложить свои варианты. Эти версии заносятся во вторую колонку.

Потом наступает очередь хозяев, и они рассказывают, что хотели представить. Ценность хозяев записывается в третью колонку. Обычно получаются очень любопытные расхождения: например, хотели показать самостоятельность, а гость решил, что к нему относятся пренебрежительно. После того как вся строка заполнена, можно переходить к следующему гостю. Когда все группы показали свои ценности, переходят к общему обсуждению.

Обсуждение

Сначала важно дать возможность высказаться гостям. Спросить их, как они себя ощущали, какими им показались представители принимающей стороны. Затем нужно дать слово хозяевам и предложить им рассказать о своих ощущениях.

После этого можно переходить к анализу таблицы. Ведущий обращает внимание участников на расхождения между столбцами и спрашивает, почему могли возникнуть такие разные ответы.

Затем необходимо спросить:

— На какую реальную ситуацию похоже то, что происходило в игре?

— Встречались ли подобные ситуации в вашем личном опыте?

При обсуждении имеет смысл попросить участников привести примеры таких ситуаций, когда они чувствовали себя так же, как гость, или так, как хозяева.

Важно подвести участников к мысли, что человек, попавший в новую среду, похож на гостя с завязанными глазами: ему тоже непонятно, что происходит, и он делает собственные выводы, содержание которых может кардинально отличаться от того, что на самом деле происходило и что ему хотели сообщить окружающие.

Как-то на семинаре по инклюзивному образованию после этой игры одна учительница спросила меня: «То есть вы хотите сказать, что ребенок-аутист чувствует себя примерно так же — ему непонятно, что происходит?» Это как раз тот самый вывод, ради которого проводится эта игра.

Наконец, следует спросить участников:

— Как можно в реальной жизни использовать тот опыт, который вы получили в игре?

Необходимо постараться сформулировать как можно более конкретные идеи и рекомендации.

На что обратить внимание при проведении игры

Не следует предлагать участникам ценности, которые сравнительно легко показать: дружелюбие, гостеприимство и др.

Очень большое значение для успеха упражнения имеет дисциплина среди участников. Ведущему следует оговорить важность соблюдения тишины и по необходимости останавливать участников, высказывающихся не вовремя.

Зачастую участники склонны привносить в игру элемент соревновательности, расценивая неспособность гостя отгадать ценность как собственную неудачу.

В этом случае важно обратить их внимание на то, что цель упражнения не добиться правильных отгадок, а познакомиться с определенными процессами.

По материалам Издательского дома «Первое сентября» «Школьный психолог» (Приказом Министерства просвещения Российской Федерации №96 от 28 февраля 2022 года (PDF))

Занятие для обучающихся начальной школы «Что делать, если тебя сильно обижают?»

Цель: повышение толерантности и тактичности, профилактика конфликтов в межличностных отношениях обучающихся.

Ход занятия

Разминка. Игра «Ванька-встанька»

Учитель задает вопросы, а ученики встают, садятся, отвечая, как положительно, так и отрицательно.

Кто любит шутки?

Кто когда-нибудь подшучивал над своим другом?

Кто не любит, когда над ним подшучивают?

Кто получал прозвища?

Кто знает продолжение фразы: «Мирись, мирись и больше...»?

*Кто хоть раз просил прощения, когда кого-то обидел?
Кто хотя бы раз оказался не прав в споре?
Кто согласен, что «на обиженном воду возят»?
Кто на злобные слова отвечает шуткой?
Кто прощал, когда его обижали?*

2 этап. Введение в тему занятия

Ведущий. - Ребята, сейчас я прочитаю вам отрывок из сказки, а вы постарайтесь угадать ее название.

В некотором царстве, в некотором государстве жили-были старик и старуха, и было у них три сына. Младшего звали Иванушка. Жили они - не ленились, целый день трудились, пашиню пахали да хлеб засевали.

Разнеслась вдруг в том царстве-государстве весть: собирается чудо-юдо поганое на их землю напасть, всех людей истребить, города-села огнем спалить. Затужили старик со старухой, загоревали. А сыновья утешают их:

- Не горюйте, батюшка и матюшка, пойдем мы на чудо-юдо, будем с ним биться насмерть. А чтобы вам одним не тосковать, пусть с вами Иванушка остается: он еще очень молод, чтоб на бой идти.

- Нет, - говорит Иван, - не к лицу мне дома оставаться да вас дожидаться, пойду и я с Чудом-Юдом биться!

Не стали старик со старухой Иванушку удерживать да отговаривать, и снарядили они всех троих сыновей в путь-дорогу. Взяли братья мечи булатные, взяли котомки с хлебом-солью, сели на добрых коней и поехали.

Ведущий. Кто может назвать сказку? (Иван - крестьянский сын и Чудо-Юдо)

Кто помнит, что было дальше?

Как братья относились к Ивану?

Как вы думаете, почему так?

Они подшучивали над ним или зло шутили?

Во многих русских народных сказках встречается этот герой. Над ним шутят, подсмеиваются, называют его обидным прозвищем. Разве он на самом деле такой уж дурачок? (ответы детей)

Что ему помогает с честью выходить из разных сложных ситуаций? (находчивость, сообразительность, чувство юмора, доброе отношение к окружающим и т. д.)

- В русском народном творчестве, действительно очень мало примеров жестокого отношения между людьми, в семье, друзьями. Наоборот, все эти произведения учат нас дорожить дружбой, уважать старших, заботиться о младших или тех, кто нуждается в поддержке и помощи. Давайте подумаем, почему это так? (ответы детей)

- Соглашусь, что наш народ очень милосердный, добрый, с богатым духовным наследием (можно еще раз обратить внимание на то, что Иван вовсе не дурак, а очень храбрый, добрый человек, который благодаря своей находчивости, решимости, отваге побеждает лютого врага и находит себе много друзей).

- Сейчас я хочу предложить вам посмотреть один мультфильм. Потом мы поделимся нашими впечатлениями друг с другом.

<https://rutube.ru/video/5b0af8c73b9415cd9c2018f5707495ce/>

(Краткое содержание мультфильма:

Это история про ежика по имени Генрих, впервые пришел к новому классу. Он бы с радостью подружился со сверстниками, однако общаться и играть ему мешают колючки, через которые он и сам страдает.

Кто главный этого мультфильма? Почему ежика не принимали в классе? Как удалось решить проблему? Как это бывает в жизни?

Ведущий. К сожалению, в нашей жизни стали появляться случаи, когда люди не помогают друг другу, не заботятся о своих близких, а могут обидеть, зло подшутить. Порой вести себя жестоко, устраивать травлю какому-то человеку. Дети могут обижать других

детей, которые им не нравятся. Только эти дети не всегда понимают всю серьезность своих поступков. Они думают, что просто играют, смеются и шутят. Но это совсем не забава. А именно: когда человека намеренно доводят до слез, согласованно и систематически дразнят?

3. Работа в группах

Ведущий. Сейчас вам предстоит поработать в группах. Давайте вспомним основные правила работы в группах. Памятки с этими правилами лежат на ваших столах.

Работать надо дружно! Высказывать своё мнение спокойно. Терпеливо выслушивать мысли товарищей. Не перебивать друг друга. Общаться спокойно, тихо.

Ведущий. Подумайте и обсудите в своей группе, чем закончилась история про ежика. Свою историю нужно будет представить. Для этого можно сопроводить сказку иллюстрациями, можно показать сценку или сделать мультфильм. Возможно, вы придумаете еще какие-то варианты. (Обсуждение полученных результатов).

Ведущий. Вы предложили интересные варианты как справиться с проблемой. Хотите увидеть, как закончил эту историю автор? (Показать конец мультфильма)

- Какой вывод вы для себя сделали, работая вместе?

Ведущий. В жизни все неоднозначно. Любая медаль имеет две стороны. И это делает жизнь интересной, непредсказуемой, многогранной. И люди тоже все разные. Не бывает человека. Который состоял бы из одних достоинств или недостатков. У всех есть положительные и отрицательные черты характера. Но если мы проявляем друг к другу терпимость, чуткость, доброжелательность, нам легко найти общий язык даже с теми, кто не похож на нас.

Вывод: важно научиться чувствовать и понимать, что нужно вашему другу, маме, знакомому и просто человеку, который находится рядом с вами, что для него важно, что может его обидеть, в чем он нуждается больше всего. И в этом может помочь внимательное и доброе отношение к тому, кто рядом. А самое главное, что этому можно научиться.

Ведущий. Предлагаю заняться этим прямо сейчас. В каждой группе обсудите и предложите, что вы можете сделать для того, чтобы всем хотелось идти в школу, где было бы радостно и безопасно.

Рефлексия:

- Что вам понравилось в занятии?

- Что вы можете взять для себя из нашего общения на занятии

Занятие для 1-4 классов «Другой»

Цель: повышение толерантности и профилактика конфликтов в межличностных отношениях учащихся.

Задачи:

– Развитие чувствительности и уважения к культурным и психологическим различиям.

– Воспитание доброжелательного отношения друг к другу, развитие у детей социальных навыков и навыков межличностного взаимодействия со сверстниками и взрослыми.

– Создание благоприятного психологического климата в классе.

– Интеграция “отверженных” детей в коллектив класса.

Материалы: ватман, с заранее нарисованным стволом дерева, цветные стикеры.

Время: 40-45 минут.

Ход занятия

1. Организационный момент (настрой на работу).

Ведущий. Доброе утро, ребята! Сегодня мы с вами поговорим на тему наших отношений

Разминка. «Любимое занятие».

Ведущий. Скажите, у каждого из вас есть любимые занятия, увлечения, но иногда мы даже не подозреваем об увлечениях тех, кто не являются нашими друзьями, хотя можем знать этих людей очень долго. Давайте, обратим внимание друг на друга. Поиграем с вами в игру. Нужно продолжить фразу: «Я люблю....». Каждый участник, по очереди, рассказывает о том, чем ему нравится заниматься.

Ведущий. Обратите внимание, ребята: у каждого из нас разные интересы.

2. Введение в тему занятия. Творческий этап (Основная работа).

Ведущий. Ребята, сейчас я включу вам отрывок из мультфильма, а вы постараетесь угадать название. Будьте внимательны.

Ведущий. Итак, ребята, что же это за рассказ? Конечно, это мультфильм о гадком утенке. А теперь давайте вспомним, что произошло далее. (Ответы детей).

Ведущий. Правильно, ребята, утенка стали обижать.

Так прошел первый день, а потом стало еще хуже. Все гнали бедного утенка, даже братья и сестры сердито говорили ему: «Хоть бы кошка утащила тебя, несносный урод!» А мать прибавляла: «Глаза б мои на тебя не глядели!» Утки щипали его, куры клевали, а девушка, которая давала птицам корм, отталкивала его ногою.

Ведущий. Дети, какие чувства вы испытываете к утенку? Хочется ли вам его защитить? А как вы думаете, почему обижали утенка? (Ответы детей).

Ведущий. Правильно, он был не похож на других птиц птичьего двора, а главное – он им не нравился. К сожалению, так бывает и среди людей. Особенно такое часто встречается в детских коллективах. Дети тоже могут обижать других детей, которые им не нравятся. Только эти дети не всегда понимают всю серьезность своих поступков. Они думают, что просто играют и шутят. Но это совсем не игра. Когда человека намеренно доводят до слез и систематически дразнят, когда отбирают, прячут или портят его вещи, когда толкают и бьют, обзывают — это называется «травля». И это крайне недопустимо.

Травля – это болезнь. Есть болезни, которые поражают не людей, а целые компании, классы. Это как если человек не моет руки, он рискует заболеть. Если класс не следит за чистотой отношений, то заболевает насилием. Это очень плохо и вредно всем. Любую болезнь нужно лечить.

Предлагаю вам оценить ваш личный вклад в болезнь класса под названием «травля». Пусть один балл будет означать «я никогда в этом не участвую», два балла — «иногда присоединяюсь, но потом жалею», три балла — «травил, травлю и буду травить». Покажите на своих пальцах, сколько баллов вы поставили бы себе. *(Дети оценивают себя)*.

Ведущий. Читая эту сказку, мы думаем об утенке. Нам жаль главного героя. Мы с интересом и напряжением следим за его судьбой, сочувствуем. Сейчас я хочу, чтобы мы с вами подумали о курах и утках с птичьего двора. С утенком, мы знаем, всё в будущем будет хорошо. Он улетит с лебедями. А куры и утки с птичьего двора? Они так и останутся злобными, неспособными ни переживать, ни летать. Когда в классе возникает ситуация, как та, что случилась на птичьем дворе, каждому приходится определять свое место: кто он в этой истории? Среди вас есть желающие быть злобными курами и утками? Каков ваш выбор?

–Я предлагаю вашему вниманию правила, которые мы все будем соблюдать.

–Не смеются над чужими недостатками.

–У нас не выясняют отношения с кулаками.

–Не оскорбляют друг друга.

–Не смотрят равнодушно, когда двое дерутся. Их разнимают.

–Не портят чужие вещи.

Ведущий. Вы можете вывесить такие правила в своем классном уголке и всегда будете о них помнить и соблюдать. Помните: нельзя делить мир только на черное или белое,

хорошее или плохое, в мире много оттенков, поэтому каждый человек имеет хорошие и плохие черты характера. Но если мы проявляем друг к другу доброжелательность, то нам легко найти общий язык даже с теми, кто не похож на нас.

Я предлагаю вам сегодня вместе вырастим дерево толерантности, которое будет напоминать, какие качества помогают людям общаться позитивно.

У каждого из вас есть стикеры – это листочки дерева, на которых вы можете написать те качества, которые вам помогают общаться с людьми. На доске ствол дерева толерантности. Сейчас каждый из вас подойдет к дереву и прикрепит свой стикер.

3. Рефлексия:

- Ребята, скажите пожалуйста, что вам понравилось на нашем занятии?

4. Итог занятия.

Ведущий. _Это дерево останется с вами и пусть на нем появляются новые плоды в добром, толерантном общении с людьми!

Упражнение Игра «Тепло рук и сердец»

Дети встают в круг и передают в ладошке соседу свое имя, улыбаясь самой доброй улыбкой.

Ведущий. _Ребята, подарите ему что-нибудь на прощание друг другу! У вас нет ничего с собой, но у вас есть тепло сердец, которое можно почувствовать это тепло ваших ладошек. Давайте пожмем друг другу руки по кругу. До новых встреч!

Интерактивное занятие для 5-6 классов «Стоп БУЛЛИНГ!»

Цель: повысить уровень осознанности учащихся 5-6 классов относительно проявлений травли, сформировать умение ей противостоять

Задачи:

- определить понятие травли;
- научить определять роли и чувства участников травли;
- сформировать осознанное негативное отношение к травле;
- научить конструктивному поведению в ситуации травли.

Результаты:

Ученик, принявший участие в данном занятии:

1. умеет замечать травлю на начальных этапах;
2. умеет противодействовать травле;
3. знает правила конструктивного поведения.

Продолжительность: 40-45 минут

Техническое оснащение:

- классное помещение, столы и стулья;
- экран и проектор, в случае отсутствия – постер размера А2 (с ролями участников травли);
- раздаточный материал: бланки для заполнения ролей участников травли для каждого ученика;
- листы белой бумаги А4 для каждого ученика;
- лист ватмана размера А0/А1. Размер определяется количеством учеников в классе: для 20-30 человек лучше выбирать наибольший размер. В случае, если в классе меньше 20 человек – подойдет лист поменьше;
- яркие стикеры 2-х цветов (например, желтый и зеленый) для каждого ученика;
- ручки, яркие фломастеры для каждого ученика.

Подготовка к занятию:

Заранее подготовить лист ватмана размера А0/А1 для составления «Конституции класса». В верхней центральной части листа необходимо разместить надпись: КОНСТИТУЦИЯ КЛАССА. При этом лист разделить вертикальной чертой на 2 равных половины. Надпись в верхней части левой половины – МОЖНО, правой – НЕЛЬЗЯ. В каждой половине листа внизу – место для подписей.

Ход урока

1. Приветствие, обозначение темы урока - 1-2 минуты

Ведущий: Дорогие ребята, сегодня мы поговорим о школьной травле, ее еще называют «буллингом». А вы знаете, что слово bullying было заимствовано из английского языка и переводится, как «издевательство», «травля», а bully означает «бычок», «хулиган»?

2. Задание 1: Актуализация понятия травли (буллинга) - 5-7 минут

Цель: дать определение понятию травли (буллинга), сформировать понимание и осознанное отношение к этому явлению.

Ведущий (вопрос к классу): Сегодня мы с вами разберем, что такое буллинг и как ему противодействовать. Кто-нибудь из вас сталкивался с буллингом?

Как он проявлялся? (Ответы учеников).

Ведущий раздает листы белой бумаги А4: Спасибо, что поделились своими историями. А теперь давайте разделимся на 2 (3) команды и напишем на этих листах максимальное количество ответов на вопрос: Что такое буллинг?

3. Самостоятельная работа в группах.

Ведущий: А теперь пусть каждая команда по очереди зачитывает по одному ответу. Посмотрим, кто придумал больше определений. (Ответы групп).

Ведущий подводит итог, дает определение буллингу (травли) и обозначает, что это неприемлемое поведение: Да, все это правильные ответы. Буллингом называется систематическое насилие, издевательства над одним или несколькими учениками со стороны других учеников с намерением причинить эмоциональный и физический вред. Травля в школе недопустима, как и любое насилие.

4. Задание 2: Изучение ролей участников травли - 15 минут

Цель: понимать, как распределяются роли в травле, оценивать вклад каждого участника, обозначать его мысли и чувства.

Ведущий:

Каждый человек в разных ситуациях играет разные роли. Например, в школе – вы ученики. Во дворе – товарищи по играм. В спортивном соревновании – соперники. Каждая роль предполагает определенную модель поведения: школьники учатся, друзья – вместе играют, общаются, в спорте – делают все, чтобы выиграла своя команда. В ситуациях травли такие роли тоже есть. Давайте подумаем, кто участвует в травле? (Ответы учеников).

Если назвали только жертву и агрессора, Ведущий стимулирует размышлять дальше: «А кто еще?» Так продолжается, пока не будут названы все (или почти все) роли.

Ведущий показывает картинку (либо интерактивно выводит на экран, либо показывает на плакат):

А теперь я предлагаю вам внимательно посмотреть на картинку. Видите, как, оказывается, много участников травли. Здесь есть (показывает на каждую роль)



- жертва (пострадавший) – тот, кого обижают, кто страдает от травли;

- инициатор травли (зачинщик, агрессор, булли) – тот, кто начинает травлю;

- последователи или свита – те, кто сами не начинают травлю, но активно поддерживают агрессора и участвуют сами;

- активный сторонник – тот, кто сам не травит, но поддерживает одобрительными кивками, смехом;

- пассивный сторонник – тот, кто вроде бы ничего плохого не делает, но в душе одобряет действия агрессора, не видит в травле ничего страшного;

- безразличный (молчаливый) наблюдатель (свидетель) – тот, кто считает, что его эта ситуация совсем не касается, отворачивается или не замечает травлю;

- потенциальный защитник – тот, кто не одобряет травлю, но не знает, как помочь жертве;

- реальный защитник – тот, кто не остается в стороне, помогает жертве или пытается помочь.

Ведущий раздает бланки с пустыми фигурами-участниками буллинга:

Перед вами листочки, на которых обозначены роли участников травли. Но фигуры пустые, незаполненные. Я предлагаю каждому из вас заполнить (раскрасить/нарисовать лица) все фигуры, в роли которых вам удалось побывать хотя бы один раз. Потом обсудим то, что получилось.

Ученики самостоятельно раскрашивают бланки. Ведущий задает вопросы классу: Поднимите руки те, кто не закрасил ни одной фигуры? (идет подсчет) Кто закрасил только одну фигуру? (идет подсчет) А кто закрасил несколько фигур? (идет подсчет) А были те, кто закрасил вообще все фигуры? (идет подсчет).

Предполагается, что каждый ученик раскрасил несколько фигур. Далее Ведущий может выборочно спросить нескольких учеников, что получилось, кого закрасили. Также выборочно можно спросить, а что думал и чувствовал ученик, когда был в роли жертвы, свидетеля, агрессора и т.д.

Если ученикам сложно называть чувства, можно использовать подсказку:

Вот какие бывают чувства: равнодушие, страх, обида, интерес, грусть, злость, разочарование, удовлетворение, одиночество, надежда, ликование, восторг, презрение, счастье, печаль, отвращение, спокойствие, беспомощность, ярость, бессилие, вина, стыд, отчаяние, удивление, тревога, радость, гнев, возмездие, гордость, унижение.

Важно стимулировать учеников к размышлениям над ситуацией травли, учить замечать сходство или различия между тем, что чувствует каждый участник травли. Можно подчеркнуть, что жертва чаще испытывает обиду, страх, бессилие; агрессор – удовольствие, ликование; а свидетели – равнодушие, тревогу, грусть.

Ведущий подводит итог в конце упражнения:

Спасибо за смелость, не всегда бывает легко поделиться информацией о себе. Вот видите, все участники травли испытывают сильные чувства. В то же время роли постоянно меняются, в определенный момент жертвой или свидетелем, а иногда даже агрессором может стать любой! Травля – это проблема группы, класса, а не только жертвы и агрессора. Это касается каждого!

Поэтому справляться с травлей нужно всем вместе, сообща!

5. *Задание 3:* Активная игра: учимся останавливать травлю - 7-10 минут

Цель: эмоциональная разрядка, смена активности, формирование негативного отношения к травле

Ведущий:

А теперь я предлагаю вам поиграть в игру: «Стоп Буллинг». В ней мы будем тренировать быструю реакцию на травлю – давать отпор и останавливать обидчиков. Я сейчас буду быстро называть команды, и если они нейтральные или положительные, вы будете их повторять. Но если я назову действие, которое может обидеть и причинить боль другому, вы должны показать жест «дизлайк/большой палец вниз» и громко сказать:

«Стоп Буллинг». Давайте потренируемся: что нужно делать, если я скажу: Улыбнись (ответ учеников – повторять), Посмотри в окно (ответ учеников – повторять), Толкни соседа (ответ учеников – жест и фраза «Стоп Буллинг»).

Если ученики путаются, можно мягко их корректировать. Важно, чтобы ученики сидели парами.

Ведущий:

Потом ведущим может стать кто-то другой. Ну что, начали!

Список фраз (на выбор учителя):

- Обернись назад
- Закрой глаза
- Покажи соседу язык - Стоп Буллинг
- Скинь на пол ручку соседа - Стоп Буллинг

- Дотронься до своего носа
- Подними правую руку вверх
- Покажи соседу кулак - Стоп Буллинг
- Встань со стула
- Покажи соседу лайк (большой палец вверх)
- Громко скажи: Привет
- Обзови соседа - Стоп Буллинг
- Хлопни соседа по плечу - спорная ситуация, повод для дискуссии: в каком случае это неприятно (сильно, больно ударить), а в каком - допустимо (дружеский жест поддержки)
- Хлопни в ладоши
- Держи руки на коленях
- Громко посмейся
- Возьми вещь соседа - спорная ситуация, повод для дискуссии: в каком случае это неприятно (без разрешения), а в каком - допустимо (с разрешением)
- Помашь рукой
- Обними себя
- Потяни соседа за уши - Стоп Буллинг
- Быстро встань и сядь
- Громко назови свое имя
- Нюхай воздух, как собака
- Протяни вперед обе руки
- Крикни соседу: Уйди прочь - Стоп Буллинг
- Притворись, что ты плаваешь
- Приложи палец к губам
- Приложи палец к губам соседа - Стоп Буллинг/ спорная ситуация, повод для дискуссии: допустимо ли прикасаться к другому просто так?
- Веди себя, как будто делаешь селфи
- Зевай
- Покажи соседу злое лицо - Стоп Буллинг/ спорная ситуация, повод для дискуссии: злиться, сердиться нормально, особенно, когда есть повод, но недопустимо злость выражать насильственными действиями - бить, толкать, обзывать
- Подними обе руки вверх
- Играй на воображаемой гитаре
- Потри лоб
- Покажи стойку боксера - спорная ситуация, повод для дискуссии: это нормально, если это шуточный жест, но если это угроза, демонстрация силы не в целях самозащиты, то это недопустимо
- Скажи соседу: Спасибо

Список фраз можно дополнить по своему усмотрению, команды можно периодически повторять. Важно поддерживать быстрый темп, следить, чтобы все участвовали, и поддерживать веселую атмосферу. Негативных команд должно быть существенно меньше, чем позитивных и нейтральных (в соотношении 1:3). Если кто-то путается, не распознает буллинг, нужно мягко корректировать, обращать внимание. В случае со спорными ситуациями можно остановить игру и предложить ученикам высказаться. Через 2-3 минуты после начала игры можно предложить роль ведущего кому-то из учеников. Смену ведущего повторить 2-3 раза. Предполагается, что ребята будут ошибаться, путаться, не сразу распознавать ситуации травли. Стоит относиться спокойно, подчеркивать, что не страшно ошибаться, давать возможность исправиться, поэтому в игре нет ситуации выбывания.

Ведущий:

Таким образом, можно сделать вывод: травлю можно и нужно останавливать, в какой бы роли вы не находились: жертвы, наблюдателя или даже агрессора

6. *Задание 4: Групповое принятие правил поведения в классе - 5-7 минут*

Цель: обозначить и принять правила конструктивного поведения в классе, в том числе в ситуации травли.

Ведущий:

А теперь, чтобы закрепить все, что мы сегодня узнали про буллинг, я предлагаю составить Конституцию класса, т.е. свод правил поведения, что можно и нельзя делать в классе. (Можно дать краткое пояснение, что такое Конституция: самый главный список законов страны, обязательный для всех. В ней записаны права и обязанности граждан этой страны.) Перед вами на доске висит лист ватмана. Он разделен на 2 половины: МОЖНО, то есть ваши права и НЕЛЬЗЯ, то есть ваши ограничения. Сейчас я раздам вам цветные стикеры. На зеленых стикерах вы запишите все, что делать МОЖНО, а на желтых то, что НЕЛЬЗЯ. У вас есть 3 минуты, чтобы написать как можно больше правил для каждой половины листа. Время пошло!

Если возникают вопросы, а что писать? Можно задать наводящий вопрос: улыбаться, говорить: «Спасибо», брать чужие вещи только с разрешения – можно или нельзя? А бить, толкать, обзывать, распускать сплетни?

7. *Самостоятельная работа учеников.*

Ведущий:

Вот 3 минуты истекло. Теперь пусть каждый по очереди выйдет к доске, озвучит то, что он написал и приклеит к соответствующей половине листа. Затем следующий человек выйдет и сделает то же самое.

И так вы все поучаствуете в создании Конституции класса. Если какие-то надписи повторяются, просто клейте их сверху такого же стикера. Так мы лучше запомним именно это правило. Итак, кто готов начать?

Ученики по очереди подходят и наклеивают свои стикеры. Если их слишком мало, чтобы заполнить лист, ведущий стимулирует учеников к дискуссии и добавляет стикеры. Например, можно спросить: «А как вы считаете, можно ли быть собой, отличаться от других? Давайте это тоже добавим в права. То, что еще можно добавить – указано в таблице».

МОЖНО (права)	НЕЛЬЗЯ (ограничения)
рассчитывать на уважение и уважительно относиться к другим	осуществлять насилие по отношению к другим
быть собой, отличаться от других	дразнить, обзывать, оскорблять
право на безопасность	брать/портить чужие вещи
право выбирать друзей	заставлять других совершать унизительные действия
право на свои интересы, убеждения	изолировать кого-то, исключать из группы, объявлять бойкот
право на защиту собственности	распускать слухи, сплетни, в т.ч. в соцсетях
право на ошибку	причинять другому любую физическую или эмоциональную боль

После того, как все права и ограничения обсудили, Ведущий может сказать: «Теперь я предлагаю всем, кто согласен с нашей Конституцией, поставить внизу листа свою подпись. Это будет означать, что отныне вы знаете все правила и несете ответственность за свое поведение в классе.

А что мы будем делать, если столкнемся с травлей? Правильно, говорить “Стоп Буллинг” и показывать дизлайк». Далее ученики ставят подписи и торжественно принимают Конституцию. Можно предложить следующий вариант фразы: Я, Иванов Петр, знаю все свои права и ограничения и несу за них ответственность. Если я совершу ошибку и случайно обижу кого-то, я прошу напомнить мне о договоре. Если я замечу, что кто-то нарушает правила, я скажу ему «Стоп Буллинг».

8. Завершающая рефлексия - 3-5 минут

Ведущий задает вопросы классу:

1. Что вам показалось самым интересным?
2. Что было сложно?
3. Какое правило вы считаете самым важным?
4. Что начнете применять уже сегодня?
5. Хотели бы вы еще поучаствовать в подобном классном часе?

Тренинговое занятие для 7-8 классов «Стоп, буллинг!»

Цель: познакомить учащихся с понятием, формами и структурой буллинга;

Задачи: воспитывать чувство эмпатии и переживания к ребенку, который подвергается насилию; развивать умение поиска путей выхода из сложной ситуации; формировать навыки ответственного и безопасного поведения, профилактику насилия в школьной среде.

Ход занятия:

1. Упражнение «Приветствие»

Знакомство с участниками группы, настройка на восприятие нового материала. Учитель предлагает назвать свое имя и закончить высказывание: «Я являюсь подарком в этом мире, потому что ...»

2. Упражнение «Лист бумаги» (5 мин.)

Педагог предлагает детям смять лист бумаги, а затем попытаться вернуть его в исходное состояние, то есть, чтобы лист бумаги стал снова гладким и ровным.

Вопросы для обсуждения: «Может бумага стать снова идеально гладкой? А что происходит с человеком, когда он слышит оскорбительные слова? Можно ли восстановить эмоциональное отношение человека к обидчику сказав «прости».

Итог: обидеть человека легко, а вернуть доверие длительный процесс.

3. Сообщение темы занятия, вступительное слово педагога (3 мин.)

Здравствуйте, ребята! Сегодня мы с вами здесь для того, чтобы обсудить важную тему - тему буллинга, насилия и жестокости среди учащихся.

Каждому из нас хотя бы раз в жизни приходилось столкнуться с насилием. Оно могло применяться против вас самих, вы могли быть свидетелем, или сами становились теми, кто оскорбляет. Мы поговорим о насилии и жестокости, направленных на одного ребенка. Это явление называют буллинг. Сегодня мы попробуем понять чувства жертвы буллинга, и поведение агрессора. И самое главное, вместе найдем пути помощи пострадавшему ребенку и попробуем обезопасить себя, чтобы не сыграть одну из ролей в буллинге. Надеюсь, вам будет интересно и познавательно, и вы с пользой проведете время.

4. Мозговой штурм "Что такое буллинг" (10 мин.)

Сегодня среди учащейся молодежи чрезвычайно обострилась проблема насилия, осуществляемого самими детьми по отношению друг к другу.

В последние годы признано распространение такого явления, как школьный буллинг. Вы спросите, что это такое: буллинг в переводе с английского - хулиганить, хамить, определяется, как ущемление, травля, дискриминация. Форма психического насилия в виде травли, бойкота, насмешек, дезинформации, порчи личных вещей, физической расправы и т.п. Это длительный процесс сознательного жестокого обращения (физического и психического) со стороны ребенка или группы детей к другому ребенку или детям. Это агрессивное и крайне неприятное поведение одного ребенка или группы детей по отношению к другому ребенку, что сопровождается постоянным физическим и психологическим давлением.

Причин буллинга - множество. А тем, кого буллят, может оказаться каждый, кто не вписался в рамки того или иного коллектива.

4 главных компонента буллинга:

- агрессивное и негативное поведение;

- осуществляется регулярно;
- происходит в отношениях, участники которых имеют неодинаковую власть;
- такое поведение является преднамеренным.

Социальная структура буллинга

- преследователь (обидчик, агрессор) если это мальчики, они обычно физически сильнее других; выделяются внешностью, манерой поведения, одеждой, они часто дерзкие и агрессивные в отношении детей и взрослых: не очень хорошо учатся; имеют достаточно большой круг друзей или единомышленников и др.
- пострадавший ребенок (жертва) дети, которые не могут защитить себя, физически слабее своих сверстников; неуверенные в себе дети, замкнутые, молчаливые; дети, имеющие рыжие волосы, полные или худые, дети, которые избегают определенных мест в школе (например, на перерыве сидят в классе), дети, которые часто не имеют ни одного близкого друга, лучше общаются со взрослыми чем со сверстниками.
- наблюдатели, дети из числа обидчиков; одноклассники; случайные ученики и т.д.

Сейчас мы можем вспомнить, что возможно каждый из нас, играл какую-то свою роль в буллинге. Например, был наблюдателем, но при этом не задумывался, что является непосредственным его участником.

Последствия буллинга могут быть разнообразны. Их жертвы испытывают немало страданий. Это и снижение самооценки, плохой сон и аппетит, тревожность, употребление алкоголя, курение, мысли о самоубийстве и другие.

Итак, как видим, явление буллинга является распространенным, но в наших силах его остановить и не оставаться в стороне. Ведь следует помнить, что сегодня ты - наблюдатель, а завтра - жертва.

Вопрос - «замечали вы проявления буллинга в школьном коллективе».

Заслушивание ответов обучающихся.

5. Упражнение «Почему так происходит» (10 мин.)

Цель: *выяснить причины поведения участников буллинга.*

Сейчас каждый из вас выберет у меня карточку. С другой стороны там есть изображение, карточки открываете по моей команде. Прошу объединяться в группы по рисункам, которые есть на карточках. Спасибо. А теперь, как вы думаете, что означает "стрела?" (агрессор), "глаз" (наблюдатель), "мишень" (жертва). Вы невольно получили роли. А сейчас каждая группа получит свою задачу.

Группа "агрессоров" попытается написать причины, побуждающие обидчика себя так вести.

Группа "жертв" попытается написать причины, почему дети становятся легкими мишенями для обидчиков.

Группа «наблюдателей» пишет причины, почему наблюдатели часто вмешиваются в процесс буллинга.

Обсуждение.

6. Упражнение «Миф или реальность»

Детям предлагается прослушать факты о насилии и обнаружить, что является правдой, а что нет:

- Насилие имеет и положительные стороны (НЕТ)
- Использование нецензурных слов ребенком по отношению к другому является проявлением насилия (Да).
- Насилие — это когда видно следы на теле жертвы (Да).
- Бьют заслуженно (НЕТ).
- В школе наиболее распространенное психологическое насилие, использование нецензурных слов одного ребенка по отношению к другому (да).
- Ребенок, который страдает от насилия должен молчать об этом (НЕТ).
- Ребята склонны к проявлениям насилия больше, чем девушки (да).
- Насилие карается законом РФ (Да).

- Насилие — это признак мужества ребенка в школе (НЕТ).
- Рассказывать о том, что над вами были совершены насильственные действия - это признак слабости ребенка (НЕТ).
- Насилие — это преступление (Да).
- Милиция должна вмешиваться в решение проблемы насилия (Да).
- Надо молчать, когда страдаете от насилия, буллинга (Нет)
- Издевательства бойкот игнорирование — это насилие (да) (психологические)
- Обидчиком, агрессором может быть только взрослый (Нет)
- Буллинг — это длительный процесс сознательного, жестокого обращения со стороны ребенка или группы детей к другому человеку или детям (Да)
- Ребенок которая страдает от буллинга всегда в радостном настрои (Нет)
- Часто, ребенок, совершивший буллинг имеет преимущества над своей жертвой (старше, физически сильнее, у него выше авторитет в группе, классе (да)

7. Упражнение «Я смогу помочь» (10 мин)

Цель: выработка навыков безопасного поведения в конкретной ситуации, поиск путей защиты в ситуации буллинга.

Вы остаетесь работать в подгруппах. Каждая подгруппа получит определенную ситуацию, в которой описана ситуация, когда осуществляется насилие. Ваша задача состоит в том, чтобы помочь жертве и найти для нее пути защиты и безопасного поведения.

Ситуация 1.

Она, как всегда, сидела за партой, хотя все ее сверстники суеились и шумели во время перерыва. Светлана наблюдала ежедневно одну и ту же картину: девочки весело смеются, шутят и кокетливо посматривают на ребят. Конечно, ведь они не носят этих уродливых очков и брекетов на зубах. Из-за тебя она терпела столько издевательств и насмешек среди одноклассников! Только дома она могла насладиться любовью и теплом, которое дарили ей ее родители. Пустой класс. За партой одиноко сидит Светлана. К ней подходят две девушки. Это ее одноклассницы. Начинают насмехаться над девочкой: забирают очки, бросают на пол тетради и книги, топчут их. Девочка начинает плакать.

И вдруг ... СТОП!

Ситуация 2.

Каждое утро Максима начиналось с того, что он слышал очередную ссору отца и матери. Так произошло и в этот раз. Проспав, он быстро оделся и выбежал на улицу. Завтракать не хотелось, и ни мама, ни папа не заметят, что его уже нет. Он привык. Ведь давно его в семье не замечали.

В школу тоже не хотелось идти. Ведь там старшие ребята снова начнут издеваться над ним: цеплять на спину обидные прозвища, давать пинки, ставить подножки. Было очень тяжело, ведь пожаловаться было некому ...

Школа. Прозвенел звонок на перемену. С расстроенным лицом Максим вышел из класса.

В это время к нему подошли трое старшеклассников. Начали издеваться, насмехаться. Один из них похлопал Максима по спине, прицепив листок с надписью «Ударь меня». Парень не знал об этом. Максима больно толкнули, и он упал. Было очень больно. На глаза навернулись слезы. И вдруг ... СТОП!

Ситуация 3.

Когда-то Саша жил в счастливой и полноценной семье. Но после развода родителей мать была постоянно занята. А он так хотел внимания и тепла. Ведь он также тяжело переживал развод родителей, хотя и не показывал этого. Из-за этого он стал плохо учиться. Часто конфликтовал с учителями и детьми.

Этот день в школе не был исключением. После урока он подрался с одноклассником, нагрубил учительнице, которая сделала ему замечание, и как всегда, пришел на уроки не подготовленным. Одноклассники Саши невзлюбили его, часто смеялись и издевались над ним, не принимали в общую компанию. Но он не высказывал своей боли из-за этого. На самом деле ему было страшно ...

Школа. Уроки давно закончились. Все разошлись. Саше не хотелось идти домой. Саша одевает свою куртку. В это время к нему подходят двое старшеклассников, предлагают сигарету. Саша, сначала колеблется, но потом соглашается пойти с ними закурить. Уходя из гардероба, старшеклассники начинают требовать у парня деньги. Саша объясняет, что у него нет денег. Ребят это возмущает, и они начинают его бить. И вдруг ... СТОП!

Вопросы для обсуждения:

1. Были ли трудности при выполнении задания? Если да, то в чем именно?
2. Какие эмоции или переживания вы испытывали к детям, которые оказались в сложных ситуациях?

Рекомендации:

1. Сохраняй спокойствие и обойди ситуацию.
2. Сдерживай гнев.
3. Говори спокойно и уверенно - дай агрессору возможность остановиться.
4. Обратись за помощью ко взрослому, которому доверяешь (это может быть учитель, психолог или социальный педагог).
5. Сообщи о буллинге кому-то из взрослых анонимно.
6. Поговори об этом со своим братом, сестрой, знакомыми.
7. Отойди в сторону. Это не признак слабости!
8. Удали провокационные факторы.

Памятка

Помните!

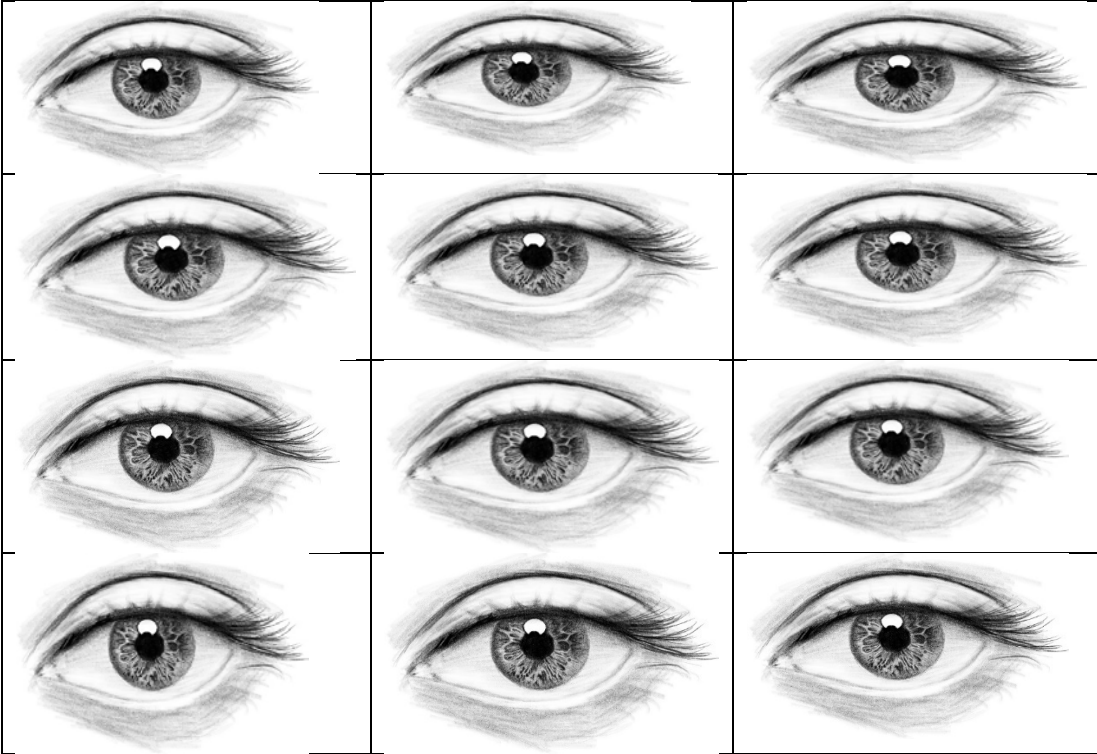
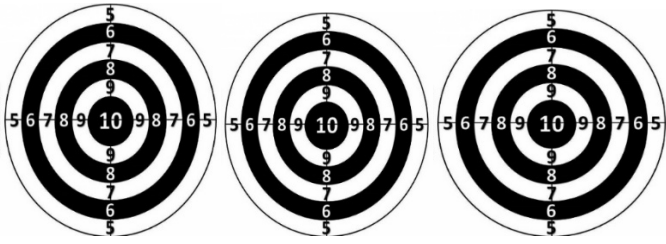
- Вы имеете право отказаться делать то, к чему вас принуждают силой или оскорбительными, злыми словами.
- Ваша собственность принадлежит только вам.
- Вы имеете право на помощь.
- Каждый ребенок имеет право жить свободно, в безопасности, чувствуя тепло и любовь!

Подведение итогов. (7 мин.)

Наше занятие подошло к концу. Что запомнилось больше всего?

Приложение к игре





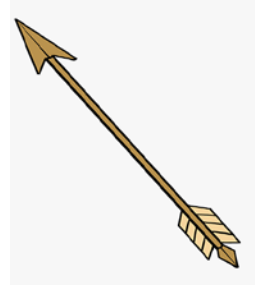
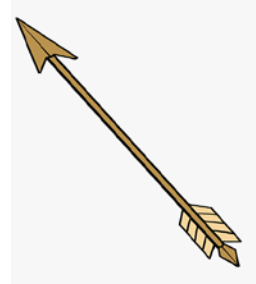
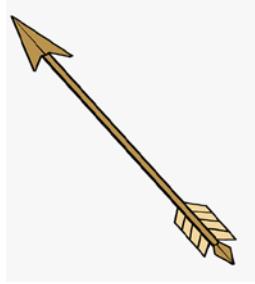
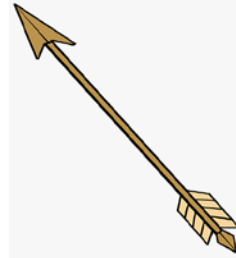
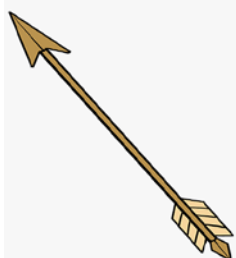
Акция «Ящик Доверия»

В фойе школы вывешивается «Ящик Доверия», в который каждый желающий может опустить письмо с описанием проблемы, просьбы, пожелания и т.д.

Надпись на ящике: «Дорогие ребята! К сожалению, очень часто по дороге жизни мы тащим на себе мешки с тяжелым грузом тревог, обид, негативных мыслей и чувств, потому что нет среди нас (как в старые времена) старейшин, которые бы обратили наше внимание на реальный мир вокруг; нет уверенности, что тебя выслушают, поймут и примут именно с такими чувствами, которые ты испытываешь сейчас. И этот груз мешает нам двигаться вперед, познавать новое, развивать свои способности и возможности, становиться успешной, открытой и уверенной Личностью. Поэтому я, Ящик доверия, предлагаю вам обратить внимание на свой внутренний мир, на свои чувства, мысли и начать заботиться о себе! Теперь вы можете писать добрые и теплые, злые и противные, грустные и печальные письма о наболевшем, о тревожащем и беспокоящем вас. А потом опускать в Ящик доверия.

Ваши письма могут быть подписанными или анонимными – как вы захотите!

Все ваши откровения сможет достать только психолог, которая в свою очередь, обещает полную



конфиденциальность и ответы на все письма.

Спасибо вам за доверие! Ваш Ящик Доверия».

Интерактивное занятие для подростков «Там, где живет счастье»

Цели: - познакомиться с позитивными эмоциями и чувствами: удовольствие, радость и счастье;

- научиться быстро вызывать у себя позитивный настрой;
- развить навыки позитивного восприятия мира.

Необходимые материалы: Бланки для ритуала приветствия, завершения «Дом эмоций». Резиновые калоши большого размера, карточки с ситуациями.

Ход занятия

Ритуал приветствия «Дом эмоций» (см. занятие №1).

Рефлексивный круг «Мой самый счастливый день».

Инструкция: расскажите о самом счастливом дне в вашей жизни.

Это упражнение помогает получить порцию положительных эмоций, и хорошего настроения. Упражнение имеет и диагностический характер.

Выводы ведущего:

Ни один человек не может быть счастливым постоянно, но настоящее сочувствие мы можем ожидать только от того человека, который чувствует себя счастливым – тогда у него достаточно энергии, чтобы замечать и помочь другим.

Упражнение «Счастье»

Инструкция:

Когда вы сами счастливы, что вы испытываете? Я хочу, чтобы вы нарисовали картинку, которая покажет, что бывает, когда вы счастливы. Используйте краски и линии, формы и образы, которые выразят ваше понимание счастья...

А теперь давайте обсудим, что делает вас счастливыми. Диктуйте, я буду записывать. Можно разложить разные листы по следующим категориям: люди, места, вещи, работа. Школьники могут перед этим описать что-то, что их осчастливило вчера. Они могут даже помимо этого сочинить стишок, в котором каждая строка начинается со слов: «Счастье – это...».

Игра «Калоши счастья».

Инструкция:

«Я хочу предложить вам поиграть в игру, которая называется «Калоши счастья». У Андерсена есть сказка с таким названием. В этой сказке фее подарили на день рождения калоши счастья, которые она решила отдать людям, чтобы те стали счастливее. Человек, который надевал эти калоши, становился самым счастливым человеком. Калоши исполняли все его желания, он мог перенестись в любое время или эпоху. Итак, я предлагаю вам обуть эти калоши и стать счастливым человеком. Я также буду зачитывать вам различные ситуации, а ваша задача — надев эти калоши, найти в ситуации позитивные стороны. Другими словами, посмотрите на ситуацию глазами счастливого человека-оптимиста».

Участники игры, надев «калоши счастья», отвечают на предложенную ситуацию в позитивном ключе. Тому, кто затрудняется дать оптимистичный ответ, остальные участники игры помогают, предлагая свои варианты. В

Выводы ведущего. В результате проведенного упражнения, подростки понимают, что нет безвыходных ситуаций, всегда можно найти оптимистичное решение. Участники получают эмоциональную разрядку и позитивный настрой.

Релаксация «Вверх по радуге». Попросите учащихся, закрыть глаза, расслабиться, сделать глубокий вдох и представить, что вместе с этим вдохом они взбираются вверх по радуге, а выдыхая, съезжают с нее как с горки. Повторяется 3 раза. После этого желающие делятся впечатлениями, затем упражнение повторяется еще раз с открытыми глазами, причем количество повторений увеличивается до семи раз. Учащимся указывается назначение этого упражнения для регуляции собственного эмоционального состояния.

Рефлексия

-Что такое счастье и в чем оно заключается?

-Как можно быстро вызывать у себя положительные эмоции?

Ритуал завершения «Дом эмоций» (см. занятие №1).

Домашнее задание. Продолжение заполнения Дневника эмоций. Составить список положительных событий.

Ритуал завершения «Дом эмоций». Участникам предлагается определить, какого цвета у них настроение после окончания занятия и выбрать окошко соответствующего

цвета. Выбор участников фиксируется на специальном бланке с рисунком многоэтажного дома с пустыми, не закрашенными окнами.

Психологический квест для обучающихся 9-11 классов «Волнуйтесь спокойно!»

Цель: формирование психологической грамотности в области психоэмоционального здоровья и позитивных жизненных целей, развитие мотивации к их достижению.

Комментарий

Квест (от англ. «quest», поиск) – игра путешествие или разновидность игр в игре, в которых учащиеся проходят по запланированному маршруту, выполняя определенные задания.

Квест является популярной игровой формой, и ее использование создает дополнительную мотивацию для участников по включению в деятельность.

Квест, как универсальная игровая технология позволяет за короткое время ненавязчиво вовлечь игроков в разнообразные виды деятельности.

Он дает возможность участникам через упражнения осуществлять рефлекссию деятельности, а также позволяет учащимся с разным уровнем эмоционального состояния включиться в квест.

Квест - командная игра, в которой задействованы не только эрудиция, но и сообразительность, креативность и нестандартное мышление, развитие чувства ответственности доверия к партнёру, пропаганда жизнеутверждающих принципов. Для достижения целей, ученикам следует использовать маршрутный лист с обозначением контрольных станций (КС).

Идея маршрута проста – команды, перемещаясь по точкам, выполняют различные задания. Каждый участник при регистрации получает цветные бейджики, для формирования/деления команд по цвету (всего 6 «цветных» команд»). Прохождение квеста приводит учащихся к ключевым компетенциям на завершающем этапе, которое реализуется в разных видах деятельности.

Время проведения квеста: 1 час.

Оборудование:

Регистрационные листы (6 команд, по количеству КС);
Маршрутные листы (6 команд, по количеству КС); Цветные бейджики (по количеству участников квеста);

Пластиковые стаканчики (по количеству участников квеста); Газета;

Цветные стикеры (по количеству участников квеста 75х75мм);
Фломастеры (2 набора);

Ватман (по количеству команд); Разметка контрольных станций (КС). *Ведущий:*

Здравствуйте, дорогие учащиеся! Мы рады приветствовать Вас и приглашаем погрузиться в игру - психологический квест Синего Дня Цветной недели. Прохождение локаций квеста поможет Вам справляться с той или иной жизненной ситуацией, научит приемам снятия психоэмоционального напряжения, саморегуляции, а также способам повышения самооценки, формированию уверенного самопознания и познания своего «Я».

Как и в любой игре у нас есть правила. У каждой команды имеется маршрутный лист, в нём обозначены контрольные станции-локации, которые вы должны пройти. Обязательным условием прохождения станций – является прохождение всех станций по порядку, обозначенных в индивидуальных маршрутных листах. По итогам прохождения станций Вам необходимо заполнить графу «Выводы».

1. Контрольная станция-локация КС «КАКтус»

Упражнение «Стакан»

Цель: эмоциональное осознание своего поведения.

Инструкция

Возьмите одноразовый стакан и сделайте с ним то, что вы бы сделали в состоянии агрессии.

Теперь верните стакан к первоначальному виду.
Получается? Нет.

Обсуждение

- ☐ ☐ Можем ли мы после агрессивных действий все восстановить?
- ☐ ☐ Бывало, что после агрессии вы жалели о своих действиях? *Заключение*

Все это вещи, в которых есть определенная ценность, а самое ценное сокровище – душа человека. Как мы можем восстановить ее, не оставив следов?

Задание «КАКтус» №1: Как можно помочь себе в ситуации, когда вы уже испытываете негативные эмоции?

- ☐ ☐ Поговорить, высказаться людям, которые вас поймут и посочувствуют;
- ☐ ☐ можно поколотить подушку;
- ☐ ☐ выжать мокрое полотенце (это поможет расслабиться, т.к. обычно при негативных эмоциях большая часть энергии копится в мышцах плеч, в верхней части рук и пальцах);
- ☐ ☐ можно потанцевать под музыку;
- ☐ ☐ громко спеть свою любимую песню;
- ☐ ☐ погулять на природе.

Задание «КАКтус» №2. Упражнение «Газета»

Цель: снятие эмоционального и физического напряжения.

Инструкция

Я вам предлагаю еще один способ снять напряжение – это комкание газеты. Вам предлагается скомкать как можно меньший комок и кинуть в коробку.

Хорошо, а теперь возьмем еще по газете и порвем на мелкие кусочки. Молодцы, поделитесь своими впечатлениями.

Каким стало ваше настроение? Стало ли вам легче? Объясните -почему?

2. Контрольная станция-локация КС «Мое величественное имя»

Упражнение «Мое величественное имя»

Цель: повышение самооценки, формирование уверенного самопознания и познания своего «Я».

С самого рождения и до ухода в иные миры у каждого из нас есть неизменный – как у Земли Луна – спутник: наше имя. И, подобно лунному свету, оно окутывает каждого тайной. Загадочна, необъяснима власть имени. В любви мы повторяем любимое имя и вызываем к любимому через его имя. И молятся, и проклинают через произнесение имени. И нет границ жизни имени, нет меры для его могущества. Силы, заложенные в имени человека, помогают преодолевать трудности и распознавать истоки радости, вдохновения, мудрости. Эти силы – двигатель человеческого роста. Но в тоже время может быть и источником опасности, ибо в каждом звуке имени сокрыты также силы, которые при невнимательном отношении могут разрушить созидательное начало. Однако принятие этих сил, пристальное внимание позволяет приобрести особенную силу. Одного восточного принца звали Джумбер. Стремясь осознать скрытый смысл своего имени, он размышлял над значением первого звука – «Д» - и понял, что его ведут по жизни Доброта, Дерзание и Долг. Вот что у него получилось:

«Я – Джумбер, носитель гордого и светлого имени. Его дали мне при рождении, наградив меня Добротой, Жизненной силой, Умом, Мужеством, Богатством Естественностью, единством с природой, Радостью. Мое имя ведет меня по жизненному пути, позволяет Достоинно принимать Жизненные уроки, Учить быть спокойным и Мудрым перед болезнями и войнами, Беречь свои силы для новых дел и начинаний, Ежедневно приумножать духовные богатства, Рисковать обдуманно и безмятежно! Воистину, я – обладатель величественного имени!»

Задание №1.

Давайте попробуем открыть значение каждого звука нашего имени. Поразмышляем над скрытым смыслом наших величественных имен. Для начала откроем тайну первого звука нашего имени. Например, Михаил, и мне приходит на помощь Мудрость и Мужество. Игорь – Искренность и Ироничность.

Имя – это не простое сочетание букв. В нем каждый звук находится на своем особенном месте и образует нечто целое, неповторимое и ценное.

Задание №2.

Упражнение «Дерево жизни»

Цель: пропаганда жизнеутверждающих принципов.

Ребятам предлагают написать на стикере, жизнеутверждающие фразы, и приклеить его в качестве листочка на «Дерево жизни».

3. Контрольная станция-локация КС «Спокойствие, только спокойствие!»

Упражнение «Спокойствие, только спокойствие!»

Цель: обучение навыкам саморегуляции с помощью дыхательной гимнастики.

Важным резервом в стабилизации своего эмоционального состояния является совершенствование дыхания. Как ни странно, не все люди умеют правильно дышать. Не последнюю роль неумелое дыхание играет и в утомляемости. Сосредоточив свое внимание, нетрудно заметить, как меняется дыхание человека в разных ситуациях: по-разному дышат спящий, работающий, разгневанный, развеселившийся, загрустивший или испугавшийся. Как видно, нарушения дыхания зависят от внутреннего состояния человека. Научившись регулировать дыхание, можно регулировать свое эмоциональное состояние.

Смысл дыхательных упражнений состоит в осознанном контроле ритма, частоты и глубины дыхания. Разные типы ритмичного дыхания включают задержки дыхания разной продолжительности и варьирование вдоха и выдоха. Установлено, что фаза вдоха активизирует деятельность внутренних органов, а фаза выдоха оказывает тормозящее влияние.

Управление дыханием – это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, то есть релаксации. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.

Задание «Дышите глубже!»

Необходимо выполнить дыхательные упражнения и оформить (нарисовать/записать) выводы-рекомендации.

Способ № 1. Сидя или стоя постарайтесь, по возможности, расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании. На счет 1-2-3-4 делайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна). На следующие четыре счета проводится задержка дыхания, затем плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6. снова задержка перед следующим вдохом на счет 1-2-3-4. уже через 3-5 минут такого дыхания вы заметите, что ваше состояние стало заметней спокойней и уравновешенней.

Способ № 2. Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10-15 см висит пушинка. Дышите только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыхалась.

Способ № 3.

Поскольку в ситуации раздражения, гнева мы забываем делать нормальный выдох.

- ☐ ☐ глубоко выдохните;
- ☐ ☐ задержите дыхание так долго;
- ☐ ☐ сделайте несколько глубоких вдохов;
- ☐ ☐ снова задержите дыхание.

Способ № 4.

Дыхание через каждую ноздрю поочередно.

Зажмите пальцем правую ноздрю. Вдох через левую ноздрю на 4 счета. Пауза - задержка дыхания на 8 счетов. Зажмите левую ноздрю, выдох на 4 счета через правую ноздрю. То же выполните, начиная вдох с правой ноздри. Выполните несколько циклов.

4. Контрольная станция-локация КС «Клуб Весёлых и Находчивых» Задание №1.

Игра «Ковёр-самолёт»

Для выполнения этого упражнения нужен «ковёр».

Задание – переместиться вместе с этим ковром в другое место, не сходя с него и не касаясь чего-либо за его пределами (подсказка – визуализация-релаксация)

Задание №2. Игра «Узел»

Каждый из группы держится за верёвку. *Задача – завязать верёвку в узел. Отпускать руки нельзя, можно только перемещаться вдоль верёвки.* Если кто-то отпустит руки, игра начинается сначала. Необходимо сделать выводы-рекомендации.

5. Контрольная станция-локация КС «Ерлаш»

вы Задание №1 (сделать выводы и рекомендации): Игра «Гусеница» Игроки образуют цепочку (встают друг за дружкой) – «гусеницу».

Первый игрок – «голова», последний – «хвост».

Включается музыка и гусеница начинает движение вперед, при этом голова показывает различные танцевальные движения (руками, телом, ногами, головой), а остальные игроки стараются повторить эти движения.

Когда «голова» устает, он поворачивается к следующему за ним игроку, гладит его по голове, а сам переходит в хвост гусеницы.

Эта игра, продолжается с новым ведущим и с новыми движениями, так до тех пор, пока звучит музыка.

6. Контрольная станция-локация КС «В десяточку» Задание: упражнение «В десяточку»

Участникам предлагается посчитать всей командой вслух до десяти: по сигналу «начали» вы закроете глаза, опустите нос вниз и попытаетесь посчитать от одного до десяти. Но хитрость состоит в том, что считать будете вместе. Кто-то скажет «один», другой человек скажет «два», третий скажет «три» и так далее. Однако в игре есть одно правило: слово должен произнести только один человек. Если два голоса скажут, к примеру «два» или «четыре», счёт начинается сначала. Если молчание длится более 5 секунд, игра начинается сначала.

Обсуждение:

☐☐ *Чем руководствовались участники, которые решились назвать следующее число?*

☐☐ *В связи с чем некоторые участники были готовы взять на себя ответственность и активно действовать, а другие приняли пассивную позицию?*

☐☐ *Когда в жизни возникают ситуации, подобные этому упражнению – ситуации, в которых взятие на себя ответственности и переход к активным действиям может вести к риску проигрыша, а когда ответственность не берёт никто, проигрыш обеспечен?*

Сделайте вывод и дайте рекомендации. (Подсказка: это примерно, как в футболе, когда несколько игроков потенциально могут атаковать ворота, но никто этого не делает, боясь промахнуться, и в результате мяч достаётся соперникам).

Задание №2 (сделайте вывод, дайте рекомендации) Игра «Путаница»

Цель: развитие умения работать командой и принимать нестандартные решения.

Участники встают в круг и протягивают правую руку по направлению к центру круга. По сигналу ведущего каждый участник должен найти себе «друга по

рукопожатию». Затем все участники вытягивают левую руку и также находят себе «друга по рукопожатию» (важно, чтобы «друзья» были разные). Задача состоит в том, чтобы распутаться, т.е. снова выстроиться в круг, не разъединяя рук.

Подведение итогов. Выводы. Рефлексия и обратная связь участников квеста.

Благодарим вас за плодотворную работу. Поздравляем с успешным прохождением квеста. Успешен всегда тот человек, который уверен в своих силах, знает свои сильные стороны и качества, человек, который умеет контролировать и регулировать свое эмоциональное состояние. Желаем вам успеха!

Родительское собрание в начальной школе «Как помогать ребенку делать уроки?»

Подготовка к собранию

Необходимо заранее подготовить на ватмане или на доске две горизонтальные линейки. Линейки предназначены для опроса родительского мнения, поэтому они должны быть довольно длинными и крупными. Первая линейка оформляется следующим образом: с одного конца написано «Домашние задания необходимы в школе», с другого — «В школе можно обойтись без домашних заданий». Вторая линейка оформляется аналогично: с одного конца написано «Ребенок должен делать уроки самостоятельно», с другого — «Ребенок должен делать уроки вместе с родителем».

Перед началом собрания учитель просит родителей выразить свое мнение по поводу вопросов, указанных на линейках. Для этого он предлагает родителям стикеры и просит их наклеить стикеры на линейке таким образом, чтобы они отражали степень согласия или несогласия с данными утверждениями. Например, если родитель считает, что ребенок должен делать уроки исключительно самостоятельно, стикер следует наклеить как можно ближе к первому утверждению. (Если утверждения написаны на доске, можно отмечать мелом.) Подписывать стикеры не нужно.

Предварительное обсуждение

В начале собрания педагог и учитель приветствуют родителей и объявляют тему собрания. Затем учитель обращается к анализу первой линейки и говорит: — Перед началом собрания я попросила вас высказать свое мнение относительно необходимости домашних заданий.

Давайте посмотрим, какие у нас получились результаты. В зависимости от полученных результатов учитель комментирует итоги.

Если большинство родителей считает, что домашние задания необходимы, можно сказать:

— Итак, мы все согласны с тем, что уроки необходимы для успешного обучения. Замечательно, что мы с вами согласны в этом вопросе!

Если значительная часть родителей считает, что без уроков можно обойтись, следует отметить:

— Действительно, может показаться, что основная часть обучения происходит в школе и домашние задания ни при чем. Но давайте совместно подумаем, какую роль они играют в развитии детей.

Упражнение «Незаконченное предложение» Педагог спрашивает родителей:

— Как вы думаете, для чего нужны домашние задания? Давайте попробуем найти ответ на этот вопрос.

Далее учитель делит родителей на группы по 5–7 человек. Каждая группа получает незаконченное предложение о домашних заданиях и должна в течение пяти минут дать как можно больше вариантов их завершения. Например, «Домашние задания нужны, потому что...». «Домашние задания учат ребенка...». «Без домашних заданий дети не смогут...».

Каждая группа получает лист бумаги формата А3 или же бумаги для флипчарта,

на которых написаны данные незаконченные предложения. Варианты окончания предложений нужно написать на том же листе. После завершения работы учитель просит родителей озвучить варианты продолжения предложений.

Листы с вариантами крепятся на доске. Маркером нужно отметить те ответы, которые совпали в разных группах. Мнение родителей и комментариев специалистов

Учитель подводит итог этого упражнения и отмечает, что домашние задания — важная часть обучения в школе, так как уроки помогают закрепить знания, полученные в классе, и сформировать у ребенка навыки самостоятельной работы.

Педагог

В классе большую часть времени ребенок работает под руководством учителя или может ориентироваться на одноклассников. А приготовление уроков дает ему возможность разобраться в материале самому, не опираясь на чью-либо помощь.

Таким образом, домашние задания, прежде всего, предназначены для развития у детей навыков самостоятельной работы. При этом необходимо понимать, что самостоятельность, как любая другая характеристика, развивается постепенно и не возникает сама по себе.

Давайте вспомним, как наши дети учились ходить: сначала мы их водили за руку, а потом они постепенно учились ходить сами. Точно так же постепенно развивается самостоятельность: сначала мы помогаем ребенку, но постепенно доля помощи должна уменьшаться.

Педагог

Давайте посмотрим, какого мнения придерживаются родители нашего класса по поводу помощи детям в приготовлении уроков. (Учитель обращается ко второй линейке.) Результаты опроса также нужно комментировать в зависимости от полученных результатов.

Если большинство родителей согласны с тем, что ребенок должен делать уроки сам, можно сказать:

— Мы с вами считаем, что дети должны делать уроки сами, давайте теперь обсудим, как же этого добиться.

Если же многие родители полагают, что ребенок должен делать уроки с родителями, можно сказать:

— В начальной школе помощь в приготовлении уроков ребенку необходима, но важно помнить, что это временно, постепенно важно приучать ребенка делать уроки самостоятельно.

Необходимые условия

— Давайте рассмотрим, какие же условия необходимы, чтобы домашние задания способствовали развитию ребенка.

Таких условий три:

- ☐ режим и правильная организация,
- ☐ организующая помощь,
- ☐ мотивация. *Режим и*

организация

Нормальный, физиологичный режим любой деятельности предполагает чередование работы и отдыха.

Вспомним из школьного курса биологии, как работает сердце: нормальный сердечный ритм означает, что сердце сначала сокращается, а потом расслабляется. Именно это помогает ему работать много лет без перерыва. По тому же принципу организованы уроки в школе: уроки перемежаются переменами. Конечно, мы часто сталкиваемся с тем, что дети, даже в начальной школе, делают уроки по 4–5 часов. Если делать уроки по несколько часов без перерыва, продуктивность деятельности снижается. Понаблюдаем, почему ребенок делает уроки так долго. Может быть, это мы

заставляем ребенка сначала выполнить задание на черновике, а уже потом переписать начисто? Или мы не делаем перерывов? Или ребенок садится за уроки уставшим после школы?

Правильная организация приготовления уроков означает, что нужно придерживаться следующих рекомендаций:

- ☐ ☐ Садиться за уроки примерно в одно и то же время.
- ☐ ☐ Отводить на домашние задания дневное, а не вечернее время. Если ребенок ждет маму с работы и садится за уроки в 8 часов, результативность его работы небольшая.
- ☐ ☐ Давать ребенку отдохнуть после школы.
- ☐ ☐ Делать уроки не более 2 часов. Проанализируйте, на что тратит время ребенок, и подумайте, как его можно оптимизировать.
- ☐ ☐ Делать перерывы во время приготовления уроков. Во время перерывов сделайте с ребенком гимнастику, подвигайтесь, проветрите комнату.

Теперь давайте обсудим, как организовать для детей оптимальный режим приготовления уроков.

Работа в группах

Каждая группа получает задание обсудить, как они организывают приготовление уроков детьми, что из данных рекомендаций они уже выполняют, а что могут попробовать применить. Педагог дает группам 5–7 минут на обсуждение, а затем просит сформулировать самые главные мысли, которые обсуждались в группе.

Организующая помощь Учитель спрашивает родителей:

- Кто из вас делал уроки самостоятельно? Поднимите руки, пожалуйста.
- С какого класса вы делали уроки сами?

Конечно, мы с вами росли совсем в других условиях, мы были гораздо более самостоятельными.

Нашим детям приходится этому учиться. Так что особенно важно помнить, ЗАЧЕМ мы помогаем ребенку делать уроки.

Смысл родительской помощи не в том, чтобы сделать уроки ЗА ребенка, а в том, чтобы научить его работать самостоятельно.

В этом нам могут помочь организующие вопросы, которые не дают ребенку готовых ответов, а побуждают его задуматься над планированием собственной деятельности самостоятельно.

В случае контроля мы говорим: «Запиши условие. Теперь запиши ответ. Здесь не «а», а «о», исправь». А вот пример организующей помощи: «Что ты теперь будешь писать? В этой строке у тебя одна ошибка. Найди ее». Давайте рассмотрим примеры организующих вопросов (педагог раздает родителям).

1. Помощь в планировании выполнения задания. Например, «Как ты будешь решать эту задачу? С чего ты начнешь? Что ты сделаешь сначала, а что потом? Расскажи, как ты будешь выполнять это задание». *Очень важно: проговаривать не конкретные этапы решения учебной задачи («Сначала пишем вот эту формулу»), а помогать ребенку по возможности обозначить последовательность действий самостоятельно.*

2. Помощь в организации собственной работы. Например, «Что тебе предстоит сделать? Что ты будешь делать сейчас? Как ты считаешь, сколько времени это займет? Как ты распределишь время?».

3. Помощь в осуществлении самоконтроля. Необходимо не указывать на недостатки и ошибки напрямую, а помогать находить эти ошибки самостоятельно. Это можно сделать следующими способами:

— указание на наличие ошибки без выделения непосредственно ошибочного ответа (указывается количество ошибок, строка, в которой есть ошибка, и т.д.);

— привлечение ребенка к оценке собственной работы («Удалось ли тебе достичь поставленных целей?»);

— оценка ребенком выполнения задания по нескольким параметрам (скорость, точность, правильность).

Учитель предлагает родителям пример задания на дом (можно взять реальные примеры домашних заданий).

Учитель спрашивает родителей:

— Как вы думаете, какие организующие вопросы можно задать ребенку, если ему надо выполнить такое домашнее задание?

Работа в группах.

Каждая группа получает карточки с примерами домашних заданий. Например, «№ 197. Вычисли длину ломаной, состоящей из 4 звеньев по 3 см, 3 звеньев по 5 см и 2 звеньев по 7 см».

Педагог предлагает родителям сформулировать все возможные варианты организующих вопросов к этим заданиям. Группы работают в течение 5–7 минут, затем каждая группа озвучивает результаты своей работы.

Мотивация и настрой

Учитель снова обращается с вопросом к родителям:

— Пожалуйста, поднимите руку те из вас, кто в школьные годы любил делать уроки или садился за них с удовольствием. Если кто-то из родителей поднимет руку, попросите его прокомментировать, что, на его взгляд, помогало относиться к урокам положительно.

Не нужно ставить перед собой задачу сделать так, чтобы ребенок полюбил делать уроки. Но можно помочь ему преодолеть негативное отношение к этой деятельности.

— Какими делами ребенок занимается с удовольствием? (Учитель выслушивает ответы родителей.) Прежде всего, теми, которые он делает в соответствии с собственными интересами. Но, помимо этого, дети предпочитают занятия, в которых они успешны и которые им удаются.

Давайте посмотрим на себя со стороны: когда мы помогаем ребенку садиться за уроки, как часто мы настраиваем его на успех? Подчеркиваем ли мы сильные стороны ребенка, замечаем ли то, что ему особенно удалось?

Если приготовление уроков проходит в атмосфере критики и замечаний, неудивительно, что дети не хотят садиться за домашние задания. Что же можно сказать ребенку, чтобы настраивать его на выполнение домашних заданий?

Рекомендации родителям

— Настраивайте ребенка на то, что уроки ему по силам и он с ними легко справится. Скажите ему: «Я думаю, мы все сделаем быстро, там нет для тебя ничего сложного».

— Обязательно обращайтесь внимание на то, что у него хорошо получилось: решенная задача или написанная буква.

— Избегайте критики личности ребенка, критикуйте только результат его деятельности. Не надо говорить: «Ты такой рассеянный», лучше сказать: «В этом задании пропущено одно слово».

— Комментируйте сильные стороны ребенка: «Ты внимательный», «У тебя хорошая память».

Очень часто можно встретить различные рекомендации относительно того, с какого предмета лучше начинать: с устного или письменного, с трудного или легкого. Однако не может быть единого правила, подходящего для всех учеников без исключения: один ребенок долго настраивается на работу и ему лучше начинать с легкого, а другой быстро устает и ему проще сначала выполнить самое трудное задание. Предложите ребенку самому выбрать, с чего начать и в какой последовательности делать уроки. Это даст ему возможность почувствовать, что даже в этой деятельности у него есть

пространство для выбора.

При этом приготовление уроков ни в коем случае не должно превращаться в игру. Можно использовать какие-то элементы игровой мотивации в первом или втором классе (например, «Давай посмотрим, кто из нас быстрее справится с этой задачей»), но излишне часто этим приемом пользоваться не стоит.

Работа в группах.

Попросите каждого родителя продолжить фразу: «Когда я буду помогать моему ребенку делать уроки, я скажу ему...».

В конце собрания стоит подвести итоги и закончить его на позитивной ноте.

Педагог

Итак, мы с вами обсудили, что помощь ребенку в приготовлении уроков складывается из трех составляющих: режима, организующих вопросов и позитивного настроения.

Я уверена, что каждый из вас сможет найти что-то для себя, что поможет вам и вашему ребенку максимально продуктивно использовать время приготовления домашних заданий.

Методические комментарии

В рамках собрания не стоит публично обсуждать или комментировать, каким образом конкретный родитель помогает ребенку делать уроки. Все частные вопросы лучше обсуждать в индивидуальной беседе. При разделении на группы лучше объединять в одну группу родителей, которые хорошо знают друг друга и которым будет комфортно работать вместе.

«Искусство воспитания»

Родительское собрание в 5 - 6 классе

Цель: Формирование гармоничных детско-родительских отношений в семье.

Задачи: 1. Прояснить представления родителей об ответственности за воспитание детей в семье.

2. Воспитание чувства мудрости и широты души, милосердия и благородства к своим детям.

Оборудование: оформление доски: вывески с надписями: «Тема собрания», «Внимание», «Дисциплина», «Наказания»

Ход собрания:

1. Ведущий. Здравствуйте, уважаемые родители. Благодарю вас за то, что вы пришли, оставили все свои домашние хлопоты. Я думаю, что, то, о чем пойдет сегодня речь на нашем собрании будет вам интересно. А именно ... Наш сегодняшний разговор пойдет о семье, о детях, о воспитании наших детей.

Для Психологического настроения родителей ведущий предлагает выполнить упражнение: для начала, чтобы снять напряженную обстановку я предлагаю вам сейчас

1. Улыбнуться соседу справа и соседу слева.

2. Пожать друг другу руки.

А теперь мы немного побудем в роли наших детей и поиграем в детскую кричалку. Будьте внимательны и хором отвечайте на мои вопросы.

Крикните громко и хором, друзья

Деток своих вы все любите? (да)

С работы пришли, сил совсем нет,

Вам хочется лекции слушать здесь? (нет)

Я вас понимаю... Как быть, господа?

Проблемы детей решать нужно нам? (да)

Дайте мне тогда ответ

Помочь, откажитесь мне? (нет)

Последнее спрошу вас я

Активными все будем? (да)

Замечательно! Молодцы!

Ведущий. Как говорил великий педагог А.С. Макаренко

«Дети – это живая сила общества. Без них оно представляется бескровным и холодным».

Каждый ребенок – личность, не похожая друг на друга. Наш мир состоит из взрослых и детей, а знаем ли мы друг друга? Умеем ли иногда понять друг друга, пожалуй, посочувствовать друг другу?

Школа играет ведущую роль в воспитании ребенка. Однако семья дает ребенку первый жизненный опыт, именно в семье закладываются основы характера, именно от семьи зависит направление интересов и склонностей наших детей.

-А что же такое воспитание? В это слово каждый из присутствующих вкладывает свой смысл. Так что же это такое?

-Давайте мы с вами вместе попробуем ответить на этот вопрос.

Родители: «Воспитание — это взаимопонимание».

Родители: «Воспитание- формирование личности»

“Воспитание — это формирование характера ребёнка (норм, правил, морали)

“Воспитание — это прежде всего любовь и понимание близких, основанная на личном опыте старших».

“Воспитание формирование в человеке определенных норм морали, формирование восприятия окружающего мира, людей»

- Как вы видите, каждый из вас понимает это по-своему.

Воспитание-процесс целенаправленного, систематического формирования личности в целях подготовки её к активному участию в общественной, производственной и культурной жизни.

Важно понять: воспитание — это сотрудничество, взаимодействие, взаимовлияние, взаимообогащение детей и взрослых, в результате которого изменяются и те, и другие. Поэтому в воспитании следует пользоваться правилом: 1. Прежде чем предъявлять требования к ребенку, предъявим их к себе. Чтобы успешно воспитывать детей, родители непременно должны корректировать свое поведение, приводя его в соответствие с предъявленными требованиями, т.е. Заниматься самовоспитанием.

Все родители воспитывают детей в меру своего умения и понимания жизни и редко задумываются о том, почему в определенных ситуациях поступают так, а не иначе.

Ведущий. Я думаю, что многие из вас согласятся с тем, что воспитание состоит из таких частей как уделение внимания нашим детям, дисциплина и наказание. Вот сегодня мне бы хотелось об этом немного поговорить.

Внимание к нашим детям

Я думаю, вы согласитесь, что во внимании нуждаются все. Отсутствие или недостаток внимания к ребенку может привести к паталогическим изменениям в психике, к проблемам серьезного характера. Многие дети, не получая внимания, и отмечу, положительного внимания, учатся получать отрицательное, т.е. Ведут себя так, что провоцируют взрослых на сердитые окрики, шлепки и т.п. Причем ребенок, привыкший к негативной схеме, может не воспринять и положительного внимания. Вспомните собачку, которая привыкла, что ее постоянно бьют. Вы проникаетесь сочувствием, протягиваете руку, чтобы погладить. А что делает собака? Кусает!

Это вовсе не означает, что ребенка нужно захваливать и поощрять. Если ребенок получает только положительные поглаживания, то в результате не различает позитивное и негативное поведение.

Как вы думаете, почему дети, которых заласкивают родители и бабушки часто демонстрируют жестокость, равнодушие к самим же родителям?

Вывод: таким образом, можно отметить, что только положительное или только отрицательное внимание одинаково вредно.

- А как обстоит дело в ваших семьях? Что думают по этому поводу ваши дети?

Давайте познакоимся с результатами опроса, который проводился с вашими детьми. Им было предложено следующее – закончить предложения:

Результаты анкетирования

Моя мама чаще всего мне говорит...

Мой папа ...

Отмечается, что чаще всего наши дети слышат от нас:

Перестань, иди делать уроки, сходи в магазин, помой посуду.

И очень редко: *ты хороший; я тебя люблю.*

- Так какое внимание получают наши дети?

- Что вы по этому поводу почувствовали?

А еще часто бывает так: родители как бы и не замечают детей, когда они не совершают проступков, не доставляют неприятностей. Одна девочка мне сказала: «А вот у меня мама, если видит в дневнике 2 или 3, так обязательно меня ругает, высказывает что-то или наказывает, а если у меня 5 или 4 – так она вообще ничего не говорит, не порадует и даже внимания не обращает». Знакомая ситуация, не правда ли?

Одно из правил воспитания:

Реагируйте не на все проступки сына или дочери, т.к. Это может вызвать обратную реакцию – закрепить нежелательное поведение. И еще:

Если вы обращаете на ребенка мало внимания, он будет пользоваться таким поведением, чтобы вы слышали его. Для ребенка лучше негативное внимание, чем никакого.

Ведущий предлагает упражнение «Комплимент».

У каждого родителя на столе лежит тетрадный листок. На счет 1, 2, 3 каждый должен разорвать свой листок. У кого-то получается 2 части, у кого-то 3 и т.д.

Следующий этап: каждый родитель, беря в руки часть листка заканчивает предложение: «Моя дочь (мой сын)...». Сказать нужно столько хороших слов в адрес ребенка, сколько частей листка получилось.

Тест-игра «Какой вы родитель?».

-Прежде чем продолжить разговор давайте посмотрим на наши анкеты, которые вам принесли дети. У вас помечены номера фраз, подпишите соответствующее им количество баллов и подсчитайте сумму. Конечно, вы понимаете, что наш тест – игра лишь намек на действительное положение дел, ведь какой вы родитель, не знает никто, кроме вас самих. Но я уверена, что вы найдете над чем поразмышлять.

Домашнее задание. Тест-игра «Какой вы родитель?» (Приложение 1)

Ведущий. Поговорим о дисциплине

-Как построить нормальное общение с ребенком?

- Как заставить его слушаться?

-Что делать, если отношения с ним совсем зашли в тупик?

Практика воспитания изобилует подобными вечными вопросами.

Очень «неудобны для обучения и воспитания гиперактивные, агрессивные дети. На таких детей в школе навешивают ярлыки, бесконечно одергивают, ругают. И дети привыкают играть роль маленьких злодеев. А сами, потеряв доверие, уходят в свой мир. Но агрессия, обида накапливаются, изменяют формы внешнего проявления (упрямство, драчливость, ругательства, демонстративность, ложь...).

Порой вспыхивает сильный конфликт, аффективная разрядка, которая шокирует окружающих. Трудно жить с такими детьми, но еще труднее жить этим детям.

Было бы неправильно вести речь об агрессивном ребенке, не упоминая об агрессивности его социального окружения. Согласитесь, что в этом окружении мы, взрослые, играем если не доминирующую, то уж точно важную роль.

Неправильное общение «отравляет» психику ребенка, ставит под удар его психологическое здоровье, эмоциональное благополучие, а впоследствии, конечно, и его судьбу.

«Проблемные», «трудные», «непослушные» и «невозможные» дети, также как дети «с комплексами», «забитые» или «несчастливые» - всегда результат неправильно сложившихся отношений в семье. Напротив, как показывает мировая практика психологической помощи детям и их родителям, даже очень трудные проблемы с детьми вполне разрешимы, если удастся создать благоприятный климат общения в семье.

Вы скажете, но ведь надо же что-то делать, если ребенок не слушается. Существуют же правила, которым дети должны следовать, требования, которые они должны безусловно выполнять! Нельзя с этим не согласиться. Но вот как найти пути к бесконфликтной дисциплине? Думаю, что о такой дисциплине мечтает каждый родитель. Это, безусловно, самая трудная и тонкая задача воспитания. Ведь от способа ее решения зависит, вырастет ребенок внутренне собранным и ответственным человеком или нет.

Есть несколько правил, которые помогают наладить и поддерживать в семье бесконфликтную дисциплину.

1. Правила (ограничения, требования, запреты) обязательно должны быть в жизни каждого ребенка.

2. Это особенно полезно помнить тем родителям, которые желают как можно меньше огорчать детей и избегать конфликтов с ними. В результате они идут на поводу у собственного ребенка. Это попустительский стиль воспитания. Его последствия мы уже обсуждали.

3. Правил (ограничений, требований, запретов) не должно быть слишком много, и они должны быть гибкими.

4. Это правило предостерегает от другой крайности – воспитания в духе «закручивания гаек». Оба правила, вместе взятые, предполагают особое чувство меры, особую мудрость родителя в решении вопросов о «можно», «следует» и «нельзя».

5. Родительские установки не должны вступать в явное противоречие с важнейшими потребностями ребенка.

6. Начиная лет с десяти – одиннадцати ребятам особенно важно общаться со сверстниками. Они собираются в группы, чаще проводят время вне дома, уважают больше мнение ребят, чем взрослых. Ребята часто перестают слушаться родителей, и последствия этого могут быть опасными. Чтобы избежать осложнений, родителям стоит быть особенно осторожными в запретах «не дружить», «не ходить», «не надевать», «не участвовать...» Нужно быть уверенным, что ребенок не воспринимает их как угрозу его статуса в группе ребят. Страшнее всего для него стать «белой вороной» или предметом насмешек, быть непринятым или отвергнутым ребятами. От нас, родителей, требуются порой исключительные терпение и терпимость, и даже философский настрой. И самое главное – быть носителями и проводниками общих, непреходящих ценностей: честности, трудолюбия, благородства, уважения к личности другого. Многие из них вы можете не только обсуждать с взрослеющим ребенком, но и реализовывать во взаимоотношениях с ним.

7. Правила (ограничения, требования, запреты) должны быть согласованы взрослыми между собой.

8. В противоположной ситуации ребенку невозможно усвоить правила, привыкнуть к дисциплине. Он начинает настаивать на своем, «раскалывая» ряды взрослых. Отношения между взрослыми членами семьи от этого не становятся лучше. Надо помнить, что дети постоянно испытывают наши правила «на прочность», и принимают, как правило, только то, что не поддается расшатыванию. В противном же случае предпочитают настаивать, ныть, вымогать.

9. Тон, которым сообщено требование или запрет, должен быть скорее дружелюбно-разъяснительным, чем повелительным.

10. На вопрос «Почему нельзя?» Не стоит отвечать: «Потому, что я так сказал!», «Нельзя и все». Лучше коротко пояснить: «Уже поздно», «Это опасно...» Объяснение должно быть коротким, и произнесено один раз. Если ребенок снова спрашивает: «Почему?», это не от того, что он вас не понял, а потому, что ему трудно побороть свое желание.

11. Наказывая ребенка, правильнее лишать его хорошего, чем делать ему плохое. Другими словами, лучше наказывать, двигаясь в направлении от «плюса» к нулю, чем от нуля к «минусу»; причем, под нулем подразумевается нейтральный, ровный тон взаимоотношений с ребенком.

Поговорим о наказаниях

-Что такое наказание ребенка?

-Как часто вы применяете наказания в воспитании своего ребенка?

Существует множество мер наказаний и в каждой семье они разные.

К сожалению, в некоторых семьях ещё физически наказывают детей и считают эти наказания самыми действенными. При этом родители не понимают, что физические наказания притупляют все лучшие качества в детях, способствуют развитию в них лжи и лицемерия, трусости и жестокости, возбуждают злобу и ненависть к старшим.

Противником физических наказаний был и А.С. Макаренко. Он считал, что в тех семьях, где применяется физическое насилие, там нет дисциплины. Дети боятся родителей и стараются быть подальше от них.

Некоторые родители не прибегают к телесным наказаниям, но унижают детей другими способами: оскорбляют ребенка грубым словом, унижают в присутствии сверстников.

В некоторых семьях наказывают трудом. В этой ситуации у ребенка появляется отвращение к труду. В отдельных семьях в качестве наказания детей лишают пищи. Этого делать не в коем случае не следует, так как подобные наказания озлобляют ребенка против семьи.

Эффективность поощрений и наказаний детей в семье может быть достигнута при определенных условиях: требования к детям надо предъявлять разумно, считаться с их интересами. Ребенку следует объяснить, почему тот или иной поступок заслуживает осуждения. Независимо от возраста ребенок должен понять, что несет наказание заслужено, и внутренне готовиться к тому, чтобы впредь этих поступков не совершать.

- Можете ли вы с откровенностью сказать

-Какие меры наказаний вы используете в воспитании своего ребенка?

А вот как ответили на этот вопрос наши дети. Результаты анкеты.

Результаты анкетирования «методы наказания»

8.Обсуждение ситуаций (Приложение 2)

9.Тест для родителей «Проблемы воспитания детей» (Приложение 3)

10. Сказка. «Фиолетовый котенок» (Приложение 4)

Эта сказка об отношении к воспитанию. Кошка, кабан и ворона —это обычные методы воспитания. Это, в сущности, вина, угроза и насмешка. А Луна — это символ веры. Она не воспитывает котенка, а расширяет его мир.

Заключение.

Ведущий. 1. Жизнь наша тяжела во всех отношениях, без ссор трудно обойтись. И все ж постарайтесь ссориться как можно меньше, взаимные упреки перенесите, когда ребенок уже спит, или на улице. Помните! Что терпение – это самая большая добродетель, такая только может быть у родителей.

2. Никогда не отвечайте на их обращение словами: «Мне некогда», (Вы опасаетесь потерять родительскую любовь).

3. Невозможно обращаться со всеми детьми одинаково. Ищите свое в создании нормального семейного климата.

В заключение нам бы хотелось узнать ваше мнение по поводу нашей встречи.

Напишите, что вам показалось интересным, и какие методы взаимодействия вы хотели бы предложить, ведь известно, что воспитание детей - рискованное дело, ибо в случае удачи последнее приобретено ценою большого труда, в случае же неудачи, горе несравнимо ни с каким другим.

Приложение 1

Родители получают список фраз и инструкцию: «попросите членов своей семьи отметить фразы, которые вы частенько употребляете в общении с детьми» (баллы на бланке не указывать).

1. Сколько раз тебе повторять! -2 балла
2. Посоветуй мне, пожалуйста. -1 балл
3. Не знаю, что бы я без тебя делал(а)! -1 балл
4. И в кого ты только уродился! -2 балла
5. Какие у тебя замечательные друзья! -1 балл
6. Ну на кого ты похож (а)! -2 балла
7. Я в твоё время! -2 балла
8. Ты моя опора и помощник (ца)! -1 балл
9. Что за друзья у тебя! - 2 балла
10. О чем ты только думаешь! - 2 балла
11. Какая ты у меня умница! - 2 балла
12. А как ты считаешь, сынок (доченька)? -1 балл
13. У всех дети как дети, а ты? -2 балла
14. Какой ты у меня сообразительный (ая)! -1 балл

7 – 8 баллов. Вы живете с ребенком душа в душу. Он искренне любит и уважает вас. Ваши отношения способствуют становлению его личности.

9 – 10 баллов. Вы непоследовательны в общении с ребенком. Он уважает вас, хотя и не всегда с вами откровенен. Его развитие подвержено влиянию случайных обстоятельств.

11 - 12 баллов. Вам необходимо быть к ребенку повнимательнее. Вы пользуетесь у него авторитетом, но согласитесь, авторитет не заменит любви. Развитие вашего ребенка зависит от случая в большей степени, чем от вас.

13 – 14 баллов. Вы и сами чувствуете, что идете по неверному пути. Между вами и ребенком существует недоверие. Пока не поздно постарайтесь уделить ему больше внимания, прислушайтесь к его словам!

Приложение 2

Педагогическая ситуация №1.

Мать вернулась с родительского собрания, на котором говорили об отставании её дочери по математике. И вместо того, чтобы дома постараться спокойно выяснить причину этого отставания, мать говорит дочери: «Да в кого же ты у нас такая тупая, только ты одна получила двойку за контрольную работу по математике».

Права ли она? Как поступили бы вы?

Педагогическая ситуация №2.

Ребенок плохо ведет себя на улице и в гостях (то есть в те моменты, когда на нас устремлены взгляды других людей). Мать кричит: «Ах ты..., да как ты смеешь! Да я тебе ...» и дает подзатыльник ребенку.

Права ли она? Как поступили бы вы?

Педагогическая ситуация №3.

Выпал первый снег. Дети явились домой довольные, но в грязной и мокрой одежде. Мать в качестве наказания поручает им мыть полы.

Права ли она? Как поступили бы вы?

Педагогическая ситуация №4.

За все успехи в учебе взрослые в знак благодарности делают подарки ребенку. Когда девочка заняла призовое место в олимпиаде, в качестве поощрения бабушка купила ей в подарок книгу о Пушкине и конфеты. А Надя, развернув подарок, сделала гримасу и объявила во всеуслышание: «Книжки у нас есть, а конфеты такие дешевы не нужны!» и отвернулась.

Какие допущены ошибки в воспитании? Как поступили бы вы?

Педагогическая ситуация №5.

Двое мальчиков подрались. Взрослые сгоряча наказали обоих, а потом стали выяснять причины драки.

Какие допущены ошибки в воспитании? Как поступили бы вы?

Педагогическая ситуация №6.

Ребенок просит купить конструктор. А взрослые обещают: «Вот закончишь учебный семестр без шестерок, тогда и купим конструктор».

Какие допущены ошибки? Как поступили бы вы?

Приложение 3

Тест для родителей «проблемы воспитания детей»

Данный тест составит ваше представление о себе, как о родителе, поможет сделать определенные выводы относительно проблем воспитания детей.

Можете ли вы:

1. В любой момент оставить все свои дела и заняться ребенком?
2. Посоветоваться с ребенком, невзирая на его возраст?
3. Признаться ребенку в ошибке, совершенной по отношению к нему?
4. Извиниться перед ребенком в случае своей неправоты?
5. Овладеть собой и сохранить самообладание, даже если поступок ребенка вывел вас из себя?

6. Поставить себя на место ребенка?
7. Рассказать ребенку поучительный случай из детства, представляющий вас в невыгодном свете?
8. Всегда удержаться от употребления слов и выражений, которые могут ранить ребенка?
9. Выделить ребенку один день, когда он может делать, что хочет, и вести себя, как хочет, и не во что не вмешиваться?
10. Не прореагировать, если ваш ребенок ударил, грубо толкнул, незаслуженно обидел другого ребенка?
11. Устоять против детских просьб и слез, если уверены, что это каприз, мимолетная прихоть?

Ответы обозначаем буквами:

«Могу и всегда так поступаю» -А

«Могу, но не всегда так поступаю» -Б

«Не могу» -В

Ответ А оценивается в 3 балла

Ответ Б оценивается в 2 балла

Ответ В оценивается в 1 балл.

Если вы набрали:

От 30 до 39 баллов, это значит, что ребенок – самая большая ценность в вашей жизни. Вы стремитесь не только понять и узнать его, относитесь к нему с уважением, но и придерживаетесь прогрессивных принципов воспитания и постоянной линии поведения. Вы можете надеяться на хорошие результаты.

От 16 до 30 баллов: забота о ребенке для вас – вопрос первостепенной важности. Вы обладаете способностями воспитателя, но практике не всегда применяете их последовательно и целенаправленно. Порой вы чересчур строги, в других случаях излишне мягки. Кроме того, вы склонны к компромиссам, которые ослабляют воспитательный процесс. Вам следует серьезно задуматься над своим подходом в воспитании ребенка.

Менее 16. У вас серьезные проблемы с воспитанием ребенка. Вам недостает либо знаний, либо желания, стремления сделать ребенка личностью, а возможно, того и другого. Советуем обратиться к помощи специалистов – педагогов, психологов, познакомиться с публикациями по вопросам семейного воспитания.

Приложение 4.

Сказка «Фиолетовый котенок»

Фиолетовый котенок мыл лапы только в лунном свете.

— Ну что мне с ним делать? — Кошка всплескивала лапами. — Ведь хороший, умный котенок, а тут — ну что ты будешь делать, хоть кол на голове теши — ни в какую. Только в лунном! Ну что ты будешь делать?

— Да что с ним цацкаться? — рычал кабан.

— Макнуть его головой в солнечный ушат или просто в речку! Ишь ты — все котята как котята, а этому лунный свет подавай!

— Он просто глупый, — каркала ворона.

— Голова маленькая, мозгов немного. Вырастет — его из солнечного света не вытащишь!

Фиолетовый котенок мыл лапы только в лунном свете.

Луна была большая, белая, яркая.

— Милый котенок, — говорила Луна, — а почему ты фиолетовый?

— А как бывает еще? — удивлялся котенок.

— У меня есть брат, — сказала. Луна, — он очень большой и ярко-желтый.

Хочешь на него посмотреть?

— Он похож на тебя? Конечно, хочу.

— Тогда не ложись спать, когда я стану таять в небе, а немножко подожди. Он выйдет из-за той горы и займет мое место.

Ранним утром котенок увидел Солнце.
— Ух, какой ты теплый! — воскликнул котенок. — А я знаю твою сестру Луну!
— Передай ей привет, — сказал Солнце, — когда встретишь. А то мы редко видимся.
— Конечно, передам.

Фиолетовый котенок теперь умеет мыть лапки не только на солнце, а даже в мыльной ванной.

Ну и что?

Приложение 5.

Памятка для родителей
Папы и мамы! Бабушки и дедушки!

Помните:

1. Научитесь слушать своего ребенка в радости и горести
2. Будьте хорошим примером для своих детей
3. Вы ответственны за судьбу ребенка, создавайте условия для его развития
4. Занимайтесь воспитанием постоянно, а не от случая к случаю
5. Начинайте воспитание ребенка с воспитания себя
6. Обращайтесь с ребенком как с равным
7. Как можно чаще одобрительно улыбайтесь своему ребенку
8. Поощряйте ребенка жестами, ему всегда будет тепло и уютно
9. Словесно выражайте одобрение маленькими успехами, поведением ребенка.
10. Учите ребенка быть благодарным за любые знаки внимания
11. Принимайте ребенка таким, каков он есть, давая ему возможность измениться
12. Предъявляя к ребенку свои требования, учитывайте не свои желания, а его возможности
13. Развивайте в ребенке положительные эмоции, почаще дарите ему свое время и внимание
14. С пониманием относитесь к переживаниям и страхам ребенка
15. Не высмеивайте их и не пытайтесь решительными мерами искоренить этот страх
16. Включайте ребенка в совместную деятельность, подчеркивая его значимость в выполняемом деле
17. Наказывая своего ребенка, оставайтесь рядом с ним, не избегайте общения
18. Обнимайте и целуйте своего ребенка в любом возрасте
19. Не разговаривайте со своим ребенком с равнодушным и безразличным лицом
20. Верьте в то, что ваш ребенок заслуживает доверия и отвечает за свои действия
21. Проявите мудрость и широту души, милосердие и благородство

Помните!

Ваше внимание, любовь, ласка, дружеское участие и расположение могут сделать для ребенка больше, чем самый дорогой подарок!

Ваше внимание, любовь, ласка, дружеское участие и расположение могут сделать для ребенка больше, чем самый дорогой подарок!

«Родители меня не понимают», или как услышать подростка Родительское собрание

Цель: оказать родителям помощь в преодолении затруднений в общении с детьми-подростками.

Задачи.

1. Познакомить родителей с особенностями подросткового возраста;
2. Найти для родителей пути преодоления подросткового кризиса;
3. Определить правильное поведение родителей с детьми подросткового возраста.

Ход собрания. Ведущий приветствует родителей и сообщает тему сегодняшнего разговора.

Какие изменения произошли с вашими детьми за последний год-полтора? Ведущий кратко записывает на доске ответы родителей. (Например, стали задумчивыми, не хотят

учиться, важны друзья, все время «крутится» около зеркала и т.д.) Давайте попробуем определить изменения, которые вы назвали это детская черта или все же присуща взрослому человеку. В результате получается, что подросткам, примерно в равных долях присущи детские и взрослые черты, что говорит о том, что они уже не дети и все детское им не интересно, но еще и не взрослые, а значит мир взрослых им не понятен и они часто копируют только внешнюю, привлекательную сторону жизни. Такая неопределенность и приводит к тем сложностям в поведении детей подросткового возраста, с которыми родители часто не знают, как справляться.

Подростковый возраст — это время проверки всех членов семьи на социальную, личностную и семейную зрелость. Он протекает бурно, с внешними и внутренними кризисами и конфликтами. Часто всю семью начинает лихорадить, обостряются супружеские конфликты, все проблемы и скрытые противоречия между членами семьи выходят наружу.

Начинается психологическое отделение подростка от родителей, противопоставление им. Подросток может быть грубым, резким, остро критиковать родителей и других взрослых. Это как бы время расплаты родителей за их неверную родительскую позицию. Все эти годы многого не замечали в ребенке, или не хотели замечать, верили в непогрешимость своего авторитета, а тут все летит в тартарары. Происходит как бы свержение родителей с пьедестала непогрешимости. Это всегда больно, когда вдруг родитель видит себя и свои идеалы в кривом зеркале, но уже ничего не может с этим поделать.

Ведущий. Почему важен контакт с подростками?

Это непростой период в жизни семьи, но именно сейчас нужно, как никогда, беречь контакт со своими взрослеющими детьми. Перед подростками открывается вся сложность окружающего мира, социальной жизни, в которой очень нелегко разобраться. Им нужен друг-учитель, а не просто моралист, нужен человек, который может понять все переживания юной души и не осудить, а помочь разобраться в этой сложной жизненной ситуации, ну а эти ситуации бывают куда более сложными, чем у взрослых, поскольку здесь всё впервые: и первая любовь, и первые взрослые разговоры, и первые взрослые увлечения. Так сказать, проба пера.

В этом возрасте человек, как бы, объединяет весь свой детский эмоциональный опыт общения с другими людьми и пытается понять, кто он такой, зачем он живет, чего ему ждать от жизни, от других людей.

Случается, что родители полностью теряют авторитет в глазах подростков. И, если раньше контакт с ребенком был, то подростковый возраст часто выявляет неготовность родителей принять своего ребенка всерьез, как человека, имеющего свои взгляды и мнения, или неготовность самих родителей решить определенные жизненные проблемы и обсуждать их со своими детьми.

Ведущий. Вот слова отчаяния одной мамы: «Я не могу слушать, что говорит мой сын, все, что он говорит, приводит меня в ужас, вызывает во мне ярость и сопротивление. Я кричу на него, я не могу сдержаться: «Как ты можешь дружить с такими ребятами, они же ничего не делают, только шатаются по улицам, как ты можешь петь такие песни, как ты можешь играть в такие игры! Почему ты считаешь, что можешь ничего не делать, что так легко заполучить деньги, что учиться не обязательно, как ты можешь считать таких ребят хорошими — они же все на учете в милиции?»».

Ведущий. Вам это знакомо? Какие чувства у вас возникают в такие моменты? Как себя ведете в подобных ситуациях? Как справляетесь?

Часто родители в отчаянии начинают повышать голос, выдвигают обвинения и требования. И, казалось бы, что обвинения справедливы. Но подобные «беседы» только усиливают пропасть между родителями и детьми и совершенно не способствуют взаимопониманию. Они только констатируют, что взаимопонимания нет давно, что у детей и родителей разные системы ценностей в жизни.

Ведущий. А как же так получилось? Вроде бы благополучная семья. Папа и мама — интеллигентные, порядочные люди, а сын — вот, стыдно и говорить. С детства был упрямый, не переломишь, не перешибешь. Все только, как он хочет. А у мамы с папой свои проблемы, которые до сих пор так и не решены. Жить негде. С бабушками и дедушками вместе — тяжело, все время конфликты — то мы не так сделали, то они вмешиваются, когда их не просят. Муж пассивный, ничего не хочет делать, а жена все учит, учит и мужа, и сына, да толку никакого. «Раньше контакт с сыном вроде был, но постепенно угас, а сейчас он и совсем от рук отбился, ничего слушать не желает».

Ведущий. Встает вопрос: а был ли тот контакт? Скорее всего, нет. Не до ребенка. Не до спокойного взаимопонимания. Обстановка в семье напряженная, все переживают, но переживают только свои чувства, обиды, оскорбления, непонятности. И никто не переживает чувств другого человека, не видит их, своих слишком много. А тут «этот балбес», который приходит поздно, слушаться не желает: «видите ли, он уже не маленький». «И за что его хвалить, не за что его хвалить!». И все раздражение, накопившееся за день, выливается на «провинившегося».

Но подросток — это уже не маленький ребенок, который молча страдает от того, что его не замечают, не понимают, поскольку не может этого выразить словами. Он протестует, он требует, чтобы с ним считались, чтобы его уважали, понимали, признавали, и требует громко, и часто обвиняет. А это нож острый для родителей, поскольку услышать от собственного сына или дочери обвинение в собственной неправоте кажется обидным, оскорбительным и несправедливым.

«Я его растила-растила, а он мне говорит: ты жить не умеешь, ты неправильно живешь, я, дескать, так жить не буду». Да, нелегко с этим примириться, а часто и нельзя. Но нельзя и не выслушать, не попытаться понять, что лежит за такими обвинениями. Может быть, мама слишком много внимания уделяла физической заботе о сыне, чтобы поел, был здоров, одет, учился и т. д. И очень мало заботилась о его духовном развитии, мало разговаривала о жизни, своей, чужой, о книгах, о героях, о ценностях или говорила, да не так, скорее, морали читала. А морали, как правило, не доходят.

Ведущий. На ваш взгляд, как относятся подростки к таким родителям? Ведущий. Вот типичные ответы детей: «Что бы я ни сделал, мать на меня кричит», «Да, что я буду им рассказывать, они все равно не поймут, мораль будут мне читать», «От взрослых хорошего не жди».

Убеждение, что от взрослых ничего хорошего не дождешься, гонит ребят из дому, на улицу, туда, где «свои», такие же обездоленные пониманием, туда, где «все можно», где все такие, все «хорошие» и я хороший, где меня понимают и даже посочувствуют «тяжелому» семейному положению. «Дома я всегда плохой, мать плешь проела: учись, учись — и больше ничего, это нельзя, то нельзя». И старается подросток сбежать из дому, как можно позже приходить, чтобы не слышать этих нравоучений, старается уйти из-под контроля. «Зачем им знать, где я бываю, зачем им знать, кто мои друзья? Это мое дело». Он дерзит, грубит и тем самым только усугубляет свою «вину» перед родителями, и вызывает на себя еще большую лавину упреков.

Ясно, что запреты и наказания не лучший метод воспитания. А у подростка, тем более, они вызывают ожесточение, злость, желание отомстить за унижение.

В 12—13 лет протест против неправильных действий родителей только созревает, но ребенок может и не говорить об этом, буря разразится в 15—17 лет. Рано или поздно, но если не было понимания, разговоров по душам, проникновения во внутренний мир ребенка, в его чувства, уважения к личности ребенка и принятия во внимание его критики родительских действий, то все многолетние обиды и обвинения прорвутся как расплата за нашу родительскую непонятливость. «Ты плохая мать» — что может быть хуже такой фразы 16-летнего сына? Или: «Ты как отец никуда не годишься! Кто ты? Обычный научник. Сколько ты получаешь? Да, посмотри на себя. Всю жизнь ты тянешь лямку. А что ты имеешь?».

Горько и тяжело слышать это. Во всех подобных случаях, несомненно, одно — между детьми и родителями полностью потерян контакт, а, может быть, его никогда и не было. Был только авторитарный стиль воспитания, основывавшийся на послушании, на запретах, унижающих самолюбие подростка, не развивавший его сознание и самосознание, не помогавший ему научиться анализировать собственное поведение, управлять своими чувствами, делать правильные выводы.

«Он жестокий, он не понимает, что обижает меня своими словами, он никогда не извинится». А почему, собственно, родители ждут, чтобы дети их поняли, посочувствовали, пожалели, первые извинились за свое поведение, а сами этого не делают? «Я же его понимаю, а он меня — нет». Хочется сказать таким родителям: это заблуждение. Вы его не понимаете. Иначе вы бы поняли, как трудно бывает сделать первый шаг к примирению. И делать этот шаг должен взрослый, показывая, как нужно себя вести в ситуации ссоры. «Прости, я, наверное, тебя не понял, я погорячился, наговорил лишнего, но сейчас я успокоился и очень хочу тебя понять. Давай поговорим спокойно, как взрослые люди». Такое уважение-обращение если и не вызовет доверие, то по крайней мере разрядит обстановку.

Именно постоянное желание понять, почувствовать своего ребенка, встать на его точку зрения, пусть неправильную, посмотреть на себя его глазами и терпеливо вести разговоры изо дня в день, не срываясь на крик и оскорбления, — в этом залог восстановления утраченного контакта. Но это еще не все, в подобных семьях утрачено доверие друг к другу. Подросток не доверяет таким родителям своих мыслей, чувств, интересов: «Они не поймут, они осудят, им это не понравится». А родители не доверяют своим детям: «Как я могу ему доверять, я же не знаю, куда он идет и с кем, что он купит на ЭТИ деньги, мне надо его контролировать».

Взаимное отчуждение, ожесточение и недоверие преодолеть его крайне трудно.

Ведущий. Что можно порекомендовать родителям в подобных ситуациях?

Обычно родители видят только два пути выхода из этой ситуации: «Что же махнуть рукой и пусть делает, что хочет?» или «Раз он мне не говорит, я буду за ним следить, ходить в школу, расспрашивать у знакомых, у учителей, подслушивать по телефону».

Первый путь легче — отмахнуться, отказаться. Но не каждый родитель с этим примирится. Второй путь — это постоянное напряжение, выслеживание, «борьба» за ребенка, который все более ожесточается, узнав, что за ним следят, оскорбляется и не прощает недоверия. Возможен ли третий путь? Возможен, хоть и не всегда. Часто он бывает более трудным, чем первые два, и требует от родителя работы в первую очередь над собой, а не над ребенком, зато результаты получаются более обнадеживающие. Это путь восстановления доверия, психологического контакта.

Впрочем, восстанавливать можно только то, что когда-то существовало, а потом разрушилось, но если доверия не было никогда, то его надо все-таки пытаться создавать заново.

Психологический контакт, близкие отношения нужны не только для того, чтобы быть уверенным, что ваш сын или дочь не попадут на скользкий путь, что выберут правильные цели в жизни, не покатыются по наклонной плоскости, но и для того, чтобы вовремя помочь преодолеть душевный кризис. Только будучи внимательными к чувствам, переживаниям, к внутреннему миру детей, мы можем рассчитывать на то, что они будут так же внимательны и отзывчивы к нашим проблемам и проблемам других людей. Говорите с детьми так, как бы вы хотели, чтобы они говорили с вами. Ведущий. Посмотрите на себя их глазами и ответьте на следующие вопросы:

1. Какой меня видит мой сын или дочь?
2. Чувствует ли он, что я его люблю?
3. Считает ли он, что я его понимаю?
4. Есть ли у него основания считать меня справедливым человеком, добрым, отзывчивым?

5. Нравится ли ему, как я с ним говорю?
6. Хотел бы я, чтобы он так говорил со мной, как я с ним?
7. Если я, когда мы ссоримся, чувствую обиду, злость, то, что он чувствует ко мне?
8. Хотел бы я, чтобы меня сейчас воспитывали так, как я его?
9. Каких тем я избегаю в разговоре с ним?
10. Чувствует ли он себя одиноким, непонятым?
11. От чего он страдает, знаю ли я об этих страданиях или даже не догадываюсь?
12. Есть ли у нас с ним хотя бы одно занятие, которым мы оба занимаемся с удовольствием?

Родителям, которые испытывают трудности в общении с подростками, как правило, надо учиться говорить по душам со своим ребенком. Разговоры эти могут касаться не только школьных дел, но и вопросов любви, семейной жизни, политики, работы, ценностей человеческой жизни.

Ролевая игра «Услышать подростка».

Цели: осознание родителями собственного стиля взаимодействия со своим подростком; осознание барьеров, которые мешают лучше понимать подростка.

Ведущий в игру приглашает 3 родителя, которые исполняют роли подростка, отца и матери. Предлагается следующая ситуация: «Подросток приходит злой из школы, забрасывает свой портфель в самый дальний угол комнаты и кричит: «Не пойду я больше в эту школу! Там математичка ко мне цепляется! Я сам эту контрольную сделал, а она говорит - списал! и т.д.».

Родителям даются следующие установки к исполнению их ролей:

- подросток злится, дерзит, очень эмоционально протестует, приводит различные аргументы своей правоты и т.д.;
- отец демонстрирует авторитарный стиль поведения;
- мать принимает роль гиперопекающего родителя.

Зрителям (остальным родителям) дается задание наблюдать за всем происходящим, отслеживать плюсы и минусы в разговоре родителей со своим ребенком, отметить наиболее распространенные ошибки в общении с подростком.

Проигрывание ролевой игры.

Обсуждение:

- Что вы чувствуете сейчас?
- Что вы чувствовали, исполняя свою роль?
- Какие выводы вы для себя сделали?

Обращение к зрителям, анализ их наблюдений и выводов.

Ведущий: Сын приходит после уроков домой, бросает портфель и кричит: «Не пойду я больше в эту школу!». Как правильно отреагировать? Что сказать подростку? Как сохранить спокойствие, особенно если вы сами в этот момент устали, раздражены, поглощены своими проблемами? На ум чаще всего приходят обычные, автоматические ответы, из которых можно составить внушительный список наших ошибок.

Это приказы, команды, угрозы («Что значит не пойду?! Ты хочешь остаться неучем? Стать дворником? Не будешь учиться - ни копейки от меня не получишь!»),

- морали, нравоучения (ведущие к так называемой «психологической глухоте», когда ребёнок просто перестаёт вас слышать),

- критика, выговоры («У всех дети как дети, а у меня... И в кого ты такой уродился? Что ты там опять натворил?!»),

- а также выпрашивания, расследования, предложения готовых решений, высмеивания, обвинения («Ты сам виноват! Не спорь с учителем! Двоечник!»).

И это далеко не полный перечень наших неправильных реакций. Возможно, мы поступаем так из лучших побуждений, желая объяснить, научить, воззвать к совести, указать на ошибки и недостатки... А, на самом деле, - выплёскиваем свои негативные эмоции. И конечно, такое наше поведение не способствует установлению лучшего контакта

и разрешению проблемы. Скорее, раздражение и обида с обеих сторон возрастают ещё более и могут перерасти в конфликт.

В ходе обсуждения ведущий делает акцент на следующих моментах:

- несовпадение воспитательных позиций родителей в данной ситуации;
- противоречия, неконструктивность стиля семейного воспитания (например, авторитарный стиль общения отца и гиперопекающий стиль матери);
- наблюдения за невербальными знаками в ходе проигрывания сценки;
- подчеркивание парадоксальности, неэффективности данных методов взаимодействия, но, тем не менее, их широкую распространенность, и, при этом, недоумение родителей, что их сын не поддается воспитанию;
- и прочее.

Как услышать подростка

Ведущий Самая распространенная (и совершенно справедливая!) жалоба юношей и девушек на своих родителей: «Они меня не слушают!».

Ведущий. Скажите, пожалуйста, а был ли подросток в нашей сценке выслушан и услышан?

Как вы думаете, по каким причинам это очень часто происходит?

Ведущий. Спешка, неумение и нежелание слушать, понять то, что происходит в сложном юношеском мире, постараться взглянуть на проблему глазами сына или дочери, самодовольная уверенность в непогрешимости своего жизненного опыта – вот что в первую очередь создает психологический барьер между родителями и растущими детьми.

Группу питерских девятиклассников просили оценить себя по различным качествам (добродота, общительность, смелость, самообладание, уверенность в себе и т. д.) по пятибалльной системе, а затем предсказать, как их оценят по той же системе родители, друзья и одноклассники. После этого приглашенных в школу отцов и матерей также попросили оценить качества своих детей и предсказать их самооценки. Оказалось, что дети гораздо точнее представляют себе, как их оценят родители, чем родители — юношеские самооценки. Наиболее вдумчивых родителей задача представить себе самооценку своего отпрыска, «влезть в его шкуру», очень заинтересовала, но показалась трудной. А некоторые родители даже не могли понять задание: «Что значит — оценить качества сына так, как он сам их оценивает? Я лучше знаю, каков он на самом деле». Даже добросовестно пытаюсь стать на точку зрения сына или дочери, некоторые родители оказались неспособными отрешиться от собственных суждений: то, что им кажется самооценкой сына, есть на самом деле родительская оценка его качеств. А ведь это значит, что самосознание ребенка, его «я», родителям неизвестно.

Дело, конечно, не в том, что дети якобы более проницательны или чувствительны, чем родители. Предсказать родительскую оценку юноше не так уж трудно, она в той или иной форме неоднократно высказывалась ему прямо и косвенно. Когда подростки ждут от родителей сильно заниженных, по сравнению с самооценкой, оценок по самообладанию и способности понять другого человека, это явно отражает извечные родительские сетования на невыдержанность и нечуткость детей.

Юноша имел время изучить в совершенстве отношение родителей к себе, родителям же приходилось оценивать недавно возникшее, изменчивое и противоречивое юношеское «я». Но проблема не становится от этого менее острой: ложные или упрощенные представления об образе «я» сына или дочери серьезно затрудняют понимание детей.

За частными фактами стоит более общая тенденция: и родители, и дети часто неверно представляют себе оценки и самооценки друг друга. В большом американском городе, маленькой сельской общине в Канаде и шведском городе в разное время был проведен один и тот же опыт. Подросткам и юношам (13, 15—16 и 18—20 лет) и их родителям было предложено с помощью полярных прилагательных (типа «чистый — грязный», «терпеливый — нетерпеливый») описать свое и другое поколение, то, как его

воспринимает другая сторона (как старшие оценивают младших и наоборот) и как отцы и дети представляют себе самооценки друг друга.

Ведущий. Как вам кажется, каков был результат исследования?

Ведущий. Во всех трех случаях результат был один и тот же: оба поколения оценивают и себя и друг друга положительно (старших — несколько выше, чем младших); но оба поколения неверно представляют себе, как к ним; относится другая сторона. Младшие ждут отрицательных оценок от родителей, а родители — от детей. Источник заблуждения ясен — это обобщение неизбежных между детьми и родителями взаимных претензий и упреков. Но это ложное обобщение существенно осложняет взаимоотношения отцов и детей.

Сложность общения подростков с родителями довольно велика даже в самых благополучных семьях. Это связано с психологическими особенностями возраста (потребность в самостоятельности и т.д.). Сложность увеличивается из-за того, что родители нередко не понимают, что с выросшими детьми общение должно строиться иначе, чем с маленькими.

Откровенное обсуждение многих из этих тем пугает родителей, поскольку они считают, что «мал еще, не дорос». Если же подросток не находит у родителей понимания, желания обсудить какой-то серьезный вопрос, он внутренне отгораживается от родителей и ищет ответы на поставленные вопросы на стороне, часто в далеко не подходящей компании. А потом мы удивляемся: «Как ты можешь так рассуждать? Откуда ты этого набрался?». Поэтому надо учиться диалогическому разговору, постараться понять иную точку зрения, не задеть самолюбия подростка и признаться себе в собственных упущениях, ведь часто мы избегаем определенных тем, оправдывая себя, что некогда или не время, а на самом деле боимся их.

По одной из психологических теорий (транзактный анализ Э.Берна) человек общается с окружающими в трех ролях - Ребенка, Родителя, Взрослого – независимо от того, кем он является в действительности. И когда к нам обращаются разные люди в разных ситуациях, мы тоже занимаем разные роли. Позиция «Ребенок» характеризуется инфантильностью, несамостоятельностью и т.д. Позиция «Родитель» характеризуется подчиняющей, обучающей, воспитывающей и т.д. функциями. Позиция «Взрослый» говорит, что человек строит доверительные отношения, отношения «на равных». Вариаций возможных сочетаний, как вы сами понимаете, здесь получается много, и от этого зависит итог данного взаимодействия.

Основой построения стиля общения «взрослый-взрослый» являются искренность и восприятие подростка как взрослого, стремление совместно действовать, узнавать, открывать. Подчеркнем, что в плане воспитания значимо содержание общения между родителем и подростком, но не само по себе, а то, что это общение серьезное, на равных.

Ведущий. Подумайте, а какую позицию в общении со своим подростком, обычно занимаете вы?

-А как вы общаетесь со своими коллегами? (уважительно, делая комплименты, подчеркивающие их лучшие стороны, стараетесь сглаживать «колкие» ситуации, дабы не довести до обиды, и тем более конфликтов и т.д.)

-Даже, если вы не очень уважаете своего коллегу, если вы обижены на него, если у него не получается что-то в его деятельности, как вы с ним себя ведете? (все равно, мы будем разговаривать с ним мягко, показывая свое понимание, вы будете контролировать свои слова и поступки по отношению к нему, чтобы не обострять ситуацию).

-А всегда ли вы так себя ведете по отношению к своим собственным детям и супругам?

Ведущий. В том, то и дело, что не всегда, а у кого-то – никогда!

Существуют ли какие-нибудь практические приёмы, позволяющие улучшить отношения в семье и достичь взаимопонимания, которыми можно воспользоваться в повседневной жизни?

Ведущий. Я хочу познакомить вас с одним из эффективных психологических приёмов, и называется он **активное слушание**. Умение слушать - навык, необходимый каждому человеку. Часто мы неправильно истолковываем этот термин. Ведь с трудом дающееся молчание и ожидание своей очереди высказаться в ответ на речь собеседника вовсе не означает умения слушать. Тем более, если ваш собеседник - подросток, ревниво отстаивающий свою точку зрения, многое воспринимающий в штыки и в любой момент готовый обидеться и замкнуться.

Как же и когда необходимо активно слушать?

Это стоит делать во всех ситуациях, когда ребёнок (подросток), расстроен, потерпел неудачу, ему больно, стыдно, - то есть, когда у него эмоциональные проблемы.

В качестве примера рассмотрим нашу с вами ситуацию взаимодействия с подростком, который больше не хочет идти в школу.

Как избежать непонимания?

Используя приём активного слушания. Рассмотрим его на том же примере.

Сын (бросая портфель, со злостью): «Не пойду я больше в эту школу!»

Родитель (после паузы, поворачиваясь лицом к ребёнку, глядя в глаза): «Ты не хочешь больше ходить в школу».

Сын (раздражённо): «Там математичка ко мне цепляется!».

Родитель (после паузы, обозначая чувство, испытываемое ребёнком, используя утвердительную форму высказывания): «Тебя что-то разозлило (расстроило, обидело) на уроке математики».

Сын (с обидой): «Я сам эту контрольную сделал, а она говорит - списал!»

Родитель: «Я понимаю тебя, это действительно обидно».

Сын: «Вечно она ко мне придирается...»

Родитель: «Думаю, я тоже расстроилась бы...».

Сын: «Хоть ты меня понимаешь... Ладно, бывало ведь, что я и списывал... Но я докажу всем, что могу решать задачи самостоятельно!».

Как Вы понимаете, это лишь один из возможных вариантов продолжения беседы. Но какова ни была ситуация, наша цель - не критическая оценка происходящего.

Итак, основные правила активного слушания:

1. Повернуться лицом к ребёнку. Глаза на одном уровне.
2. Избегать вопросов, использовать утвердительную форму высказываний.
3. Держать паузу, давая ребёнку время на обдумывание.
4. Обозначать чувства, испытываемые ребёнком.

Результаты применения активного слушания:

1. Исчезает или ослабевает отрицательное переживание ребёнка.
2. Убедившись, что взрослый готов слушать, подросток обычно начинает рассказывать о себе всё больше.
3. Подросток сам продвигается в решении своей проблемы.
4. Подросток тоже начинает нас слушать и слышать.
5. Мы действительно начинаем лучше понимать своих детей.

Важно помнить, что активное слушание — это не способ добиться чего-то от подростка, а «просто» путь к установлению лучшего контакта, способ показать подростку, что мы его понимаем.

Как сообщать о своих чувствах?

Ведущий. Бесспорно, чувства и переживания подростка заслуживают внимания со стороны родителей. Именно принятие, сопереживание и внимание со стороны родителей и есть основа доверительных отношений в семье, залог настоящего и будущего взаимопонимания.

Но как быть в тех случаях, когда в понимании нуждается родитель? И как общаться с подростком в тех случаях, когда его поведение отклоняется от норм и правил, принятых в семье, или просто каким-то образом оказываются задеты чувства родителей?

Сообщать подростку о чувствах, испытываемых родителями, можно по-разному. К сожалению, часто мы делаем это неэффективно. Гнев, раздражение или обида, даже справедливые, - плохие советчики. Поддавшись этим эмоциям, мы можем повышать голос, требовать незамедлительного послушания, грозить наказанием, позволяем себе негативные высказывания в адрес подростка. Делаем мы это с благим намерением - изменить в лучшую сторону нежелательное поведение - и безрезультатно. Подросток реагирует агрессивно, не реагирует вообще, замыкается, и взаимные обиды и непонимание не исчезают, а растут. Однако, даже убедившись в неэффективности этого подхода, многие родители продолжают действовать прежним образом, не видя другого выхода.

1. «Сколько раз повторять: немедленно убери бардак в своей комнате!»
2. «Ты прогуливаешь уроки и хочешь остаться неученым!»
3. «Ты никогда не приходишь вовремя! В следующий раз будешь ночевать под дверью!»

Ведущий. - В чем ошибка этих высказываний? (все они в негативной форме оценивают не только поведение, но и саму личность подростка, а директивный тон и преувеличения делают эти высказывания очень эмоциональными и не способствуют решению проблем. Из-за преобладания местоимений «ты», «тебе», «у тебя» они названы «Ты-высказываниями»)

Между тем психологи рекомендуют для выражения своих чувств использовать более эффективные «Я-высказывания». Вот их основные признаки:

- Описание чувств и эмоций, испытываемых родителем в данной проблемной ситуации.
- Безоценочное краткое и конкретное (без перехода на личности, обобщений и сравнений) описание волнующей ситуации или проступка подростка. Описание должно касаться только нежелательного поведения, но не личности в целом.
- Формулировка желательного результата.

Формула: «Когда ты ..., я чувствую ..., потому что (почему поведение составляет проблему или как действует на вас), и я бы хотел ...»

Ведущий. Предлагаю отреагировать на знакомые ситуации используя в речи «Я-высказывания»:

1. Опять подросток не убрал за собой кровать. А к вечеру должны прийти гости. (Мне становится неловко, когда гости видят неубранную постель. Под покрывалом она смотрится гораздо лучше).

2. Родитель узнал, что ребенок постоянно прогуливает занятия в школе. (Сегодня звонила классная руководительница по поводу твоей посещаемости. Мне было очень стыдно во время разговора, и я хотела бы избежать этих переживаний. Каждый сам отвечает за свои поступки, а если тебе нужна помощь, мы можем поговорить об этом).

3. Подросток опять не пришел вовремя домой с прогулки. (Когда в семье кто-то приходит позже, чем мы договаривались, я волнуюсь так, что не нахожу себе места. Мне хочется видеть тебя дома к десяти часам вечера, а в особых случаях мы можем договариваться отдельно. Тогда я буду чувствовать себя спокойно).

Ведущий. Несмотря на кажущуюся простоту подобных высказываний, их использование дается большинству из нас нелегко. Непривычно в такой форме говорить о своих чувствах, трудно удержаться от оценивания, от проявления родительской власти. Да и результат использования «Я-высказываний» вряд ли будет мгновенным.

И, тем не менее, этот способ эффективен уже тем, что основан он на доверии и уважении. Не содержащее обвинений ни в чей адрес, «Я-высказывание» дает подростку представление о переживаниях взрослого и о том, чем именно нежелательно его поведение. Оно же может служить переходом к диалогу и поиску решения проблемы.

Ведущий. Подростковое отчуждение со временем проходит, и тогда становится понятным, что воспитательные усилия были не напрасны. Взрослеющие сын или дочь все

больше походят на своих родителей, принимают систему семейных ценностей, и даже жизненные их сценарии напоминают родительские. А пока... Перешагнувший порог детства ребенок неизбежно требует пересмотра взаимоотношений. Как ни печально, но нередко именно неготовность родителей пойти навстречу подростку становится причиной серьезного эмоционального кризиса и препятствием для становления его «Я».

Одной из главных особенностей подросткового и юношеского возраста является стремление к самостоятельности. Это проявляется в первую очередь в попытке освободиться от излишней опеки и добиться хотя бы относительной независимости. Подросток пытается отстоять свое право на собственные идеи, мнения и суждения, отличные от родительских. И именно от того, какой тип отношений сложился в семье, зависит и вероятность возникновения проблемного поведения у ребенка.

Ведущий. Психологами выделяются четыре основных стиля родительского поведения. Они характеризуются разной степенью принятия ребенка и уровнем контроля.

1) Безразличный тип семейного воспитания характеризуется низким уровнем контроля и холодными отношениями. Такие родители не устанавливают для детей никаких ограничений, заняты собственными проблемами и закрыты для общения. Дети из таких семей более других склонны к проблемному поведению.

2) Либеральный тип. Уровень контроля также низкий, но отношения теплые. Руководящая роль родителей в такой семье незначительна, и, как следствие, в юношеском возрасте дети склонны к непослушанию, к игнорированию норм и правил, принятых в обществе.

3) Авторитарный тип воспитания — это высокий уровень контроля и холодные отношения. Родители устанавливают жесткие требования и правила, а эмоциональной привязанности к детям не демонстрируют. Как результат - либо пассивность и зависимость детей, либо неуправляемость и агрессивность. И в любом случае - ощущение психологического неблагополучия.

4) Авторитетное воспитание означает теплые отношения и высокий уровень контроля. Родители признают и поощряют растущую автономию своих детей. Отношения строятся на взаимном уважении и доверии. Родители открыты для общения и обсуждают с детьми правила поведения в семье. Допускают и изменение своих требований в разумных пределах. Дети же вырастают приспособленными к жизни, уверенными в себе и ответственными.

Ведущий. Прослушав это описание, определите, пожалуйста, преобладающий в вашей семье тип общения и проанализируйте отношения с собственным ребенком. Скорее всего, именно в привычном стиле ваших взаимоотношений и кроются корни многих проблем. Попробуйте изменить свое поведение, и вы увидите результат.

«Ладная семья» (китайская притча)

Жила-была на свете семья. Она была не простая. Более 100 человек насчитывалось в этой семье. И занимала она целое село. Так и жили всей семьей и всем селом. Вы скажете: ну и что, мало ли больших семейств на свете, но дело в том, что семья была особая: мир, и лад царили в той семье и, стало быть, на селе. Ни ссор, ни ругани, ни, Боже упаси, драк и раздоров.

Дошел слух об этой семье до самого владыки страны. И он решил проверить, правду ли молвят люди. Прибыл он в село, и душа его возрадовалась: кругом чистота, красота, достаток и мир. Хорошо детям, спокойно старикам. Удивился владыка. Решил узнать, как жители села добились такого лада, пришел к главе семьи: расскажи, мол, как ты добиваешься такого согласия и мира в твоей семье. Тот взял лист бумаги и стал что-то писать. Писал долго. Видно, не очень силен был в грамоте.

Затем передал лист владыке. Тот взял бумагу и стал разбирать каракули старика. Разобрал с трудом и удивился. Три слова были начертаны на бумаге: ЛЮБОВЬ, ПРОЩЕНИЕ, ТЕРПЕНИЕ. И в конце листа: Сто раз ЛЮБОВЬ, Сто раз ПРОЩЕНИЕ, Сто раз ТЕРПЕНИЕ. Прочел владыка, почесал, как водится, за ухом и спросил:

- И все?
- Да, - ответил старик, — это и есть основа жизни всякой хорошей семьи. - И, подумав, добавил: - И мира тоже».

Спасибо всем вам за удовольствие общаться с Вами и за этот вечер!

Приложение 1.

Памятка для родителей

Конструктивное поведение в конфликтных ситуациях.

1. Если вы хотите научиться избегать конфликтных ситуаций, для начала необходим сознательный отказ от них, возведенный в принцип. Практически он трансформируется в установку всего вашего поведения на этот отказ - упорный, стойкий!

2. Чтобы выработать в себе этот отказ, нужно понять: в конфликтах никто никогда никому ничего не может доказать. «Ему разве что-нибудь докажешь?!». Это в равной степени относится к каждому участнику конфликта, поскольку отрицательное эмоциональное воздействие блокирует способность принимать, соглашаться, учитывать, понимать, т. е. останавливает работу мысли. Значит, незачем и пытаться что-то доказывать, когда кто-то из сторон находится в состоянии отрицательного возбуждения.

3. Если так уж получилось, что вы незаметно для себя оказались втянутым в конфликт, главное - вспомнить: нужно замолчать! Не от «противника» требовать - «замолчи!», «прекрати!», а от себя! Добиться этого от себя легче, чем от другого.

4. Молчание дает возможность выйти из конфликтной ситуации и тем самым прекратить ее. Это же просто: для ссоры, для конфликта, скандала нужно участие двух сторон, а если одна исчезла - с кем ссориться?

5. Если ни один из участников не склонен пресечь конфликт, обоих очень быстро захватывает отрицательное эмоциональное возбуждение. Его напряжение стремительно возрастает. В таком «диалоге» взаимные реакции участников только подливают масла в огонь. Отрицательное эмоциональное возбуждение одного человека никогда не сможет уменьшить такое же возбуждение у другого - они только взаимно подкрепляют друг друга. Чтобы погасить это возбуждение, нужно убрать то, что его подкрепляет. Вот почему нужно кому-то замолчать...

6. Следует всячески избегать словесной констатации отрицательного эмоционального состояния партнера («А чего ты нервничаешь, чего злишься?», «Ты никогда меня не можешь понять!»), так как это только его укрепляет и усиливает.

7. Конфликт можно прекратить, спокойно выйдя из комнаты. Но если при этом хлопнуть дверью или перед уходом сказать что-то обидное, можно вызвать аффект страшной, разрушительной силы. Известны трагические случаи, вызванные именно оскорбительным словом «под занавес».

8. Подростки часто перенимают наше отношение к конфликтам и к миру. Войну может победить только отказ от войны. Нужно учить подростков отказываться от конфликтов. А это достигается, прежде всего, силой собственного примера взрослых.

9. Ссоры, семейные скандалы и конфликты в школе — все это может обернуться для подростка страхами, чувством безысходной обездоленности, невротическим развитием, психопатиями. И об этом родителям необходимо помнить.

Источники:

- Популярная психология для родителей под ред. А.А. Бодалева. – М.: Педагогика, 1988. – 256 с. (Б-ка для родителей). – с.192-201, 218-221.

- Фалькович Т.А., Толстоухова Н.С., Высоцкая Н.В. Подростки XXI века. Психолого-педагогическая работа в кризисных ситуациях: 8-11 классы. – М.: ВАКО, 2006. – 256 с. (Педагогика. Психология. Управление). – с. 59-66.