



Министерство образования Иркутской области  
ГКУ «Центр профилактики, реабилитации и  
коррекции»



**Методические рекомендации  
по проведению областной профилактической недели  
«Разноцветная неделя»**



**Иркутск-2022**

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

**1. Общие положения**

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

1.2. Областная Неделя приурочена ко Всемирному дню предотвращения самоубийств (10 сентября), принимают участие: администрация образовательных организаций, педагоги образовательных организаций, обучающиеся и их родителей.

1.3. Областная неделя по профилактике самоповреждающего поведения, в том числе суицидальных проявлений, среди несовершеннолетних разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

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

2. ФЗ № 170-ФЗ от 21 декабря 2004 г. «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»

3. ФЗ № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г. «Об образовании в Российской Федерации».

4. «Национальная доктрина образования» Правительства РФ № 30384 от 04 октября 2000 г.

5. ФЗ № 120-ФЗ от 24 июня 1999 г. «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних».

**2. Цели и задачи Недели**

*Цель:* снижение рисков самоповреждающего поведения, в том числе суицидального, среди обучающихся.

*Задачи:*

— проведение комплекса мероприятий, направленных на формирование социально активной позиции обучающихся;

— развитие навыков саморегуляции эмоционального состояния;

— расширение представление подростков о возможностях участия в просоциальных видах деятельности (социально активная и трудовая деятельность, спорт, творчество, подвижные игры и др.);

— развитие у обучающихся навыков самостоятельного и ответственного выбора.

**3. Сроки проведения Недели**

3.1. Сроки реализации недели проведение с 12 по 17 сентября 2022 года.

#### **4. Участники Недели**

В Неделе принимают участие обучающиеся средней и старшей ступени, студенты, воспитанники, дети группы риска, педагогический коллектив и родители.

#### **5. Содержание Недели**

##### **5.1. Условия проведения Недели:**

—события Недели должны охватывать следующие категории участников образовательного процесса: педагогические работники, обучающиеся и их родители;

—Неделя должна быть целостной и законченной, иметь основную идею и девиз;

—каждый день Недели должен быть отмечен различными мероприятиями (уроки, лекции, акции, круглые столы, диспуты, семинары и т.д.).

**5.2. Программу** проведения Недели по профилактике самоповреждающего поведения, в том числе суицидальных проявлений, среди несовершеннолетних каждая образовательная организация может по цветам разрабатывать самостоятельно, используя предлагаемый методический ресурс «Дополнительные материалы в помощь специалистам образовательных организаций»<sup>1</sup>

#### **6. Итоги проведения Недели.**

По итогам проведения недели по профилактике самоповреждающего поведения, в том числе суицидальных проявлений, среди несовершеннолетних, рекомендуется информацию **разместить на сайте образовательной организации и заполнить предлагаемую форму отчетной документации до 25 сентября 2022 года.**

---

<sup>1</sup>Мероприятия Недели могут меняться по составу и содержанию в зависимости от условий организации Недели, контингента участников, возможностей реализации мероприятий.

## **Методические рекомендации по проведению областной профилактической недели**

*Авторы - составители:*

*Большбат О.А., Галстян М.Н., Дичина Н.Ю., Никулина Т.И., Сахаровская М.И., Севастеева Н.В., Старкова А.Н.*

### **«Разноцветная неделя» в образовательных организациях Иркутской области**

Образование является уникальной сферой общественной жизни, в которой пересекаются интересы всех ее субъектов, начиная от государства и заканчивая каждым отдельным человеком, которая обеспечивает преемственность и стабильность социального бытия, одновременно создавая предпосылки для его изменения и динамичного развития. Тем, чем будет Россия завтра, то, какие люди будут ее населять, как они будут работать и взаимодействовать, во многом зависит от того, каким будет образование, к какой жизни оно будет готовить человека, какие идеалы будет действительно реализовывать в своей педагогической практике, модели какой общественной жизни будет стремиться продуцировать.

В настоящее время социальный заказ системе образования связан с формированием у обучающихся личностных качеств, которые были бы адекватны ситуации динамичных изменений, позволили бы им быть активными созидателями общества и реализовать себя в нем.

Важной составляющей в развитии личностных характеристик обучающихся является учет: изменяющихся условий общественной жизни, появление новых цифровых технологий и особенности реагирования на них детей в различные возрастные периоды.

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.

#### *Начальная школа*

Детский коллектив, его становление и развитие являются объектом пристального внимания педагогов, так как является значимым условием социальной адаптации ребенка в условиях образовательной организации.

Одной из серьезных проблем в школе является проблема формирования и развития у школьников способности к сотрудничеству и взаимной ответственности, к сопереживанию и милосердию, социально значимому творчеству.

Развитие вышеперечисленных характеристик личности школьника требует его постоянных контактов с людьми разного возраста. Взаимодействие осуществляется в различных объединениях, как в образовательной организации, так и внешкольных учреждений. Значимым

для ребенка, особенно после его прихода в школу, является классный коллектив.

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 получает 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 начальной ступени развития 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 - организация разнообразной деятельности как коллективной и игровой. Коллективной игре, которая выступает как самостоятельный вид деятельности, а также как атрибут любой другой деятельности, принадлежит особая роль при организации жизнедеятельности классного коллектива младших школьников, поскольку она способствует превращению объективно значимой деятельности в деятельность субъективно значимую. Игра способствует установлению дружеских связей, отношений в коллективе, формированию навыков общения, сотрудничества, взаимовыручки детей, что делает коллектив сплоченным, комфортным для ребенка. Второй 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 быстрее 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. Этому способствует стремление родителей включиться в жизнедеятельность своих детей.

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 недели обучающихся начальной школы и использование возможности встраивания обучающихся начальной ступени развития в школьную воспитательную систему, которая является основным условием профилактики социально-негативных проявлений среди несовершеннолетних.

### **Подростковый возраст**

В каждом возрасте есть свои особенности, которые влияют на поведение и мировоззрение людей. Подростковый возраст – переходный период, в котором происходит ряд физических изменений, связанных с половым созреванием и вхождением во взрослую жизнь. 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.

Подростковый возраст охватывает период жизни с 13 до 18 лет ( $\pm$  2 года). 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.

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.

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.



## Черно-белый день



Символ черно-белого дня

Эпиграф

Часто простое кажется вздорным,  
Черное — белым, белое — черным.

Задачи:

— развитие и осмысление системы личных жизненных ценностей у учащихся и педагогов.

— Решение проблем лидерства и отвержения в классном коллективе.

— Формирование социальных навыков и умений, способности к эмпатии, кооперации, разрешению конфликтов путем сотрудничества, стрессоустойчивости.

Одним из видов работы являются психологические акции. 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.

### План мероприятий

Название дня	Тема и форма мероприятия	Контингент участников
Черно-белый день	1. Конкурс творческих работ «Советы на каждый день» 2. Акция «Ларец радости, или удивительные предсказания». 4. Акция «Мы — это много Я!» 5. Классный час «Я и мое имя»	2–9-е классы 1–11-е классы 1-11 классы 1–6-е классы

	6. Классный час «Кризис: выход есть!» 7. Понедельник начинается в субботу?! 8. Понимать своего ребенка. Что это значит? Родительское собрание	7-9 классы 9-11 классы 7-9 классы
--	--	---

### **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) «В гармонии с собой и другими».**

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:

- фамилии, полных имени и отчества автора работы или членов авторской группы;
- школы, класса;
- фамилии, полного имени и отчества, 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, организует групповую дискуссию.

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

Акция «Мы — это много Я!»  
(принимают участие все классы)

Цель: сплочение классного коллектива, повышение статуса изолированных учащихся, самопрезентация (портфолио) перед всем школьным коллективом, развитие позитивных отношений между классами, между учащимися разных возрастов и классов.

Условия проведения: акция требует предварительной подготовки — классные руководители организуют работу по сбору данных об учащихся, выбирают вместе с ребятами форму представления учеников и классов.

#### *Ход акции*

Каждый класс сам выбирает форму представления учащихся. Форма должна быть необычной, информативной и доступной для всех учащихся гимназии. Некоторые классы подготовили стенгазеты, представления со сцены, компьютерные презентации. Обязательным условием было наличие информации о каждом ученике класса (фотография, имя, фамилия, увлечение, черты характера и все то, что учащийся хочет сообщить о себе (например, знак Зодиака, мечта, любимые книги, музыкальный стиль, четвероногий друг и др.)).

Акция позволит ученикам школы не только поближе познакомиться друг с другом, но и найти новых друзей, близких по интересам и увлечениям.

Вариант: можно рекомендовать проведение подобной акции и среди педагогического коллектива школы.

### **Я и мое имя**

#### **Урок учащихся начальной школы**

*Цель:* способствовать развитию позитивного образа «Я».

*Задачи:*

- развивать позитивное самовосприятие;
- развивать творческое самовыражение при помощи рисования;
- развивать коммуникативные навыки;
- обучать элементам релаксации и визуализации.

*Оборудование*

Магнитная доска, магнитофон, аудиокассеты с музыкой для релаксации (например, «Quiet Water», «Relax West», «Звуки природы»), бумага для рисования, мелки, фломастеры, простые карандаши, ластик, мячик, клубок толстых ниток, плакат «Образ «Я», карточки с именами участников, книга Б. Хигира «Имя, характер, судьба», ароматическое масло для снятия нервного напряжения (иланг-иланг, лаванда).

*План урока*

1. Приветствие. Постановка проблемы.
2. Экспресс-диагностика отношения к собственному имени.
3. Групповая работа по принятию имени.
4. Релаксация «Представь свое имя».
5. Арт-терапевтическое упражнение «Нарисуй свое имя».
6. Обсуждение рисунков, группировка по признакам.
7. Упражнение на сплочение группы «Паутинка».
8. Понятие об образе «Я», устное самописание.
9. Подведение итогов.
10. Упражнение «Накопительные аплодисменты».
11. Прощание.

*Ход урока*

*Ведущий.* Здравствуйте, ребята! (Дети встают.) Сегодня на уроке узнаете что-то новое, и это будет новое знание о себе, о нас с вами.

Кто я? Этот вопрос задавали себе люди во все времена. А зачем человеку надо это знать? От того, каким человек себя представляет, зависит, как он будет себя вести, чем заниматься и, вообще, какой жизненный путь выберет.

Итак. Кто я? Какой возникает самый первый, естественный и простой ответ? (Я — человек.) А что есть у каждого человека, без чего ему не прожить? (Без имени.) Я очень хочу познакомиться с вами.

*Упражнение «Знакомство»*

Ученик ловит мяч, смотрит в глаза ведущему и называет свое имя.

*Ведущий отвечает:* «Очень приятно».

Ведущий. А теперь несколько секунд подумайте о себе, задайте себе вопрос «Кто я?», вспомните все самое важное, самое хорошее и сохраните в душе, это нам пригодится.

Дети выполняют задание.

*Ведущий.* Вернемся к нашим именам. Имя дается человеку другими людьми и в такой момент жизни, когда посоветоваться с ним самим никак невозможно. И все люди по-разному относятся к своему имени: кому-то оно нравится, а кому-то нет. Мне интересно ваше отношение. Сейчас мы покажем его на пальцах. Мы закроем глаза, я хлопну в ладоши, и пять пальцев покажет тот, кто в восторге от своего имени, четыре — кому оно нравится, три — относится спокойно, два — не очень нравится, один — совсем не нравится. Приготовились, закрыли глаза... (Ведущий хлопает в ладоши.) Открываем глаза, посмотрим, что получилось. (Без комментариев.) А как вы думаете, важно, чтобы свое имя нравилось? А почему? Я тоже думаю, что важно.

*Как мир меняется, и как я сам меняюсь!*

*Лишь именем одним я называюсь!*

Эти слова Николая Заболоцкого подчеркивают постоянство нашего имени, ведь оно дается человеку, как правило, один раз и на всю жизнь. И хорошее отношение к имени служит первой ступенькой на пути принятия человеком самого себя. Давайте же поможем кому-нибудь из вас полюбить свое имя.

*Упражнение «Имя»*

Вызывается кто-то один по желанию.

Ведущий. Мы называем все возможные варианты этого имени. А ты (обращается к ребенку по имени), просто сиди, слушай и выбирай, что тебе нравится...

Имя — это не просто набор звуков, оно имеет свое значение. (Говорим о значении этого имени, ссылка на книгу Б. Хигира). А ведь это имя носило и носит много прекрасных людей. (Называем знаменитых тезок.) Вот в какой приятной компании ты находишься.

А еще, ребята, поговорите дома с родителями о том, в честь кого вас назвали, кто выбрал для вас имя, какие были варианты: то есть узнайте

историю вашего имени. Вспомните, как называют вас в вашей семье, ведь «у любимого дитятки двести имен».

Итак, (обращается к ребенку по имени), ты выбрал вариант имени, который тебе нравится? Если нет, выбери какое-нибудь другое имя. Пускай сегодня ты будешь...

*Упражнение «Представь себе»*

*Ведущий.* Сейчас каждый представит себе свое имя. Сядьте поудобнее (ноги стоят на полу, руки свободно лежат на коленях), сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, расслабьте ноги, руки, плечи, шею, мышцы лица, закройте глаза....

Представьте свое имя. Может быть, вы увидите его написанным или нарисованным. Какое оно? Большое или маленькое? Какого оно цвета? Оно светлое или темное, яркое или нежное? Может, вы видите какие-то образы. Каково ваше имя на ощупь, мягкое или твердое, теплое или холодное. Может, вы услышите звук вашего имени. А может, почувствуете вкус и запах... Побудьте немного со своим именем. А теперь возвращаемся назад... Откройте глаза, вздохните, потянитесь, сядьте прямо.

*Упражнение «Нарисуй имя»*

*Ведущий.* Давайте рисуем свое имя. Возьмите бумагу, мелки или фломастеры и изобразите то, что увидели. Если не удалось что-то представить, то просто начинайте рисовать, посмотрим, что получится. Рисуйте так, как вы можете. Сейчас нам важно, чтобы каждый выразил на бумаге то, что он хочет. Работаем 5 минут, пока звучит музыка. За минуту до окончания я предупрежу вас. Начинаем... Когда будете готовы, повесьте сами свой рисунок на доску, куда вам хочется.

Далее проводится обсуждение рисунков.

*Ведущий.* Посмотрите, какой у нас получился сад имен. Наши имена — как цветы, нет некрасивых цветов: и пышная роза, и гордый гладиолус, и скромная незабудка — все прекрасны по-своему. Также и наши имена, и мы сами. Каждый человек неповторим и уникален. Это означает, что не было и нет на земле точно такого же человека, как ты (обращается к ребенку по имени), ты (обращается к другому ребенку по имени). А все вместе мы составляем чудесный сад.

Посмотрите внимательно на свои рисунки: некоторые из них чем-то похожи. Скажите, пожалуйста, а какие имена могли бы расти на одной клумбе? По какому признаку? (По цвету, форме, настроению...) Присмотритесь к этим людям в жизни. Может быть, и они сами чем-то похожи друг на друга?

*Упражнение «Паутинка»*

*Ведущий.* Мы живем среди других людей. Мнение другого человека добавляет что-то в нашу копилку знаний о себе. Иногда наше представление о себе совпадает с мнением окружающих, иногда нет, и это нормально. Следующее упражнение поможет нам взглянуть на себя глазами другого. Но сегодня я попрошу вас быть тактичными и говорить о своих товарищах только хорошее.

Выходите, пожалуйста, и становитесь в круг. Я бросаю клубок, смотрю на человека, обращаюсь к нему по имени и говорю о том, что мне нравится в его характере, поведении, внешности. Затем клубок бросает тот, кто его получил, и т.д.

Дети выполняют задание.

*Ведущий.* Посмотрите на эти нити, которые только что нас связали. Обычно мы их не видим, но они существуют. Пусть и в жизни нас всегда связывают нити теплых, добрых слов и чувств. А теперь распутаем паутинку, вспомним, что говорили нам другие дети.

Понятие об образе «Я»

*Ведущий.* Давайте теперь вернемся к вопросу, который я задала в начале урока: «Кто я?» Наши представления о себе составляют образ «Я» (показывает плакат).

Что входит в это понятие? Все то, о чем мы сегодня с вами говорили, это и имя, и внешность, и черты характера, и интересы (продолжает схему). Кроме того, в школе каждый из вас — (ученик), дома — (сын, дочь)... Кто-нибудь хочет рассказать о себе?

Слушаем 1—2 самоописания.

*Ведущий.* Спасибо, ребята. Посмотрите еще раз на нашу схему, на что она похожа? (На солнышко.) Я желаю, чтобы у каждого из вас образ «Я» был таким же светлым и теплым, как солнышко. Конечно, и на солнце есть пятна, но это не мешает ему согревать и освещать все вокруг. Посмотрите, несколько лучиков я оставила, этот рисунок не закончен. Почему?

Сегодня мы только коснулись вершины айсберга, только начали отвечать на один из самых главных вопросов. Дать какой-то определенный, точный ответ невозможно, ведь наш путь продолжается, и отвечать на этот вопрос мы с вами будем всю свою жизнь.

*Ведущий.* Скажите, пожалуйста, что интересного для вас было на уроке? Может быть, кто-то узнал что-то новое или необычное о себе, своем имени, отношении к вам одноклассников? Что вам понравилось? А что показалось трудным?

Происходит обсуждение.

*Упражнение «Накопительные аплодисменты»*

*Ведущий.* Ребята, спасибо вам за работу, мне было с вами очень интересно. Я хочу, чтобы мы поблагодарили друг друга при помощи упражнения «Накопительные аплодисменты». Я подхожу к тебе (обращается к ребенку по имени) и дарю аплодисменты. Это для тебя. К кому пойдешь дальше, выбирай. Так по очереди подходим ко всем участникам. А в самом конце — мы благодарим всех участников за то, что они были с нами! Все вместе хлопаем в ладоши.

*Прощание*

*Ведущий.* Все протягиваем в центр круга правые ладошки, кладем их друг на друга, затем так же соединяем левые ладошки. Немного помолчим, а теперь говорим хором: «До свидания!» Всего хорошего, желаю вам успехов!



## **Кризис: выход есть!**

### **Методическая разработка профилактического мероприятия для учащихся 7-9 классов**

*Из всех созданий, живущих на земле, только человек может изменить себя. Только человек является архитектором своей судьбы.*

*В. Джеймс.*

*Цель:* создать условия для осмысления своей значимости в формировании собственной жизни и ее успешности.

*Оборудование:* листочки и ручки, пластилин, стеки, лист картона, цветная бумага.

*Ход занятия:*

*Приветствие.*

*Упражнение «Привет»*

*Цель:* сближение участников друг с другом, настрой на работу, мобилизация внимания и развитие межполушарного взаимодействия.

*Ведущий.* Начните, пожалуйста, ходить по комнате. Я предлагаю вам поздороваться с каждым из группы за руку и при этом сказать: «Привет! Как твои дела?». Говорите только эти простые слова и больше ничего. Но в этой игре есть одно важное правило: здороваясь с кем-либо из участников, вы можете освободить свою руку только после того, как другой рукой вы начнете здороваться еще с кем-то. Иными словами, вы должны непрерывно быть в контакте с кем-либо из группы.

*Актуализация знаний*

*Ведущий.* Ну вот, мы поприветствовали друг друга и готовы начать занятие. Интересно, о чем же пойдет сегодня речь? Говорить мы будем о том, что жизнь бывает разной. Вам иногда кажется, что она состоит только из черных и белых полос? Как сделать жизнь разноцветной и от кого это зависит?

Да, бывают трудные жизненные ситуации, но есть люди, которых не сломали жизненные трудности (ветераны ВОВ; люди, пережившие блокаду Ленинграда; инвалиды, которые занимаются спортом и занимают призовые места на олимпиадах, история жизни В.Франкла, О.Скороходовой, Э.Эриксона, С. Хóкинга, а также пример тому герой романа Даниэля Дефо «Двадцать миль под водой», когда Робинзон Крузо остался на необитаемом острове).

*Упражнение «Плохо – хорошо»*

*Цель:* убедить подростков, что даже из неприятной ситуации можно извлечь полезную выгоду для себя.

*Ход упражнения*

Учащимся предлагается любая малоприятная ситуация: например, ссора с любимым человеком. Учащиеся должны сами сказать, что хорошо и что плохо для них в данной ситуации. Можно под диктовку учащихся написать ответы на доске.

А вам приходилось переживать «черные» полосы в жизни? Что было причиной?

(Выслушать все ответы учащихся).

Это могут быть ссоры с родителями, друзьями, учителями, с любимым человеком и т.д.

А может быть вы не довольны собой, внешностью, своими решениями, поступками и т.д. (Обобщаем все высказывания детей).

*Проведем упражнение «КАПЛЯ»*

*Цель:* показать учащимся, что многие незначительные конфликты, проблемы или неприятные ситуации можно не доводить до крайности, и что любая проблема решаема.

*Ход упражнения*

Учитель каждому учащемуся кисточкой капает на чистый лист бумаги по одной капле гуаши или туши.

*Условие:* каждый может делать с этой каплей все, что захочет. Может подуть на нее, чтобы получилось какое-то изображение, может из нее что-то нарисовать или оставить в прежнем состоянии.

*Анализ:* если из маленькой капли получилась огромная клякса, можно сделать вывод: «Не делать из мухи слона!»

Что вам помогает в каких-то кризисных ситуациях? Желательно, чтобы учащиеся вспомнили сами. (спортивные занятия, контрастный душ (баня), стирка белья, скомкать газету и выбросить, мытье посуды, погулять на свежем воздухе, послушать музыку, посчитать зубы языком с внутренней стороны, вдохнуть глубоко до 10 раз, постараться переключиться на другую деятельность).

Но если вы видите, что ваш друг или подруга расстроены, обижены, постарайтесь отвлечь его от мрачных мыслей, вовлеките его в какую-нибудь деятельность и не выпускайте из поля зрения пока ситуация не изменится в лучшую сторону. Делать это нужно тактично, ненавязчиво.

*Ведущий.* Сейчас вам предстоит небольшое испытание. Но предупреждаю сразу оно не из легких. Кто к этому готов, кто хочет его пройти, встаньте.

*Игра «Вырвись из круга»*

*Ведущий.* Я прошу вас образовать круг, взяться за руки, в середину прошу впустить хорошего борца. Его задача - выйти из круга. Круг – это и есть трудная ситуация, которая держит и кажется безвыходной. Необходимо доказать нам и себе, что вы справитесь и выход есть. Любой из вас может разомкнуть руки и без всяких проблем выпустить этого хорошего человека, но только в том случае, когда вы увидите, что он способен сам принимать решения и нести ответственность за свою жизнь.

*Анализ:* сложно ли было для вас выйти из круга?

Что вы чувствовали, когда находились в кругу?

Чьи варианты выхода из сложной ситуации запомнились вам больше всего? Почему?

Как вы себя чувствуете, когда смогли вырваться из круга, вышли из сложной ситуации победителем?

Да, это другое состояние человека, которое соответствует удовлетворенности собой, всем, что и кто нас окружает. Такое состояние вызывает радостные, приятные чувства. Вы уже догадались, о чем пойдет речь?

Поговорим о счастье. Вам знакомо это слово? Где вы его слышали? А произносили его сами? В каких ситуациях? Скажите, что нужно человеку, чтобы быть счастливым? (Дети отвечают на вопросы.)

*Проблемный вопрос*

*Ведущий.* Послушайте небольшую притчу и попробуйте объяснить ее смысл.

*Притча «Слепи мне счастье»*

Бог слепил человека из глины, и остался у него неиспользованный кусок.

— Что еще слепить тебе? — спросил Бог.

— Слепи мне счастье, — попросил человек.

Ничего не ответил Бог и только положил человеку в ладонь оставшийся кусочек глины.

— Почему Бог так поступил? Что означает его поступок?

*Работа над мини-проектом*

*Ведущий.* Каждый «лепит» свое счастье сам, и у каждого оно свое. Попробуйте написать на листочках, из чего состоит ваше счастье. (После того как дети справились с заданием, они читают вслух, что у них получилось.). А теперь попробуйте, используя бумагу и пластилин, вылепить картину своего собственного счастья. Как вы будете это делать? (*Размазывать пластилин по бумаге, лепить объемные детали, декорировать отдельные элементы цветной бумагой и т.д.*) Постарайтесь вложить в свою работу максимум положительных эмоций, думайте не о конечном результате, а только о том, что способны сделать вас счастливыми. (*Дети работают над картинами под музыку.*) Получились отличные картины, но все они разные. Как вы думаете, почему? Расскажите, что получилось именно у вас. (*Желающие рассказывают о своих картинах.*) Вещи, сделанные с любовью и наполненные положительными эмоциями, способны творить чудеса. Такими получились и ваши картины — они обладают душой. Обязательно заберите их домой, и разместите на видном месте. А когда вам станет грустно, посмотрите на свою картину, и она обязательно передаст вам частичку позитива, способную в нужный момент поддержать и направить вас по дороге к счастью.

*Ведущий.* Мы сами творцы своего счастья, но вместе с тем мы можем дарить счастье окружающим нас людям: совершая хорошие поступки, говоря добрые слова и даже просто улыбаясь. Давайте улыбнемся друг другу и пожелаем счастья. Дети улыбаются и произносят: «Я желаю тебе счастья».

ЛИТЕРАТУРА

1. Профессиональный стандарт «Педагог-Ведущий (Ведущий в сфере образования)». КонсультантПлюс / <http://www.consultant.ru/>

2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования / <https://fgos.ru/>

3. Фопель К. Энергия паузы. Ведущийические игры и упражнения / Электронный ресурс: ООО «ЛитРес».

4. Хухлаева О. Практические материалы для работы с детьми 3–9 лет. Психологические игры, упражнения, сказки. М.: Генезис, 2003.

## **Методический конструктор мероприятия профилактической направленности**

### **«Понедельник начинается в субботу?!»**

*Цель:* развитие социальной активности как значимой характеристики личности.

*Форма проведения:* дискуссия на основе анализа видеороликов.

*Целевая аудитория:* учащиеся старших классов, родители, педагоги.

*Продолжительность:* 1,5–2 часа.

*Оборудование и материалы:* мультимедийная аппаратура (обязательно хорошее звуковое сопровождение), мультфильмы: «Пират», «Кролень»; видеоролики: «Две минуты», «Бокс», «Одна сотая секунды», «Поезд», «Заплати вперед».

*Организация аудитории:* полукругом около экрана. Необходимо затемнение во время просмотра видеороликов. Плакаты с высказываниями в соответствии с темой. Приспособление для голосования (ладошки из бумаги красного и зеленого цвета).

#### *План мероприятия*

1. Вступительное слово.
2. Обсуждение вопроса «В чьих руках мое будущее?».
3. Видеоролик «Пират» (8 мин. 30 сек.).
4. Притча о лягушках.
5. Видеоролик «Две минуты» (3 мин. 5 сек.).
6. Притча об изменении «Начни с себя».
7. Видеоролик «Бокс» (2 мин. 24 сек.).
8. Притча «Я был в обиде на творца».
9. Обсуждение вопроса «Цена поступка».
10. Видеоролики «Одна сотая секунды» (5 мин. 40 сек.), «Поезд» (4 мин. 10 сек.).
11. Обсуждение вопроса «Я и мои социальные роли».
12. Видеоролик «Заплати вперед» (5 мин.).
13. Обсуждение вопроса «Когда начинается будущее?».
14. Видеоролик «Кролень» (4 мин. 30 сек.).
15. Рефлексия.

#### *Основная идея мероприятия*

Актуализируется проблема социальной активности и мобильности современного человека. Анализируются аспекты поиска базовых точек, детерминант развития человека — через его саморазвитие, самоформирование и самовоспитание, то есть происходят «изменения себя»

самого». Рассматривается проблема ценности поступка. Ответственности человека за совершаемые действия и отражения себя самого в поступке. Ответственности за свое будущее и будущее других. Предопределения будущего сегодняшним днем. Выстраивания адекватных и оптимистичных жизненных целей.

#### *Ход мероприятия*

*Ведущий.* Жизнь — очень интересная штука. Одни рассматривают ее как некую игру. Как говорил Уильям Шекспир: «Весь мир театр, в нем женщины, мужчины — все актеры». Примерно об этом же размышлял и известный психолог Эрик Берн в книге «Люди, которые играют в игры, или Игры, в которые играют люди».

Как вы считаете, действительно ли жизнь — игра? Играют ли люди в жизни? Как отличить: играет ли человек или действует «по-настоящему»? Давайте проголосуем. (Голосование можно проводить по любому обсуждаемому вопросу). Кто согласен — поднимает зеленую ладошку, кто нет — красную. Характеризуем общую картину голосования и переходим к персонализированному обсуждению.)

При этом всегда есть люди, которые считают, что человек сам ответственен за свое будущее. Как говорил Николай Алексеевич Островский, «самое дорогое у человека — это жизнь. Она дается ему один раз, и прожить ее надо так, чтобы не было мучительно больно за бесцельно прожитые годы...».

У советских фантастов братьев Аркадия и Бориса Стругацких одно из произведений называется «Понедельник начинается в субботу». Как вы считаете: какой смысл можно взять из этой фразы? Понятие будущего — один из важных вопросов человеческой жизни. Каждый человек не раз задумывается над вопросом: какое мое будущее, что меня ожидает, кем стану Я в будущем..? Мне кажется, все эти вопросы не совсем корректны! Кто согласен? (Голосование.) А какой правильный вопрос должен задавать Я? Как хорошо об этом говорится в песне из к/ф «Гостя из будущего»:

Слышу голос из прекрасного далёка,  
Он зовет меня в чудесные края,  
Слышу голос, голос спрашивает строго:  
А сегодня что для завтра сделал я?  
*Обсуждение вопроса «В чьих руках будущее?»*

*Ведущий.* Действительно это дилемма. Моя судьба предрешена, и я слепо повторяю ее повороты? Или каждый человек сам кузнец своей судьбы? Давайте посмотрим, как задаются и обсуждаются подобные вопросы в мультфильме «Пират».

#### *Видеоролик «Пират»*

*Основная идея.* Рефлексия жизни и себя в жизни, проблема позиционирования Я.

*Сюжет.* Мультфильм рассказывает о домашней собаке по кличке «Пират». На летних каникулах семья (мама, папа, Витя и собака) едут в деревню. В деревне собака узнает о разнообразии окружающей жизни. И,

наблюдая, приходит к выводу: «Все не просто так, а зачем-то нужны». Идет поговорить с такой же домашней собачкой Микки. На главный вопрос: «А какой от тебя толк?» — Микки отвечает: «По моему, никакого». Пират расстроен, потому что ощущает себя таким же. Идет советоваться к деревенскому псу, который охраняет дом, сад. Узнает «правду» собачьей жизни, что «кусок» нужно зарабатывать, а еще и попадает от хозяина «по ходу жизни». Еще более расстраивается, когда узнает, что собаку тоже зовут Пират: «Одно имя, а какая разница в судьбе. Я потрясен». В финале Пират расстроен тем, что он вообще задумался над вопросом о смысле своей жизни и наиболее остро ставит его зрителям: «А зачем я?»

### *Обсуждение*

*Ведущий.* О чем этом мультфильм? Что дает главному герою разговор с Микки и Пиратом? В каком возрасте человек должен решать этот вопрос: «А я зачем?»

Каждому человеку необходимо не только задавать себе этот вопрос, но и уметь отвечать на него. Как герой Олега Янковского в фильме «Тот самый Мюнхгаузен»: «Каждый мыслящий человек должен время от времени поднимать себя за волосы».

Решая вопрос: «Я — зачем?» — человек не только осознает себя, но и решает, выбирает жизненную стратегию.

Давайте вспомним известную сказку про двух лягушек.

### *Притча о лягушках*

Две лягушки попали в крынку с молоком. Одна решила, что бороться нет смысла, и пошла на дно. Вторая продолжала барахтаться. Через некоторое время она, барахтаясь, сбила из молока масло и, оттолкнувшись от него, выпрыгнула на волю.

Сказка — ложь, да в ней намек. Это не просто детская сказка о лягушках, это рассказ о двух жизненных стратегиях, которые особенно актуализируются при встрече с препятствиями.

У кого в жизни были проблемы? Приведите примеры проблем молодежи. Вот и зададим себе вопрос: как мы решаем свои проблемы? Мы можем закрыться, уйти от них. Отмахнуться: да ну их. Оставить их решение на потом. Или, как первая лягушка, пойти на дно. Уйти в депрессию, в болезнь. А можно — как вторая лягушка...

Как вы считаете: если воспользоваться стратегией второй лягушки — как поступать с проблемами? Давайте рассмотрим определенный взгляд на жизнь, проблемы в следующем ролике.

### *Видеоролик «Две минуты»*

Ролик показывает монолог юноши (22 года) о жизни и о себе.

*Основная идея:* «фастфудность» существования современной молодежи, доминирование принципа удовольствия, нежелание нести ответственность.

*Сюжет.* Молодой человек садится перед камерой с коробочкой и задает вопрос: «Если бы у вас было всего две минуты, что бы вы рассказали о

себе?» Затем достает из коробочки листки бумаги с надписями, которые он комментирует: «Я, дружба, любовь, знания, фастфуд...»

У Михаила Юрьевича Лермонтова есть такие строчки: «Печально я гляжу на наше поколение! Его грядущее — иль пусто, иль темно». А еще у Лермонтова есть произведение «Герой нашего времени».

*Голосуем:* этот молодой человек — герой нашего времени, типичный представитель современной молодежи?

*Обсуждение*

Этот молодой человек — герой нашего времени, типичный представитель современной молодежи? На что он сетует? Кто виноват в такой жизни?

В отношении рассматриваемой темы уместно будет вспомнить одну притчу.

*Притча об изменении «Начни с себя»*

Один молодой человек, видя вокруг воровство, ложь, предательство, войны, решил изменить мир. Он выучился на дипломата и стал ездить по разным странам, доказывая всем, что они живут неправильно. Прошло пять лет. Он оглянулся и понял, что мир не изменился. Он подумал, что мир слишком велик для одного, нужно начинать с малого. И приехал в свой город, стал его руководителем. Стал ходить по улицам, заходил в дома, разговаривал с горожанами, убеждал их любить свой город, творить добро. Но прошло еще пять лет, и он увидел, что горожане не изменились. Конечно, город — большой, а я — маленький, нужно начать со своей семьи. И начал он вникать во все дела домочадцев и советовать им. Но чем больше он к ним приближался, тем дальше они от него отстранялись. И в отчаянии он пришел к мудрецу и спросил: «О, мудрец! У меня были такие благие юношеские мечты: я старался изменить мир к лучшему, но он не менялся, я пытался изменить людей своего города — но они меня не поняли, я пытался изменить свою семью — но они от меня отдалились. Что же мне делать?» И мудрец ответил: «Начни с себя!»

*Ведущий.* Как вы понимаете эту фразу: «Начни с себя»?

Давайте посмотрим следующий ролик.

*Видеоролик «Бокс»*

*Основная идея.* Целеустремленность человека.

*Сюжет.* В ролике показан безработный бездомный афроамериканец. Решая заняться профессиональным боксом, он посвящает все свое время достижению цели. Зарабатывает деньги, сдает кровь, участвует в непрофессиональных боях. В финале он стоит на знаменитом боксерском ринге. Как мы можем соотнести двух молодых людей в этом и предыдущем роликах?

Давайте послушаем такое четверостишие.

*Притча «Я был в обиде на творца»*

Я был в обиде на творца,

За то, что не имел сапог.

Пока не встретил молодца,

Который был без ног.

*Ведущий.* Как можно пояснить это четверостишие? Как оно соотносится с просмотренными роликами? Обратите внимание на еще один интересный момент. В первом ролике молодой человек говорит, но ничего не делает. Во втором ролике человек вообще ничего не говорит, но видны его действия. А вообще, на основании чего мы можем судить о человеке, делать заключения о его личностных особенностях? (*На основании поступков.*) Да, действительно так, даже есть такая поговорка: «Посеешь мысль — пожнешь поступок, посеешь поступок — пожнешь привычку, посеешь привычку — пожнешь характер, посеешь характер — пожнешь судьбу».

*Обсуждение вопроса «Цена поступка»*

*Ведущий.* Мы говорим о том, что многие компоненты жизни закономерны. Но эту закономерность мы устанавливаем сами. Поступая определенным образом, мы определяем себя и окружающий мир. Каждый наш поступок является значимым. В этом отношении можно вспомнить рассказ Рея Брэдбери «И грянул гром», в котором современный мир меняется из-за того, что во время «сафари во времени» один человек наступил на бабочку. Мир меняется из-за бабочки. Да, это фантастический рассказ, который показывает нам некоторые моменты гиперболизировано, но становятся ли они от этого менее значимыми?

Давайте сейчас посмотрим подряд два ролика. Почему подряд? Потому что некоторые вещи нужно рассматривать сразу с нескольких сторон.

*Видеоролики «Одна сотая секунды» и «Поезд»*

*«Одна сотая секунды»*

*Основная идея.*

Соотнесение понятия «социальная роль» и себя как целостной личности.

*Сюжет.* Молодая женщина надевается на церемонию награждения премией «Фотограф года». Процесс сбора перемежается с воспоминаниями о командировке в «горячую точку», где она фотографировала военный конфликт в городе. Внимание фотографа привлекла убегающая от взрывов маленькая девочка с холщовой сумкой в руках. Предчувствуя «хороший кадр», фотограф с риском для себя бежит за девочкой. Девочка, прячась за колоннами дома, натывается на вооруженного мужчину с автоматом. Мужчина, угрожая автоматом, пытается забрать у девочки авоську. Действие переносится в зал вручения премии. Красиво одетые люди. Выходит ведущая для объявления победителя... Фотограф постоянно снимает вооруженного мужчину и девочку. В какой-то момент взгляд фотографа в объективе встречается со взглядом девочки, в котором мольба о помощи... Ведущая объявляет победительницу. Победившая фотография называется «Девочка». Все в зале встают и, глядя на экран, аплодируют, улыбаются. Главная героиня, фотограф, начиная плакать, выбегает из зала, продолжает плакать в коридоре. На экране — фотография: убитая девочка...

*«Поезд»*

*Основная идея.*



Жертвование самым дорогим ради блага других. Ролик в современном виде воспроизводит христианскую догму о том, что Бог Отец пожертвовал Сыном Иисусом Христом ради спасения людей. Сюжет. Мужчина работает на железнодорожном мосту. Его задача — поднимать и опускать мост над рекой. Вместе с ним на работу часто приходит его маленький сын. Ему нравится смотреть на мост, поезда, людей. Мужчина знакомит сына с особенностями своей работы. Однажды происходит трагическая ошибка: поезд проезжает на запрещающий знак светофора. Мальчик, гулявший возле моста, первым увидел приближающийся поезд, в то время как мост был поднят. Он стал звать отца, но того не было. Мальчик знал, что мост можно опустить с помощью рычага на рельсах, и он бросился туда. В этот момент отец из будки также замечает поезд. И в ту секунду, когда он собрался опустить мост, он заметил, что его сын перегнулся над люком с рычагом... и упал под рельсы моста. Поезд приближается. Перед отцом стоит задача быстро принять решение: спасти сына, но тогда поезд с пассажирами упадет в реку. Если же он опустит мост, то раздавит сына... Отец в отчаянии, нажимает на рычаг...

*Обсуждение вопроса «Я и мои социальные роли»*

Данный блок дискуссии лучше начинать с мини монолога. Как правило, ролики действуют достаточно эмоционально. Необходимо дать время, чтобы аудитория эмоционально стабилизировалась и была способна к анализу. Представляя данные ролики, всегда ловлю себя на мысли — нужно ли их показывать? Не раз случалось, что при их просмотре люди плакали, порой даже выходили из зала.

*И вот вопрос:* вроде бы сегодня СМИ много показывают страданий людей, человеческого горя. Так зачем еще и вот так в аудитории это показывать? Думается, правильным ответом является — надо! И именно так, и именно в аудитории. — Мы уже говорили сегодня, что посеешь поступок — пожнешь привычку. И вот наиболее типичная ситуация: мы приходим вечером домой, готовим ужин и часто включаем новостной канал. Мы всей семьей принимаем пищу, и в это время нам показывают взрывы в Сирии, военные действия на Украине, крушение лайнера в Египте, сход лавины еще где-нибудь. А мы едим и обсуждаем, как, мол, это все грустно... Мы далеки от этого, мы не соотносим себя с ними, для нас это картинка или мы считаем, что ничего сделать не можем. Мы становимся эмоционально черствыми!

Есть у Юрия Шевчука великолепная песня «Не стреляй!».

Начинается она так:

Не стреляй в воробьев, не стреляй в голубей.

Не стреляй просто так из рогатки своей.

Эй, малыш, не стреляй и не хвастай другим,

Что без промаха бьешь по мишеням живым.

И заканчивается такими словами:

И случилось однажды, о чем так мечтал.

Он в горящую точку планеты попал.

А когда наконец-то вернулся домой,

Он свой старенький тир обходил стороной.  
И когда кто-нибудь вспоминал о войне,  
Он топил свою совесть в тяжелом вине.  
Перед ним, как живой, тот парнишка стоял,  
Тот, который его об одном умолял: «Не стреляй!»

Я не предлагаю все видеть в негативных тонах. И за каждым геймером усматривать асоциальный характер. Но — «посеешь поступок — пожнешь привычку». Мы смотрим горе по телевизору — и не видим, не реагируем. Мы видим хулигана на улице — и не реагируем. Мы видим, как издеваются над одноклассником — и наблюдаем. Мы становимся... наблюдателями в этой жизни!

В психологии мы разделяем понятия «объект» и «субъект». Говорят, что субъект — носитель активности, которую он направляет на какой-либо объект. А объект — это то, на что направлена деятельность субъекта. Вот и вопрос: кто мы в жизни — объекты или субъекты? И обязательно ли попадать в кринку с молоком, чтобы начать барахтаться?

#### *Обсуждение*

- Почему мы смотрели эти два ролика подряд?
- Как выполнила свою профессиональную роль фотограф?
- В соответствии, с какими нормами мы ведем себя в жизни?
- Как определить поступок *Отца* во втором ролике?
- Какие примеры из жизни можете привести в соответствии с каждым из роликов?

*Ведущий.* Давайте вспомним эпизод из м/ф «Простоквашино». Как говорил почтальон Печкин: «Я, почему злой был? Потому что у меня велосипеда не было. А теперь я сразу добрень начну».

Какой философский смысл мы могли взять из этой реплики?

Действительно, почему все изменения, начинания люди стараются к чему-нибудь приурочить? Жизнь — с понедельника, нового месяца, года. Хобби — когда пойду на пенсию. Работать — вот когда отучусь. Благотворительность — когда стану богатым.

А когда нужно начинать действовать? Если для этого какие-то возрастные, материальные и другие условия?

Голосуем.

Давайте посмотрим ролик, в котором, может быть, есть ответы на эти вопросы.

#### *Видеоролик «Заплати вперед»*

##### *Основная идея.*

Социальная активность не определяется возрастом, материальным состоянием человека. Ролик сделан на основе одноименного фильма.

##### *Сюжет.*

Мать неожиданно в гараже своего дома встречает мужчину, который что-то делает с двигателем ее машины. Она испугана. Но в процессе разговора выясняется, что этот мужчина знаком с ее сыном Трэвелом,

который учится в начальной школе. Оказывается, мужчина пытается починить ее машину, тем самым помогая ей. Женщина не понимает сути этого. Мужчина поясняет ей, что однажды, когда он был на улице «отбросом», к нему подошел мальчик и отдал все свои сбережения. Женщина говорит: «Так помогайте тогда Трэвелу». Но мужчина отвечает, что ему нельзя помогать Трэвелу, он должен «платить вперед», то есть помогать другим. Параллельно показывается ученический класс, в котором учитель обсуждает с детьми выполнение ими задания: придумать и реализовать социальный проект. Дети рассказывают о том, что они делали. И вот доходит очередь до Трэвела. Ребенок рассказывает, что суть его проекта в том, чтобы помочь трем людям, то есть сделать для них то, что они сами сделать не могут. Потом каждый из этих троих делает доброе дело еще для троих: получается рассеивание. Дети в классе неоднозначно воспринимают эту идею. Но учитель отмечает, что данный проект значим, потому что в нем «Трэвел взаимодействует с миром», и отличается гуманностью.

*Обсуждение вопроса «Когда начинается будущее?»*

*Ведущий.* Наше предвосхищение будущего, надежды, связанные с ним, нацеленность на него в значительной степени связаны с нашей мотивацией. То есть с тем, какое количество усилий, энергии мы готовы вложить в это будущее. При этом с мотивационным процессом неразрывно связаны наши эмоции. Никогда не понимал людей, которые серьезно размышляют о том, что бывают черные и белые полосы в жизни. Говоря о них, люди, к сожалению, забывают, что эмоциями можно и нужно управлять, то есть эмоционально предвосхищать будущее и стараться продуцировать положительные эмоции. Почему люди забывают, что эмоции — это их эмоции? Можно ли себя эмоционально настраивать на работу, на какую-либо деятельность, поступок, на будущее?

Я прочитаю вам отрывок из сказки Сельмы Лагерлёф «Чудесное путешествие Нильса с дикими гусями».

Домашний гусь Нильс, который много мечтал о полетах с дикими гусями, полетел за стаей. Но отсутствие опыта быстро проявилось, и он стал падать. Дикие гуси увидели это.

— Акка Кнебекайсе! Акка Кнебекайсе! — закричали они.

— Что вам от меня нужно? — спросила гусыня, летевшая впереди всех.

— Белый отстает!

— Он должен знать, что летать быстро легче, чем летать медленно! — крикнула гусыня, даже не обернувшись.

Мартин пытался сильнее и чаще взмахивать крыльями, но усталые крылья отяжелели и тянули его вниз.

— Акка! Акка Кнебекайсе! — опять закричали гуси.

— Что вам нужно? — отозвалась старая гусыня.

— Белый не может лететь так высоко!

— Он должен знать, что летать высоко легче, чем летать низко! — ответила Акка».

*Обсуждение*

Летать быстро легче, чем летать медленно... Летать высоко легче, чем летать низко...

— Какой смысл мы можем извлечь из этих фраз?

— Действительно ли активно жить легче, чем жить пассивно?

— Действительно ли чем ты больше занят, тем ты больше успеваешь?

*Ведущий.* В завершение нашей встречи давайте посмотрим мультфильм.

*Видеоролик «Кролень»*

*Основная идея.*

Поиск позитива в любой ситуации.

Мультфильм в стихах (важен хороший звук).

*Сюжет.*

В красивой местности живет красивый барашек. Ему нравится жизнь, и он нравится окружающим, особенно когда задорно танцует. Но однажды приехал фургон, и барашка остригли (сезонная стрижка баранов). Перед нами предстает лысый барашек, который этим очень расстроен, особенно когда над ним начинают смеяться окружающие. Барашек прячется от всех, считая, что для него жизнь кончена. Но тут на помощь приходит чудоживотное Кролень (большой кролик с оленьими рогами). Между ними начинается диалог, в процессе которого Кролень убеждает барашка, что ничего не произошло. Главное, что барашек остался жив, остальное поправимо. И показывает барашку, как нужно выходить из данной ситуации. Барашек танцует. Проходит время, и он уже в новой шубке. Весной вновь приезжает фургон, но барашек «психологически» готов к данной ситуации. После стрижки он вновь продолжает позитивную жизнь.

*Обсуждение*

— Какой практический смысл вытекает из этого мультфильма?

— Встречаются ли в жизни такие «Кролени»?

*Рефлексия:*

*Ведущий.* Понедельник начинается в субботу.

*Вопрос:* «Какой день недели сейчас для нас? Наша «суббота» уже прошла? Или мы что-то еще успеем сделать? Мы сегодня подняли, поверьте, весомые вопросы».

Это вопросы философии и психологии жизни. Сам факт их осознания — уже хороший шаг к себе и к миру. Понимаю, что лучшая рефлексия — это то, что происходит в голове и в душе каждого из вас. Хорошая рефлексия — это отсроченная рефлексия, как говорят, «послевкусие». Она случится, когда вы уже придете домой и, ложась спать, пробежитесь по сегодняшнему дню, по данному мероприятию. Хорошая рефлексия — это не столько и не только эмоциональный отклик. Хорошая рефлексия — это отражение, на основе которого формируются новые компоненты вашей личности. Но при всем этом ценны и актуальные эмоции, и мысли, которые возникли непосредственно сегодня и сейчас. Давайте поделимся ими.

*Основные вопросы для обсуждения*

- Что сегодня было?
- Что это значит для меня?
- Что делать дальше?

### **Методические рекомендации для организаторов**

*Генеральная идея мероприятия:* мое будущее предопределяется моими сегодняшними действиями. Я несу ответственность за то, что Я делаю или за то, чего Я не делаю.

*Ключевые слова:* личность, социальная активность, мобильность, образ будущего, поступок, ценность.

1. Внимательно следите за динамикой и временем. Мероприятие выстроено цельно, необходимо просмотреть и обсудить все видеофрагменты. Именно в динамике и переходе от фрагмента к фрагменту выстраивается общее понимание ситуации и обсуждаемых вопросов. В этом отношении можно принести в «жертву» финальную рефлексию. То есть проговорить аспекты внутреннего осознания, а саму рефлексию провести в отсроченном варианте, например, на следующий день.

В случае недостатка времени можно брать и отдельные его части, объединив их в смысловые блоки в зависимости от поставленных целей и задач.

2. Численный состав аудитории: от 15 до 30 человек. При меньшем количестве будет труднее организовать полноценную дискуссию (конечно, если это не какой-либо актив). Более 30 — не всем удастся предоставить слово.

3. Расположить участников лучше в один ряд. Это дает возможность наладить продуктивный контакт.

4. Обеспечить высокое качество показа видеороликов. В большинстве роликов необходимо точно слышать, что и как говорят герои. Ролики «Бокс», «Одна сотая секунды», «Поезд», «Кролень» особо нуждаются в хорошем звуковом сопровождении.

5. Ролики «Одна сотая секунды», «Поезд» имеют, как правило, сильное эмоциональное воздействие. Перед их просмотром лучше предупредить об этом и предложить наиболее впечатлительным на это время выйти из зала. Для эмоционально восприимчивых людей нужно предусмотреть возможность попить воды или принять успокаивающие средства.

*Плакаты с высказываниями, используемыми в мероприятии*

Понедельник начинается в субботу. *А. и Б. Стругацкие*

Весь мир театр, в нем женщины, мужчины — все актеры. *У. Шекспир*

Самое дорогое у человека — это жизнь. Она дается ему один раз, и прожить ее надо так, чтобы не было мучительно больно за бесцельно прожитые годы... *Н. Островский*

Слышу голос из прекрасного далёка,

Он зовет меня в чудесные края,

Слышу голос, голос спрашивает строго

– А сегодня что для завтра сделал я? *Ю. Энтин*

Каждый мыслящий человек должен время от времени поднимать себя за волосы! *Г. Горин*

Печально я гляжу на наше поколение! Его грядущее — иль пусто, иль темно. *М.Ю. Лермонтов*

Я был в обиде на творца,

За то, что не имел сапог.

Пока не встретил молодца,

Который был без ног. *Омар Хайям*

Посеешь мысль — пожнешь поступок, посеешь поступок — пожнешь привычку, посеешь привычку — пожнешь характер, посеешь характер — пожнешь судьбу. *Поговорка*

Летать быстро легче, чем летать медленно... Летать высоко легче, чем летать низко... *С. Лагерлёф*

*Ролики можно найти по этим ссылкам:*

Записки Пирата - [http://www.youtube.com/watch?v=a\\_4PsMC98-Y](http://www.youtube.com/watch?v=a_4PsMC98-Y)

Кролень - <http://www.youtube.com/watch?v=CyupZssvbEA>

Две минуты - <http://www.youtube.com/watch?v=ThVcuOCaPKA>

Бокс - [http://www.youtube.com/watch?v=Ljc\\_jKUC47o](http://www.youtube.com/watch?v=Ljc_jKUC47o)

Одна сотая секунды - <http://www.youtube.com/watch?v=k1eVrMHBcyI>

Поезд - <http://www.youtube.com/watch?v=5fDyOvFNyRg>

Заплати вперед - <http://www.youtube.com/watch?v=V5qg3k7FRak>

### **Родительское собрание для учащихся 7-9 классов**

#### **«Понимать своего ребенка. Что это значит?»**

*«Характеры людей определяются их взаимоотношениями»*

*А. Моруа*

*Цель:* развитие мотивации на преобразование взаимоотношений между родителями и ребенком.

*Форма проведения:* деловая игра с элементами тренинга.

*Оборудование*

*Оформление класса:* круглый стол, 2 отдельных стола для занятий на 7–8 человек, доска, выставка книг по теме собрания, наглядный материал и цитаты по теме собрания.

CD-диск с записью спокойной инструментальной мелодии.

*Письменные принадлежности и раздаточный материал:* ручки (по количеству участников), чистые листы (по количеству родителей), бланки ответов для задания 1 (по количеству детей), листочки для бейджиков (по количеству участников), опросники и бланки ответов для проведения теста (по количеству родителей), опросники для задания 3 (3 — по количеству микрогрупп), ватманы (3 — по количеству микрогрупп), наборы цветных карандашей или фломастеров (3), булавки для бейджиков.

*Ход собрания*

Участники рассаживаются за круглый стол в произвольном порядке.

Вступительное слово классного руководителя, обозначение темы и целей родительского собрания.

*Классный руководитель.* Здравствуйте, дорогие ребята и уважаемые родители! Я рада вас приветствовать на нашем родительском собрании, тема которого «Понимать своего ребенка. Что это значит?».

Наше собрание посвящено проблеме взаимоотношений родителей и детей. Этот вопрос актуален всегда, а для подросткового возраста — особенно.

#### *Разминка «Знакомство»*

*Классный руководитель.* Прежде чем мы перейдем к основной части нашего собрания, я предлагаю всем представиться. Напишите на карточке, как бы вы хотели, чтобы вас называли в группе. (Родители и дети подписывают бейджики.) А теперь представьтесь, кто вы?

#### *Лексическая игра*

*Классный руководитель.* Сейчас я прошу каждого из вас назвать любое положительное качество человека. По кругу участники называют слова. Начинает классный руководитель.

*Примерная лексика:* добрый, красивый, умный, общительный, миролюбивый, спокойный, образованный, интеллигентный, смелый, решительный, храбрый, аккуратный, веселый, с чувством юмора, отзывчивый, дружелюбный, воспитанный, приветливый, мягкий, уступчивый, настойчивый, принципиальный, обаятельный, остроумный, целеустремленный, вежливый, ответственный, любящий, щедрый...

#### *Упражнение «Это здорово!»*

*Классный руководитель.* Для следующего задания я прошу вас встать. Это задание для родителей: назовите, что вы любите делать вместе со своими детьми. В ответ на каждое такое высказывание все остальные должны хором ответить: «Это здорово!» — и одновременно поднять вверх большой палец. Выполнение упражнения начинается с классного руководителя, чтобы задать алгоритм действий.

#### *Основная часть*

##### *Задание 1. «Узнайте своего ребенка»*

*Классный руководитель.* Я прошу ребят перейти к столам, а родителей — остаться на месте. Далее работа ведется в двух группах. С родителями работает классный руководитель, с детьми — школьный психолог.

##### *Работа в группе родителей*

*Классный руководитель.* Подумайте, пожалуйста, как можно продолжить фразу: «Мой ребенок...» (В течение 1-й минуты родители обдумывают задание.) А теперь свяжите эту фразу с чертами характера своего ребенка и 10 раз продолжите ее в разных вариантах, указывая черты характера своего ребенка. (Родители работают над заданием.)

Посмотрите на качества, которые вы написали. Разделите их на две группы: 1-я — те, которые вас устраивают в вашем ребенке, можете отметить их «+»; 2-я — те, которые вы хотели бы изменить в нем, можете отметить их «-». Посмотрите, каких качеств больше?

##### *Работа в группе детей*

*Психолог.* Ребята, в течение минуты подумайте, пожалуйста, как вы можете описать себя, свой характер. А теперь опишите себя, используя специально подготовленный бланк для ответов. Ребята работают над заданием 5 минут. После выполнения задания психолог собирает бланки с ответами и отдает классному руководителю.

*Бланк для детей*

Ваше имя \_\_\_\_\_

Мне в себе нравится (положительные качества)	Мне в себе не нравится (отрицательные качества)
1	1
2	2
3	3
4	4
5	5

*Далее работа ведется со всеми участниками собрания.*

*Классный руководитель (обращаясь к родителям).* Одновременно с вами ребята тоже описывали себя, отмечая, что им в себе нравится, а что — нет. Я сейчас зачитаю характеристики ваших детей, не называя имени, а вы постарайтесь угадать своего ребенка. (Родители выполняют задание.)

Молодцы, вы узнали своих детей. Хорошо, что вы видите в своих детях в первую очередь положительное. Когда у нас появляется ребенок, мы всегда хотим, чтобы он соответствовал самым высоким требованиям — был умным, добрым, посещал музыкальную школу, добился успехов в спорте и в изучении иностранных языков, таким образом, возможно, воплощая наши несбывшиеся мечты. Каждый ребенок уникален. В нем есть разные черты, и не всегда только положительные.

*Задание 2. «Виды деятельности»*

*Классный руководитель.* Для выполнения следующего задания я попрошу ребят пройти со мной, а с родителями проведет занятие школьный психолог. Далее работа идет в 2 группах.

*Работа в группе детей*

*Классный руководитель.* Как вы помните, недавно вы писали тест, по результатам которого вы определили, какой вид деятельности вам интересен и близок. Обработав тесты, мы разделили вас на несколько групп по видам деятельности, которым вы отдаете предпочтение. (Классный руководитель объединяет ребят на группы.)

*Задание:* вы должны изобразить с помощью пантомимы ваш вид деятельности так, чтобы родители смогли догадаться, о чем идет речь. Ребята готовятся к выступлению в группах в течение того времени, пока психолог работает с родителями.

*Работа в группе родителей*

*Психолог.* Теперь я предлагаю вам ответить на вопросы, которые касаются отношения к различным направлениям деятельности. Ответьте на вопросы от имени своего ребенка. Нравится ли ему делать то, о чем



говорится в опроснике. Если «да», то в бланке ответов рядом с номером вопроса поставьте «+». Если не нравится, то «-». Если сомневаетесь, поставьте «?». После того как родители завершили работу с опросником, они должны подсчитать количество «+» в каждой из десяти колонок.

Десять колонок — это десять направлений профессиональной деятельности:

1. Физика и математика.
2. Химия и биология.
3. Радиотехника и электроника.
4. Механика и конструирование.
5. География и геология.
6. Литература и искусство.
7. История и политика.
8. Педагогика и медицина.
9. Предпринимательство и домоводство.
10. Спорт и военное дело.

Чем выше балл в каждой колонке, тем выше интерес к этому виду деятельности. 5 баллов говорят о ярко выраженном интересе к предмету или виду деятельности. Если сумма не превышает 2 баллов, значит, интерес еще не сформирован. После завершения работы в отдельных группах они соединяются. Классный руководитель (обращаясь к родителям). Тест, над которым вы работали, мы проводили и с детьми, выявляли их интересы к различным предметам и видам деятельности. И сейчас они в виде пантомимы изобразят тот вид деятельности, который у них получился в результате теста. А вы должны догадаться, о каком виде деятельности идет речь. (Ребята по очереди показывают пантомимы, родители пытаются их угадать.)

Уважаемые родители, обратите внимание, совпали ли ваши результаты с тем, что получилось у детей.

### *Задание 3. «Создание эмблемы»*

Участники родительского собрания делятся на группы в произвольном порядке.

*Классный руководитель.* Нарисуйте, как вы себе представляете взаимодействие, взаимоотношения между родителями и детьми. Возможно, у вас получится эмблема нашего сегодняшнего собрания.

*Во время выполнения этого задания звучит спокойная музыка. Когда создание рисунка подходит к концу, ведущий раздает опросник.*

Каждая группа получила листок с вопросами, на которые надо ответить. Обсудите, как вы будете отвечать на эти вопросы, и кто это сделает. Далее проходит защита рисунков.

### *Вопросы к заданию «Создание эмблемы»:*

- Что вы нарисовали?
- Кто что нарисовал?
- Как вам работалось?
- Вы прислушивались друг к другу или кто-то был ведущим в вашей группе?

- Было ли трудно?
- С какими затруднениями вы столкнулись?
- Какие чувства вы испытали, когда рисунок был окончен?

#### *Рефлексия*

*Классный руководитель.* Сегодня мы все были участниками родительского собрания, посвященного взаимодействию родителей с детьми. Я прошу вас высказать свое мнение о том, что здесь происходило, что вы для себя вынесли с этого собрания.

По кругу участники собрания высказывают свое мнение. Классный руководитель задает вопросы, концентрирующие внимание родителей и детей на их состоянии, например:

- Какими мыслями вы хотели бы поделиться с группой?
- Какие чувства вы испытывали во время выполнения упражнений?
- Что показалось вам наиболее интересным, новым, неожиданным?

#### *Ритуал прощания. Упражнение «Рукопожатие»*

*Классный руководитель.* Для завершающего нашу встречу упражнения я прошу всех выйти в центр зала и встать в круг. Большое спасибо за то, что вы сегодня посетили наше собрание, активно и плодотворно поработали на нем. Я прошу вас взяться за руки. Я пожимаю руку рядом стоящего человека. Почувствовав мое рукопожатие, этот человек должен пожать руку своему соседу и так далее по кругу, пока мое рукопожатие не вернется ко мне.

*Приложение 1*

### **Опросник**

*Инструкция.* Данные вопросы касаются твоего отношения к различным направлениям деятельности. Нравится ли тебе делать то, о чем говорится в опроснике? Если «да», то в бланке ответов рядом с номером вопроса поставь «+». Если не нравится – знак «-». Если сомневаешься, поставь «?».

1. Узнавать об открытиях в области физики и математики.
2. Смотреть передачи о жизни растений и животных.
3. Выяснять устройство электроприборов.
4. Читать научно-популярные технические журналы.
5. Смотреть передачи о жизни людей в разных странах.
6. Бывать на выставках, концертах, спектаклях.
7. Обсуждать и анализировать события в стране и за рубежом.
8. Наблюдать за работой медсестры, врача.
9. Создавать уют и порядок в доме, классе, школе.
10. Читать книги и смотреть фильмы о войнах и сражениях.
11. Заниматься математическими расчетами и вычислениями.
12. Узнавать об открытиях в области химии и биологии.
13. Ремонтировать бытовые электроприборы.
14. Посещать технические выставки, знакомиться с достижениями науки и техники.
15. Ходить в походы, бывать в новых неизведанных местах.
16. Читать отзывы и статьи о книгах, фильмах, концертах.
17. Участвовать в общественной жизни школы, города.

18. Объяснять одноклассникам учебный материал.
19. Самостоятельно выполнять работу по хозяйству.
20. Соблюдать режим, вести здоровый образ жизни.
21. Проводить опыты по физике.
22. Ухаживать за животными растениями.
23. Читать статьи об электронике и радиотехнике.
24. Собирать и ремонтировать часы, замки, велосипеды.
25. Коллекционировать камни, минералы.
26. Вести дневник, сочинять стихи и рассказы.
27. Читать биографии известных политиков, книги по истории.
28. Играть с детьми, помогать делать уроки младшим.
29. Закупать продукты для дома, вести учет расходов.
30. Участвовать в военных играх, походах.
31. Заниматься физикой и математикой сверх школьной программы.
32. Замечать и объяснять природные явления.
33. Собирать и ремонтировать компьютеры.
34. Строить чертежи, схемы, графики, в том числе на компьютере.
35. Участвовать в географических, геологических экспедициях.
36. Рассказывать друзьям о прочитанных книгах, увиденных фильмах и спектаклях.
37. Следить за политической жизнью в стране и за рубежом
38. Ухаживать за маленькими детьми или близкими, если они заболели.
39. Искать и находить способы зарабатывания денег.
40. Заниматься физической культурой и спортом.
41. Участвовать в физико-математических олимпиадах.
42. Выполнять лабораторные опыты по химии и биологии.
43. Разбираться в принципах работы электроприборов.
44. Разбираться в принципах работы различных механизмов.
45. “Читать” географические и геологические карты.
46. Участвовать в спектаклях, концертах.
47. Изучать политику и экономику других стран.
48. Изучать причины поведения людей, строение человеческого организма.
49. Вкладывать заработанные деньги в домашний бюджет.
50. Участвовать в спортивных соревнованиях.

**Обработка результатов.** Десять колонок в бланке - это десять возможных направлений твоей деятельности:

- 1 – физика и математика;**
- 2 – химия и биология;**
- 3 – радиотехника и электроника;**
- 4 – механика и конструирование;**
- 5 – география и геология;**
- 6 – литература и искусство;**
- 7 – история и политика;**
- 8 – педагогика и медицина;**
- 9 – предпринимательство и домоводство;**



## Оранжевый день

*Целевая установка оранжевого дня:* развитие гражданской позиции обучающихся посредством активного личного участия в общественно значимых видах деятельности.

Подготовительный этап:

Создание благоприятной социально-психологической атмосферы:

- фойе школы украшают оранжевые шары;
- волонтеры раздают всем обучающимся при входе оранжевые лепестки с пожеланиями и высказываниями о добре и значимости личного участия каждого человека в жизни общества;
- звучит приглашение через радиорубку, либо с использованием ИКТ технологий к основным событиям дня.

*«...Дети охотно всегда чем-нибудь занимаются. Это весьма полезно, а потому не только не следует этому мешать, но нужно принимать меры к тому, чтобы всегда у них было что делать.»*

*Ян Амос Коменский*

### Для обучающихся 1-4 классов

Обучающиеся начальных классов, в рамках организованного для них игрового пространства, за этот день должны создать «Книгу школьной жизни ученика начальной школы». Данная книга может быть представлена в виде рисунков, лозунгов, принятых детьми и значимых для них правил, обязанностей, Со-бытий, традиций и ритуалов и др. Книга оформляется в рекреации начальной школы. После чего формируется книга.

### На что обратить внимание!!!

*Почему необходимо:*

- ценить себя и других людей;
- признавать и уважать права человека в повседневной жизни;
- понимать собственные основные права и уметь их сформулировать;
- признавать и уважать различия;
- научиться решать конфликты без насилия, проявляя уважение к правам других людей;
- развивать уверенность детей в их способности к действиям, и их навыки по защите и отстаиванию прав человека.

### Что школьник должен знать и уметь?

*Что такое права человека?*

- Все люди наделены правами человека в равной мере, повсюду и всегда.
- Права человека являются всеобщими.
- Права человека являются неотъемлемыми.
- Права человека являются неделимыми.
- Права человека являются взаимозависимыми.
- Права человека отражают основные потребности человека.

— Заявляя о правах, каждый человек также принимает на себя обязанности.

*Навыки:*

- активное слушание и общение;
- критическое мышление;
- участие в групповой работе и решение конфликтных ситуаций в позитивном ключе;
- достижение консенсуса;
- высказывание собственного мнения и др.

*Отношение:*

- уважительное отношение к себе и к другим людям;
- чувство ответственности за собственные действия;
- чувство человеческого достоинства, собственной ценности и ценности других людей;
- чувство справедливости и социальной ответственности за справедливое обращение с каждым человеком;
- стремление внести вклад в улучшение своей школы или сообщества и др.

**Перед началом работы над созданием «Книги школьной жизни ученика начальной школы».**

Школьников знакомят с понятиями «право», «обязанности», «ритуалы», «традиции», «ценности».

После знакомства обучающихся с понятиями, можно приступить к работе над оформлением страниц книги, которые впоследствии оформляются в рекреации начальной школы.

Важным этапом дня является проведение экскурсии по рекреации с обсуждением страниц написанных не только, одноклассниками, но обучающимися других классов.

Возможность анализа работ ребят других классов, позволяет проанализировать совпадение и отличие в предложенном содержании создаваемого продукта.

При возможности образовательной организации «Книга школьной жизни ученика начальной школы» могла бы быть оформлена в виде типографической продукции и помещена в каждом классном уголке, при необходимости можно было бы обращаться с напоминанием о совместно разработанных правилах, ритуалах, традициях и т.д.

*Обсуждение работы в конце дня:*

- Готовы ли вы соблюдать эти правила, которые сами составили?
- Кто несет ответственность за то, чтобы все соблюдали правила, ритуалы, традиции и т.д.?
- Что происходит, когда кто-то нарушает одно из прав, забывает о ритуалах, традициях принятых в группе (классе)?
- Нужно ли принимать меры, если правила не соблюдаются? Почему?

— Было ли группе просто составить перечень прав? Было ли легко составить список обязанностей?

— Было ли легко работать вместе в группе? Каковы преимущества и недостатки совместной работы в группе?

— Какие правила вам нужно соблюдать (например, дома, в общественном месте, в другом месте)?

— Каковы ваши обязанности? Кто возложил на вас эти обязанности?

— У взрослых есть правила и обязанности? Каково их происхождение?

— Почему у нас всех есть правила и обязанности? Нужны ли они нам? Нужны ли нам ритуалы и традиции? Зачем? Что произойдет, когда кто-нибудь не захочет соблюдать их? Как сделать так, что все их соблюдали?

### **Для обучающихся 5-8 классов Технология «Мировоззренческое кино»**

*Автор: Григорьев Д.В.*

Проблематика гражданственности и патриотизма – одна из главных в интеллектуальном художественном и документальном кинематографе.

Киноискусство, не просто специфическое для XX (теперь уже и XXI) века, но в определенном смысле создавшее сам образ XX века. У всех людей, чей год рождения начинается с «тысяча девятьсот ...», есть стойкое ощущение, что они своими глазами видели самые разные уголки мира, в котором живут, непосредственно наблюдали важнейшие исторические события, знают в лицо великих людей прошлого и настоящего. Но если вдуматься, всё это благодаря киноплёнке.

По меткому замечанию кого-то из культурологов, кино как никакое другое искусство может задокументировать реальность, но этот документ, созданный кино, может быть самой достоверной фальсификацией. Один из хрестоматийных примеров – знаменитый английский документальный фильм времен Второй мировой войны, в который были включены куски захваченных немецких хроник. Потрясенные зрители видели, как Гитлер в захваченном Париже в упоении сплясал дикий танец. Миллионы зрителей видели это своими глазами. Как исторический факт это событие под названием «людоедской жиги» вошло в труды историков. Прошло более десяти лет, и известный кинематографист Дж. Гирсон сознался, что он является автором этого «исторического факта». В его руках была нацистская хроника, в одном из кадров которой он разглядел Гитлера с поднятой ногой. Повторив этот кадр много раз, кинодокументалист заставил Гитлера плясать перед глазами зрителей всего мира.

Кино не отражает реальность, оно творит свою реальность, порой не подчиняющуюся не только законам природы, но и законам общественных отношений и здравого смысла. В этом смысле кино бесконечно близко подросткам с их отчаянными поисками смысла жизни, с рискованными

попытками перестроить этот мир под себя, с неистребимым желанием почувствовать себя автором собственной биографии.

Кино, подобно фотографическому реактиву, проявляет мировоззрение и гражданскую позицию человека. А, значит, у педагога есть шанс с помощью кино влиять на мировоззрение и гражданское самоопределение детей.

С опорой на данную модель, которую можно считать базовой, разработаны еще несколько учебно-игровых процедур просмотра и обсуждения кинофильмов школьниками-подростками:

- *учебно-игровая процедура «Поиск позиции»*: просмотр фильма – определение «веера» возможных позиций по отношению к нему (от самых простых: нравится – не нравится, понятно – не понятно, «задело» – не «задело», к более сложным: «оптимист» – «пессимист»; «автор», «читатель», «критик», «цензор» и т.п.) – самоопределение в позициях (складывание микрогрупп) – объявление условия: позицию в процессе коммуникации можно менять – «запуск» позиционного общения – организация рефлексии: кто поменял позицию? Почему? Кто был готов поменять позицию? Почему не сделал этого? Кто нашел свою позицию сразу? Вы уверены в своем выборе или есть «тень сомнения»? Достаточно ли одной позиции для полноценного понимания текста? Почему позиции кооперируются или конфликтуют друг с другом? Что дает многопозиционность? И т.д.;

- *учебно-игровая процедура «Автора!»*: знакомство «автора» (одного или нескольких членов группы) с предполагаемым к обсуждению кинофильмом – беседа ведущего группы с «автором» (выявление особенностей прочтения и понимания) – знакомство группы с фильмом – выступление «автора» – диалог участников группы с «автором» в форме пресс-конференции – рефлексия: возможно ли понимание читателем авторского замысла? Принадлежит ли текст автору? Есть ли разница между смыслами автора и читателя? И т.д.;

- *учебно-игровая процедура «Пойми меня»*: просмотр фильма – высказывание своей точки зрения на фильм первым желающим – установление правила: каждый может высказать свое мнение только после того, как он пересказал идеи, выраженные говорившим до него, так, что тот выразит согласие с пересказом – продолжение дискуссии с соблюдением установленного правила – итоговая рефлексия: легко ли встать на точку зрения другого? Изменилось ли что-либо в вашей позиции после воспроизведения позиции другого? Стали ли вы лучше понимать других? И т.д.;

- *учебно-игровая процедура «Взаимопонимание»*: предварительный просмотр фильма потенциальными «смысловыми» лидерами (3-4 человека) – подготовка ими собственных текстов-рассуждений по мотивам увиденного – знакомство всей группы (класса) с текстом – знакомство с текстами-рассуждениями лидеров – складывание микрогрупп вокруг позиций лидеров – диалог микрогрупп (перекрестные вопросы-ответы) – итоговая рефлексия:



почему вы объединились вокруг этой позиции? Хорошо ли вы понимали друг друга в микрогруппе? Вы были рядом или вместе? Возникали ли у вас моменты несогласия с микрогруппой? Как вы действовали в этой ситуации? И т.д.;

- *учебно-игровая процедура «Переговоры»*: знакомство группы с фильмом – определение полярных, диаметрально противоположных точек зрения на фильм – разделение группы (класса) на три подгруппы: две отстаивают крайние точки зрения, третья пытается организовать их переговоры с целью сближения позиций – рефлексия: возможно ли сближение противоположностей? Какими средствами оно достижимо? В чем можно идти на компромисс, а в чем нельзя уступать ни при каких обстоятельствах? Можно ли одновременно удерживать несколько пониманий? Всегда ли определенность лучше неопределенности, однозначность – неоднозначности? Достижима ли истина или человек всегда в приближении к ней? И т.д.

Любая из указанных процедур может быть использована в отношении любого игрового или документального фильма.

А какие фильмы смотреть и обсуждать с подростками? В логике задач гражданско-патриотического воспитания критерии отбора следующие: наличие проблемы, затрагивающей мировоззрение и самосознание современного подростка; наличие российского контекста этой проблемы; определенная парадоксальность, неоднозначность; эмоциональная насыщенность; философичность.

У педагога есть возможность привлекать те художественные и документальные кинопроизведения, которые он сочтет соответствующими указанным критериям. Еще лучше, если он привлечет к отбору фильмов школьников. Тогда, вполне вероятно, он не раз услышит от них: «Давайте вместе посмотрим фильм?»

### **Для обучающихся 9-11 классов**

Для обучающихся 9-11 классов актуальны организация и проведение проблемно-ценностных дискуссий (автор Д.В. Григорьев). Ниже приведены варианты форматов проведения и тем дискуссии, в соответствии с возможностью самого педагога, а также условиями образовательной организации.

### **Игровой формат «Кинодебаты о России»**

*Автор: Д.В. Григорьев*

#### **Пояснительная записка**

В игровом формате «Кинодебаты о России» учащиеся старших классов посредством знакомства с художественными и документальными кинопроизведениями, несущими в себе серьезный гражданско-патриотический смысл, и их последующего ролевого обсуждения (дебатирования) погружаются в актуальные контексты общественной жизни в нашей стране, участвуют в осмыслении и рефлексии ключевых проблем и сюжетов российского и мирового прошлого и настоящего, вырабатывают у

себя навык ведения общественного диалога и собственную гражданскую позицию.

Кино – искусство не просто специфическое для современности, но в определенном смысле создавшее сам образ современности. У всех, чей год рождения начинается с «тысяча девятьсот ...», есть стойкое ощущение, что они своими глазами видели самые разные уголки мира, непосредственно наблюдали важнейшие исторические события, знают в лицо великих людей прошлого и настоящего. Но если вдуматься, всё это благодаря киноплёнке.

Кино как никакое другое искусство может задокументировать реальность, но этот документ, созданный кино, может быть самой достоверной фальсификацией. Кино не отражает реальность, оно творит свою реальность, порой не подчиняющуюся не только законам природы, но и законам общественных отношений и здравого смысла. В этом смысле кино бесконечно близко юности с ее отчаянными поисками смысла жизни, с рискованными попытками перестроить этот мир под себя, с неистребимым желанием почувствовать себя автором собственной биографии. К тому же кинотекст отвечает важнейшим требованиям к построению проблемной ситуации – смысловая полнота, ценностная ангажированность (напряженность), неоднозначность, рефлексивность.

Работа с кинотекстами, таким образом, позволяет в полной мере реализовать фундаментальный принцип проблемности в гражданско-патриотическом воспитании.

Многое в ныне реализуемых подходах к гражданско-патриотическому воспитанию безнадежно устарело, поскольку взывает к нерелексивной гордости юного человека за «своё», «родное»: гордись своим, потому что оно своё – и ни о чем не думай! Однако, нравится нам это или нет, в глобальном мире с его открытым доступом к информации почти всё можно сравнить со всем. Современный глобализированный молодой человек может и не думать о «своём» плохо, но в сравнение его неизбежно втянут. А поскольку забота о мысли подростка, юноши в принципе чужда многим массовидным действиям и «мероприятиям» с их беспроblemным содержанием, то формируется наш юный человек либо в бездумного и кичливого «ура-патриота», либо презрительного циника, априори уверенного, что родное – значит плохое. Сегодня сформировать свободную и ответственную гражданско-патриотическую позицию можно только в глубоко проблематизированном контексте.

Принцип проблемности ориентирует педагога на осознание и воплощение конструктивной роли конфликта в гражданско-патриотическом воспитании. При этом конфликт рассматривается не в его обыденном понимании как однозначно разрушительный тип взаимодействия или переживание внутреннего рассогласования. Конфликт – это такая специфическая организованность деятельности, в которой противоречие удерживается в процессе его разрешения. Так понимаемый конфликт является важнейшим условием развития как самой деятельности, так и осуществляющего ее человека (людей). Невозможно представить

полноценное гражданско-патриотическое воспитание вне содержательного конфликта коллектива и личности, свободы и ответственности, цели и средства, объективного значения и личностного смысла, события и повседневности, управления и самоорганизации, творчества и исполнительской дисциплины и т.д.

Прекрасной формой обсуждения кино и содержательного конфликтования вокруг его основных смыслов являются дебаты. Участники дебатов находятся в ролевой коммуникации и соревнуются друг с другом, т.е. дебаты – это игровое взаимодействие. Наконец, коммуникацию и деятельность участников дебатов можно подвергнуть экспертной оценке и сравнить друг с другом по определенным критериям, что позволяет говорить о довольно высокой объективности результатов этой игры.

Игровой формат «Кинодебаты о России» рассчитан на школьников 9-11-х классов, а также учащихся НПО/СПО.

Игровой формат «Кинодебаты о России» может развиваться по олимпийской системе. Первичные кинодебаты могут быть проведены на уровне школьного класса (учебной группы). По их итогам может быть создана команда дебатёров от класса, принимающая участие уже в школьном туре игры. Школьные команды могут соревноваться на муниципальном и региональном уровнях, муниципальные команды дебатёров – на региональном и федеральном уровнях. На каждом уровне игры возможно привлечение большого числа зрителей.

Кинодебаты – экономная форма, не требующая больших материальных затрат. Достаточно обеспечить возможность качественного просмотра командами дебатёров и зрителями того или иного кинопроизведения и организовать помещение для его обсуждения.

В рамках кинодебатов решаются следующие задачи содержательного плана:

1. осознание учащимися противоречий, трудностей, связанных с обсуждаемой проблемой;
2. актуализация ранее полученных знаний;
3. творческое переосмысление возможностей их применения.

Также решаются задачи организации взаимодействия в группе:

1. выполнение коллективной задачи;
2. согласованность в обсуждении проблемы и выработка подхода к ее решению;
3. соблюдение специально принятых правил и процедур совместной деятельности.

Реализуя все выше перечисленные задачи, кинодебаты также способствуют:

1. Расширению общекультурного кругозора учащихся:
- обогащению знаний, относящихся к гуманитарным и прежде всего обществоведческим областям;
  - развитию интереса к учебе, формированию мотивации обучения;

- формированию интереса к регулярному знакомству с качественным художественным и документальным кино, чтению научной, научно-популярной, художественной литературы.

#### 2. Развитию интеллектуальных способностей:

- формированию критического мышления, умения устанавливать логические связи между явлениями;
- умению анализировать различные идеи и события, делать обоснованные выводы, выстраивать цепочку доказательств;
- умению различать факты и точки зрения, выявлять ошибки, фальсификации и стереотипы, анализировать полученную информацию;
- способности концентрироваться на сути проблемы.

#### 3. Развитию исследовательских и организаторских навыков:

- собирать и анализировать материалы из различных источников, относясь к ним с критической точки зрения, рассматривая в конкретном историческом контексте;
- обосновывать правильность выводов, оценок, пользуясь различными способами доказательства и достоверными историческими фактами;
- обоснованно оценивать изучаемые события в конкретно-исторических условиях, опираясь на теоретические знания, полученные в обществоведческих курсах;
- оценивать различные версии и мнения о прошедших и происходящих исторических событиях, признавая, что некоторые источники могут быть необъективными, объяснять причины такой необъективности;
- собирать доказательную базу и грамотно ей пользоваться. В кинодебатах не всегда достаточно простой логики или простых примеров, часто требуются и доказательства, которые необходимо найти в различных источниках (газетах, книгах, интервью, Интернете);
- грамотно организовывать материал в целях повышения эффективности сообщения вне зависимости от того, устное оно или письменное.

#### 4. Развитию творческих качеств:

- умению по-новому взглянуть на проблему, стремлению использовать нетрадиционные способы ее решения, способности видеть нечто новое, необычное в привычных явлениях;
- гибкости и продуктивности мышления, скорости реакции;
- способности ценить креативность у других людей.

#### 5. Развитию коммуникативных умений:

- умению слушать и слышать собеседника;
- способности сопереживать другим людям и проявлять солидарность, понимать и сочувственно воспринимать чужой опыт;
- терпимости к различным взглядам, иным точкам зрения, толерантности;
- способности работать в команде.

#### 6. Развитию ораторских способностей:

- навыков публичного выступления;
- уверенности в себе;
- умению четко выразить свои мысли в устной и письменной форме;

- способности привлечь слушателей интонацией, жестами, мимикой.
7. Формированию гражданской позиции и навыков жизнедеятельности в демократическом обществе:
- способность формулировать и отстаивать собственную точку зрения, взгляды;
  - способность принимать другую точку зрения и оценивать идею, а не человека, ее декларирующего;
  - пониманию важности гражданской позиции; формированию нравственного «стержня»;
  - уважительному отношению к общечеловеческим, национальным ценностям; различным культурам, традициям;
  - повышению интереса к событиям в общественно-политической жизни страны, региона, города;
  - стремлению использовать свои знания в практике общественной жизни; умению брать на себя решение каких-либо проблем.

### **Базовая форма игрового формата**

Базовой формой описываемого игрового формата являются дебаты, материалом для обсуждения в которых служит кинофильм (или его фрагмент).

В кинодебатах, как и дебатах вообще, участвуют две стороны: утверждающая (команда, утверждающая тему общения) и отрицающая (команда, опровергающая тему). Тема общения формулируется как утверждение. Цель каждой из сторон – убедить судей (экспертов) в том, что ее аргументы лучше, чем аргументы оппонента.

Каждая команда состоит из нескольких человек (от 3 до 6), которые называются спикерами.

Судьи (3 человека) решают, какая из команд оказалась более убедительной в доказательстве своих позиций. Судьи заполняют протокол игры, в котором отмечают области столкновения позиций команд, указывают сильные и слабые стороны выступлений спикеров. По желанию комментируют свое решение, обосновывая его.

Таймкипер – это человек, который следит за соблюдением регламента и правил игры. Тренеры (тьюторы) – в дебатах обычно учителя или опытные дебаты, прошедшие полный курс тьюторской подготовки.

Примерная структура кинодебатов:

1 этап. Просмотр участниками команд и зрителями киноматериала. (Если хронометраж киноматериала в пределах 1 часа, то обсуждение может начаться сразу по окончании просмотра. Если хронометраж киноматериала больше 1 часа, то целесообразно по окончании просмотра объявить 15-ти минутный перерыв для зрителей. Участники команд в это время готовят свои выступления).

2 этап. Подготовка командами своих выступлений (15 минут)

3 этап. Выступление утверждающей команды (10 минут)

4 этап. Выступление отрицающей команды (10 минут)

5 этап. Перекрестные вопросы команд друг другу (15 минут)

6 этап. Вопросы зрителей участникам команд (10 минут)

7 этап. Выступление судей. Подведение итогов кинодебатов (10 минут)

Основными элементами кинодебатов являются:

1. подбор киноматериала. Киноматериал должен поднимать важные для гражданско-патриотического самоопределения проблемы и отвечать требованиям смысловой наполненности, ценностной ангажированности (напряженности), неоднозначности, рефлексивности;

2. тема. Формулировка темы – это не простая задача. Во-первых, тема должна быть актуальной, затрагивать значимые гражданские проблемы. Во-вторых, тема должна быть пригодной для вынесения на кинодебаты. Формулировка должна следовать определенным принципам: тема дебатов должна формулироваться в виде утверждения и не давать преимуществ ни одной из сторон, т.е. чтобы сторона «за» и сторона «против» могли одинаково эффективно развивать свои аргументы;

3. определения (определение терминов и понятий, содержащихся в формулировке темы). Определения очень важны в кинодебатах, поскольку нужно знать, что можно обсуждать, а что нельзя. Определения рассматриваются, с одной стороны, как путь к исследованию темы, с другой стороны, как необходимые ограничения. Перед тем, как представить свои аргументы перед судьей или оппонентами, команде утверждения необходимо определить термины темы, чтобы было проще проводить исследование темы;

4. система аргументации. Каждая команда для доказательства своей позиции создает систему аргументации, т.е. совокупность аспектов и аргументов в защиту своей точки зрения, представленных в организованной форме. С помощью аргументации команда пытается убедить судью, что ее позиция по поводу темы наилучшая, т.е. правильная. Различают несколько видов аргументов: удостоверенные единичные факты, т.е. научные данные; свидетельские показания и т.д.; ранее доказанные законы и теоремы; аксиомы и постулаты, т.е. истинные суждения, которые признаются в качестве аргументов без доказательств. Аргументы могут быть либо слабыми, либо сильными. Обычно команды выдвигают небольшое число аргументов (3, максимум – 5), которые рекомендуется выстраивать по правилу Гомера: сильный аргумент – слабый аргумент – самый сильный аргумент;

5. поддержка и доказательства. Вместе с аргументами участники кинодебатов должны представить судье свидетельства (цитаты, факты, статистические данные и т.д.), подтверждающие их позицию. Обычно поддержки записываются на карточки и могут зачитываться спикерами;

6. перекрестные вопросы. Дебаты предоставляют каждому участнику возможность отвечать на вопросы спикера-оппонента. Раунд вопросов спикера одной команды и ответов спикера другой называется «перекрестными вопросами». Вопросы могут быть использованы как для разъяснения позиции, так и для выявления потенциальных ошибок у противника, т.е. с целью принижения их позиции. Полученная в ходе

перекрестных вопросов информация может быть использована в выступлениях следующих спикеров;

7. вопросы зрителей к участникам команд (таких вопросов может быть задано не более 5; желательно, чтобы каждый вопрос был обращен к обеим командам, дабы они находились в одинаковых условиях; впрочем, по решению судей это правило может быть нарушено);

8. решение судей. После того, как судьи выслушивают аргументы обеих сторон по поводу темы, они заполняют судейские протоколы, в которых фиксируют решения о том, какой команде отдано предпочтение по результатам кинодебатов (аргументы и способ доказательства которой были более убедительными);

9. тайм-аут. Каждая команда имеет право взять тайм-аут продолжительностью до 8 минут в течение игры. Большую часть времени рекомендуется оставить перед речью 3-х спикеров команд для анализа и выявления столкновения позиций.

Судейство – вероятно, наиболее трудный и спорный аспект дебатов. Судья обязан отказаться от всех точек зрения и персональных позиций непосредственно при входе в помещение для проведения кинодебатов и быть внимательным и сосредоточенным слушателем. Судья оценивает раунд по приведенным командами аргументам, доказательствам и рассуждениям, но не на личных симпатиях.

Судья имеет огромное воздействие на фактическое проведение кинодебатов, поэтому честные решения со стороны судей будут способствовать успешному проведению игры.

У судьи есть три основные цели:

- 1) обучать,
- 2) поддерживать справедливое течение кинодебатов,
- 3) сохранять позитивную рабочую атмосферу игры.

Что означают эти цели?

*Обучать.* Кинодебаты, как и дебаты вообще, обучают высокому уровню аргументации. В дальнейшем это дает участникам игры способность развивать целый комплекс качеств и навыков, которые уже назывались ранее и которые можно получить только в процессе дебатов. Судья должен относиться к выступлениям спикеров с долей критики, поскольку этим он может помочь участникам дебатов увидеть сильные и слабые места в аргументации, стратегии и стиле общения.

*Поддерживать справедливость.* Для ее достижения судье необходимо: внимательно слушать речи спикеров; полностью сосредоточить внимание на высказываемых идеях; обосновывать свое решение.

Кроме того, судья должен быть готов к обсуждению широкого спектра точек зрения, сохраняя нейтралитет при обсуждении спорных вопросов, даже если он внутренне разделяет точку зрения одной из команд, он должен отойти от собственной позиции и судить игру по тому, чьи аргументы более убедительны, а не более ему близки.

*Сохранять позитивную атмосферу игры.* Цель состоит в том, чтобы установить и сохранить положительную рабочую атмосферу. Чтобы сделать это, судья должен задать тон кинодебатов с момента входа в комнату, показав участникам игры пример профессионального поведения, доброжелательности и активного общения. Уверенность и честность, которые судья демонстрирует в течение дебатов, отразятся и на игре, и на поведении участников дебатов.

По окончании кинодебатов судьи заполняют судейские протоколы. Их баллы суммируются и составляют общую оценку команды.

#### *Судейский протокол*

<i>Критерий</i>	<i>Утверждающая команда</i>	<i>Отрицающая команда</i>
<i>1. Содержательность выступлений:</i>		
1.1. Полнота		
1.2. Конкретность		
1.3. Осознанность		
1.4. Глубина понимания темы		
<i>2. Содержательность ответов на вопросы:</i>		
2.1. Оперативность		
2.2. Гибкость		
2.3. Качество аргументации		
<i>3. Структурированность:</i>		
3.1. Системность		
3.2. Логичность		
3.3. Рациональность использования времени		
<i>4. Формулировка вопросов:</i>		
4.1. Проблемность		
4.2. Конкретность		
4.3. Четкость		
<i>5. Культура общения:</i>		
5.1. Выразительность речи		
5.2. Манера обращения к собеседникам		
5.3. Умение уважительно отвечать им		
5.4. Свободное владение материалом		
<b>ИТОГО</b>		

Каждый пункт схемы оценивается по принципу:

- 0 – не проявляется;
- 1 – слабо проявляется (едва заметно);
- 2 – проявляется;
- 3 – ярко выражено.



## Содержательные линии кинодебатов

Несомненное достоинство предлагаемого игрового формата в том, что в его рамках может быть реализовано довольно разнообразное и разноплановое содержание, просмотрены и обсуждены самые разные кинофильмы и проблемы.

Предлагаем три примерных содержательных линии «Кинодебатов о России».

*1 линия: «Открывая страну: Россия знакомая и незнакомая»*

Материал для обсуждения: документальные фильмы о жизни современной России («Прокляты и забыты» (реж. С.Говорухин), «Счастливые люди» (реж. Д.Васюков), «Я забуду этот день» (реж. А.Рудницкая), «Беседы с Солженицыным» (реж. А.Сокуров) и др.)

Темы для кинодебатов в этой содержательной линии могут быть самые разные. Например, только по фильму Д.Васюкова «Счастливые люди» могут пройти обсуждения на темы «Настоящая Россия – в глубинке», «Человек счастлив только в малом сообществе», «Упорный труд современному человеку вредит», «Быть – важнее, чем иметь».

*2 линия: «Легко ли быть молодым в России?»*

Материал для обсуждения: документальные и художественные фильмы о жизни молодых россиян («Рожденные в СССР» (реж. С.Мирошниченко), «Наша Родина» (реж. В. Манский), «Девочки» и «Все умрут, а я останусь» (реж. В.Гай-Германика), «Возвращение» (реж. А.Звягинцев), «Свободное плавание» (реж. Б.Хлебников), «Мы из будущего» (реж. А.Малюков) и др.).

*3 линия: «Незавершенное прошлое»*

Материал для обсуждения: современные художественные фильмы по истории России («Александр. Невская битва» (реж. И.Каленов), «Ярослав. Тысячу лет назад» (реж. Д.Коробкин), «1612» (реж. В.Хотиненко), «Царь» (реж. П.Лунгин) и др.).

### **Аннотация к игровому формату «Кинодебаты о России»**

В игровом формате «Кинодебаты о России» учащиеся 9-11-х классов школы, а также учащиеся учреждений НПО/СПО посредством знакомства с художественными и документальными кинопроизведениями, несущими в себе серьезный гражданско-патриотический смысл, и их последующего ролевого обсуждения (дебатирования) погружаются в актуальные контексты общественной жизни в нашей стране, участвуют в осмыслении и рефлексии ключевых проблем и сюжетов российского и мирового прошлого и настоящего, вырабатывают у себя навык ведения общественного диалога и собственную гражданскую позицию.

Первичные кинодебаты проводятся на уровне школьного класса (учебной группы). По их итогам создается команда дебатов от класса (учебной группы), принимающая участие уже в школьном туре игры. Школьные команды могут соревноваться на муниципальном и региональном уровнях, муниципальные команды дебатов – на региональном и федеральном уровнях. На каждом уровне игры возможно привлечение большого числа зрителей.

Примерная структура кинодебатов: просмотр участниками двух команд (утверждающей и отрицающей) и зрителями киноматериала; подготовка командами текстов своих выступлений; выступление утверждающей команды; выступление отрицающей команды; перекрестные вопросы команд друг другу; вопросы зрителей участникам команд; подведение судьями итогов кинодебатов.

В рамках кинодебатов решаются следующие задачи содержательного плана: осознание учащимися противоречий, трудностей, связанных с обсуждаемой проблемой, актуализация ранее полученных знаний, творческое переосмысление возможностей их применения. Также в кинодебатах решаются задачи организации взаимодействия в группе: выполнение коллективной задачи, согласованность в обсуждении проблемы и выработка подхода к ее решению, соблюдение специально принятых правил и процедур совместной деятельности.

## **Красный день**

### **«Конфликт — решение есть!»**

**Целевая установка красного дня:** развитие навыков анализа конфликтной ситуации в построении конструктивного межличностного взаимодействия участников образовательной среды.

Идея дня заключается в предположении, что умение проводить структурный анализ конфликтной ситуации позволит улучшить взаимоотношения между учащимися, повысится продуктивность педагогического взаимодействия, возрастет уровень конфликтологической культуры всех участников образовательного процесса. На примере ситуаций мультфильма дети рассмотрят характерные особенности конфликтов, познакомятся с конструктивными техниками и стратегиями поведения в конфликтной ситуации.

В результате ознакомления со структурой анализа конфликта учащиеся **узнают:**

- классификацию конфликтов в образовательной среде;
- виды, структуру и причины конфликтов в образовательной среде;
- **научатся:**
- определять вид и причину конфликтной ситуации;
- описывать динамику развития конфликтной ситуации;
- применять тактики конструктивного выхода из конфликтной ситуации.

В рамках представленных мероприятий мы рассматриваем педагогический конфликт, субъектами которого являются участники педагогического процесса. В своих работах Селиванова Е. А. выделяет четыре субъекта педагогической деятельности: ученик, учитель, родитель и администратор.

Данная методическая разработка представлена для учащихся трех возрастных категорий: начального, среднего и старшего звена. За основу взят примерный план занятия.

### **Примерный план занятия**

#### **«Конфликт: что делать?»**

#### **I. Обоснование выбора темы.**

Как и для любого социального института, для образовательной среды характерны разнообразные конфликты. Педагогическая сфера представляет собой совокупность всех видов целенаправленного формирования личности, а её сутью является деятельность по передаче и освоению социального опыта. Поэтому именно в образовательной среде необходимы благоприятные социально-психологические условия, обеспечивающие душевный комфорт педагогу, ученику и родителям.

Тема носит прикладной характер и позволяет определить ведущую стратегию в поведении учащихся при возникновении конфликтной ситуации. Данные знания могут помочь учащимся прогнозировать возможные конфликтные ситуации, характер их течения и своевременно находить способы их предотвращения.

#### **II. Формы организации занятия.**

*Занятие проводится* с применением слайдовой презентации, фрагментов мультфильмов и дидактического материала.

*Цель занятия:* сформировать конфликтологическую компетентность учащихся через осознание конфликта, как сложной, но преодолимой ситуации, направленной на сохранение устойчивого эмоционально-позитивного общения в образовательной среде.

*Задачи занятия* (реализующие основной замысел):

1) познакомить со специфическими особенностями возникновения конфликтных ситуаций;

2) раскрыть структуру, определить объект и предмет конфликтной ситуации.

3) научить проводить структурный анализ конфликта;

4) организовать монолог с элементами эвристической беседы с опорой на визуальные средства и элементы интерактивности.

### **III. Содержание занятия.**

#### *1) План занятия.*

##### *1. Организационный момент.*

— Обсуждение актуальности вопросов конфликта с учетом истории развития общества.

— Постановка задач.

— План работы.

##### *2. Основная часть.*

###### *А) Предоставление нового материала.*

— Актуальность вопроса перевода деструктивных конфликтов в конструктивные.

— Виды конфликтов в образовательной среде.

— Определение объекта и предмета конфликтной ситуации в образовательной среде.

— Психология развития конфликтных ситуаций в образовательной среде.

— Понятие конфликтологическая компетентность.

###### *3. Заключение. Подведение итогов.*

— Домашнее задание.

#### План занятия

<b>Пункт плана</b>	<b>Содержание</b>	<b>Время, мин.</b>
<i>1. Орг. момент.</i>	Приветствие. Озвучивание темы занятия. Постановка цели и задач. План работы.	2
<i>2. Основная часть. Предоставление нового материала.</i>	Обсуждение актуальности вопросов конфликтов в образовательной среде на примере афоризма античного философа Аристотеля «Если вы не придумаете, чем занять ребенка — он найдет, что поломать».	3
	Виды конфликтов в образовательной среде.	5

<i>Дополнительные вопросы</i>	Определение объекта и предмета конфликтной ситуации в образовательной среде.	3
	Структурный анализ конфликта.	10
	Понятие конфликтологической компетентности и ее значимости в образовательной среде.	5
	Тест «Конфликтный ли вы человек?».	10
<i>3. Заключение.</i>	Подведение итогов. Обратная связь.	5
<b>Итого:</b>		<b>40 мин.</b>

2) *Учебные средства и дидактические приёмы*, обеспечивающие целостность, систематичность, последовательность, доступность, наглядность.

ТСО (технические средства обучения): мультимедийный проектор, экран, ноутбук, программа Microsoft PowerPoint, презентация в программе Microsoft PowerPoint (слайд-шоу).

*Методы*: словесный (объяснительно-иллюстративный - объяснение, беседа, вопросы), наглядный (мультимедийная презентация, словесная наглядность – примеры; текстовая наглядность – текст на слайдах презентации в программе Microsoft PowerPoint (слайд-шоу), практические (практические задания – написание эссе на тему «Преподавателю психологии необходимо быть компетентным»). Методы организации проверки и контроля знаний (текущая проверка и оценка знаний) – устный фронтальный опрос.

#### **IV. Целостный образ учителя в процессе занятия.**

1) *Формы сотрудничества учителя с учащимися в процессе решения задач каждого из разделов содержания занятия (совместное решение задач, подражание образцу, партнёрство).*

Отношения «учитель-ученик»: уважительные, в меру требовательные. Нравственный контакт обеспечивает сотрудничество. Подготовка к занятию с учётом особенностей своего темперамента, умения владеть чувствами, доводить мысль до аудитории. Чёткое и ясное структурирование занятия. Рациональное дозирование материала в каждом из разделов.

Соответствие современному уровню развития конфликтологического знания и уровню возрастного развития учащихся, мировоззренческая сторона, наличие методических вопросов, правильная их трактовка. Активизация мышления путём выдвижения вопросов и анализа материала в ходе занятия. Использование различных методов обучения (словесные, наглядные, практические).

2) Использование простого, доступного языка, образную речь с примерами и сравнениями; применение риторических и уточняющих понимание материала вопросов; выразительной и доходчивой, достаточно громкой, чёткой речи с правильным литературным произношением и

правильно расставленными ударениями. Знакомство учащихся с новыми научными понятиями и терминами, доступное их объяснение.

3) *Эмоционально-выразительные невербальные средства общения.* Ритм средний. В паузах использование приёмов поддержания внимания – вопросов, ораторских приёмов. Оживление речи жестами и мимикой. Применение уточняющих для понимания материала вопросов и примеров. (Материалы к занятиям см. приложение 1,2,3,4,5)

Приложение 1. Вводный теоретический материал по теме занятия «Конфликт: что делать?».

Приложение 2. Рекомендации по проведению структурного анализа конфликта.

Приложение 3. Дидактический материал для учащихся начальной школы.

Приложение 4. Дидактический материал для учащихся среднего звена.

Приложение 5. Дидактический материал для учащихся старших классов.

#### *Литература:*

1. Бадмаев Б.Ц. Методика преподавания психологии. – М.: Владос, 2004. – 262 с.

2. Герасимова В.С. Методика преподавания психологии: курс лекций. – М.: Ось-89, 2004, 68с.

3. Карандашев В. Н. Методика преподавания психологии: Учебник для бакалавров. – 3-е изд., перераб. и допол. – М.: Изд-во Юрайт, 2014. – 376 с.

4. Лызь Н.А. Методика преподавания психологии: Учебное пособие. – Ростов н/Д: Феникс, 2009. – 414 с.

5. Ляудис. В. Я. Методика преподавания психологии. 5-е изд. - СПб.: Питер, 2008. – 192 с.

6. Попова М.В. Психология как учебный предмет в школе: Учеб.-метод, пособие. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 288 с.

7. Смолярчук И.В. Методика преподавания психологии. [Электронный ресурс].- Тамбов: Тамбовский государственный университет, 2010.- 36 с. <http://www.myword.ru>

8. Уварова М.Ю. Методика преподавания психологии в учреждениях образования / М.Ю. Уварова, Е.А. Кедярова. - Иркутск: Изд-во ИГУ, 2012. – 158 с.

9. Хроменко О.В. Методика преподавания психологии: конспект лекций. – Ростов/нД: Феникс, 2004. – 256 с.

#### *Приложение 1*

#### **Введение в тему «Конфликт: что делать?»**

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

В рамках представленных мероприятий мы рассматриваем педагогический конфликт, субъектами которого являются участники педагогического процесса. В своих работах Селиванова Е. А. выделяет четыре субъекта педагогической деятельности: ученик, учитель, родитель и администратор.

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, которые возникают в образовательном процессе, имеют целый ряд особенностей:

- разница в жизненном опыте участников, который в свою очередь порождает разную степень ответственности за ошибки при разрешении конфликтов;

- ответственность педагога за педагогически правильное разрешение проблемных ситуаций;

- профессиональная позиция педагога в конфликте обязывает его взять на себя инициативу в его разрешении и на первое место поставить интересы участников;

- участники конфликтов имеют разный социальный статус, чем и определяется и их поведение в конфликте;

- различное понимание событий и их причин;

- всякая ошибка педагога при разрешении конфликта порождает новые проблемы, в которую включаются и другие участники.

*Позитивные функции конфликта в образовательной среде*

- информативная функция (получение новой информации об участниках конфликта, диагностика и прояснение ситуации);

- интегративная функция (сплочение коллектива класса, школы, педагогического коллектива при противоборстве с внешним недругом);

- инновационная (стимулирование к изменению и развитию личности учителя и ученика, их взаимоотношений, организации учебно-воспитательного процесса, школы и др.);

- разрядка напряженности между конфликтующими сторонами;

- подает сигнал неблагополучия, позволяет полнее и точнее выявить назревшие противоречия.

*Негативные функции конфликта в образовательной среде*

- деструктивная функция (ущерб здоровью, ухудшение или крах взаимоотношений, невозможность достижения целей образования и развития личности ученика и др.);

- дезинтеграция (разрушение целостности личности, а также общности, системы, в которой развивается конфликт, увольнение учителей,

снижение дисциплины учащихся, ухудшение психосоциального климата в коллективе учеников и учителей);

— большие эмоциональные, материальные затраты на участие в конфликте;

— резкое снижение эффективности учебно-воспитательной деятельности;

— возникновение синдрома «побежденного».

Процесс обучения и воспитания, как и всякое развитие, невозможен без противоречий и конфликтов. Конфронтация с детьми, условия жизни, которых сегодня нельзя назвать благоприятными, является обычной составной частью реальности. По мнению М.М. Рыбаковой, среди конфликтов между учителем и учеником выделяются следующие конфликты:

— деятельности, возникающие по поводу успеваемости ученика, выполнения им внеучебных заданий;

— поведения (поступков), возникающие по поводу нарушения учеником правил поведения в школе и вне ее;

— отношений, которые возникают в сфере эмоционально-личностных отношений учащихся и учителей.

*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* всякая ошибка учителя при разрешении конфликта порождает 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 наблюдается при переходе 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.

#### *Особенности педагогических конфликтов*

Конфликты отношений - происходят, в основном, из-за личностных особенностей конфликтующих.

Среди учащихся наиболее распространены конфликты лидерства.

Профессиональная ответственность педагога за правильное решение выхода из конфликтной ситуации, т. к. учебное заведение, в котором учится ребенок, - модель общества, где ученики усваивают социальные нормы и отношения между людьми.

Присутствие других учеников при конфликте делает их из «свидетелей» - «участниками», а конфликт приобретает воспитательный смысл и для них; об этом всегда приходится помнить учителю.

Участники конфликтов имеют различный социальный статус (учитель, ученик), чем и определяется их разное поведение в конфликте.

Разница возраста и жизненного опыта участников порождает разную степень ответственности за ошибки при их разрешении.

Профессиональная ответственность педагога за правильное решение выхода из конфликтной ситуации, т. к. учебное заведение, в котором учится ребенок, - модель общества, где ученики усваивают социальные нормы и отношения между людьми.

Присутствие других учеников при конфликте делает их из свидетелей участниками, а конфликт приобретает воспитательный смысл и для них; об этом всегда приходится помнить учителю.

Участники конфликтов имеют различный социальный статус (учитель, ученик), чем и определяется их разное поведение в конфликте.

Разница возраста и жизненного опыта участников порождает разную степень ответственности за ошибки при их разрешении.

#### *Характеристики конфликта*

По социальному статусу сторон: вертикальный — между субъектами, находящимися в подчинении один другому; горизонтальный — между субъектами, имеющими одинаковый социальный статус.

По количеству участников: внутриличностный — столкновение противоположных по направленности мотивов, интересов внутри одной личности; межличностный — конфликт между двумя личностями;

внутригрупповой — конфликт между личностью и группой личностей; межгрупповой — конфликт между группами личностей.

По результату: конструктивный — выигрывают обе стороны; деструктивный — выигрывает кто-то один.

Стратегии — модели поведения в конфликтной ситуации:

- 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.

#### *Типы конфликтогенов*

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

#### *Технологии регулирования конфликта*

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.

*Алгоритм управления конфликтом*

Шаг	Содержание деятельности	Способы (методы) реализации
1	Изучение причин возникновения конфликта	Наблюдение, анализ результатов деятельности; беседа; изучение документов; биографический метод, то есть изучение биографических данных участников конфликта.
2	Ограничение числа участников	Работа с лидерами в микрогруппах; перераспределение функциональных обязанностей; поощрение или наказание.
3	Дополнительный анализ конфликта с помощью экспертов	Опрос экспертов; привлечение медиатора, психолога, переговорный процесс (медиация).
4	Принятие решения	Административные методы; педагогические методы

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.

С психологической точки зрения, возникновение любой из этих причин, любого их сочетания приводит на практике к унижению достоинства человека, порождает с его стороны справедливую реакцию в форме обиды, которая вызывает такую же реакцию обидчика, при этом ни тот, ни другой человек не в состоянии понять и осознать причины взаимно неприязненного поведения.

Все субъективные факторы, влияющие на конфликт, могут быть: характерологическими и ситуативными. К первым относятся устойчивые качества личности, ко вторым – переутомление, неудовлетворенность, плохое настроение, ощущение ненужности.

В конфликтных ситуациях их участники 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).

Стадии развития конфликта.

1. Предполагающая стадия – связана с появлением условий, при которых может возникнуть столкновение интересов. К этим условиям относятся: а) длительное бесконфликтное состояние коллектива или группы, когда все себя считают свободными, не несут никакой ответственности перед другими, рано или поздно возникает желание искать виновных; каждый считает себя правой стороной, обиженной несправедливо, то порождает конфликт; бесконфликтное развитие чревато конфликтами; б) постоянное переутомление, вызванное перегрузками, которые ведут к стрессам, нервозности, возбудимости, неадекватной реакции на самые простые и безобидные вещи; в) информационно-сенсорный голод, недостаток жизненно важной информации, длительное отсутствие ярких, сильных впечатлений; в основе всего этого лежит эмоциональная перенасыщенность будничной повседневностью. Отсутствие необходимой информации в широких общественных масштабах провоцирует появление слухов, домыслов, порождает тревогу (у подростков – увлечение рок-музыкой, как наркотиками); г) разные способности, возможности, условия жизни – все это ведет к зависти к преуспевающему, способному человеку. Главное, чтобы в любом классе, коллективе, группе никто не чувствовал себя обделенным, “человеком второго сорта”; д) стиль организации жизни и управления коллективом.

2. Стадия зарождения конфликта – столкновение интересов различных групп или отдельных людей. Оно возможно в трех основных формах: а) принципиальное столкновение, когда удовлетворение одних может быть реализовано определенно только за счет ущемления интересов других; б) столкновение интересов, которое затрагивает лишь форму отношений между людьми, но не затрагивает серьезно их материальных, духовных и других потребностей; в) возникает представление о столкновении интересов, но это мнимое, кажущееся столкновение, не затрагивающее интересов людей, членов коллектива.

3. Стадия созревания конфликта – столкновение интересов становится неизбежным. На этой стадии формируется психологическая установка участников развивающегося конфликта, т.е. не осознаваемая готовность действовать тем или иным образом, чтобы снять источники дискомфорта состояния. Состояние психологического напряжения побуждает к “атаке” или к “отступлению” от источника неприятных переживаний. Окружающие люди могут догадываться о зреющем конфликте быстрее, чем его участники, у них более независимые наблюдения, более свободные от субъективных оценок суждения. О созревании конфликта может свидетельствовать и психологическая атмосфера коллектива, группы.

4. Стадия осознания конфликта – конфликтующие стороны начинают осознавать, а не только чувствовать столкновение интересов. Здесь возможен ряд вариантов: а) оба участника приходят к выводу о нецелесообразности конфликтующих отношений и готовы отказаться от взаимных претензий; б) один из участников понимает неизбежность конфликта и взвесив все обстоятельства, готов уступить; другой участник идет на дальнейшее обострение; рассматривает уступчивость др. стороны как слабость; в) оба участника приходят к выводу о непримиримости противоречий и начинают мобилизацию сил для решения конфликта в свою пользу.

*Приложение 2*

### **Кейс-практикум «Психологический анализ конфликтов»**

Основным звеном при разрешении педагогических ситуаций является проведение ее психологического анализа.

В этом случае учитель может раскрыть причины ситуации, не допустить ее перехода в длительный конфликт, то есть в какой-то мере научиться владеть ситуацией, используя ее познавательные и воспитательные функции.

Проведение анализа снизит число ошибок, которые допускает учитель, немедленно применяя меры воздействия на ученика в ходе возникшей ситуации. Основной целью психологического анализа ситуации является создание достаточной информационной основы для принятия психологически обоснованного решения возникшей ситуации, потому что торопливая реакция учителя, как правило, вызывает импульсивный ответ ученика, приводит к обмену «словесными ударами», а ситуация становится конфликтной.

Психологический анализ дает возможность увидеть положительное в поступках «плохого» ученика и «пакость» в поведении образцового и тем самым правильно разрешить ситуацию.

Грамотно проведенный психологический анализ поможет учителю найти не только варианты разрешения, но и возможные пути предупреждения или погашения конфликта.

Ведь предупредить конфликт, разрешить его на уровне педагогической ситуации – это наиболее оптимальный, «бескровный» для обеих сторон вариант выхода из ситуации.

Учитель при этом определяет момент возможного перехода ситуации в конфликт, снижает косвенными приемами напряженность и берет ситуацию под контроль.

#### *Игровое упражнение «Встреча на узком мостике»*

Вы идете навстречу друг другу по очень узкому мостику, перекинутому над водой. В центре мостика вы встретились и вам надо разойтись. Постарайтесь разойтись на мостике так, чтобы не упасть в воду (для выполнения упражнения имитируется узкий мост на полу с использованием веревок).

#### *Вопросы к участникам:*

Какие вы чувства испытывали при выполнении данного упражнения? Что помогало, а что мешало успешно выполнить его? Какие еще есть способы «разойтись на узком мостике»?

Смысл: это упражнение – модель конфликтной ситуации. Каждый действовал определенным образом, так и в конфликте каждый ведет себя по-особому, придерживаясь определенного стиля поведения или стратегии.

#### *Стили поведения в конфликте*

Для того чтобы показать основные стратегии поведения в конфликте, можно воспользоваться классическим примером из конфликтологии.

В магазин одновременно вошли два покупателя за апельсинами, но апельсин остался один. Каждому покупателю срочно требуется этот фрукт. Что делать?

1) Апельсин можно поделить, не так ли? Это стратегия *компромисса*, весьма почитаемая в нашей культуре. В этом случае каждому достанется пол-апельсина, а значит, потребность каждой стороны удовлетворяется лишь наполовину. И вот удивительная деталь: даже если дележ происходил очень строго, у каждого участника остается смутное ощущение, что другому – досталось больше.

Девиз: «Чтобы каждый из нас что-то выиграл, каждый из нас должен что-то проиграть».

2) Каждая сторона может завладеть фруктом лично, воспользовавшись для этого физической силой, социальным статусом, психологическим влиянием, возрастными или половыми привилегиями.

Это стратегия *соперничества*: «Мои цели мне важнее всего, остальные пусть сами решают свои проблемы»

Девиз: «Чтобы я победил, ты должен проиграть».

3) Апельсином можно распорядиться и нетривиально: выбросить его в окно, подарить третьему лицу, раздавить. В общем: «Зачем мы, интеллигентные люди, будем сориться из-за какого-то апельсина?» Такова стратегия *избегания*, нет объекта – нет конфликта; нет личных целей – нет проблемы.

Девиз: «Мне все равно, выиграешь ты или проиграешь, но я знаю, что в этом участия не принимаю».

4) Фрукт может отойти в собственность одному из участников конфликта вследствие самоотверженного поступка другого: «Тебе он больше нужен, я обойдусь» Это стратегия *приспособления* - отказ от собственных целей ради целей другого человека.

Девиз: «Чтобы ты выиграл, я должен проиграть».

5) Наконец, ситуацию вокруг апельсина можно разрешить и таким способом. Партнерам нужно позволить себе две вещи, на первый взгляд, совершенно несовместимые. Во-первых, иметь собственные жизненные цели (в данном случае - в виде потребности в апельсине), во-вторых, признать аналогичное право за оппонентом.

Два счастливых обладателя цитруса садятся за круглый стол с тем, чтобы не спеша обсудить взаимные ожидания, опасения и тревоги. В ходе разговора может выясниться, что один из них нуждается в апельсиновом соке по причине авитаминоза, а второй вовсе не претендует на жидкую часть фрукта, так как печет пирог и нуждается в апельсиновой цедре. Апельсин торжественно чистится, а бывшие оппоненты расстаются совершенно удовлетворенные, так как потребность каждого полностью удовлетворена. Кроме того, сам процесс конструктивного решения проблемы оставил у каждого приятное ощущение компетентности и мудрости. Называется такой вариант, как мы уже знаем, стратегией *сотрудничества*

Девиз: «Чтобы выиграл я, ты тоже должен выиграть».

#### *Задача*

На основе полученных знаний нужно постараться составить перечень возможных действий для предотвращения конфликта.

Рекомендации для обсуждающих проблему.

1) Конфликта не надо бояться. Он является неким индикатором того, куда надо направлять первоочередные усилия.

2) Безусловно, разрешение конфликта через сотрудничество является преимущественным. Но иногда первоначально надо применять другие методы (уход от конфликта, компромисс и т. д.) согласно ситуации.

3) При анализе конфликтной ситуации важно рассмотреть все факторы, способствующие ее возникновению.

Какими бы путями ни решались конфликтные ситуации, какими бы благородными целями ни руководствовались их участники, они никогда не должны противоречить нормам педагогической этики и требованиям общественной морали.

Перечень может выглядеть так:

- Не принимайте поспешных решений, это приведет к ошибкам;
- Будь справедливым по отношению к ученику;
- Не стремись утвердить свою позицию, будьте мудрее;
- Если произошел конфликт, не уходи от нее, постарайся найти правильное решение;

- На первое место ставь интересы ученика;
- Не унижай достоинство других;
- Будь гуманным по отношению к тому, с кем конфликт.

#### *Карта анализа конфликта*

1. Конфликтная ситуация – обозначение противоречий, содержащих истинную причину конфликта.
2. Общая характеристика зоны конфликта: экономическое положение, структура социальной группы (или населения, условия и уровень жизни, экологическая ситуация,
3. Пространственно-временная локализация:
  - а где возник конфликт (место)
  - б время возникновения и длительность протекания (частота, непрерывность)
4. Субъекты конфликта: группа в целом, или ее представители, официальные и неофициальные представители, организованные общности. Истинные и подставные субъекты.
5. Инициаторы конфликта: пассивные и активные участники конфликта. Поджигатели, провокаторы конфликта.
6. Предпосылки конфликта (реальные или мифологизированные события, предыстория, открытость информации, мотивы, слухи).
7. Конфликтогены – непосредственные действия (или бездействие), могущие привести и приведшие к конфликту.
8. Инцидент – описание стечения обстоятельств, послуживших поводом для конфликта.
9. Объект и предмет конфликта: общее поле и сфера конфликта, а также конкретное содержание спорной проблемы.
10. Контекст конфликта (политические, правовые, моральные характеристики).
11. Цели конфликта: нацеленность на эскалацию конфликта или сотрудничество, видимые и скрытые цели, достижение одностороннего выигрыша или взаимной выгоды, стремление к компромиссу и консенсусу или превосходству.
12. Средства конфликта: виды используемых материальных и символических средств, степень их использования, манипуляция или реальное применение.
13. Механизм возникновения конфликта. Выяснение формулы конфликта: 1) конфликтная ситуация + инцидент; 2) сумма двух или более конфликтных ситуаций.
14. Прямые результаты конфликта: непосредственные результаты стычки, столкновения, компромисса или партнерства.
15. Последствия конфликта: опосредованные и косвенные следствия, их соответствие имевшимся целям.
16. Способы и формы разрешения конфликта: способы действий участников во всех фазах развертывания конфликта, направленность на разрешение или эскалацию конфликта и соответствующие модели поведения



17. Способы профилактики конфликта: возможно ли было предупреждение и профилактика конфликта, определение необходимых способов и видов.

Анализ конфликта основан на методах интроспекции, эмпатии, логического анализа.

**МЕТОД ИНТРОСПЕКЦИИ** - заключается в том, что человек ставит себя на место другого, а затем в своём воображении воспроизводит мысли и чувства, которые, по его мнению, этот другой испытывает в данной ситуации. После того как такая психологическая имитация внутреннего мира другого человека произведена, делается вывод о мотивах и внешних побудителях его поведения, целях и устремлениях. На основе результатов психологического анализа строится взаимоотношение с человеком.

**МЕТОД ЭМПАТИИ** - основан на технике вникания переживания другого человека. Если вы эмоциональны, склонны к интуитивному мышлению, то этот метод будет Вам полезен.

**МЕТОД ЛОГИЧЕСКОГО АНАЛИЗА** - подходит для тех, кто рационален, кто опирается на своё мышление. Чтобы понять партнёра по взаимодействию, такой человек выстраивает систему интеллектуальных представлений о нём и ситуации, в которой находится собеседник.

*Схема структурного анализа конфликта*

Стороны	Цель	Интересы	Позиции	Ожидания	Сроки	Предложения	Последствия конфликта
1 сторона							
2 сторона							
Анализ							

*Карта регистрации конфликта*

*Задание: провести структурный анализ конфликта*

№ п/п	Признак конфликта	Тема конфликта _____
1.	Конфликтные ситуации	
2.	Зона конфликта	
3.	Объект конфликта	
4.	Предмет конфликта	
5.	Субъекты конфликта	
6.	Инициаторы конфликта	
7.	Конфликтогены	
8.	Инцидент	
9.	Механизм возникновения конфликта	
10.	Способы профилактики конфликта	
11.	Последствия конфликта	

12.	Контекст конфликта (статусный, моральный)	конфликта правовой,	
13.	Способы разрешения конфликта	и формы	
14.	Органы и службы, обеспечивающие урегулирование и решение конфликта		

### *Примеры конфликтных ситуаций для анализа*

#### *Конфликтная ситуация 1.*

Вика долго и обстоятельно готовилась к контрольной работе, подготовилась хорошо. Наташа к контрольной не готовилась. Во время контрольной работы у Вики и Наташи один вариант. Наташа просит Вику дать возможность списать её решение. Вике обидно, она долго готовилась, приложила много сил, чтобы написать хорошо контрольную работу.

#### *Конфликтная ситуация 2.*

Ученик 7-го класса демонстративно нагрубил учителю. Учитель сделал замечание. Подросток в ответ снова оскорбил педагога. Не найдя, что ответить, учитель пригрозил, что обратиться в милицию. Ученик крикнул: «Ну и, что будет?» Учитель ответил: «Как что? Посадят в тюрьму за оскорбление личности».

#### *Конфликтная ситуация 3.*

Мама ученицы начальной школы уверена, что по английскому языку ее дочь должна иметь оценку «4», а не «3». Со своими претензиями она идет не к учителю, а сразу к завучу. Учитель, с которым мама предварительно не поговорила, считает этот поход к завучу некорректным и не желает давать никаких объяснений.

#### *Кейс-задача для детей начальной школы*

*«Как разрешается конфликт в мультфильмах?»*

#### *Введение в тему*

Все дети любят мультфильмы и смотрят их утром и вечером. Любимыми мультфильмами являются: «Лунтик и его друзья», «Черепашки Ниндзя», «Маша и Медведь», «Смешарики», «Ми-Ми-Мишки», «Гуппи и пузырьки».

Все мультфильмы можно разделить на три категории: *зарубежные* «Шрек», «Симпсоны», «Губка Боб», «Акуля история», «Трансформеры», *отечественные советские* «Маугли», «Летучий корабль», «Ну, погоди!», «Гуси-лебеди», «Федорино горе» и *современные* «Маша и медведь», «Смешарики», «Три богатыря», «Барбоскины».

Во всех мультфильмах присутствует форма поведения, которую дети перенимают. Они учатся тому, как действовать в той или иной ситуации, как можно добиться своей цели.

#### *Вопросы для обсуждения:*

1. Какие мультфильмы учат доброте и дружбе, ценить семью, друзей, учат смелости и послушанию родителям.

2. В каких мультфильмах есть эпизоды, где можно научиться наглости, равнодушию и грубости.
3. Есть ли мультфильмы, где дети усваивают, что смеяться можно над болью, унижением, невоспитанностью и пошлостью.
4. Встречается ли неуважительное отношение к людям и животным.
5. Появляется ли ощущение полной безнаказанности.
6. Можно ли поступки героев брать в качестве примера.



Рис.1. Маша и Медведь



Рис.2. Шрек

В современных мультфильмах кадры слишком быстро меняются, перед глазами мелькают лишь красивые картинки под весёлую музыку. К тому же во многих мультфильмах образы главных героев негативные. Часто главным для хорошей жизни в мультфильмах являются - деньги и ничегонеделание. Агрессивность главных героев, стремление нанести вред окружающим, некрасивая речь, непонимание между родителями и детьми, непослушание - часто ненаказуемо. Конечно же, такие мультфильмы способствуют проявлению лжи, агрессии, жестокости. Такое поведение вызывает у маленьких зрителей восторг.

Могут ли такие мультфильмы вызывать восторг?

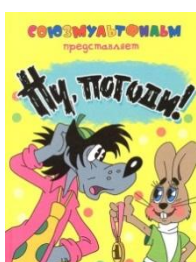


Рис.3.



Рис.4.



Рис.5.



Рис.6

Многие отечественные мультфильмы побуждают сопереживать героям, помогать другим, дружить, уважать родителей, разъясняют, что такое добро и зло. В мультиках со злом стараются бороться не силой, а пытаются его перехитрить или уговорить встать на добрый путь.

*Отечественные мультфильмы:*

1. Восхваляют справедливость, щедрость, смелость, послушание родителям, трудолюбие, честность, заботу о ближних, дружбу и добро.
2. Учат говорить на хорошем, красивом языке.

3. Высмеивают жадность, ложь, глупость, себялюбие, лень, хулиганство, воровство, несправедливость, зло.

### *Мультфильм для анализа*

«Гуси - лебеди» - созданный на студии «Союзмультфильм» 1949 года, по одноимённой русской народной сказке.



### *Сюжет*

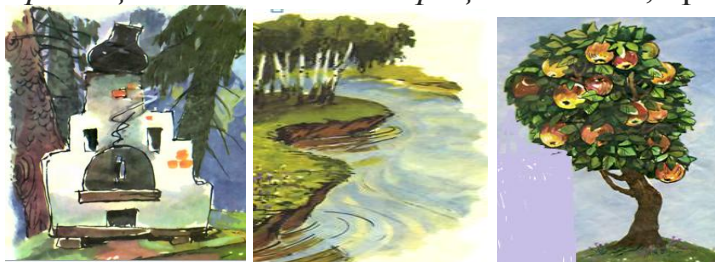
Уезжая на ярмарку родители дали наказ дочке Маше приглядывать за братом Ванечкой. Сестра, которой поручили следить за братом загулялась-заигралась и оставила его одного. Малыша унесли гуси-лебеди.

Девочка пустилась за ними в погоню и, в конце концов, нашла братца в избушке Бабы Яги. Вернуться домой им помогли печка, яблоня и речка.

### *Стороны*



*Братец* — Ванечка. *Сестрица* — Маша, храбрая девочка.



*Печка, Речка и яблонька* — чудесные помощники.



*Баба Яга и Гуси-Лебеди* — помощники бабы Яги

### Схема структурного анализа конфликта

Стороны	Цель	Интересы	Позиции	Ожидания	Сроки	Предложения	Последствия конфликта
1 сторона							
2 сторона							
Анализ							

Из анализа мультфильма дети понимают, что добро всегда отзывается добром. Печка, яблоня и река, которым Маша помогает из жалости, на обратном пути спасают её от гусей-лебедей, учатся определять цель, интересы участников конфликта, понимают позиции в поведении, осознают интересы и главное осознают последствия нерешенного конфликта.

Через анализ и обсуждение поведения героев сказки дети усваивает модели поведения, выделяя любимых мультипликационных героев, начинает подражать им, вести себя, как они, говорить их языком, применять знания, полученные в мультфильме. Это их старший товарищ, который показывает, «что такое хорошо, а что такое плохо», какие последствия, наказания могут последовать за неправильными действиями, какие положительные результаты – за правильными действиями.

В результате занятия дети должны научиться понимать, что в некоторых мультфильмах есть герои, которые могут совершить жестокий поступок и даже убийство и осознавать, что поступки таких героев не следует брать в пример.

#### *Кейс-задание*

#### *Анализ конфликтной ситуации на примере мультфильмов для обучающихся среднего звена*

##### *Введение в тему*

Здесь представлены наиболее яркие и красочные мультфильмы, где отчетливо видны различные конфликтные ситуации, которые наиболее часто встречаются в детской среде. Разбор с детьми этих ситуаций, рисование лепка, разыгрывание сценок не только поможет детям найти выход из реальных конфликтов, но и предотвратить их. А также дети смогут почерпнуть определенный жизненный опыт и разыгрывать его в процессе сюжетно – ролевых игр.

Общение и совместная деятельность детей вызывают противоречия, вследствие чего возникают конфликты. Чаще всего такие ситуации возникают из-за незнания ребенка как сделать первый шаг к дружбе. Во многих мультфильмах очень ярко показаны конфликтные ситуации, которые часто встречаются в детской среде.

Для построения бесконфликтных коммуникаций или общения очень важны имена их участников, но очень часто с именем ребенка, его звуковой стороной связаны первые конфликты (не всегда собственные имена нравятся

самим детям, другим детям, особенно если оно неординарное (Дети могут обзываться, перефразировать имена.).

#### *Задание*

Детям раздаются схемы для анализа конфликта и ситуация из мультфильма и предлагается поработать в парах или тройках (предполагается, что дети видели данный мультфильм).

#### *Ситуация 1*

##### *«Котенок по имени «Гав»*

В этом мультфильме видна проблема – *самопрезентации и самопринятия одного из участников взаимодействия*. Главный герой – маленький котенок с необычным именем «Гав», из-за него он попадает в разные неприятные ситуации, но, несмотря на это на вопрос: «Как тебя зовут?» он гордо и громко отвечает: «Меня зовут - Гав!» Просмотр, анализ и проигрывания ситуации из мультфильма будет полезен неуверенным, замкнутым детям.

#### *Ситуация 2*

##### *«Дружба начинается с улыбки»*

Основная тема мультипликационного произведения *«Крошка енот»* – поиск друга. Главный герой – маленький енот, которого мама послала за сладкой осокой к пруду. По дороге он встречает мартышку, которая рассказывает ему о страшном и злом чудовище, которое сидит в пруду и предлагает пойти туда с палкой и побить обидчика. Но крошка енот пугается своего злого отражения, и убегает к маме. Мама дает добрый совет не брать палку, а просто улыбнуться «тому, кто сидит в пруду». Енот улыбнулся, и его отражение улыбнулось ему. Разрешение конфликта: там живет такой же, как я, и если я ему то – он ответит тем же. Я с палкой, он- с палкой, я улыбнусь он - улыбнется.

Этот мультфильм советует быть открытым и смелым и для того, чтобы дружить и узнавать что-то новое. Одна маленькая улыбка, шаг навстречу - дает начало большой дружбе. В этом же аспекте будут полезны игры типа «Зеркало», «Подари улыбку», «Комплименты».

#### *Ситуация 3*

##### *«Капитошка»*

Капитошка – открытый, жизнерадостный, веселый, непосредственный. Волчонок – злой, замкнутый, жадный, не дружелюбный, агрессивный и очень одинокий. Основной его девиз – *«Чтобы все дрожали, чтобы уважали»*. Веселый Капитошка стал дружить со злым Волчонок, которого все боялись и никто с ним не хотел играть.

В процессе анализа акцентировать внимание детей на следующем: «добрые дела или злые помогают найти друга?» или «поведение кого из героев помогает, найти друзей и наоборот?» Встреча с Капитошкой изменила характер Волчонка? Он стал добрым?

На этом примере хорошо рассмотреть образ негативного героя и подчеркнуть во время просмотра его характер. Можно разыграть сценки из

мультфильма, когда от Волчонка все отворачиваются и дрожат, нарисовать чувства героев, погоду настроения.

#### *Ситуация 4*

##### *«Грибок-теремок»*

Сказка о том, как во время сильного дождя разные животные: муравей, бабочка, мышка, воробей, зайчик находят себе приют под большим белым грибом.

Здесь можно проследить 2 сюжетные линии – первая поведение животных перед угрозой – дождем и 2-я самоотверженность маленького муравья. Перед угрозой – дождем, герои проявляют самоотверженность, толерантность, мобилизацию, объединение в трудной жизненной ситуации, принадлежность к группе. Это становится началом их крепкой дружбы. *«Это не гриб вас от дождя укрыл, а сердце доброе из беды выручило»*. Главный герой маленький беззащитный муравей. Сначала он дрожал от непогоды, но потом нашел в силы и храбрость вступится за зайчика, которого хотела съесть лиса. Муравей ростом с ноготок лисы, но не побоялся заступиться за друга, правильно в пословице говорится *«Мал, да удал»*.

Эту ситуацию легко перевести в детскую среду. Мультфильм иллюстрирует схему поведения, что не только сильным характером ребенок, но и застенчивый и слабый способен на многое, главное верить в свои силы. Сюжет этого мультфильма можно использовать для поднятия самооценки робких и неуверенных детей разыгрывая ситуации.

#### *Ситуация 5*

##### *«Винни Пух идет в гости»*

Дружба – это еще и определенная культура поведения. Мультфильм красочно рассказывает понятия о культуре поведения в гостях. Медвежонок – жадный, неряшливый, эгоистичный, не знающий меры. Кролик, как полная его противоположность – услужливый, внимательный, гостеприимный, радушный, аккуратный. С детьми следует поговорить о правилах поведения в гостях, какие можно сделать выводы.

#### *Ситуация 6*

##### *«38 попугаев»*

В жаркой Африке живут слоненок, мартышка, удав и попугай. У них разные характеры, но, несмотря на это они дружат, помогая друг другу и стараясь найти выход из трудных ситуаций.

Мультфильм – многосерийный. В одной из серий бабушка удава решила заняться воспитанием друзей. *«Воспитанная мартышка должна не взять предложенный ей банан, а предложить его еще кому-нибудь»*. *С другом надо делиться, и он в свою очередь поделится с тобой*.

#### *Ситуация 7*

##### *«Крокодил Гена»*

Это произведение о бескорыстной дружбе и доброте. Крокодилу Гене надоела скучная одинокая жизнь в зоопарке, и он решил отыскать себе друзей. Его старания не проходят даром – крокодил обретает друзей. Ими оказываются девочка с маленькой собачкой и Чебурашка – неизвестное

науке, но доброе и милое создание. Чтобы всех подружить Чебурашка и Гена решают построить дом для друзей. Вредная старушка по имени Шапокляк и ее ручная крыса Лариска стараются помешать им, но этого их дружба становится только крепче.

#### *Ситуация 8*

##### *«Кот Леопольд»*

Все помнят издевательства невоспитанных мышей и позицию всепрощающего кота Леопольда. Мыши наглые, невоспитанные, жадные, злые, а Кот полная им противоположность. Он – добрый, воспитанный, щедрый, незлопамятный. Но, несмотря на все их проделки, он прощает их и уговаривает жить в мире. Прощение, доброта и безграничное терпение вложены в одну фразу, сказанную Леопольдом и ставшую ключевой по смыслу: *«Ребята, давайте жить дружно»*. И перед ней, будем надеяться, не сможет устоять ни один хулиган, будь то, мышонок, или ребенок. На этом мультфильме очень ярко можно дать представление о том, что такое жить дружно, без обид, ругани и драк.

#### *Кейс-задание*

##### *Анализ конфликтной ситуации на примере мультфильма*

##### *«Возвращение блудного попугая» для обучающихся старших классов*

Для научения эффективному поведению в конфликтной ситуации следует не просто получить теоретические знания в области конфликтологии, но и наработать практический опыт анализа конфликтов на примерах из собственной жизни, из книг, фильмов, мультфильмов.

Анализ мультфильмов позволяет выработать практические навыки на отстраненном, свободном от личностных наслоений материале, сделать выводы и обобщения а после лично осмысливать изученные ситуации.

*Похождения Кеша из мультфильма «Возвращение блудного попугая»* — богатый и разнообразный наглядный материал, позволяющий проиллюстрировать теоретические знания яркими, иногда шаржированными примерами.

#### *Выпуск первый*

Начинается конфликт с ущемления Кешей Вовкиной потребности в тишине. Вовка просит сделать звук телевизора тише, но Кеша настолько увлечен просмотром детектива, что не реагирует на просьбу друга.

Вовка поясняет, что он готовится к контрольной по математике, и изначально предлагает компромиссный вариант: он просит не выключить телевизор, а только уменьшить громкость.

Несмотря на то что Кеша не уменьшает громкость, Вовка старается уклониться от конфликта: сначала он просто надевает шапку, а потом даже завязывает ее уши.

В связи с тем, что это не помогает, Вовка пытается убавить звук «ну чуть-чуть», Кеша активно противодействует. А в результате Вовка отключает телевизор вообще: «Это безобразие, у меня контрольная, а ты!»

Кеша до крайности возмущен: ведь он не увидел, что случилось после того, как «Полищук сел на мотоцикл», а до Вовкиной контрольной ему, по-





видимому, вообще нет дела. Кеша симулирует приступ и просит воды, но вместо сочувствия получает освежающий «душ» со словами: «Ну, хватит кривляться!»

Кеша не пытается осознать причины случившегося, а переводит все на уровень эмоций: «Ах, вот ты как!», «Я для него жизни не жалею!», «Только смерть может избавить меня от сердечных мук!». Кеша хочет отомстить Вовке за нанесенную обиду («Ты у меня попляшешь!», «Ты у меня наплачешься!») и совершает демонстративный суицид, бросившись с балкона.

Вовка не спит, ожидая возвращения Кешы, который всю ночь трясется на ветке от страха. Под утро, в полной мере прочувствовав холод и голод, Кеша, по-видимому, начинает раскаиваться: он жалобно напевает «Родительский дом — начало начал, ты в сердце моем надежный причал...». Эта песня привлекает внимание дворовой публики: кота, воробьев и вороны. Получив их одобрение и даже «гонорар» за выступление, Кеша забывает о раскаянии, воображает, как отказывается от Вовкиного блюда с экзотическими фруктами: «Ничего, мы еще посмотрим!»

Вызывая еще больший восторг, Кеша сочиняет историю на тему «Прилетаю я как-то на Таити...»

Так прошло лето. Кеша всем надоел своими выдумками про Таити, поэтому добывать пропитание ему становится все труднее.

Зимой Кеша, спасаясь от голода, разыскивает продукты на заснеженных балконах и случайно видит в окне Вовку. Кеша стучит в стекло, кричит и, когда Вовка распахивает створки, кидается в объятия друга.

Кеша перенес столько лишений, что боится рисковать вновь обретенным комфортом, и, когда теперь Вовке мешает громкий звук, Кеша сразу его убавляет и поясняет, что это новому щенку не слышно, а не ему.

Каким образом было достигнуто примирение, нам не показывают, но, скорее всего, обязанности по выгулу щенка стали для Кешы символическим искуплением вины.

### *Выпуск второй*

Летним утром Кеша выводит щенка на прогулку и вдруг видит свою прежнюю компанию. Перевернутый ящик сразу становится сценой, и Кеша начинает вещать: «С добрым утром, дорогие телезрители!» Он смешивает все возможные названия телепередач, поет голосом Юрия Антонова. Но желанных аплодисментов не получает, так как все внимание отвлекает на себя кот, который демонстрирует свои фирменные джинсы, выдувает перед «серостью» пузырь бубль-гума, надевает наушники...

Кеша убежден в том, что тоже достоин красивой жизни, поэтому устраивает Вовке скандал: «Это ты меня спрашиваешь, что случилось?.. С собакой гуляю, за собой убираю... А хожу в обносках, рванине, как Золушка!»

Вовка распахивает перед Кешей свой шкаф и предлагает брать все, что ему понравится. Кеша возмущается: «Это ты мне?!» и со словами: «Прощай, наша встреча была ошибкой!» — уходит из дома.

На улице он пытается продать себя как «надежного друга» — сначала за 1000 рублей, потом за 100, потом даже за 10. Этот эпизод показывает зрителю развенчание завышенной самооценки Кеши. Попугай вообще предпочитает, чтобы его называли не «Кешей», а «Иннокентием», чем надеется повысить свою значимость.

Модному парню он не нужен даже за десятку, но Кеша настолько восхищен его внешним видом, что бежит за ним бесплатно.

В новом доме Кешу ждут атрибуты красивой жизни: модная майка, кроссовки, видео, плеер, но вот отношения попугая с красавчиком строятся по принципу хозяин — слуга. Кеша терпит неуважительное отношение, разувает и обувает хозяина, который даже не разговаривает с ним, не зовет его по имени. Вот тут-то Кеша и вспоминает Вовку, который его «любил и буквально носил на руках».

Однажды Кеша даже позвонил Вовке, но про свое реальное положение ничего не сказал, зато насочинял, что живет хорошо, купается в бассейне, пьет «джюс оранжад», а в гости к нему зашел Челентано.

Во время просмотра фильма Кеша случайно облил хозяина кока-колой. За это хозяин сначала вылил на него остатки напитка, а потом и вовсе посадил в клетку на кухне.

Кеша рвется на свободу и воспеваает Вовку: «Пусть всегда будет Вовка, пусть всегда буду я!» Ночью он ломает клетку, а для того чтобы выбраться из кухни, устраивает «взрыв» из пустых банок и специй. В голове Кеши этот хлопок взрыва сливается со звуком лопающегося на губах хозяина пузыря из бубль-гума.

Непонятным образом Кеша оказывается у Вовки. Попугай весь перебинтован и загипсован, он начинает жаловаться другу, но, как всегда, преувеличивает свои страдания: «Как мне было плохо... совсем один... а они, толпа негодяев с пушками и базуками...» А когда в окне появляется дворовая публика, Кешу уже невозможно остановить.

### *Выпуск третий*

Кот на глазах всего двора на полной вещи машине уезжает на дачу. Кеша опять предъявляет претензии Вовке: «Один я в царстве раскаленного бетона и асфальта!.. Нашел когда болеть, зимы тебе мало!» Попугай не признает более чем объективной причины, по которой отъезд на дачу откладывается, симулирует приступ, рассчитывая на сочувствие, считает пульс, а поскольку это не приносит результата, демонстративно собирает чемодан и прощается.

На попутном тракторе Иннокентий с Василием едут в колхоз «Светлый путь», где Кеша надеется пообщаться «запросто с народом... простыми парнями...»

Утром Кеша делает зарядку, распевается, пытается, как простой парень, найти завтрак в русской печи, но только пачкается сажей. А Василий о нем уже позаботился и оставил завтрак под полотенцем на столе.

После завтрака Кеша выходит покрасоваться на балкон, кривляется перед «дорогими телезрителями», пытается взять интервью у свиньи, курицы

и своей околесицей окончательно распугивает весь скотный двор. В конце своего выступления он, под ржание лошади, падает в колодец, из которого его спасает Василий.

Ночью Кеша не спит и мечтает о славе: «Я докажу! Обо мне заговорят». В поисках признания он угнал трактор и, переломав все вокруг, утопил его в реке.

«Мучимый совестью», Кеша занимается самобичеванием («я негодяй, я подлец, я жалкая, ничтожная личность»), хочет «умереть, как мужчина» и совершает демонстративный суицид — пытается повеситься перед зеркалом и зрителями, которые наблюдают за ним через окно. Но как только петля затягивается, Кеша начинает звать Василия и надрывно кашлять...

Отношения между Кешей и скотным двором можно было бы считать конфликтом личности и группы, живущей в соответствии со своим укладом и системой ценностей. Но в этом конфликте нет активного противостояния: представители группы откровенно шарахаются от Кеши и не принимают его в свой круг. И Василий не пытается влиять на поведение Кеши, но постоянно приходит ему на помощь в сложных ситуациях.

...Вернулся Кеша к Вовке упакованным в посылку, присмирившим и жалобно стонущим: «Вовка, ты знаешь, Вовка...» И Вовка, как всегда, был готов простить и принять блудного друга.

С дачи приехал счастливый отъездивший кот и начал делиться впечатлениями. Тут Кеша вышел на крыльцо в телогрейке, с кнутом и стал сочинять: «Вы жизни не нюхали... пашешь весь день на тракторе... покос... надои... свекла». По-видимому, подражая «простым парням», он попытался раскурить самокрутку, но с непривычки сильно закашлялся...

Желание произвести впечатление на публику, получить признание — ведущий мотив всех поступков Кеши. Он убежден в том, что достоин лучшего отношения, большего комфорта — в общем, должен жить если не лучше всех, то хотя бы не хуже остальных. Именно поэтому Кеша постоянно стремится преодолеть существующие обстоятельства, но, как правило, попадает в ситуации, развенчивающие его притязания и ставящие попуая в еще более неприглядное и жалкое положение.

#### *Анализ ситуации*

#### *ВАРИАНТ 1. Для учеников старших классов*

В данной аудитории более уместен анализ ситуации в соответствии с предлагаемой памяткой.

*Для построения аргументированного рассуждения можно предложить следующие задания:*

- Докажите, что в эпизоде присутствует конфликтная ситуация.
- Определите тип увиденного конфликта в соответствии с предлагаемыми в памятке классификациями.
- Проиллюстрируйте каждый из этапов конфликта.
- Определите стратегии, которые используют участники конфликта.
- Проанализируйте, насколько они эффективны.

— Определите, что мешает участникам конфликта прийти к примирению.

— Опишите, как участники конфликта переживают разрыв отношений.

— Предположите, какие уроки из конфликтной ситуации извлекли для себя ее участники.

### *ОБСУЖДЕНИЕ*

#### *Возможные виды работы*

Подготовка резюме в форме устного или письменного высказывания (в научно-популярном, художественном стиле). Моделирование возможных вариантов течения и исхода конфликта (например, при изменении стратегии поведения героев, вмешательстве третьих лиц — родителей Вовки, Кешиной компании) в форме устного или письменного высказывания, инсценировки.

Анализ второго и третьего выпусков мультфильма можно построить по тому же принципу и начинать с повторения материала предыдущего занятия.

Вопрос «Как вы думаете, научился ли Кеша избегать конфликтных ситуаций?» подводит итог повторения и становится мостиком между сериями.

Ответ на вопрос «Почему же Кеша никак не хочет менять свое поведение?». Даже если отвлечься от библейского контекста, Кеша легко ассоциируется с «блудным сыном», а конфликт между героями — с конфликтом поколений.

С более взрослой аудиторией можно обсудить поведение Кеши как проявление конфликтов подросткового возраста.

У Кеши налицо все проявления «подросткового бунта»: непослушание, негативизм, взрослые притязания, демонстративное поведение, идентификация себя с киногероями, ориентация на легкую жизнь, желание быть не хуже других, завышенные материальные требования, отсутствие знаний, смена круга значимых лиц: семья — дворовая компания и уходы из дома. В повторяющихся поступках и реакциях Кеши можно проследить признаки истероидной акцентуации личности. Авторы фильма оставляют финал второго и третьего выпуска открытым: «Ну вот, как всегда, на самом интересном месте!» — и предоставляют зрителю возможность осмыслить и продолжить рассказ о похождениях блудного попугая.

## Синий День

(день психологической перезагрузки)

Эмблема Синего Дня



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.

*Целевая установка дня:* создание благоприятного социально-психологического климата в школьном коллективе.

*...О, если ты покоен, не растерян,  
Когда теряют головы вокруг,  
И если ты себе остался верен,  
Когда в тебя не верит лучший друг,  
И если ждать умеешь без волненья,  
Не станешь ложью отвечать на ложь,  
Не будешь злобен, став для всех мишенью,  
Но и святым себя не назовешь,  
И если ты своей владеешь страстью,  
А не тобою властвует она,  
И будешь тверд в удаче и в несчастье,  
Которым, в сущности, цена одна,  
И если ты готов к тому, что слово  
Твое в ловушку превращает плут,  
И, потерпев крушение, можешь снова —  
Без прежних сил - возобновить свой труд,  
И если ты способен все, что стало  
Тебе привычным, выложить на стол,  
Все проиграть и вновь начать сначала,  
Не пожалев того, что приобрел,  
И если можешь сердце, нервы, жилы  
Так завести, чтобы вперед нестишь,*

*Когда с годами изменяют силы  
И только воля говорит: "Держись!"  
И если можешь быть в толпе собою,  
При короле с народом связь хранить  
И, уважая мнение любое,  
Главы перед молвою не клонить,  
И если будешь мерить расстоянье  
Секундами, пускаясь в дальний бег, -  
Земля - твое, мой мальчик, достоянье!  
И более того, ты - человек!*  
ЗАПОВЕДЬ. Редьярд Киплинг

День начинается с проведения общешкольной акции «Синий забор психологической перезагрузки»

*Оформление:* на стене в фойе школы прикреплен лист ватмана в виде забора и обозначена тема «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.

*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».*

#### *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».*

#### **Мероприятия для обучающихся начальных классов**

*Комплекс игр и упражнений для проведения организованных перемен и динамических пауз во время уроков.*

##### *1. Ярко-синие перемены:*

*Игра «Море волнуется раз...»*

*Водящий отворачивается, остальные игроки хаотично перемещаются по комнате (кабинету), изображая «море». Водящий произносит: «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, морская фигура на месте замри!». В этот момент игроки должны принять позу какого-нибудь морского животного и замереть. Смеяться и шевелиться нельзя. Водящий подходит к любому игроку и дотрагивается до него. Тогда выбранный игрок*

должен изобразить, кого именно он показывает. Задача водящего – отгадать, что за «морскую фигуру» изображает игрок.

#### *Игра «Ручеек»*

Игроки становятся один за другим парами, берутся за руки и держат их высоко над головой. Из сцепленных рук получается длинный коридор. Тот игрок, что остался без пары, идет к «истоку» ручейка и, проходя под сцепленными руками, ищет себе пару. Взявшись за руки, новая пара пробирается в конец коридора, а тот, чью пару разбили, идет к началу ручейка. И, проходя под сцепленными руками, ведет с собой того, кого он выбрал. Так «ручеек» двигается долго и непрерывно.

#### *Игра «Небо - вода-земля»*

Играющие садятся или становятся кругом к центру лицом. В центре ведущий с мячом. Ведущий произносит одно из слов названия игры и тут же бросает мяч в руки любому игроку. Тот должен поймать мяч и назвать какое-либо животное, обитающее в указанной среде (например, орел на слово «небо», карась на слово «вода»). Потом надо вернуть мяч водящему. Если игрок не успел назвать (или неправильно назвал) животное и не сумел поймать мяч, он должен отдать фант. Ведущий бросает мяч новым игрокам, стараясь всех держать «в игре» – в ожидании мяча. Можно даже дважды бросить мяч одному игроку. Когда накопится много фантов, игру прерывают, чтобы разыграть их. Затем игру можно продолжить, выбрав нового водящего. Правила таковы: водящий может бросать мяч, только произнеся слово «земля» и т. п., бросать надо прямо в руки игроку, чтобы мяч можно было поймать. Нельзя называть уже названное кем-то животное. Одновременно могут играть более 7 человек. Чтобы успешно участвовать в игре, ребенок должен обладать определенным запасом знаний.

#### *Игра «Ярко-синие ворота»*

В игре «Ярко-синие ворота» двое игроков встают друг напротив друга и, взявшись за руки, поднимают руки вверх. Получаются «воротики». Остальные дети встают друг за другом и кладут руки на плечи идущему впереди либо просто берутся за руки. Получившаяся цепочка должна пройти под воротами.

«Воротики» произносят:

Ярко-синие ворота

Пропускают не всегда!

Первый раз прощается,

Второй запрещается,

А на третий раз

Не пропустим вас!

После этих слов «воротики» резко опускают руки, и те дети, которые оказались пойманными, тоже становятся «воротиками»

#### *Правила игры*

1. Двое игроков встают друг напротив друга и, взявшись за руки, поднимают руки вверх. Получаются «воротики».



2. Остальные дети встают друг за другом и кладут руки на плечи идущему впереди либо просто берутся за руки. Получившаяся цепочка должна пройти под воротами.

3. Дети, которые оказались пойманными, тоже становятся «воротиками». Постепенно количество «ворот» увеличивается, а цепочка уменьшается.

4. Игра заканчивается, когда все дети становятся «воротами»

#### *Игра «Синие ассоциации»*

Один играющий передает другому слово, связанное с синим цветом, например, «море», а другой на ушко говорит слово, которое связано по смыслу, например «рыба» и так далее. Потом последний человек говорит вслух то, что ему передали.

#### *Игра «Кораблекрушение»*

Участники должны поместиться на небольшом «плотике», оставшемся после «кораблекрушения». Пространство плотика не позволяет свободно встать всем членам группы, поэтому необходимо групповое решение и тесный контакт.

#### *2. Игры-бодрячки (энергизаторы):*

##### *Игра «Регулятор звука»*

Ведущий предлагает немножко пошуметь (покричать или похлопать в ладоши), причем громкость шума должна соответствовать уровню поставленной горизонтально руки ведущего — когда рука опущена до конца вниз, должно быть тихо, когда же в самом верху, наоборот, можно шуметь изо всех сил.

Погоняв волну шума вверх, вниз и подергав рукой туда-сюда, можно разделить участников на две части, каждая из которых будет регулироваться одной из рук ведущего. Затем поэкспериментировать с совместной громкостью, а потом «затушить» шум, успокоив участников.

##### *Игра «Тыр-тыр»*

Все участники произносят слова, сопровождая их движениями:

«Тыр-тыр, пулемет» (держат обеими руками ручки «пулемета»).

«Выше крыши самолет» (рука движется снизу вверх наискосок).

«Бац! — артиллерия» (хлопок).

«Скачет кавалерия» (одной рукой машут воображаемой шашкой над головой).

«Ура!»

Игра продолжается, но каждый раз необходимо ускорять темп, стараться успевать и говорить, и правильно показывать движения.

##### *Игра «Дыра на дне морском»*

Ведущий произносит слова и показывает движения. Участникам необходимо повторять:

— Дыра на дне морском! Дыра на дне морском! Дыра, дыра, дыра на дне морском! (Рука открытой ладонью вниз двигается под темп слов.)

— Бревно в дыре на дне морском...(Двумя руками изображаем, будто держим в руках ствол дерева, но на словах «в дыре на дне морском» изображаем первое движение.)

— Дупло в бревне в дыре на дне морском... (Дупло изображается, соединив пальцы руки с большим пальцем, образовав круг.)

— Червяк в дупле в бревне в дыре на дне морском... (Червяк изображается согнутым пальцем.)

В итоге получается: «Червяк в дупле в бревне в дыре на дне морском. Червяк в дупле в бревне в дыре на дне морском. Червяк, червяк, червяк в дупле в бревне в дыре на дне морском. Я разыщу его везде, я разыщу его везде, и он язык покажет мне». Все повторяется в ускоренном темпе. Получается коллективная скороговорка.

#### *Игра «Скороговорка»*

Ведущий делит участников на три группы:

1 -я группа говорит «Расскажите про покупки»,

2-я группа: «Про какие покупки?»

3-я группа: «Про такие покупки».

Все «Про покупочки (3 раза) мои».

И так начинаем постепенно темп увеличивать.

#### *Игра «Мы вместе!»*

Участники объединяются по парам и выкидывают по команде произвольное количество пальцев на руке. Пара участников, у которых число пальцев совпало, громко радуются: берутся за руки, подпрыгивают и кричат: «Мы вместе!». Затем, то же происходит в четверках, восьмерках, пока не объединится вся группа и не выкинет одновременно одно и то же количество пальцев.

#### *Игра «Охота на львов»*

Ведущий предлагает поохотиться на льва. Для этого всем нужно просто повторять за ним слова и некоторые движения.

— Мы охотимся на льва! (стучим себя кулаком в грудь)

— Не боимся мы его! (мотаем головой)

— У нас огромное ружье! (показываем руками что-то большое)

— И длинный меч! Ух! (на «Ух!» делаем вид, что рубим что-то мечом)

— Ой, что это?! (приставляем руку козырьком к глазам)

После того как зал спросит: «Что это?!», ведущий отвечает залу:

— Болото! Над ним не пролететь! (Показывает руками обход поверху.)

Его не обойти! (Показывает руками обход вокруг.) Под ним не проползти!

(Показывает возможность преодоления под ним.) Дорога напрямик!

(Показывает рукой вперед.)

Затем все вместе с ведущим идет по болоту, повторяя: «Чап-чап-чап!» и хлопая ладонями. Потом повторяем все сначала, но по дороге нам встречаются лес (говорим «Хрусть-хрусть-хрусть!» и руками раздвигаем ветки), море (говорим «Буль-буль-буль!» и делаем вид, что плывем), пустыня (говорим «Шшш-шшш-шшш!» и делаем вид, что идем по пустыне).

И вот, наконец, сам лев: ведущий неожиданно кричит «Р-р-р-р!!!», все пугаются и в обратном порядке быстро- быстро убегают по пустыне, морю, лесу, болоту. Затем все отирают пот со лба -: славно поохотились

*Игра «Помощь друга»*

Данная игра направлена на развитие взаимопомощи и поддержки друг друга. Выбираются двое игроков, один из которых водящий, должен догнать и «осалить» другого. Остальные дети встают по кругу, на расстоянии примерно одного шага. Убегающий и водящий бегут вдоль круга, и второй пытается догнать второго. Но убегающий, если чувствует, что его нагоняют, может попросить помощи у любого игрока в круге, выкрикнув его имя. Тогда названный игрок оставляет свое место и бежит по кругу, а на его место встает первый убегающий игрок. Однако, освободившееся место может занять и догоняющий, тогда «водящим» становится ученик, не успевший занять место.

*Игра «Совушка»*

Выбирается водящий - «совушка». Играющие – на площадке, а «совушка» - в гнезде (отведенное для этого место). По сигналу «День наступает» дети, подражая полету бабочек, стрекоз, птиц, жуков и «превращаясь» в других животных, резвятся, стараются наиболее точно показать, кого они изображают.

По команде «Ночь наступает» все играющие обязаны «замереть» в той позе, в которой она их застала. «Совушка» выходит «на охоту», шевелящихся уводит в гнездо. По сигналу «День наступает»- «совушка» уходит в гнездо, играющие опять «оживают». «Совушка» меняется через 2-3 игры.

*Игра «Путаница»*

Участники в кругу берутся вначале правыми руками за правые руки партнеров, не стоящих рядом с ними, а затем левыми – с другими партнерами, также не соседями. Задача – не рассоединяя рук, распутать получившийся клубок и встать в круг.

*Игра «Горелки»*

Играющие встают парами друг за другом. Впереди на расстоянии двух шагов стоит водящий – горелка. Играющие нараспев говорят слова:

Гори, гори ясно, чтобы не погасло.

Стой подоле, гляди на поле,

Едут там трубачи да едят калачи.

Погляди на небо: звёзды горят,

Журавли кричат: - Гу, гу, убегу.

Раз, два, не воронь, а беги, как огонь!

После последних слов дети, стоящие в последней паре, бегут с двух сторон вдоль колонны. Горелка старается запятнать одного из них. Если бегущие игроки успели взять друг друга за руки, прежде чем горелка запятнает одного из них, они встают впереди первой пары, а горелка вновь горит. Игра повторяется. Если горелке удаётся запятнать одного из бегущих в паре, то он встаёт с ним впереди колонны, а тот, кто остался без пары,

горит. Горелка не должен оглядываться. Он догоняет убегающих игроков сразу же, как только они пробегут мимо него.

*Русская народная игра «Зарница»*

Дети встают в круг, руки держат за спиной, а один из играющих – заря – ходит сзади с лентой и говорит:

Заря-зарница, красная девица,  
По полю ходила, ключи обронила,  
Ключи золотые, ленты голубые,  
Кольца обвитые, за водой пошла!

С последними словами водящий осторожно кладёт ленту на плечо одному из играющих, который, заметив это, быстро берёт ленту, и они оба бегут в разные стороны по кругу. Тот, кто останется без места, становится зарей. Игра повторяется.

Правила игры. Бегущие не должны пересекать круг. Играющие не поворачиваются, пока водящий выбирает, кому положить на плечо ленту

*Игра «Шишки, желуди, орехи»*

Дети встают тройками и, взявшись за руки, образуют круг. Каждый из тройки имеет название: «шишки», «желуди», «орехи». Ведущий находится за пределами круга. Ведущий произносит слово «орехи» (или «шишки», «желуди»), и все игроки, которые имеют это название, меняются местами, а ведущий старается занять чье-то место. Если это ему удастся, то он стает орехом («желудем», «шишкой»), а тот, кто остался без места, стает на место ведущего.

*Правила игры*

1. Дети встают тройками и, взявшись за руки, образуют круг. Каждый из тройки имеет название: «шишки», «желуди», «орехи». Ведущий находится за пределами круга.

2. Ведущий произносит слово «орехи» (или «шишки», «желуди»), и все игроки, которые имеют это название, меняются местами, а ведущий старается занять чье-то место. Если это ему удастся, то он стает орехом («желудем», «шишкой»), а тот, кто остался без места, стает на место ведущего.

*Игра «Добрый ручеек»*

Ребята встают в две шеренги лицом друг к другу, как для игры в «ручеек», только им не надо братья за руки. Один участник проходит между этими рядами с одного конца до другого. Каждый из шеренги «ручейка» должен сказать этому участнику что-нибудь хорошее или невербально продемонстрировать ему свое хорошее расположение, симпатию, одобрение.

3. *Психологические и динамические паузы:*

*Игра «Чем мы похожи»*

Участники делятся на микро-группы по 3 человека. В ходе короткого свободного общения в микро-группах ребята должны найти несколько общих признаков, которые объединяют всех членов группы. Затем группы представляют результаты.

*Игра «Съедобное – несъедобное»*

Для игры необходимы: игроки, сидящие рядком, ведущий и мячик. Ведущий кидает мячик каждому игроку по очереди и при этом произносит какое-нибудь слово. Если слово «съедобное» (т.е. обозначало какую-нибудь еду: «мороженое», «колбаса»), то игрок должен мячик поймать. Если «несъедобное» («табуретка», «чашка») – оттолкнуть. Тот, кто ошибается (ловит мяч) – меняется местами с ведущим.

Для игры требуется хорошая реакция и внимание.

#### *Игра «Испорченный телефон»*

Обычно играют две команды. Ведущий загадывает слово и шепотом говорит его на ухо первому члену команды. Тот передает слово (также тихонько, чтобы никто не услышал) следующему игроку, и так далее – по цепочке. Последний член команды произносит слово вслух. Выигрывает та команда, которая верно «донесла» слово ведущего через всех игроков. Порой можно услышать уморительные варианты загаданного слова, которое неверно передал «испорченный телефон».

Многие усложняют игру: ведущий загадывает не слово, а целую фразу.

#### *Игра «Найди спрятанный предмет»*

Один ученик отворачивается, остальные дети прячут предмет (палочку, кубик и т. п.). После этого сообщают «маршрут» тому, кто будет искать: пройти два шага прямо, повернуть налево, пройти семь шагов вперед и можно искать.

#### *Игра «Палочка, остановись!»*

Ученики становятся в круг, учитель - в центр. Игра проходит в виде эстафеты: дети называют слова и одновременно передают палочку по кругу. О том, на какую тему будут слова, договариваются заранее: «О чем будем рассказывать?» - «О зиме». Учитель предлагает подобрать вначале слова о погоде и дает палочку одному из ребят; тот называет первое слово (морозная) и передает палочку следующему участнику игры и т. д. Таким образом, дети подбирают много слов (ветреная, холодная, снежная и т. п.).

Если играющий повторяет уже названное слово или долго не может подобрать нужное, учитель говорит: "Стоп! Палочка, остановись!" - и этот ученик выходит из круга.

#### *Игра «Тише едешь - дальше будешь»*

В игре может участвовать любое количество игроков. Сначала выбирается водящий. Он становится лицом к стенке или просто спиной к остальным игрокам, которые располагаются в 10-15 шагах за ним. Водящий произносит фразу «Тише едешь – дальше будешь» и быстро оборачивается, внимательно оглядывая игроков. Игроки могут двигаться, только пока водящий произносит фразу. Когда он поворачивается, все должны быть полностью неподвижными. Если игрок хоть немного пошевелится или даже просто улыбнется, то он выбывает из игры. Побеждает тот, кто сможет вплотную приблизиться к водящему и коснется его рукой, когда он отвернется.

#### *Игра «Мешочек сокровищ»*

Педагог приносит мешочек, в котором лежат несколько предметов, что-то проясняющих в характере владельца, отражающих его индивидуальные особенности, увлечения.

В разговоре по кругу каждый выбирает себе предмет и представляет себя с помощью предметов. Далее учитель предлагает создать группы по сходным предметам. Могут получиться любители спорта, музыки, домашнего чтения на диване, туризма и т.д. Каждая группа в творческой форме может представить себя.

#### *Игра «Пожелания»*

Участники перемещаются в случайном порядке, встречаются попарно, смотрят в глаза друг другу и высказывают какое-нибудь пожелание, комплимент или благодарность.

#### **Мероприятия для обучающихся 5-8 классов.**

##### *Занятие «Я абсолютно СПОКОЕН!»*

*Цель: развитие у обучающихся навыков саморегуляции.*

*Необходимый материал:*

1. Карандаши или ручки каждому в группе (можно краски и кисточки).
2. Доска.
3. Листы А4 каждому
4. Приложения (распечатать, как указано в упражнениях).
5. Мел или веревка, чтобы поделить комнату пополам (но не нитки).
6. Динамичная музыка, под которую можно играть в снежки.
7. Музыка позитивная и динамично-возвышенная, без слов, общая длительность - 15 мин.
8. Крепкие воздушные шары для каждого + 2 для ведущих + 3 в резерв (если нет крепких, то можно вложить 2 или 3 шарика друг в друга).
9. Горох или фасоль – 1 кг.
10. Миска для гороха.
11. Ватман – 1 шт. (можно что-либо похожее, но главное, чтобы из плотной бумаги и большого размера).
12. Скотч для закрепления ватмана.
13. Веник и совок.

#### *Ход занятия*

*Всем - здравствуйте!*

*Как настроение? Ярко-синее? Или...?*

*Раздаются - каждому учащемуся - «Листы гнева» (см. Приложение № 1). После того, как это сделано - самое время сообщить о теме занятия.*

*Забавно? У вас еще будет возможность бросить его в угол. Потерпите!*

Сегодня наше занятие называется: «Я абсолютно спокоен!». Мы с вами будем учиться контролировать свои эмоции, именно те, что труднее всего контролировать: раздражение, гнев, страх. Мы поговорим о том, как справляться со стрессом и снимать напряжение.

Посмотрите на лист, который вы получили – это очень эффективное средство от гнева, оно бережет вашу посуду, мебель и другие ценные вещи. Этот

удивительный лист дает мощную разрядку тогда, когда очень хочется что-то побить или порушить.

Скажите, у кого возникали подобные эмоции, когда хотелось кого-то побить или что-то сломать? И каким способом вы выходили из этих ситуаций? Поделитесь.

*Интересные способы записываются на доске – и в течение занятия возвращаемся к этому списку и пополняем его.*

*Упражнение-разминка «Снежки»*

*Класс делится на две команды поровну (если не получается, участвует ведущий). А кабинет делится линией на 2 части (можно мелом или веревкой). Каждая команда располагается на своей части.*

*Инструкция*

Давайте, с удовольствием сомнем эти листы гнева, которые я вам раздал(а), и превратим их в комки, это будут наши снежки. (Дождитесь, пока все это сделают). Сейчас мы с вами будем играть в снежки. Задача вашей команды – победить! А побеждает та команда, на чьей стороне в итоге окажется меньше всего снежков.

Когда зазвучит музыка, вы начнете кидаться снежками. Увидев на своей части чужие снежки, вы должны подобрать их и перекинуть на другую сторону, и так до тех пор, пока музыка не прекратиться. Стоит только музыке умолкнуть, вы сразу же, моментально прекращаете кидаться снежками. Кто кинет снежок после окончания музыки, зарабатывает для своей команды штрафное очко. У нас будет 3 раунда по одной минуте. Все понятно? Начнем!

*Комментарий*

После окончания каждого раунда необходимо подсчитывать количество снежков на одной и другой половинах комнаты. У кого меньше – та команда победила в этом раунде. Несколько раундов – возможно-придется аннулировать, так как ребята и после окончания музыки будут продолжать кидаться снежками. Если такое произойдет, необходимо повторить инструкцию. Если нарушит правила только одна команда, победа в этом раунде присвоится той команде, которая не нарушила правил, или к их количеству снежков при подсчете прибавляется еще 3 снежка, или раунд переигрывается.

*Анализ упражнения:*

Как вы себя чувствуете после этого упражнения? Взбодрились? Физическая нагрузка – это, между прочим, хороший способ переключить свое внимание с неприятных и мешающих нам чувств. В такой ситуации можно заняться спортом, уборкой или просто любимым делом (хобби). Есть и другие способы выплеснуть свои эмоции без вреда для окружающих. Испробуем их?

*Упражнение «Кричи!»*

*Пояснение*

Внимание! Это очень громкое упражнение, поэтому если рядом есть люди, которым это может помешать, лучше предупредить их заранее. Упражнение длится не более 5 минут.

#### *Инструкция*

Один из таких способов выплеска эмоций – крик! Давайте сейчас мы попробуем кричать изо всех сил ровно 1 минуту. Когда я дам сигнал, мы начнем, а когда я подниму руку – перестаем кричать. Начали.

Все кричат ровно 1 минуту.

*Ну, как вам? Давайте теперь попробуем для контраста помолчать ровно 1 минуту и ощутить разницу. Только - ни единого звука. Хорошо?*

Все молчат ровно 1 минуту.

#### *Анализ упражнения:*

— Ну, как вам контраст? Выплеснули эмоции?

— Что было легче - кричать или молчать?

— А что приятнее?

— Трудно было выдержать 1 минуту?

Опыт показывает, что некоторым бывает очень сложно кричать 1 минуту – «долго!» Можно обсудить этот момент, спросить: может быть, это потому, что не было напряжения, не было истинных эмоций? Можно повторить крик, если будет желание, но изменив немного инструкцию. Просим сначала вспомнить всех, кто разозлил, «достал», замучил! И только потом просим покричать столько, сколько захочется, не ограничивая во времени (в разумных пределах, конечно).

#### *Выводы*

Важно помнить, что кричать нужно не на человека, на которого вы разозлились, а для выплеска эмоций. В обычной жизни так можно кричать, например, в лесу, чтобы никому не мешать, если же не хочется далеко бежать, то всегда под рукой есть подушка, можно покричать в нее.

Спокойное выражение эмоций все же результативнее. И о способах более эффективного выражения эмоций мы также поговорим на сегодняшнем занятии.

А пока...

#### *Теория «Типы темперамента»*

У каждого человека существует свой тип темперамента и характера. Если характер еще можно изменить, то темперамент не поддается корректировке.

Благодаря темпераменту мы по-разному реагируем на ситуации дискомфорта и травмирующие ситуации.

В зависимости от темперамента люди делятся на 4 типа:

1. Сангвиник
2. Флегматик
3. Холерик
4. Меланхолик

Чтобы лучше понять эти темпераменты, я вам раздам полезный материал.



*Раздается – каждому учащемуся- по листу из Приложения № 2.*

Давайте посмотрим с вами на картинки. Люди разных темпераментов по-разному реагируют на одну и ту же ситуацию. Ситуация такая: человек сидит на скамейке, рядом лежит его шляпа. К нему подсаживается прохожий и случайно садится на его шляпу. Так вот, в этой ситуации:

- Сангвиник – смеется.
- Флегматик – не обращает внимания.
- Холерик – кричит.
- Меланхолик – плачет.

Вы можете взять эти листы с собой, чтобы дома подробнее познакомиться с характеристиками этих типов. А пока ответьте на вопрос: К какому типу темперамента, исходя из этой ситуации, отнесете себя вы?

К какому типу темперамента относится английский лорд из анекдота, который я вам сейчас расскажу?

Английский лорд сидит у себя в кабинете, слуга входит с докладом:

— Темза вышла из берегов и затопила набережную, сэр.

— Благодарю вас, Билл.

Через некоторое время:

— Темза вышла из берегов, и вода подошла к дверям дома, сэр.

— Благодарю вас, Билл.

Еще через некоторое время:

— Темза вышла из берегов, и первый этаж дома затоплен, сэр.

— Благодарю вас, Билл.

Наконец, двери в кабинет снова открываются, слуга торжественно объявляет:

— Темза, сэр!

*Выслушиваются ответы участников.* (Возможно, перед нами флегматик, но нужно помнить об особой воспитанности и невозмутимости английских аристократов. Так что не все в поведении человека определяет темперамент, многое – воспитание!)

*Вывод*

Темпераменты в чистом виде встречаются очень редко. Как правило, в человеке «смешиваются» сразу несколько темпераментов. Но при этом у каждого все же есть доминантный, главный тип темперамента.

*Холерику* больше всего подходят два уже знакомых нам способа разрядки негативных эмоций («лист гнева» и крик).

*Меланхолика* в подобных ситуациях следует утешить, обнять.

*Сангвиника* (если ситуация по-настоящему для него травмирующая, то он, конечно, не смеется) – оставить в покое (дать ему пережить все одному, он к этому и стремится).

*Флегматику* нужна релаксация, его вообще трудно вывести из себя, но если это произойдет, то справиться ему будет очень тяжело.

Также релаксация помогает, когда мы находимся в глубоком шоке, когда мы испытываем резкую боль и напряжение. Давайте сейчас поучимся расслабляться.

### *Упражнение «Тряпичная кукла и солдат»*

#### *Пояснение*

Это упражнение научит ребят расслабляться в ситуации сильного напряжения с помощью попеременного напряжения и расслабления мускулатуры.

#### *Инструкция*

Все встаньте и расположитесь так, чтобы вокруг каждого из вас было свободное место.

— Полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку, как солдаты. Застыньте в этой позе, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь, примерно вот так... (ведущий показывает позу).

— А теперь наклонитесь вперед и расставьте руки, чтобы они болтались, как тряпки. Станьте такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла (ведущий показывает позу).

— Слегка согните колени и почувствуйте, как ваши кости становятся мягкими, а суставы подвижными.

— Теперь снова покажите солдата, вытянутого в струнку, абсолютно прямого и негнущегося, как будто вырезанного из дерева. Пойдите так 10 секунд (ведущий примерно засекает время и по окончании говорит «Хорошо»).

— Теперь станьте тряпичной куклой, мягкой, расслабленной и подвижной.

— Снова станьте солдатом... (примерно 10 секунд).

— Теперь опять тряпичной куклой...

— Теперь встряхните руками, как будто вы хотите стряхнуть с них капельки воды.

— Стряхните капельки воды со спины...

— Теперь стряхните воду с волос...

— Теперь — с верхней части ног и ступней...

#### *Анализ упражнения*

— Удавалось ли вам полностью расслабиться?

— Что труднее было делать - напрягаться или расслабляться?

Иногда бывает очень важно - суметь быстро расслабиться, чему это упражнение и помогает научиться. Вы можете его делать сами, когда есть свободная минута. Если человек расслаблен, его боль притупляется. Ему легче справиться со своими эмоциями и пережить сложную для него ситуацию.

#### *Теория «Как справиться с негативными эмоциями»*

Ответьте, пожалуйста, на вопрос: «Как вы справляетесь с негативными эмоциями?»

*Выслушиваются все ответы и наиболее удачные варианты записываются на доске. Когда участники закончили предлагать свои варианты, ответы дополняются ниже приведенными пунктами, которые не были названы:*

- Успокаивать себя.
- Сосчитать до 10.
- Покричать в поле/в лесу/дома в подушку.
- Поговорить с кем-то, кому доверяешь. Рассказать о своих чувствах.
- Рассказать все домашнему любимцу (котенку, собаке и др.), поиграть с ним.
- Рассказать все любимой игрушке.
- Сделать расслабляющее упражнение.
- Посмотреть на рыбок в аквариуме.
- Позаниматься спортом.
- Поспать.
- Поплакать.
- Побывать одному.
- Попробовать сочинять стихи.
- Напевать веселую песенку.

*Каждому участнику раздается лист из Приложения № 3 «Алгоритмы работы с негативными эмоциями».*

*Дается время познакомиться с материалом, а затем обсуждаются предложенные в табличках варианты.*

Справляться с гневом в ситуации «здесь и сейчас» – очень важное умение. Однако, как показывает практика, негативные эмоции намного сильнее, если гнев, злость и раздражение живут у нас долго и копятся, копятся. Давайте сейчас наведем порядок в своих чувствах и попытаемся при помощи следующего упражнения поработать с нашей злостью, которая уже, возможно, давно пылится на наших полочках.

#### *Упражнение «Мешочки гнева»*

##### *Пояснение*

*Для этого упражнения следует приготовить крепкие воздушные шарики для каждого участника, в том числе и для ведущего, 1 кг гороха или фасоли. Перед началом упражнения шарики раздаются участникам, которые сидят в кругу, а в центре круга ставится миска с горохом.*

*Рекомендуется в миску высыпать 2/3 части гороха, чтобы оставить на случай, если горох будет заканчиваться. Участников просят не надуть шары, т.к. если они лопнут, то заменить их нечем.*

##### *Инструкция*

Сейчас мы будем с вами делать мешочки гнева, для этого я попрошу каждого из вас вспомнить ситуации, когда вы раздражались или злились на кого-нибудь или на что-нибудь. Лучше вспоминать те ситуации, по поводу которых ваши чувства еще сохранились. Каждый из нас по кругу будет подходить к миске с горохом и заканчивать предложение: «Я злюсь на ...»,

«Я раздражена ... », «Меня бесит ...». После чего этот человек будет брать горсть гороха - соразмерно его злости или раздражению - и засыпать его в свой шарик. И так по очереди. У нас будет несколько кругов, поэтому не говорите все сразу. Если вам нечего сказать, можете пропустить свою очередь.

*Если гороха в миске становится мало, можно его добавить.*

*Упражнение продолжается до тех пор, пока хоть кому-то есть, что сказать. После этого мешочки (воздушные шарики) завязываются на крепкий узел (не веревкой, т.е. завязывается сам шарик).*

*Ведущий прикрепляет на доску или стену ватман (только не на стекло или хрупкую стену), на котором рисует мишень. И говорит дальнейшую инструкцию: «В этом мешочке содержится ваш гнев. Он пока с вами. Чтобы выпустить свой гнев окончательно, мы с вами по очереди будем бросать свой мешочек гнева в эту мишень. НО! Представлять мы в качестве этой мишени будем не тех людей, которые нам сделали неприятно и больно, а их поступки. Мы будем представлять саму ситуацию, из-за которой мы злимся, а не людей.*

*Потому что ...*

*Внимание! Нет плохих людей, есть плохие поступки.*

*Готовы? Кто хотел бы быть первым?*

*Упражнение продолжается до того момента, пока пыл не спадет. Где-то после второго броска ребят просят не только представлять поступок человека, который их разозлил, но и, перед тем как кинуть мешочек, сосчитать до 10. Главное - чтобы не было хаоса, чтобы участники не кидали мешочки куда попало. За порядком необходимо следить. Если возникает беспорядок, то выражается просьба о соблюдении тишины и инструкция повторяется. (Возможно понадобится веник на случай, если «мешок» порвется и горох рассыплется по помещению (уборку лучше делать в конце занятия -самими участниками). Именно поэтому нужны плотные шарики и НЕ рекомендуется их завязывать веревкой (ниткой), так они быстрее рвутся, лучше непосредственно завязать кончик шарика узлом.*

*После того как действие с мишенью закончилось, всех просят сесть в круг.*

*Ведущий. Я вижу, насколько вас затронуло это упражнение, давайте теперь его обсудим.*

*Анализ упражнения*

— Поделитесь, что вы чувствуете сейчас, после этого упражнения?

— Как вы относитесь к высказыванию, что плохими или хорошими могут быть поступки, а не люди? Согласны ли вы с этим утверждением? Отстаивайте эту точку зрения.

— Изменились ли как-то ваши чувства - злость и раздражение - в связи с этим?

— Когда вы считали до 10, что-то менялось?

Рефлексия всего занятия		
	<p>Что запомнилось на занятии? Что нового вы узнали? Что было для вас наиболее актуальным, а что вы уже знали и раньше?</p>	<p>5-10 минут</p> <p>Если осталось мало времени от занятия и/или группа устала, нужно провести экспресс-способы рефлексии</p>
<p><i>Итоговый вывод:</i></p> <p>Ну что ж, в завершение нашего занятия я хочу сказать вам всем большое спасибо. Мы с вами сегодня замечательно поработали.</p> <p>Умение справляться со своими эмоциями – это, пожалуй, одно из самых важных умений в жизни. Ведь от нашего положительного настроения многое зависит: и наша самооценка, и уверенность в себе, и эффективное взаимодействие с людьми, и успех в делах...</p> <p>Эмоции контролировать сложно! Но можно! Сегодня вы узнали несколько способов, как это сделать. Надеюсь, что они помогут вам. Удачи!</p>		
Традиционное прощание «МЫ ВМЕСТЕ»		

*Приложение № 1 (для вводных слов ведущего)*

*Распечатать на чистом листе бумаги формата А4 для каждого участника + 2 (в резерв).*



**В случае  
припадка ярости  
скомкать  
и швырнуть  
в угол**

*Приложение № 2 (для блока теории «Типы темперамента»)*

*источник: Батаршев А.В. Темперамент и характер: Психологическая диагностика. – Москва, 2001. Рисунки – Х.Бидstrup.*

*Распечатать для каждого участника.*

*Сангвиник*

Инициативны, общительны, жизнерадостны, склонны к остроумию. Речь живая и быстрая, открытый взгляд. Разнообразная мимика. Сангвиники с охотой берутся за каждое дело, способны к увлечению. Любят новизну, разнообразие ситуаций, перемену мест. Избегают однообразия, шаблонов работы. Легко переживают неудачи. В работу включаются быстро. Однако, если дело требует терпения, могут отступить, так же как и быстро увлечься. У сангвиников хорошая работоспособность. Больше всего им подходит работа, требующая быстроты реакции и уравновешенности.



*Флегматик*

Флегматик солиден работает неторопливо, ритмично. Внимание его в меру устойчивое, переключение внимания замедленное. Чувства внешне проявляются, слабо. Скуп на слова. Взгляд маловыразителен, мимика бедна и однообразна. В меру общителен, предпочитает проверенные методы работы, контролирует свою деятельность, излишние самопроверки ему не мешают и не раздражают. Редко проявляет инициативу.



*Холерик*

Для холериков характерна цикличность в работе. Они способны со всей страстью отдаться делу, за которое взялись, увлечься им. Однако при подавленном состоянии, при упадке веры в свои возможности начатую работу забрасывают. Замедленный и спокойный темп работы для холерика мало подходит. Для них больше всего подходит работа, требующая немедленного исполнения.



*Меланхолик*

Сдержанная, неопределенная, неуверенная мимика. Тихая, негромкая речь. Осторожные, робкие движения. Придает большое значение мелочам. Склонен к внутренним переживаниям. Болезненно и долго переживает неудачи и наказания. Опасается перемены мест, изменения уклада жизни. В новых, особенно конфликтных, ситуациях теряется, работает ниже своих возможностей. Склонен недооценивать свои силы и переоценивать препятствия. Для меланхолика больше всего подходит ровная, требующая усидчивости и терпения работа. Монотонная работа его не тяготит. В привычной обстановке, в дружном коллективе он успешно выполняет порученное дело.



Приложение № 3 (для блока теории «Как справиться с негативными эмоциями»)

Алгоритмы работы с негативными эмоциями (распечатать для каждого участника)

1. Умение справляться со своими эмоциями, если вы одни

<i>Шаги</i>	<i>Вопросы для обсуждения</i>
1. Остановись и досчитай до десяти.	Насколько важно предоставить себе время, чтобы «остыть» и подумать?
2. Подумай, что чувствует твое тело.	Какие телесные проявления сигнализируют о потере контроля? (Руки начинают потеть, становится жарко или ощущается слабость).
3. Подумай, что выбрать: а) выйти из ситуации; б) сделать расслабляющее упражнение; в) написать о том, что чувствуешь; г) сказать кому-нибудь об этом.	Имеет ли смысл покинуть помещение на несколько минут, пока не придешь в себя, если чувства слишком бурные? Как можно научиться расслабляться? Как правильно выбрать человека, который, вероятно, сможет понять твои переживания?
4. Действуй по своему выбору	Если один из способов не действует, попробуйте применить другой.

2. Умение справляться с раздражением (гневом) в свой адрес

<i>Шаги</i>	<i>Вопросы для обсуждения</i>
1. Выслушай, что хочет сказать человек	Насколько важно не перебивать и не начинать оправдываться? (Пока слушаешь, полезно повторять про себя фразу: «Я могу оставаться спокойным»).
2. Подумай, что выбрать: а) продолжать слушать; б) спросить, почему человек сердится; в) предложить человеку способ решения проблемы; г) выйти из ситуации.	Каковы возможные последствия каждого выбора? Почему, если начинаешь сердиться сам, лучше выбрать пункт (г), пока не почувствуешь себя спокойнее? Этот путь не решит проблемы, но застрахует тебя от дополнительных неприятностей. Можно ли выбрать другой способ чуть позже?
3. Действуй в соответствии с твоим выбором	

3. Умение справляться со своим раздражением и гневом непосредственно в ситуации, когда эти чувства возникли.

<i>Шаги</i>	<i>Вопросы для обсуждения</i>
1. Остановись и досчитай до десяти.	Насколько важно предоставить себе время, чтобы «остыть» и подумать?
2. Подумай, что выбрать: а) сказать человеку, за что ты сердишься; б) выйти из ситуации; в) сделать расслабляющее упражнение.	а) Как сказать человеку о своем гневе так, чтобы он тоже не рассердился? (Говори о своих чувствах, а не пытайся обвинять собеседника). б) Как можно выйти из ситуации? (Помогут фразы: «Давай поговорим об этом позже», «Я сейчас не готов это обсуждать», «Дай мне время, я должен остыть» и др.). в) Как можно научиться расслабляться?
3. Действуй в соответствии с твоим выбором	Примени один из способов успокоения, рассмотренных на этом занятии. Если один способ не действует, можно попробовать применить другой.

### **Мероприятия для обучающихся 9-11 классов**

*Психологический квеста «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 рефлексию 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 75x75мм);

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 справиться 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 взываем 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 «Ералаш»

*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 вы будете вместе. Кто-то скажет «один», другой человек скажет «два», третий скажет «три» и так далее. Однако в игре есть одно правило: слово должен произнести только один человек. Если два голоса скажут, 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!

## Зеленый день. День семьи.

Семья – это не просто важная вещь, это все.

Майкл ДЖ. Фокс



Цель: коррекция детско-родительских отношений.

Задачи:

- в игровой форме научить детей разного возраста и взрослых осознавать и открыто выражать свои чувства;
- обогатить опыт родителей практическими знаниями о собственных детях и их возможностях;
- обучить родителей эффективным приемам безопасных отношений в семье.

### План мероприятий

Название дня	Тема и форма мероприятия	Контингент участников
День семьи	1. Уроки для родителей : - Как помочь ребенку делать уроки? Родительское собрание в начальной школе - Детско-родительская игра «Мои ступени» - Семейная гостиная детско-родительское мероприятие - «Он думает, что я его не понимаю»: родители подростков о доверии, своих тревогах и секретах общения Интерактивная беседа с родителями	1- 4 класс  5-6 классы 7-9 -е классы  9-11 классы

*Родительское собрание в начальной школе  
«Как помочь 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 организуют подготовку 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 настроя.

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.

### **Мероприятия для обучающихся 5-6-го класса и их родителей**

*(Разработано О.Хухлаевой и Т. Макаровой)*

#### *Игра «Мои ступени»*

*Цель:* содействие в углублении взаимопонимания детей и родителей.

*Ведущий заранее просит детей принести детские фотографии своих родителей и размещает их на стенде.*

*Для эмоционального разогрева участникам предлагается по очереди быстро закончить предложения: «Если я пятиклассник (шестиклассник), то я люблю...»; «Если я пятиклассник (шестиклассник), то я не люблю...»; «Если я пятиклассник (шестиклассник), то я мечтаю...» При этом уточняется, что родители основываются на опыте своего проживания возраста 5(6)-го класса.*

*Задание для команд:*

— совместно обсудить и записать на двух больших листах бумаги: трудности пятиклассников (шестиклассников) сейчас и раньше (то есть их родителей);

— радости пятиклассников (шестиклассников) сейчас и раньше.

После этого представители команд зачитывают свои работы. Возможно, родители захотят подробнее поделиться опытом, рассказать о своем детстве. Иногда у детей возникают вопросы по поводу радостей и трудностей родителей, например, они могут не знать, что такое сбор макулатуры или игра «Зарница». Необходимо дать возможность всем желающим высказаться.

*Задание*

Вспомнить и рассказать какой-то запомнившийся яркий эпизод, который относился ко времени обучения в пятом классе. Это также делают и родители и дети.

Далее ведущий говорит о том, что во все времена у пятиклассников (шестиклассников) случаются те или иные трудные ситуации и необходимо уметь их разрешать.

*Задание*

Командам раздаются заранее придуманные ситуации, значимые для учащихся данного класса. Оговаривается условие: родители играют роли детей, дети — родителей и других взрослых. Затем команды придумывают свои сценки и проигрывают перед остальными. Как правило, родители получают при этом большое удовольствие, особенно если они играют роли непослушных детей.

*Задание*

Викторина, в которой детям необходимо ответить на вопросы, касающиеся опыта родителей. Например, что было нарисовано на

пионерском значке или что такое совет дружины. А родителей спрашиваем о детской жизни, например: что дети больше всего любят есть в столовой или в какую игру играют на прогулке.

В завершение игры дети и родители поют песню, известную ребятам, например «Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались».

*После этого ведущий показывает свой «сюрприз» — стенд с детскими фотографиями взрослых и просит родителей узнать друг друга.*

*Завершается игра обменом чувствами и мыслями.*

### **Детско-родительское мероприятие 7-9 кл.**

#### *Семейная гостиная*

*Цель:* развитие доверительных отношений между подростками и родителями.

Для нормального развития человека любого возраста необходимы постоянные, строящиеся на положительной эмоциональной основе, открытые и доверительные взаимоотношения с окружающими. Правильно построенные отношения с ребенком помогают родителям успешно решать сложные внутренние проблемы, волнующие их и ребенка в переходный период.

Предлагаю методику тренинга детско-родительских отношений из цикла занятий родительского клуба. Занятие проводилось с детьми девятого класса и родителями.

#### *Условия проведения*

Предварительно классный руководитель просит учащихся написать сочинения-миниатюры на темы детских воспоминаний, истории семейных фотографий.

Упражнения (кроме первого) не должны носить соревновательного характера.

Ребята оформляют кабинет, готовят пригласительные билеты для родителей, устраивают чаепитие.

#### *Материалы*

Листы плотной бумаги большого формата (длина листа соответствует длине школьного стола), краски, фломастеры, гуашь, кисти, емкости с водой, листы для групповой работы, визитки для каждого.

#### *Ход занятия*

По периметру класса расставлены стулья, ребята и родители рассаживаются группами.

Для нормального развития человека любого возраста необходимы постоянные, строящиеся на положительной эмоциональной основе, открытые и доверительные взаимоотношения с окружающими. Правильно построенные отношения с ребенком помогают родителям успешно решать сложные внутренние проблемы, волнующие их и ребенка в переходный период.

Если вам интересно знать мнение своего ребенка и его сверстников по вопросам детско-родительских отношений, приглашаем вас в «Семейную

гостиную». Здесь у вас есть возможность высказать свое мнение. Поделитесь личным опытом в вопросах семейного воспитания, послушать других.

*Энергизатор «Вспомни...»*

Между группами проводится игра на знание стихотворений из школьной программы.

*Пресс-конференция*

Группы готовят вопросы: дети — родителям, родители — детям. Вопросы могут касаться межличностных отношений, ценностных ориентаций, воспитания, здорового образа жизни. Каждая команда поочередно отвечает на вопросы «журналистов».

*Блиц-турнир на тему «Отцы и дети»* Каждая группа, посоветовавшись, заканчивает предложения:

- Я чувствую себя счастливым...
- У меня улучшается настроение...
- Я не прав, когда...
- Культура начинается...
- Любовь значит...
- Семейное счастье...
- Воспитывать значит...
- Путь к сердцу (родителя, ребенка)...

*Групповая работа «Причины конфликтов отцов и детей»*

*Группы делятся на подгруппы. В каждой подгруппе под управлением ведущего проводится обсуждение темы по плану:*

- Назвать существующие причины конфликтов отношений.
- Выбрать из них наиболее существенные.
- Продумать пути выхода из конфликта (на примере одного).

Это задание является ключевым во всем занятии, и ведущему необходимо создать все условия для работы, а именно: достаточное количество времени, комфорт, возможность высказаться каждому желающему.

Начинается работа с распределения в каждой подгруппе (например, по цвету волос, глаз, высоте каблука) ролей ведущего, докладчика и секретаря.

После обсуждения ведущий каждой подгруппы сообщает мнение.

*Ролевая игра*

Из каждой подгруппы берется по 2 участника и формируются четыре пары родитель — ребенок. По жребию каждой паре предлагается ситуация, которую нужно обыграть. Причем, родителю предлагается роль ребенка, а ребенку — родителя. Ситуации предлагаются на отдельных листочках.

*Варианты ситуаций:*

- «Объясни, почему...»
- «Опять двойка...»
- «Я виноват...»
- «Мама, нас вызывают к директору...»

*Упражнение «Комплимент»*

Это самый волнующий момент занятия, так как родителям и детям необходимо обменяться комплиментами. Например, каждый заканчивает предложение:

«Моя мама (мой папа)...» или «Моя дочь (мой сын)...».

*Рисунок «Счастье»*

Заключительным этапом работы является совместное рисование на тему «СЧАСТЬЕ». Для удобства вокруг столов рассаживаются по 6—8 участников. Всех необходимо настроить на получение удовольствия от работы, на возможность реализовать свои чувства и мысли в рисунке. Далее каждая группа представляет то, что она сделала, подводит итог совместной работы, отмечает эффективность всего занятия.

Для большей результативности желательно, чтобы высказался каждый участник, заканчивая фразу:

«Спасибо за то, что сегодня...»

Завершается встреча чаепитием, во время которого можно предложить участникам вспомнить и рассказать интересные истории из детства.

*Приложение*

*Пригласительный билет*

*Уважаемые родители!*

*Если вам интересно знать мнение своего ребенка и его сверстников по вопросам детско-родительских отношений, приглашаем Вас в «Семейную гостиную». У Вас есть возможность высказать свое мнение, поделиться личным опытом в вопросах семейного воспитания, послушать других.*

### **Интерактивная беседа с родителями обучающихся старших классов**

*«Он думает, что я его не понимаю»: родители подростков о доверии, своих тревогах и секретах общения*

*Цель:* коррекция детско-родительских отношений.

*Задачи:*

- улучшить качество общения между детьми и их родителями;
- учить детей и взрослых осознавать и открыто выражать свои чувства;
- обогатить опыт родителей практическими знаниями о собственных детях и их возможностях;

*Ход собрания*

Подростковый возраст – самый сложный в жизни человека. И непростой он как для ребенка, так и для родителей: наследник становится «колючим», нелюдимым, эмоциональным. Как пережить этот период и не разрушить отношения? Как сохранить мир и покой в семье?

Сегодня собрались представители разных поколений, родители, дети.

*Задание 1.*

*«Рисунок животного»*

*Материалы:* масляные мелки, бумага формата А4, раздать каждому.

*Инструкция.* Нарисуйте себя и свою семью в виде разных животных.

### *Обсуждение*

— Чем характер каждого животного на рисунке похож на членов вашей семьи?

— Какие качества этого животного Вам нравятся, какие не нравятся, почему?

— Нравится ли тебе животное, в виде которого тебя изобразили?

Рекомендуем дать подобное задание членам своей семьи и вместе обсудить полученные образы.

*Подводим итог.* Не удивительно, что подростки ассоциируются с ....(привести примеры из рисунков).

Что взрослые думают о подростках?

«Мы такими не были?» Как часто повторяете себе эту фразу? «Или были?»

А какими вас видят ваши дети? Выслушать ответы родителей, расставить акценты, резюмировать.

Как часто вам дети говорят: «Ты меня не понимаешь?»

Что вы испытываете, когда слышите: «Это моя жизнь! Не лезь!» Какой должна быть реакция на это?

Вы будете настаивать на том, чтобы ребенок объяснил Вам причины его недовольства?

Тема личных границ, с одной стороны, достаточно понятна. Все проходили на уроках географии понятия «территория», «государство», которые определяются в первую очередь границами. Но как только во время консультационной работы встает вопрос о психологических границах (определить, где они начинаются и заканчиваются, понять, нарушаем мы границы других людей или они нарушают наши границы), часто наблюдается не просто несовпадение взглядов, а несформированность понимания, что это такое.

Психологические границы гораздо шире и сложнее, нежели границы физические, поскольку они включают в себе наши чувства, взгляды, цели и ресурсы, то есть наш внутренний мир. Человеку, у которого границы личности практически не сформированы или очерчены слабо, нередко свойственно следующее.

— Он делает что-то не потому, что ему этого хочется, а потому что так принято, «так делают все нормальные люди».

— Ему очень трудно отказать кому-то в просьбе, трудно сказать «нет».

— Он не может прервать отношения с человеком, даже если это общение причиняет дискомфорт.

— Тратит больше времени на дела и проблемы других людей, чем на свои собственные.

— Ему трудно попросить что-то для себя.

— Не умеет отстаивать свои интересы.

— Застенчив.



— Опасается высказывать свое мнение, стремится подстраиваться под окружающих, быть таким, каким его хотят видеть.

— Чувствует ответственность за поступки и чувства других людей.

— Вкладывает в отношения больше, чем получает.

— Чувствителен.

— Не умеет хранить секреты.

— Частенько испытывает вину, гнев, раздражение, зависть.

— Ему трудно оставаться наедине с собой.

Все вышеперечисленное является следствием того, что человек не сумел четко обозначить границы между собой и окружающими, не сумел создать для себя определенную зону комфорта, где бы чувствовал себя спокойно и уверенно.

Конечно, все начинается с детства.

*Для примера предлагаем задание «Свой круг».*

Из участников выбираем одного – «ученика». Остальные вытягивают карточки с социальными ролями: «друг», «родитель», «одноклассник», «учитель», не показывая, их друг другу.

После этого участники должны «найти свой круг» исходя из выбранной социальной роли в отношении ученика, которого изображал один из родителей.

После того как все нашли свои места и роли, что называется, вскрылись, участникам необходимо пояснить выбранную позицию.

Какого эмоциональное состояние «ученика»? Почему? Какова реакция на вторжение в его личное пространство?

Кому (какой социальной роли) было сложнее всего сохранять уважение к личному пространству ребенка? Насколько подобное поведение для вас типично?

Сформулируйте несколько стратегий своего поведения в отношении ребенка, исходя из его возраста, социальной и психологической ситуации.

Бывают такие ситуации, когда родитель, пришедший на консультацию, не понимает, что сам своим поведением с ребенком провоцирует агрессию по отношению к себе. Например, мама пришла с жалобой на вспышки агрессии у ребенка. Уже с первых минут консультации нарушение мамой личных границ ребенка было видно невооруженным взглядом: мама отвечала на вопросы за ребенка, не давая ему права голоса. Она приглаживала волосы на голове ребенка, разглаживала его школьную форму, отдергивала руку, которой ребенок прикрывал рот. В ответ на вопрос ребенку о его школьной успеваемости мама взяла школьный рюкзак, достала тетради сына, начала говорить, воспринимая вопрос адресованный ей. При этом утверждает, что длительное сидение за компьютером вызывает у ребенка вспышки агрессии.

*Обсуждение*

— Как вам видится, в чем основная причина агрессии ребенка?

— Как помочь маме осознать свое поведение?

— Что мешает маме уважать границы собственного ребенка? (*Ее тревога*)

— А Вы проверяете социальные аккаунты? (*Дать родителям высказаться*)

— Чем вы руководствуетесь?

*Рекомендация ведущему:* попросите старшеклассников заранее записать свои размышления о том, какой взрослый хороший, а какой не очень? Какие качества взрослых они ценят, а какие не любят? Предпочтительно показать видеоряд с высказыванием ребят.

*Чаще звучащие варианты ответов:*

*Классный взрослый это:*

Человек, наставник,

Друг, который может вдохновить и показать правильную дорогу.

Это тот, кто уважает тебя как собеседника, которому веришь ты, а он верит тебе.

Это тот человек, который делится своим жизненным опытом, не настаивая на своем мнении. Он дает тебе право выбора.

Это тот человек, который поможет, похвалит, направит, но не будет это делать чрезмерно

Это тот человек, который не осуждает и не сравнивает поколения.

*Какой взрослый не нравится:*

Это тот человек, который навязывает свою позицию, дает ненужные советы и вечно с ними лезет.

Не считает тебя за равного и всячески это подчеркивает.

Имеет поучительную историю на каждый случай из жизни.

Готов тебя упрекнуть во всем, ткнуть носом в твои «косяки».

*Вопросы родителям:*

— Ожидаемо?

— Узнали себя в каких-то случаях?

Итак, мы говорим о свободе и ее ограничениях.

— Как вы справляетесь с этим?

— Как регулируете степень своего вмешательства в дела своего ребенка?

— Чаще это рулетка? Подтягиваем – отпускаем?

*В завершении нашей встречи 3 секрета общения с подростком:*

*Сепарация неминуема.*

Ребенок однажды станет взрослым, а значит — ему надо будет самостоятельно решать вопросы, находить работу, искать спутника жизни и строить уже свою семью. Система ценностей его поколения никогда не будет такой же, как ваша. Поэтому помните: вы всегда можете помочь ему советом и поддержкой, поделиться знаниями. А вот насаждать свои идеи, критиковать его планы, говорить, что лучше стать бухгалтером, чем блогером (хотя сегодня уже всем понятно, какая профессия более востребованная) — однозначно не стоит. Ваша родительская задача — не

делать его, как вам кажется, целеустремленным и успешным человеком, а создать такие условия, когда он сам научится быть независимым.

*Каждый имеет право на тайны.*

Он уже не наивный малыш, а наполовину взрослый человек, который тоже влюбляется, разочаровывается, ищет себя и пытается понять жизнь. И это значит, что какими-то вещами ему совершенно не нужно вам рассказывать (я не говорю об увлечении сигаретами или алкоголем). Поэтому, если вы не хотите вырастить вечно дерганного, рефлексирующего «воришку», который будет прятать от вас все, что только можно, никогда не читайте его переписок, дневников и сообщений в смартфоне. В противном случае вы точно о нем уже ничего не будете знать.

*Хотите доверительных отношений? Будьте лояльны.*

Основная причина, почему подростки замыкаются и отделяются от родителей — критика. Если вы покажете, что открыты к нему, принимаете его суждения и интересы, то он получит поддержку и возможность делиться с вами. А вот те родители, которые вечно бубнят про «не тот» цвет волос, «какие-то странные брюки» и «непонятные увлечения» вряд ли смогут быть с ребенком на одной волне.

*И, напоследок, помните!*

Когда наследник становится подростком, родитель теряет свой авторитет. Он больше не кажется ребенку таким большим и влиятельным супергероем. И с этим придется смириться. Но зато у вас появляется прекрасная возможность стать его старшим другом. Опорой, поддержкой. Для этого не надо осваивать молодежный жаргон, регистрироваться в Instagram и слушать инди-рок. Достаточно просто его искренне любить.