

Министерство образования Республики Коми

ГУ РК «Республиканский центр
психолого-педагогической реабилитации и коррекции»



СПАСИБО – НЕТ!



Сборник специальных занятий
для учащихся I-XI классов по
профилактике асоциального
поведения

(из опыта работы
образовательных организаций
Республики Коми)

Сыктывкар, 2014

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ КОМИ

**Государственное учреждение Республики Коми
«Республиканский центр психолого-педагогической
реабилитации и коррекции»**

СПАСИБО — НЕТ!

**Сборник специальных занятий для учащихся I-XI классов
по профилактике асоциального поведения**

**Из опыта работы
образовательных организаций Республики Коми**

Сыктывкар, 2014

Методическое пособие «СПАСИБО — НЕТ! Сборник специальных занятий для учащихся I-XI классов по профилактике асоциального поведения. Из опыта работы образовательных организаций Республики Коми» подготовлено к изданию Государственным учреждением Республики Коми «Республиканский центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции».

Пособие утверждено на заседании методического совета Центра, протокол от 14.03.2014 г. № 01-14/01

Под редакцией

С.А. Улановой, канд. биол. наук, Ж.В. Шарафуллиной,
В.В. Севериновой, Б.И. Юркиной

Составители:

Ю.В. Живилова, Н.В. Рочева, О.В. Борисова, К.А. Носова

СПАСИБО — НЕТ! Сборник специальных занятий для учащихся I-XI классов по профилактике асоциального поведения. Из опыта работы образовательных организаций Республики Коми. — Сыктывкар, ГУ РК «РЦППРиК», 2014. — 148 с.

В пособии представлены методические разработки, отражающие лучший опыт образовательных организаций Республики Коми по профилактике асоциальных форм поведения среди несовершеннолетних.

Предлагаемое издание адресовано специалистам служб психолого-педагогического и социального сопровождения образовательных организаций, классным руководителям, воспитателям.

Верстка, обложка Юркина Б.И.

© ГУ РК РЦППРиК, 2014

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	4
В ПОМОЩЬ КЛАССНОМУ РУКОВОДИТЕЛЮ	5
Классный час, устный журнал	5
Зеленый змий — миф и реальность.....	5
Курение — почему это опасно?	9
В здоровом теле — здоровый дух.....	13
Сценарии для агитбригады, акций	18
Нет — наркотикам!	18
Без сигарет — в XXI век.....	22
А вы после 22:00 дома?	32
Тематические игры	34
Зона риска	34
Письма из ниоткуда.....	37
Причины курения.....	39
Злой волшебник алкоголь.....	43
Информация для печатных материалов (стендовые доклады)	47
Голосуем за жизнь вместе!	47
В ПОМОЩЬ ПЕДАГОГУ-ПСИХОЛОГУ	54
Развитие коммуникативных навыков	54
Искусство общения	54
Школа общения	58
Коррекция эмоционального состояния	99
Психология цвета	99
Краткосрочный курс коррекции эмоционального состояния детей.....	102
Развитие уверенности в себе	107
Уверенность в себе и позитивное мышление.....	107
Тренинг личностного роста.....	115
Я успешен и значит счастлив!	120
Психологическая мобилизация в условиях стрессовой ситуации	123
Жизненное самоопределение	126
Спешите делать добро	126
Мастерская «Искушение»	131
Мы — вместе.....	134
Профессиональное самоопределение	138
Практические занятия из курса «Беседы о самоопределении»	138

Введение

2014 год в Республике Коми объявлен Годом Здоровья! Таким образом, он стал логическим продолжением 2013 года — Года физической культуры и спорта. Глава республики отметил, что Год Спорта был успешным и его результаты дали толчок к дальнейшему развитию региона.

Нынешний Год Здоровья должен охватить все сферы жизни: от здравоохранения и образования до развития промышленности, физической культуры и спорта, поддержки молодежи, детей и т.д. «Здоровье — это единственная ценность, которая дает возможность человеку чувствовать себя счастливым», — пояснил Вячеслав Гайзер. Под здоровьем подразумевается не только медицинское понятие, речь идет и о противодействии распространению вредных привычек, укреплению межнационального мира и согласия, и о том, что так или иначе поможет нам стать лучше и сильнее.

В рамках Года Здоровья предлагается уделить особое внимание:

✓ **популяризации здорового образа жизни** среди всех категорий населения, профилактике различных заболеваний, в том числе сердечнососудистой системы и онкологических заболеваний, проведению регулярного диспансерного учета, а также мероприятий по борьбе с курением табака, пьянством, алкоголизмом, наркоманией и токсикоманией;

✓ **разработке научно-методологических основ формирования здорового образа жизни**, проведению мониторинга охвата населения занятиями физкультурой и спортом;

✓ **обеспечению широкой пропаганды здорового образа жизни в СМИ**, повышению уровня информирования населения в вопросах физкультуры, спорта и туризма;

✓ **принятию дополнительных мер, направленных на развитие духовно-нравственных ценностей**, культуры быта, приобщению населения к здоровому образу жизни.

Вот и мы, дорогие читатели, хотели бы активно поучаствовать в распространении опыта по проблеме профилактики асоциальных форм поведения. Предлагаем вашему вниманию сборник специальных занятий педагогов образовательных организаций Воркуты, Усинска, Ухты, Сыктывкара, Вуктыла, Инты, Усть-Цилемского района. Вошедшие в сборник материалы являются победителями республиканских конкурсов «Педагог-психолог Республики Коми», «У-Перспектива», «За здоровье в образовании».

В помощь классному руководителю

Классный час, устный журнал

.....

ЗЕЛЕНый ЗМий — МИФ И РЕАЛЬНОСТЬ

Авторы-составители:

Поташова М.А., учитель биологии, химии, *Осташова В.В.*, педагог-психолог, *Бобрецова Л.Н.*, учитель начальных классов МОУ «Пижемская средняя общеобразовательная школа», Усть-Цилемский район.

Цель: создание условий для формирования навыков здорового образа жизни, воспитание негативного отношения к вредным привычкам, в частности к курению.

Ход проведения.

Ведуций: Все мы были детьми. Все мы станем родителями, а потом дедушками и бабушками. Каждый хочет видеть счастливыми своих детей. Как научиться быть счастливым? У подлинного счастья две стороны. Первая — счастье человеческого общения, счастье взаимопонимания. Вторая — это счастье творческого труда, в котором самоутверждается личность. И тому, и другому можно и нужно учиться. К сожалению, не умея творчески выразить себя, но желая самоутвердиться любым способом, многие подростки и взрослые прибегают к «помощи» алкоголя. Эта проблема и будет темой сегодняшней беседы.

Представляю участников встречи (представление родителей, участвующих в разговоре...).

Вопросы родителям:

1. Считаете ли вы действительно серьезной проблему употребления алкоголя?

2. Ваше отношение к употреблению алкоголя.

А теперь немного статистики:

✓ 70% подростков-правонарушителей воспитывается в семьях

В помощь классному руководителю

пьяниц и алкоголиков;

✓ от 60 до 80% разводов происходит по причине пьянства одного или обоих супругов;

✓ 80% хулиганских актов, 70% убийств и других тяжких преступлений совершается в состоянии опьянения;

✓ среди лиц, судимых за воровство, пьяницы составляют 60%;

✓ 88,7% погибших от несчастных случаев на транспорте находились в состоянии алкогольного опьянения, причем 58% из них были в состоянии легкого опьянения.

Дети рассказывают «Правдивую историю про злого оборотня по имени Ал Коголь и горожан, которые его победили».

I ученик: Было это на Востоке давным-давно. Однажды поздним вечером в город въехала крытая повозка. Лошадьми правил редкобородый мужчина с маленькими глазками и фиолетовым носом. Одет он был так же, как одевались все люди в этой стране, и городская стража пропустила его. Звали его Ал Коголь.

II ученик: Приезжий остановился в гостинице, сняв лавку на одной из городских улиц. Разложил в ней свой товар и стал торговать. Вначале никто из горожан не обратил внимания на приезжего торговца. Вел он себя тихо и никому не мешал. Но после его появления в городе стали происходить невиданные до той поры вещи.

III ученик: Отправилась женщина к сапожнику забрать туфли. Туфли были починены. Но как? Вместо набоек на каблуках — пряжки, вместо пряжек — набойки. Очень удивилась женщина, смотрит на сапожника, а тот, как видно, и стыд потерял. Мало того, что сидит, как ни в чем не бывало, да еще ухмыляется.

IV ученик: Был в том городе прекрасный зубной лекарь, свое дело он знал отлично. Одному пациенту он вырвал здоровый зуб, другому — вместо зубов стал лечить уши, третьему — вместо лекарства насыпал перца в рот.

V ученик: Но хуже всего было то, что некоторые жители города, которые раньше были добрыми и трудолюбивыми, вдруг изменились до неузнаваемости. Плотник подрался со своим соседом — парикмахером. Каменщик ругался с водителем и задевал прохожих. Портной, дворник и продавец восточных сладостей стали обижать своих жен, детей, которых раньше очень любили, а женщины и дети плакали по вечерам.

VI ученик: Все эти люди очень сильно изменились внешне. Как вы уже догадались, глаза у них стали маленькими и бесцветными или, наоборот, налились кровью, носы стали красными или даже фиолетовыми, руки тряслись, ходили они шатаясь и производили

впечатление больных. Горожане заметили, что некоторые люди часто стали заходить в лавку приезжего торговца по имени Ал Коголь и покупали там высокие бутылки.

VII ученик: Когда люди пили жидкость из этих бутылок, они сначала морщились, а потом их внешность, походка, движения резко менялись, они начинали говорить грубым голосом, часто ругались и дрались. Казалось, что какой-то злой джин переселился из бутылок в людей, и тогда они, прежде добрые и умные, становились злыми и вели себя глупо и некрасиво. Горе и слезы пришли в дома людей.

VIII ученик: В то время в городе жили мудрые старцы — люди, много повидавшие, бескорыстные и добросердечные. Горожане обратились к ним за помощью. И вот что ответили мудрецы: «В мире, где живут люди, всегда идет борьба между добром и злом, правдой и ложью, справедливостью и насилием. Люди честные и добрые противостоят людям лживым и злым. Борьба эта не замирает ни на минуту. Добрые люди опираются в этой борьбе на совесть и честь, злые — на обман и невежество, корыстолюбие и зависть.

Не всегда, к сожалению, побеждает добро. Особенно трудно бывает бороться со злом, когда на помощь ему приходит злой оборотень — Ал Коголь».

IX ученик: «Ал Коголь, — воскликнули горожане, — да ведь так зовут приезжего торговца! Да, — ответили мудрецы, — наверное, это и есть злой оборотень».

X ученик: «Ал Коголь» на одном из древних восточных языков значит «дурманящий». Именно злым дурманом были наполнены бутылки Ал Коголя. Жидкость эту называют вином или водкой, или другим словом, но действует она всегда одинаково — дурманит головы людей, которые ее пьют.

XI ученик: Люди добрые становятся злыми, умные начинают делать глупости, честные совершают бесчестные поступки и лгут. Люди перестают быть самими собой. Они оказываются во власти злой и жестокой силы, заставляющей вести себя глупо, грубо, обидно для окружающих и, в конце концов, обидно для самих себя.

XII ученик: Алкоголь разрушает сначала души, а потом тела людей, но делает это медленно, незаметно, и в этом его большая опасность.

«В давние времена, — продолжали свой рассказ мудрецы, — существовала легенда, что тот, кто выпьет рюмку алкогольного зелья, превратится в орла, но орла этого без труда заклюет курица; тот, кто выпьет две рюмки, превратится в барана, самого безмозглого в стаде; а тот, кто выпьет три рюмки, станет свиньей и будет валяться в грязи,

В помощь классному руководителю

никогда не видя ни зеленой листвы на весенних деревьях, ни сияния звезд в бездне ночного неба».

XIII ученик: Пьяный несчастен сам и приносит горе другому. Если мы хотим жить счастливо и достойно, если мы не хотим впустить в наши дома горе и слезы, давайте объединимся и вышвырнем эту нечисть из нашего города.

Люди вняли совету мудрецов. Они изгнали злого оборотня Ал Коголя, и скоро сапожник, портной и другие выздоровели и опять стали добрыми, честными и умными людьми. И никто из горожан никогда не напоминал им о болезни.

Обсуждение родителями:

1. Семейные традиции, связанные с употреблением алкоголя.
2. Ситуации, связанные с употреблением алкоголя.

Ведуший: Сейчас ребята нам расскажут, что же происходит в организме в результате приема спиртных напитков.

I ученик: Принято думать, что алкоголь лечит простуду.

II ученик: Алкоголь не оказывает прямого обезвреживающего действия на микробы, а, наоборот, он тормозит, препятствует защитным силам организма уничтожить эти микробы: лейкоциты или лимфоциты, присутствующие в крови, окружают болезнетворные микробы и растворяют их. Если же в крови имеется алкоголь, процесс идет очень медленно или же вовсе не происходит.

Таким образом, существующее мнение о том, что алкогольные напитки помогают лечить простуду, не более чем заблуждение.

I ученик: Принято думать, что алкогольные напитки улучшают аппетит.

III ученик: Подобное «улучшение» ведет к извращению нормальной деятельности желудка и кишечника. Состав выделяемого под действием алкоголя желудочного сока существенно изменяется. В нем становится много хлористоводородной кислоты и мало пепсина, который необходим для пищеварения. Выделяемая кислота обжигающе действует на слизистую оболочку желудка, развивается заболевание — гастрит. А регулярное употребление алкоголя с целью повышения аппетита приводит к атрофии желудка и, вследствие этого, к ухудшению усвояемости пищи, в особенности витаминов.

Таким образом, употребление алкогольных напитков с целью повышения аппетита дает прямо противоположные результаты.

I ученик: Принято думать, что алкоголь снимает усталость, повышает настроение.

IV ученик: Это не более чем иллюзия. Данная веселость, «эйфория» — нездоровая, ибо она вызвана расстройством ЦНС.

Алкоголь вызывает токсическое торможение центральной нервной системы, и в первую очередь — коры головного мозга, приводя к временному возбуждению более низкие, подкорковые центры. То есть, алкоголь и отдых несовместимы. Под действием алкоголя мозг не только не отдыхает, а наоборот, работа его затрудняется. Даже после небольшой дозы спиртного на 8–20 дней теряется способность к интеллектуальному труду.

Академик Сепп в ответ на вопрос, почему он никогда в жизни не употреблял алкоголь, отвечал: «Потому, что с величайшим уважением отношусь к высочайшему творению природы — мозгу и не хочу нарушать его деятельность».

Ведущий: Чаще всего подростки пробуют алкоголь «за компанию», на домашнем торжестве или в кругу друзей, где им кажется невозможным или неудобным отказаться.

Сейчас мы рассмотрим ситуации и подумаем, как можно отказаться от употребления спиртного. Ваши ответы должны удовлетворять двум позициям. Во-первых, они должны отвергать употребление алкоголя. Во-вторых, позволять сохранить приятельские отношения с друзьями.

Ситуация 1. Максим пришел на день рождения к однокласснице. Там уже собрались другие мальчики и девочки. Отец именинницы достал шампанское и стал понемногу наливать мальчикам. Максим отставил свой бокал и сказал... (Ответы детей)

Ситуация 2. Ребята пошли в поход. Дошли до места, разбили лагерь, девочки стали готовить обед. К Никите подошли два друга. «Пошли с нами», — сказал один из них и показал завернутую в куртку бутылку с вином. «Нет», — сказал Никита... (Ответы детей)

Обсуждение ответов ребят, советы родителей, как правильно поступать в том или ином случае.

Ведущий: Нашими школьниками был создан коллаж «Моя мечта» (в заданном квадрате — надписи, о чем мечтают дети, кем они хотят стать) — вы его видите на доске. У каждого ребенка есть мечта. Дети мечтают стать артистами, учеными, спортсменами. Каждый из них мечтает покорить свою вершину. Давайте поможем им в этом!

КУРЕНИЕ — ПОЧЕМУ ЭТО ОПАСНО?

Составители:

Кошель Е.А., Савенкова Г.С., учителя начальных классов МОУ «Средняя общеобразовательная школа № 21» г. Сыктывкара

Цель: создание условий для формирования навыков здорового образа жизни учащихся начальных классов, воспитание негативного

В помощь классному руководителю

отношения к вредным привычкам, в частности к курению.

Ход проведения.

1. Организационный момент. Сообщение темы занятия.

Учитель: Дорогие ребята, сегодня мы поговорим с вами о самой распространенной вредной привычке, которая разрушает здоровье человека, сокращает его жизнь и приводит к смертельным заболеваниям, — о курении. Из страниц устного журнала вы узнаете об истории табакокурения и о вредном действии на человеческий организм.

2. Основная часть.

Первая страница журнала — историческая.

Одна из самых «модных» вредных привычек — курение табака — имеет почти 500-летнюю историю. Открытие Христофором Колумбом в 1492 году Америки связано с открытием европейцами многих новых для них растений, среди которых был и табак. Моряки с любопытством наблюдали, как жители Багамских островов вдыхали дым свернутых в трубочки листьев незнакомого растения. Вопреки строгому запрету великого мореплавателя, некоторые из его моряков тайно привезли листья и семена табака в Европу.

Сначала табак был объявлен всеисцеляющей лечебной травой. Вот как описывались его чудодейственные свойства в одной испанской книге 1543 года: «Табак вызывает сон, избавляет от усталости, успокаивает боль зубов, вылечивает головную боль...».

Поэтому нет ничего удивительного в том, что табак быстро завладел аристократическими салонами еще в XVI веке и особенно стал популярным в XVII–XIX веках. Мужчины и женщины, молодые люди стали курить, нюхать и жевать табак.

Рекомендуемый вначале как лекарственное средство от всех болезней, табак очень скоро приобрел плохую славу, и испанская королева Изабелла I прокляла его заодно с теми, кто его употреблял. Ее примеру последовал французский король Людовик XIV, а царь Михаил Федорович Романов приказал отрезать нос каждому, кто курит. Турецкий султан Мурат IV запретил курение табака под страхом смертной казни.

В 1828 году было открыто главное действующее вещество в табаке — никотин, и названо оно было в честь человека, который первым в Европе вырастил табак — Жана Нико, французского посла в Португалии.

Курение папирос стало очень популярным в Европе в начале XX века среди мужчин, а после первой мировой войны и среди женщин. В настоящее время курение табака является самым распространенным

видом наркомании в мире, и называется никотиноманией.

Вторая страница — медицинская (на доске — иллюстрации по теме страницы, эту страницу может провести медработник).

Курение табака вредно, потому что высушенные листья этого растения содержат наркотик — никотин, который вызывает привыкание так же, как и другие наркотики.

Кроме того, современная наука располагает многочисленными доказательствами того, что табак содержит около 400 губительных для организма человека веществ.

- «Капля никотина убивает лошадь!» — и мы часто не вдумываясь в смысл этих слов. А ведь действительно убивает! Большое красивое животное падает от одной капли страшного яда. Очень чувствительны к никотину птицы. Если смочить никотином конец стеклянной палочки и прикоснуться к клюву воробья, то птица погибает через несколько секунд. Если голубя поместить под стеклянный колпак и впустить туда дым от одной папиросы, то через несколько минут голубь погибает.

- Капля никотина приводит к гибели рыб в аквариуме. Был отмечен интересный факт, связанный с медицинскими пиявками. Заядлому курильщику поставили такую пиявку, она очень быстро отвалилась и погибла в судорогах, так как насосалась крови, содержащей никотин.

- Для человека смертельная доза никотина составляет 50–75 г. В 1934 году в курортном городе Ницца компания молодежи устроила состязание — кто больше выкурит сигарет. Победителя ждал приз. Выигравших оказалось двое, но награду «победители» они так и не смогли получить — они скончались. Несколько других участников соревнования были доставлены в больницу в тяжелом состоянии.

- Мальчик трех лет, играя со старой табачной трубкой, наглотался через нее воды и умер от отравления никотином.

- Годовалый ребенок отравился, съев папиросу.

- Вредное действие табака не ограничивается только никотином. Среди ядовитых веществ табачного дыма — аммиак, синильная кислота, угарный газ, канцерогены.

- Угарный газ не только отравляет организм курильщика, но и лишает клетки кислорода. Если это подросток, то хроническое кислородное голодание приводит к тому, что он отстает в росте, становится слабым, его мозг с трудом запоминает новую информацию, работоспособность снижается.

- Если взять чистый носовой платок, приложить его к губам, а затем выдохнуть через него дым от сигареты, то на платке останется

В помощь классному руководителю

коричневое пятно. На внутренней поверхности табачной трубки собирается налет бурого цвета. Курильщик даже вынужден периодически чистить просвет трубки специальным приспособлением. Налет застывает в плотную коричневую массу — это табачный деготь. Человек, который выкуривает в день пачку сигарет, пропускает через свои легкие около 800 г табачного дегтя. Попробуй представить себе его легкие! В них оседает и уголь, поэтому они черного цвета.

- Ученые установили, что в состав табачного дегтя входят вещества, способные вызывать раковые опухоли — это канцерогены (от латинского «канцер» — рак).

- 2 мг канцерогена содержится в 1000 сигарет, и этого количества достаточно, чтобы вызвать раковую опухоль у кролика или крысы.

Перечисление вредных веществ можно продолжать очень долго. Стоит ли начинать? Принесет ли это пользу моему здоровью?

Третья страница — психологическая.

Психология — наука, изучающая поведение человека. Она объясняет, почему он в определенной ситуации поступил так, а не иначе. Мы постараемся ответить на вопрос — почему люди курят? (чтобы выглядеть взрослее, это модно, все курят...)

Если спросить у курильщика: «Как ты начал курить?», он ответит: «По глупости».

У школьников считается шиком выкурить сигарету втайне от взрослых. Они считают: «Я курю, значит, я взрослый, самостоятельный человек». Обычно в 13 лет начинают курить из любопытства, в 17 лет — из подражания моде, своим друзьям. Иногда старшие насильно заставляют малышей выкурить сигарету. Но тут нужно хорошо понимать, что настоящие друзья не захотят нанести тебе вред. А курящий ребенок медленнее растет и хуже учится.

Каждый из вас должен уметь отказаться от предложенной сигареты, перестать общаться с людьми, которые насмеяются над тобой и называют «маменькиным сынком». А теперь проверим, как хорошо вы запомнили все то, о чем мы говорили.

- ✓ Кто и где впервые начал курить табак?
- ✓ Кто привез табак в Европу?
- ✓ Чем сначала считали табак? Как его использовали?
- ✓ Какие ядовитые вещества содержатся в сигаретах?
- ✓ Как влияет сигаретный дым и никотин на животных?
- ✓ Какие органы страдают у курильщика?

3. Подведение итогов.

«Нет ничего легче, чем бросить курить — я сам это делал сотни раз, но так ни разу и не бросил по-настоящему». Марк Твен

В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ — ЗДОРОВЫЙ ДУХ

Авторы:

Гулевая Т.В., методист, *Мужикова И.В.*, педагог-психолог, *Суворова Т.А.*, воспитатель ГОУ для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей «Детский дом-школа № 2» г. Сыктывкара.

Цель: пропаганда и формирование здорового образа жизни воспитанников.

Ход проведения.

Предварительная работа.

1. Анкетирование среди воспитанников по теме «Здоровый образ жизни».

2. Блиц-опрос по двум направлениям: «закаливание», «гигиена».

3. Выпуск стенгазет «Мы за здоровый образ жизни!» и «Бой вредным привычкам!».

4. Деление группы на 2 команды.

5. Домашнее задание командам — придумать:

а) название команды,

б) девиз команды,

в) эмблему команды.

Подготовить раздаточный материал на каждого воспитанника:

а) кружки красного и черного цвета;

б) раздаточный текстовый материал по темам: «здоровье», «болезнь»;

в) набор листочков оранжевого и розового цветов для подведения итога классного часа.

Оформление группы:

1. Плакаты с пословицами и изречениями о здоровье.

«Здоровье так же заразительно, как и болезнь» Р. Роллан.

«Первое богатство — это здоровье» Р. Эмерсон.

«У кого есть здоровье, есть и надежда, а у кого есть надежда — есть все» арабская пословица.

«Человек, которому некогда позаботиться о своем здоровье, подобен ремесленнику, которому некогда наточить свои инструменты» И. Мюллер.

2. Газеты, выполненные воспитанниками.

«Мы за здоровый образ жизни!»

«Бой вредным привычкам!»

3. Оформление стенда «В здоровом теле — здоровый дух!»

В помощь классному руководителю

1. Вступительное слово воспитателя.

— Конец XX и начало XXI века характеризуются ростом заболеваемости и смертности населения. Современный этап развития нашего общества связан со снижением продолжительности жизни, снижением психического состояния здоровья населения страны.

А знаете ли вы?

Человеческое сердце имеет потенциал как минимум на 300 лет жизни. Легкие — на 200 и примерно столько же лет все внутренние органы. Средняя продолжительность жизни человека должна составлять как минимум 150 лет.

Известно, что уровень здоровья человека зависит от многих факторов: наследственных, социально-экономических, экологических, деятельности системы здравоохранения. Но, по данным ВОЗ, он лишь на 10–15 % связан с последним фактором, на 15–20 % обусловлен генетическими факторами, на 25 % его определяют экологические условия и на 50–55 % — условия и образ жизни человека.

Таким образом, первостепенная роль в сохранении и формировании здоровья все же принадлежит самому человеку, его образу жизни, его ценностям, установкам. Вместе с тем современный человек в большинстве случаев перекладывает ответственность за свое здоровье на врачей. В действительности же, укрепление и творение здоровья должно стать потребностью и обязанностью каждого человека.

В Уставе Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) записано, что здоровье представляет собой не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и доброжелательные отношения с другими людьми, с природой и самим собой.

Познавая себя, прислушиваясь к себе, мы становимся на путь творения здоровья...

Сегодня, сейчас мы определяем наше здоровье в будущем. Мы сами за него отвечаем! Для совершенствования и формирования здоровья важно учиться быть здоровым!

2. Разминка воспитанников «Здоровье — болезнь».

Воспитатель зачитывает названия жизненных ценностей и составляющих ЗОЖ, а также аспекты, вызывающие снижение качества жизни, болезни. Воспитанники поднимают соответствующие кружочки.

Здоровье — Болезнь:

Жизнь со знаком «+»	Жизнь со знаком «-»
Свободная	Зависимая
Радостная	Горестная
Нравственная	Безнравственная

Могу, хочу, желаю, должен	Не могу, не хочу, не желаю, не должен
С надеждой, любовью, красотой	Без надежды, красоты
Интересная	Скучная
С целью	Бесцельная
С совестью	Бессовестная
Добрая	Со злом
Ответственная	Безответственная
Активная	Пассивная
Трудолюбивая	Ленивая
Гигиеническая	Нечистоплотная
Трезвая	Хмельная
С будущим	Без перспектив
Продуктивная	Потребляющая
Милосердная	Жестокосердная

3. Конкурс «Жизнь со знаком «+» и жизнь со знаком «-».

Приглашаются две команды «Спортсмены» и «Экологи». выбирается Жюри. Проводятся конкурсные испытания:

А) Приветствия команд. Защита названия команды.

Б) Блиц-опрос участников конкурса. «Жизнь со знаком «+» и жизнь со знаком «-». (Слова в строках закрыты листами бумаги). Отмечается число воспитанников, назвавших данное слово.

В) Конкурс капитанов. «Кто вспомнит наибольшее количество высказываний и поговорок о здоровье». Выигравший первым начинает блиц-опрос.

Г) «Закаливание, Гигиена».

4. Сценка «Бой вредным привычкам!»

Во время чтения текста 1–2 учениками, третья участница — женщина-воспитатель, покрытая черным шарфом, обвивает их черными нитями. Женщина в черном символизирует болезнь.

1 ученик:

Табачный туман обмана.

Кто курит табак, тот себе враг.

(Русская пословица)

Если человек в 12–17 лет курит, у него появляются головные боли, головокружение, спазмы в животе, затруднения при дыхании, перепады кровяного давления. Табак оказывает пагубное действие на здоровье. Половина курящих теряет 20–25 лет жизни. При табакокурении 25 вредных веществ табачного дыма сгорают, 25 поглощает сам курильщик, 50 отравляют воздух в помещении. Дым, которым вынуждены дышать некурящие, содержат больше вредных веществ, чем дым, вдыхаемый самим курильщиком. Это — преступление!

В помощь классному руководителю

Курилка.
Он, выпуская дым пахучий,
Себе солидность придает.
А запах от него вонючий,
Но он того не признает.
Твой дым, курилка, неприятен,
Я не боюсь тебе сказать!
Опомнись! Ты же одурочен,
Невинных можешь наказать!
И чтоб не ждал тебя могильщик
И чтоб не звали дураком,
Одумайся быстрее, курильщик,
И кончи дружбу с табаком!

2 ученик: Алкоголь — шаг в пропасть. Пьянство унижает человека, отнимает у него разум, по крайней мере на время, и в конце концов превращает его в животное. (Ж.Ж.Руссо)

Пьяный человек — не человек, ибо он потерял то, что отличает человека от скотины, — разум. (Т.Пен)

Пьянство — это добровольное сумасшествие. (Сенека)

Опьянение есть истинное безумие, оно лишает человека всех способностей. (Солон)

Алкогольное опьянение — результат гибели клеток коры головного мозга, и мозг становится сморщенным. Продолжительность жизни алкоголика сокращается примерно на 20 лет. В России по причине употребления алкоголя умирает около 900 тыс. человек. По данным судебно-медицинской экспертизы, около 60% убитых и 80% убийц во время преступления находились в нетрезвом состоянии. Дети пьющих родителей спиваются на 7–12 лет быстрее своих родителей. В подростково-юношеском возрасте алкоголизм формируется в течение 2–4 лет. Алкоголизм уничтожает части тканевых клеток всех органов: печени, глаз, гортани, органов дыхания, сердца, почек, желудочно-кишечного тракта, половых органов. Алкоголь — это горе и слезы семьи!

3 ученик: Наркотики — война без взрывов. Наркоман — социальный труп. Он ко всему равнодушен. Его ничто не интересует. Его смыслом жизни становится приобретение и употребление наркотиков. Чтобы не казаться слабым среди подростков, он стремится приобщить к своему увлечению других. Большинство наркоманов в браке не состоят и не имеют детей. А если у большого наркоманом и родится ребенок, то умственно и физически отсталый. Большой наркоманом совершает много преступлений: кражи, взломы, нападения и даже убийства.

Цвет лица землист. А он не старый...

В доме холод, грязь ... И тишина

Дети в школе умственно отсталых

И в психиатрической жена...

Слаб и вял он, словно из мочала

Сотворен... А он, при всем при том,

Человеком тоже был сначала,

Тенью человека стал потом.

I и II воспитанник разрывают черные нити, женщина сбрасывает черный шарф, все трое выпрямляют спины и громким голосом читают хором призывы.

Призывы: «Долой наркотики!», «Сигареты долой!», «Пьянство — вон из жизни!»

Воспитатель: Как устоять против этого дурмана? (Ответы детей)

Воспитатель: Самое главное — не будьте равнодушны к окружающим вас людям. Может быть, рядом с вами находится человек, у которого большие проблемы, который сам их разрешить не может. Ваш добрый внимательный взгляд, нужное слово, вовремя протянутая рука помощи окажутся спасительными для человека, стоящего на один шаг от пропасти».

5. Презентация «Как воспитанники учатся быть здоровыми».

6. Подведение итогов.

Воспитанникам предлагается написать на оранжевых листочках слова-ценности, определяющие здоровый образ жизни и прикрепить их на газету «Мы за здоровый образ жизни!»

На розовых листочках написать слова — вредные привычки, определяющие болезнь, зачеркнуть их и прикрепить на газету «Мы против вредных привычек!»

Заключительное слово воспитателя.

Сценарии для агитбригад, акций



НЕТ — НАРКОТИКАМ!

Составитель:

Поповнина И.Г., заместитель директора по воспитательной работе Средней общеобразовательной школы № 21 с углубленным изучением отдельных предметов» г. Ухты.

Цель: пропаганда здорового образа жизни обучающихся, воспитанников.

Ход проведения.

На сцену выходит автор и шесть участников агитбригады, представляющих жертвы наркомании.

Автор: Привет, детвора! Как жизнь, как дела?

Пятая жертва: Мы уже не детвора! Дела, как сажа бела...

Первая жертва: Мать не понимает меня. Считает меня еще маленькой. Отца я просто ненавижу. Он все время пьет. Недавно я перешла в другую школу. Я чувствую себя одиноко.

Вторая жертва: Меня ненавидят в классе из-за того, что я много знаю и хорошо учусь. Я хочу поступить в ВУЗ, но у нашей семьи таких денег нет. Отец потерял работу, у матери проблемы со здоровьем. У меня нет будущего. Мне не хочется жить.

Третья жертва: У моего отца есть личный вертолет. Он — бизнесмен. Но мы редко видимся. Для него главное — деньги. А недавно меня бросил любимый парень. Это тупик.

Четвертая жертва: Мне плохо дается учеба. Все считают меня тупым. Я замкнулся в себе, стал ужасно закомплексованным. Почти всегда у меня плохое настроение.

Вместе: И вообще нам все это надоело!

Ребята поворачиваются спиной, на их спинах мишени. На сцену выходит мальчик.

Мальчик: Меня эти взрослые достали! Учат жизни, учат, а сами... Надоело жить по их дурацким правилам! Я люблю весело проводить время, гулять с друзьями. Больше меня ничего не интересует.

Автор: Ему скучно! Дома сплошной напряг. В школе ему тоска!

Друг: Привет!

Мальчик: Привет, если не шутишь.

Друг: Что-то ты не весел?

Мальчик: А чему радоваться? Вокруг зеленая тоска!

Друг: Разве? Неужели тебе ничем не хочется заняться?

Мальчик: Абсолютно!

Друг: Ну, пойдем, хоть в футбол поиграем.

Мальчик: Не хо-чу! И вообще, что ты ко мне пристал?

Отворачивается от Друга, Друг уходит. Появляется Мать.

Мать: Сынок, я тебя целый день ищу!

Мальчик: Зачем?

Мать: Да ты ведь как ушел с утра, так я тебя целый день не видела, а сейчас уже поздний вечер. Я же волнуюсь.

Мальчик: Ну, вот он я! Что еще?

Мать: Сыночек! Ты помог бы мне!

Мальчик: Мне некогда! Что ты прицепилась! Оставь меня в покое!

Отворачивается от Матери, Мать уходит. Выходит Жизнь.

Жизнь: Как ты можешь обижать тех, кто тебя любит?

Мальчик: А ты кто такая, что учить меня вздумала?

Жизнь: Я — Жизнь!

Мальчик: Вот ты-то мне и надоела.

Жизнь: Что с тобой происходит? Вспомни, сколько хорошего у тебя было в жизни!

Мальчик: Отстань от меня, зануда! И что всем от меня надо?

Отворачивается от Жизни, Жизнь уходит к Другу и Матери. На сцене появляется Нарко-Маша (с сигаретой). Ее лицо разделено на две части (одна белая, другая черная). К мальчику она подходит белой стороной. Звучит тревожная музыка.

Нарко-Маша: Привет, дружок!

Мальчик: Привет!

Нарко-Маша: Надоели?

Мальчик: Ужасно!

Нарко-Маша: Что же ты их слушаешь? Давно бы свалил!

Мальчик: Свалил бы, да некуда!

Нарко-Маша: Пойдем со мной.

Мальчик: Куда?

Нарко-Маша: Туда, где ты никогда не был.

Мальчик: Что-то ты говоришь загадками, подруга...

Нарко-Маша: Ну, так что, пойдем? Или боишься?

Выходят Жизнь, Друг и Мать, начинают тянуть Мальчика к себе,

В помощь классному руководителю

а Нарко-Маша — к себе.

Нарко-Маша: Ну, выбирай!

Мальчик (*отталкивает Жизнь, Друга, Мать*): Я выбрал...

Тревожная музыка нарастает. Свет на сцене гаснет, потом включаются только красные софиты. На сцене сидит мальчик, он пытается подняться, но у него ничего не получается. На сцену из правой кулисы выходит девушка в черном, изображая Безумие и тянет за собой красную ленту.

Безумие: Посмотрите, кажется, он очухался.

Обматывает лентой торс Мальчика и отходит в сторону, натягивая ленту. Из левой кулисы выходит вторая девушка, изображая Ужас, она тянет за собой черную ленту.

Ужас: Нет, он скорее мертв, чем жив.

Также обматывает торс Мальчика, отходит в сторону, натягивая ленту. Из правой кулисы выходит третья девушка, изображая Страх, тянет за собой красную ленту.

Страх: Да разве после дозы Жизнь? Тут о Жизни и говорить не приходится.

Обматывает правую руку Мальчика, отходит в сторону, натягивая ленту. Из левой кулисы выходит четвертая девушка, изображая Одиночество, тянет за собой черную ленту.

Одиночество: А самое главное — никаких друзей, ничего святого и чистого. Только «кайф» ха-ха-ха, и смертельная пустота души и сердца.

Обматывает левую руку Мальчика, отходит в сторону, натягивая ленту. В итоге вокруг Мальчика образуется паутина.

Мальчик: Что со мной? Куда я попал?

Все девушки хором: Да, пацан, ты попал, попал. Ты попал в никуда-да-да. И выхода уже не найдешь-дешь-дешь.

Голос Матери (*из-за кулис*): Сынок, ты где?

Безумие: Забудь о Матери, забудь! Ты променял ее на это!

Поднимает вверх шприц.

Голос Друга (*из-за кулис*): Где ты, друг мой?

Одиночество: Забудь друзей, мой друг, забудь! Твоей отрадой будет это!

Поднимает вверх шприц.

Мальчик: Куда девались силы? Плохо мне!

Ужас: А ты не знаешь? Это Жизнь уходит...

Мальчик: Я хочу домой...

Тревожная музыка вновь нарастает. Мальчик пытается вырваться, но паутина вокруг него затягивается. Гаснет свет. В это

время все герои уходят. На сцене остаются только жертвы. По очереди поворачиваются.

Вторая жертва: Я умер от передозировки наркотиков в 22 года.

Первая жертва: Я — ВИЧ-инфицирована. Заразилась во время внутривенной инъекции наркотиков. Я обречена.

Четвертая жертва: Я — наркоман. Влачу жалкое существование. Родные брезгуют общаться со мной. У меня нет семьи.

Третья жертва: Наркотики толкнули меня на преступный путь. Я стала воровать. Осуждена. Нахожусь в тюрьме.

Пятая жертва: Я родила сына. Он — инвалид. Расплачивается за мои грехи.

Вместе: Безвредных наркотиков не существует. Не трогай эту гадость! Ни эту, ни другую!

Пятая жертва: Ты же не хочешь, как пещерный человек, ноги протянуть в 30 лет?

Автор: Ну что ж, друзья, печальная история предстала перед вами. В ней есть мораль, вы поняли ее и осознали. Одно могу сказать: «Мы с вами еще можем выбирать: уйти в небытие или смерти избежать».

На сцену, под музыку выходят все участники. Выстраиваются в шахматном порядке. В первой линии: Мать, Друг, Жизнь, Автор, Мальчик. Во второй линии: шесть жертв. В третьей линии: Страх, Безумие, Одиночество и Ужас.

Первая жертва: Он прорывается из плена,
Забрать остатки человечности...

Глупец, себя продавший вечности,
Спешит, прокалывая вену.

Вторая жертва: И телом-то назвать мне боязно
Гнилую, тощую субстанцию,
Всю жизнь проехал будто станцию
Мертвецки пьяным в грязном поезде.

Третья жертва: За дозу жизнь себе коверкая,
Несет проблемы с омерзением,
Везде встречается с презрением
Дурак — создал себя калекою.

Четвертая жертва: Не помня дня, не видя ночи,
Лежит бревном в пустом подвале,
А может, вены режет в ванне...
Кто жить из вас так тоже хочет?

Пятая жертва: В жизни нашей не бывает без проблем.
Будь сильнее обстоятельств, ведь ты — Человек!
Звучат «Мелодии леса»

В помощь классному руководителю

Жизнь: Ты — венец эволюции, разума носитель,
Так не веди себя как дьявол-разрушитель.

Мать: Если тебе плохо, ты не замыкайся.

Друг: К психологу иди, найди себе друга,
Музыку вруби, послушай на досуге.

Жизнь: Плавай, загорай, спортом занимайся,
Что по душе — тем увлекайся.

Друг: Что ты любишь? Найди себе призванье,
Как сумасшедший лети на свиданье!

Мать: Выращивай цветы! Спасай животных!

Все вместе: Но только не наркотики, только не наркотики!

Автор: А, прощаясь, позвольте дать совет:

Хором: Жизнь — ДА, наркотики — НЕТ!

Участники исполняют песню «Если с другом вышел в путь».

БЕЗ СИГАРЕТ — В XXI ВЕК

Составитель:

Поповнина И.Г., заместитель директора по воспитательной работе
МОО «Средняя общеобразовательная школа № 21 с углубленным
изучением отдельных предметов» г. Ухты.

Цель: пропаганда здорового образа жизни обучающихся,
воспитанников.

Ход проведения.

На заднем плане: плакат со словами Сократа «Здоровье — не все,
но все без здоровья — ничто!», детские рисунки о вреде курения. На
сцену выходят ведущие.

Первый ведущий: Все началось в XV веке, когда Колумб
высадился за океаном, в далекой и неведомой стране. Там его
изумленные матросы увидели похожих на фокусников людей, которые
свертывали из сухих листьев трубки, брали их в рот и поджигали...

Второй ведущий: Туземцы втягивали в себя дым. Несчастные
нередко теряли сознание, корчились, как от сильной боли, но уже не
могли жить без «табака».

Первый ведущий: Табак сначала попал на корабли Колумба, а
потом в Европу.

Второй ведущий: Началось быстрое распространение табака по
миру, несмотря на ухудшение здоровья поклонников заморского зелья.

Входят шесть человек, изображающих факельщиков. Все одеты в

черное. Они изображают пачки сигарет. Первая и последняя пара держат подсвечники с горящими свечами. Средняя пара держит плакат с изображением венка и надписью: «Курильщику от табака».

Первый факельщик: Ребята, ответьте, пожалуйста, на вопрос: «Что такое «привычка»?» *Дети отвечают.*

Второй факельщик: Да, верно. Привычка — это то, к чему привыкаешь и без чего трудно обойтись. Привычки бывают полезные и вредные. Назовите, пожалуйста, известные вам хорошие привычки.

Дети отвечают.

Третий факельщик: А теперь назовите плохие привычки.

Дети отвечают.

Четвертый факельщик: На земле курит примерно половина мужского населения и четверть женского (удар гонга).

Пятый факельщик: С 1991 года по 2025 год курение сведет в могилу десять миллионов человек (удар гонга).

Шестой факельщик: Ежегодно от болезней, вызванных курением, умирает свыше 700 тысяч человек (удар гонга).

Первый факельщик: Одна сигарета сокращает жизнь человека *на* 15 минут (удар гонга).

Второй факельщик: Одна пачка сигарет — на пять часов (удар гонга).

Третий факельщик: Тот, кто курит один год, теряет три месяца жизни (удар гонга).

Четвертый факельщик: Кто курит четыре года, теряет год жизни (удар гонга).

Пятый факельщик: Кто курит 20 лет — пять лет, кто 40 лет — 10 лет (удар гонга).

Шестой факельщик: В мире от курения ежегодно умирает 2-3 миллиона человек, один человек каждые десять секунд. Мы с вами сейчас беседовали, а люди умирали от курения.

Танец (шесть человек в черных и белых накидках, олицетворяющие темные и светлые силы).

Инсценировка «Доктор и больной»

Стук в дверь.

Доктор: Войдите!

Входит больной.

Доктор: Здравствуйте!

Больной: Здравствуйте, доктор!

Доктор: На что жалуетесь?

Больной: Понимаете, доктор, что-то я в последнее время стал плохо себя чувствовать.

В помощь классному руководителю

Доктор: В чем это выражается?

Больной: Я стал раздражительным, по ночам плохо сплю, голова болит.

Доктор: Вы курите?

Больной: Что вы, доктор! Из всех моих друзей я один не курю.

Доктор: А вы часто общаетесь со своими друзьями?

Больной: Да, очень часто. Иногда они в комнате так надымят, что сидишь, как в тумане.

Доктор: Все ясно! Таких, как вы, называют «пассивными курильщиками». Ваш организм отравлен никотином.

Больной: Что же делать?

Доктор: Либо ищите себе других друзей, либо пусть они бросают курить.

Больной: Хорошо, доктор, спасибо. До свидания.

Доктор: До свидания!

Просмотр отрывка из м/ф «Ну, погоди!», ведущие задают вопросы.

Первый ведущий: Ребята, почему зайцу стало плохо?

Второй ведущий: Какой же вред наносит курильщик некурящему человеку? *Дети отвечают*

Первый ведущий: Как вы относитесь к человеку, который курит в вашем присутствии? *Дети отвечают*

Второй ведущий: В каких местах не следует курить?

Первый ведущий: Теперь вы все поняли, какой вред наносит курильщик некурящему человеку.

Второй ведущий: И, если ваши родители курят, объясните им, какой вред они наносят вам, когда курят в вашем присутствии.

Инсценировка сказки С. Михалкова

«Как медведь трубку нашёл»

Действующие лица: Лесник, Лесничиха, Медведь, Лиса, Волк, Дятел, Автор.

Автор (за кулисами читает): Потерял лесник в лесу свою трубку, кисет с табаком и самодельную зажигалку. А Медведь их нашёл. С этого все и началось! Стал Медведь трубку курить. И так он к этой трубке привык, что, когда лесников табак весь вышел, решил Медведь в лесу сухой лист собирать и вместо табаку трубку им набивать.

Раньше, бывало, Медведь с солнышком проснется, в траве покувыркается — разомнется, на реку бежит: купаться да рыбу ловить, а потом в малинник — за малиной или по дуплам лазить — мед искать, а теперь чуть свет глаза продерет, сухим листом трубку набьет, сунет ее в пасть, чиркнет зажигалкой и лежит под кустом: кольцами

дым пускает. Так целый день с трубкой в зубах и проваляется. И все бы ничего, да стал Миша прихварывать. Шел как-то опушкой, встретил Лису. Увидела Лиса Медведя, так и ахнула.

Лиса (удивленным голосом):

Миша! Друг мой! Ты ли это?
Не видались мы все лето.
Как ты, бедный, похудел,
Будто целый год не ел!
Что с тобою? Ты больной?

Медведь (нездоровым голосом):

Сам не знаю, что со мной!
Нездоровится мне что-то:
Лезет шерсть, в костях ломота,
Ничего почти не ем —
Аппетита нет совсем!
Стал я раньше спать ложиться,
Да не сплю! Никак не спится!
Кашель душит по утрам,
Дурнота по вечерам:
Колет сердце, в лапах дрожь.

Лиса (добрым голосом):

Что ж ты к Дятлу не пойдешь?
К Дятлу надо обратиться!
Он у нас такая птица:
Сразу скажет, что к чему,
Не ленись, сходи к нему!

Медведь:

Вот недельку обожду,
Станет хуже, так пойду!

Автор (за кулисами читает): Вот прошла неделька, прошла другая. Стало Медведю хуже. Шел он как-то оврагом, Волка встретил. Увидал Волк Медведя, так и присел на задние лапы.

Волк (удивленным голосом):

Слушай, Миша-Михаил!
Что ты делал? Как ты жил?
Провалилися бока —
Шкура стала велика!
Ты хвораешь?

Медведь (грустным голосом): Да, хвораю.

Волк: Что с тобою?

Медведь (нездоровым голосом):

В помощь классному руководителю

Сам не знаю...

Нездоровится мне что-то:

Лезет шерсть, в костях ломота.

Ничего почти не ем —

Аппетит пропал совсем!

Начал раньше спать ложиться,

Да не сплю! Никак не спится!

Душит кашель по утрам,

Дурнота по вечерам:

Сердце колет, в лапах дрожь...

Пропадаю!

Волк (добрым голосом):

Пропадешь,

Если к Дятлу не пойдешь!

Надо к Дятлу обратиться!

Он у нас такая птица:

Разберется, даст совет.

Да так да! А нет, так нет!

Медведь: Завтра я к нему пойду!

Волк: А найдешь его?

Медведь: Найду!

Автор (за кулисами читает): Разыскал Медведь Дятла в лесу. Тот на старой сосне дупло себе на зиму готовил. Подошел Медведь к сосне, голову кверху задрал.

Медведь (жалобным голосом):

Дятел! Дятел! Старый друг!

Ты спустишь на нижний сук!

Дятел (веселым голосом): Ба! Топтыгину привет! Ты здоров ли?

Медведь (нездоровым голосом):

Видно, нет!

Нездоровится мне что-то:

Лезет шерсть, в костях ломота,

Ничего-то я не ем —

Аппетита нет совсем!

Начал раньше спать ложиться,

Да не сплю! Никак не спится!

Страшный кашель по утрам,

Дурнота по вечерам:

Сердце колет, в лапах дрожь...

Дятел: Верно, куришь, коль не пьешь?

Медведь: Да, курю. Откуда знаешь?

Дятел (строгим голосом):

Больно дымом ты воняешь!

Ну-ка, сядь под этот сук!..

Дай-ка спину!.. Тук-тук-тук!..

Да-с! Выстукивать непросто

Медведей такого роста!

Не дышать и не сопеть:

Ты больной, хоть и Медведь!

Ну-с... Мне все как будто ясно...

Медведь (испуганным голосом): Не смертельно? Не опасно?

Дятел (строгим голосом):

Накопилась в легких копоть —

От куренья вся беда!

Ты, Топтыгин, хочешь топать?

Брось куренье навсегда!

Медведь (жалким голосом):

Бросить? Трубку? Зажигалку?

И с сухим листом кисет?

Не могу! Не брошу! Жалко!..

Дятел (строгим голосом):

Выполняй-ка мой совет!

А не то в своей берлоге

Ты протянешь скоро ноги!

Автор (за кулисами читает): Поблагодарил Медведь дятла за совет и поплелся домой. Приплелся, присел на пенек, достал трубку, набил ее сухим листом, хотел было закурить, да вспомнил, что ему на прощанье Дятел сказал, и забросил трубку в овраг подальше.

День не курит. Два не курит. На третий день не вытерпел, полез в овраг искать трубку. Искал, искал — насилу нашел. Нашел, о шкуру вытер, сухим листом набил, сунул в пасть, чиркнул зажигалкой — закурил. Только начал дым кольцом пускать, вдруг слышит: за оврагом Дятел сосну выстукивает: «Тук-тук-тук! Тук-тук-тук!» Тут опять вспомнил Медведь, что ему Дятел на прощанье сказал, вынул трубку из пасти и забросил в овраг дальше прежнего.

День не курил. Два не курил. Три не курил. На четвертый день не вытерпел, полез в овраг за трубкой, искал ее, искал — насилу нашел. Вылез из оврага весь в колючках и репьях, сел на пенек, вытер трубку о шкуру, сухим листом ее набил — закурил! Сидит, дым пускает, а сам прислушивается: нет ли где Дятла поблизости?

Все лето и осень, до самой зимы, бросал Медведь трубку курить, да так и не бросил. Наступила зима. Поехал как-то лесник в лес за

В помощь классному руководителю

дровами и собачонку с собой взял. Едет лесник по дороге, а его Заливай по лесу бегаёт: заячьи следы разбирает.

Вдруг слышит лесник, Заливай голос подает: «Тяв-тяв! Тяв-тяв» не иначе, нашел кого-то! Остановил лесник лошадь, вылез из саней, встал на лыжи и пошел прямо на лай. Продрался сквозь чащу, выбрался на полянку, видит: лежит большая ель, бурей поваленная, а у самого корневища снежный бугор — берлога. А из нее синий дымок вьется... И Заливай на него лает-заливается: «Тяв-тяв!». Удивляется лесник: из медвежьей берлоги дым валит! Поднял лесник Медведя в берлоге, а Медведь от курения так ослаб, что его и вязать не надо, — голыми руками бери! Стоит бедняга против лесника, на своих четырех лапах качается. Глаза от дыма слезятся, шерсть клочьями, а в зубах трубка! Узнал лесник свою трубку, вынул ее у Медведя из пасти, заглянул в берлогу, еще кiset с зажигалкой нашел. Вот уж не ждал, не гадал!

Спрятал лесник находку в карман, Медведя на сани взвалил и поехал домой. Увидала лесничиха, что муж из леса приехал, выбежала.

Лесничиха (с любопытством): Что привез из леса, Федя?

Лесник: Посмотри! Привез Медведя!

Лесничиха (смотрит): Настоящий?

Лесник: Настоящий! Да к тому ж еще курящий!

Лесничиха (испуганно): Что ж теперь нам делать с ним?

Лесник (спокойно): Как что делать? Продадим!

Завтра утром на возу

В город, в цирк его свезу!

Автор (за кулисами читает): И отвез лесник Медведя в город.

В нашем цирке есть Медведь.

Приходите посмотреть.

Смел и ловок Мишка бурый;

И ребята говорят,

Что артист с мохнатой шкурой

Самый лучший акробат!

Если кто проходит мимо

С папиросою во рту

Или с трубкой — запах дыма

Мишка чует за версту.

И, топчась на задних лапах,

Начинает вдруг реветь,

Потому что этот запах

Не выносит наш Медведь!

Заставка. Домашнее задание, подготовленное ребятами заранее.

Игра «Мой организм»

От класса выбираются по два человека, они будут изображать орган человека и рассказывать о том, какой вред наносит ему курение.

Инсценировка «Кроха сын и его отец»

Автор: Кроха сын пришел к отцу,

И спросила кроха:

Сын: Если я курить начну,

Это очень плохо?

Автор: Видимо, врасплох застал

Сын отца вопросом.

Папа быстро с кресла встал,

Бросил папиросу.

И сказал отец тогда,

Глядя сыну в очи:

Отец: Да, сынок, курить табак —

Это плохо очень!

Автор: Сын, услышав сей ответ,

Снова вопрошает:

Сын: Ты ведь куришь много лет

И не умираешь?

Отец: Закурил я с юных лет,

Чтоб казаться взрослым,

Ну, а стал от сигарет

Меньше нормы ростом.

Я уже не побегу

За тобой вприпрыжку.

Бегать быстро не могу —

Мучает одышка.

Прошлым летом... иль забыл,

Что со мною было?

Я в больницу угодил —

Сердце прихватило.

Целый месяц пробыл там,

Еле откачали.

Да спасибо докторам —

Умереть не дали.

Сердце, легкие больны,

В этом нет сомненья.

Я здоровьем заплатил

За свое куренье.

В помощь классному руководителю

Никотин — опасный яд,
Сердце поражает,
А смола от сигарет
В бронхах оседает.

Сын: Ну и ну! — *воскликнул сын.*

Как ты много знаешь
Про смолу, про никотин,
Курить же не бросаешь?

Отец: Я бросал курить раз пять,
Может быть, и боле,
Да, беда, курю опять —
Не хватает воли.

Сын: Нет, ты сильный, мой отец,
Волевой, и смело
Завершишь ты, наконец,
Начатое дело!

Я хочу, чтоб ты курить
Бросил эту гадость,
Некурящим начал жить
Всем родным на радость!
Ты — мой папа, я — твой сын,
Справимся с бедою.

Ты бросал курить один,
А теперь нас двое.
И семейный наш бюджет
Станет побогаче.

Купим мне велосипед,
Чтоб гонять на даче.

Отец: Ну и кроха! Вот так сын!

Хитрован ужасный!
Все проблемы в раз решил.
Ладно, я согласный!

Но условия скорей
Тоже выдвигаю:
Ты и пробовать не смей!

Я ж курить бросаю!
Автор: И решили впредь еще
И отец, и кроха:

Вместе: Будем делать хорошо,
И не будем плохо!

Заставка. Домашнее задание. Антиреклама табака

Каждый класс показывает свою антирекламу, подготовленную заранее.

Конкурс «Кто назовет больше всего марок сигарет?»

Победит тот, кто меньше всех назовет марок сигарет.

Викторина

Первый ведущий: Ребята, кто знает, сколько примерно стоит одна пачка сигарет? *Дети отвечают.*

Второй ведущий: А сколько пачек выкуривает человек за неделю, за месяц, за год? *Дети отвечают.*

Первый ведущий: А сколько расходуется на это денег? *Дети отвечают.*

Второй ведущий: Что же полезное и нужное можно купить на сэкономленные за год деньги, не потраченные на сигареты?

Инсценировка «Буратино»

Входит Пьеро

Пьеро: Пропала Мальвина, невеста моя,

Она убежала в лесные края.

Живет там одна среди диких зверей.

Мне плохо, мне грустно, поверь мне, поверь.

Арлекино: Ты, Пьеро, все слезы льешь?

Никак невесту не найдешь?

Она давно уж с сигаретой

Колбасится на дискотеке!

Ну, ладно, ладно, не сердись,

Возьми-ка лучше, затянись.

Насильно вталкивает в руку Пьеро сигарету. Пьеро пытается закурить. Вбегает Буратино. Отнимает у Пьеро сигарету.

Буратино: Я вам скажу, ребята, всем —

Так не решить своих проблем.

Чем табаком лечиться,

Идите-ка учиться!

Вбегает Мальвина.

Мальвина: Ой, за мной гонится Карабас-Барабас! Он хочет заставить меня курить! А я от него убежала! Никто не может заставить меня делать то, чего я не хочу!

Буратино: Идите все за мной. У меня есть ключ от волшебной дверцы. Каждое утро она открывается и приветствует нас словами:

В помощь классному руководителю

«Доброе утро, друзья!» А сегодня она говорит нам: «Скажите «НЕТ» сигарете!»

Мальвина: Будьте строгими и принципиальными, как Мальвина!

Пьеро: Душевными и сердечными, как Пьеро!

Буратино: Никогда не давайте себя в обиду, как Буратино!

Вместе: Будьте мудрыми и благородными и не позволяйте всякой Шушере сбить вас с толку! Скажите «НЕТ» сигарете!!!

Все участники исполняют песню «Маленькая страна».

А ВЫ ПОСЛЕ 22:00 ДОМА?

Автор:

Воронкова Е.Н., педагог-психолог средней общеобразовательной школы № 35 с углубленным изучением отдельных предметов г. Воркуты.

Цель: профилактика правонарушений несовершеннолетних, информирование обучающихся о введении комендантского часа в вечернее время.

Ход проведения.

1 ученик. Здравствуйте! Сегодня в нашей школе проходит одно из важных мероприятий, которое заключается в то, что бы все ученики соблюдали комендантский час.

2 ученик. Многие жители нашей страны не знают о его существовании. Чтобы устранить информационную брешь и разгласить о новых правилах для подростков, депутаты краевого парламента совместно с членами общественной молодежной палаты развернули широкомасштабную кампанию по разъяснению норм закона. В ее рамках были организованы публикации в СМИ, пресс-конференции с депутатами, круглые столы, рейды. На улицах городов появилась наглядная агитация, напоминающая, что после 22 часов дети должны быть дома. Поэтому и у нас, сегодня в школе проходит мероприятие под названием: «А ты, после 22:00 дома?».

3 ученик. Совсем недавно 25 марта 2010 года Московская Дума приняла поправку в Кодекс об административных правонарушениях, тем самым запретив несовершеннолетним гражданам, находится вне дома без сопровождения взрослых с 22.00 часов.

4 ученик. Иными словами, после того, как стрелки отобьют десять часов вечера, наступает комендантский час.

1 ученик. Комендантский час — это не новшество. Фактически он введен с 20 мая 2008 года (эта дата неофициального вступления в действие закона РФ для несовершеннолетних детей). В нем даже оговариваются интервалы времени, в которые разные возрастные группы детей не имеют права появляться в общественных местах одни:

В возрасте от 7 до 14 лет — с 21.00 до 06.00;

2 ученик. Однако, не смотря на все нововведения, ребята (особенно в возрасте от 14 до 16 лет) нарушают комендантский час. В РК (в частности и в нашем городе) планируют организовать сводные отряды, которые будут патрулировать на ночных улицах города. Их задача — следить, чтобы подростки до 16 лет не бродили по городу без взрослых после 22.00. Им также запрещено одним находиться в развлекательных заведениях.

3 ученик. Планируется, что в сводные группы войдут сотрудники правоохранительных органов, комиссий по делам несовершеннолетних, а также дружинники и другие общественники. Они будут стараться оградить подростков от преступных посягательств, выявлять места сбора молодежи, где она может курить, употреблять алкогольные напитки и даже наркотики. По словам В.М. Гайзера, во время зимних каникул такие патрули должны появиться во всех округах Республики Коми.

4 ученик. Только вдумайтесь в цифры, около 2000 подростков в одну ночь в России попадают в больницы, около 400 ребят погибают (в основном в дорожных ДТП) из-за того, что не слушали и игнорировали предупреждения учителей и сотрудников правоохранительных органов...

2 ученик. Мы надеемся, что вы не будете нарушать комендантский час и **всегда** будете после 22.00 дома! Спасибо!

Тематические игры



ЗОНА РИСКА

Автор:

Вокуева А.Г., педагог-психолог МОУ «Начальная школа-детский сад» г. Усинска

Цель: изучение причин и последствий возникновения и распространения алкоголизма, наркомании, токсикомании.

Ход проведения.

Ведущий 1: Вы вступили в эпоху нового тысячелетия, и каким ему быть зависит только от вас.

Пятнадцать — возраст откровенный,
Пора влюбленности и грез,
Пора волнений и сомнений,
И нежных встреч, и тайных слез.

Такая волнующая жизнь у вас сейчас. Я сказала — жизнь, а что это такое? Послушайте известную притчу.

Некий молодой человек шел по грязной дороге и вдруг увидел в грязи золотую монету. Он нагнулся и подобрал ее. Пошел дальше в поиске других монет. И действительно, они иногда попадались ему под ногами. Так прошла его жизнь. Когда он умирал, его, глубокого старика, спросили, что такое жизнь. Он ответил: «Жизнь — это грязная дорога, на которой иногда попадают золотые монеты». Вот так грустно сказал человек о жизни.

Попробуем и мы ответить на этот вопрос.

- Что такое жизнь? Каждая команда должна ответить на этот вопрос. Напоминаю, думаем и обсуждаем не более 2 минут.

- Какие пороки и вредные привычки мешают человеку жить долго, счастливо и красиво? (табак, алкоголь, наркотики) Напоминаю, на этот и последующие вопросы команды в течение 2 минут обдумывают ответ. Когда у команды готов ответ, капитан встает. Первой отвечает та команда, чей капитан встал первым. Если ответ неверный, право ответа передается следующей команде и т.д.

- Откуда родом табак? (из Америки)
- При курении человек вдыхает тот же ядовитый газ, что содержится в выхлопных газах двигателя автомобиля. Как называется этот газ? Может вы знаете, какова его формула? (угарный газ CO)
- Кроме угарного газа в табаке есть никотин, синильная кислота и смолы. Если человек выкуривает пачку сигарет в день ежедневно на протяжении года, сколько смолы оседает в его легких? (около 1 литра)
- Сколько сигарет нарушит нормальный баланс воздуха и крови в легких? (одной сигареты достаточно, чтобы усилить сердцебиение, повысить артериальное давление и нарушить нормальное кровообращение и газообмен в легких)

Ведущий 2. Русская водка, что ты натворила?

Русская водка, ты народ сгубила...

Наверное, нет человека, который, так или иначе, не сталкивался с пьяным. И не всех эта беда обходит стороной...

- Что такое алкоголизм? (это болезнь — пристрастие к спиртному)
- С чего начинается пьянство? Каждой команде назвать как можно больше причин, не повторять уже названные (праздник, семейное торжество, гости, неудобно было отстать от ребят, друзья уговорили, за компанию, для храбрости и т.д.)
- При каком правителе на Руси появилось публичное питейное заведение — кабак? (Иван Грозный)

Комментарии: Первый кабак был создан по приказу Ивана Грозного в 1555 году. В то время царским властям приходилось загонять в кабак крестьян буквально силой, склоняя к пьянству методом порки и разорения. Цель — огромные доходы в государственную казну.

Ведущий 3: В тебе прокиснет кровь твоих отцов и дедов.

Стать сильным, как они, тебе не суждено.

На жизнь, ее скорбей и счастья не изведав,

Ты будешь, как больной, смотреть через окно.

И кожа ссохнет, и мышцы ослабеют,

И скука вьется в плоть, желания губя,

И в черепе твоём мечты окостенеют,

И ужас из зеркал посмотрит на тебя.

В этих строках речь идет об еще одном тяжком недуге — о наркомании, которая и станет предметом нашей дальнейшей беседы.

- Что такое наркомания? (наркомания — от греческого «нарк» —

В помощь классному руководителю

оцепенение, онемение; «мания» — безумие. Это — болезнь, вызванная систематическим употреблением веществ, включенных в перечень наркотиков, проявляющаяся зависимостью от этих веществ и приводящая к расстройствам психики, глубоким изменениям личности и к нарушениям функций внутренних органов)

- Что такое абстиненция? (похмелье, ломка, в результате прекращения приема веществ, вызвавших физическую зависимость, она сопровождается страшной физической болью)

- Какие причины побуждают подростков принимать наркотики? (любопытство, уговорили, дали взрослые, заставили и др.)

- Наркомания связана еще с одним не менее опасным заболеванием. Его признаки:

1. Увеличение лимфатических узлов, причем сразу в нескольких местах: на шее, в локтевом сгибе, под мышками, в паху.

2. Длительная, больше месяца, температура 37–38 градусов без установленной причины.

3. Прогрессирующая потеря веса, несмотря на прежний режим питания.

4. Гнойные, воспалительные поражения половых органов и кожи.

5. Длительное расстройство стула.

— Исходя из вышеназванных признаков, определите, о каком заболевании идет речь. (СПИД)

— Есть такой анекдот: Корреспондент спрашивает у деда: «Дед, у вас в деревне СПИД есть?». Дед, не зная, о чем идет речь, рассуждает про себя: «Скажу, что нет, подумает, что у нас глушь какая-то. Скажу, что есть — еще просить начнет». И тогда он решил ответить так: «Есть, да очень мало, только для себя».

К сожалению, в наше время о СПИДе знают и стар, и мал.

- Что такое СПИД (синдром приобретенного иммунодефицита)?

- Каким образом наркоманы заражаются СПИДом? (через общий шприц, которым пользуется вся компания наркоманов, когда приготавливают сами наркотик на основе человеческой крови, покупают наркотики, уже зараженные СПИДом).

- Что я сказал бы другу, чтобы предостеречь его от наркотиков?

Каждая команда записывает ответы, затем озвучивает их и сдает в Жюри.

Подведение итогов. Жюри озвучивает результаты.

ПИСЬМА ИЗ НИОТКУДА

Автор:

Вокуева А.Г., педагог-психолог МОУ «Начальная школа-детский сад» г. Усинска.

Цель: формирование представлений учащихся о последствиях вредных привычек.

Ход проведения.

Педагог: Бывают такие темы, на которые трудно говорить. Вроде бы все понятно каждому, но вот до сердца, как донести, до самой глубокой мысли, не знаешь. Чувствуешь противостояние. Вот и о вредных привычках говорить так же сложно.

Я не буду вас сегодня убеждать не принимать наркотики, алкоголь, табак. Просто сегодня вас познакомят с письмами и историями тех, кто уже это сделал, кто падал и падает, кто не видит выхода оттуда. Слушайте и думайте.

Выходит ученица, звучит печальная музыка. Она начинает читать письмо.

Ученица 1: «Мне 18 лет. Я — наркоманка. А ведь все началось с развлечения, с глупого детского любопытства. И пошло-поехало. Я всегда была свободным человеком, а превратилась в рабу зараженного шприца. Ловлю свой призрачный кайф. И это все, что есть у меня. У меня такое чувство, что когда-то я действительно была, а теперь меня нет. В зеркале видны только одни глаза, которые смотрят на мое падение. Мои глаза, которые так хотели смотреть на мир. Наркотики отучили меня радоваться жизни. Так нельзя жить: без надежды, без смысла. Я никогда никого не любила, не успела. Теперь уже и не успею. Я сама себя загубила. Я умру в одиночестве смертью наркоманки, бессмысленной смертью».

Ученица садится за стол. Выходит ученик, читает письмо.

Ученик 2: «Вчера проснулся в наркологическом диспансере. Ничего не помню. Здесь я уже не первый раз. Но как бы меня не лечили, мне каждый раз, выйдя отсюда, хочется выпить. Моя жизнь кончена. Подружка меня бросила, родители уже не борются, потому что ничего не могут сделать, а мне проще выпить, чтобы об этом не думать. Учиться я бросил, работать не хочу, с утра нахожу друзей, с которыми можно пропустить стаканчик. Зачем мне эта жизнь, в ней ничего для меня нет. Может умереть, чтобы не мучить себя и других».

Ученик садится за стол к ученице. Выходит ученик, читает письмо.

Ученик 3: «Трудно описать весь этот ад, через который я прошел. А вдруг кого-то это напугает и остановит. Я в первый раз выпил в 14

В помощь классному руководителю

лет. При чем здесь выпивка? А это звенья одной цепи. Жили мы когда-то в Средней Азии, что уже говорит само за себя: именно там я в первый раз покурил анашу. Мне, как и сотням, тысяч других, было просто интересно: а как это будет, какие ощущения? Наркоман испытывает настоящий кайф только один раз, первый. Губит, как правило, то, что после первого укола не бывает ломки, и мысль о том, что я не такой, у меня не будет привыкания! В любой момент могу бросить. Потом следует другой укол. Но первоначального ощущения уже нет. Чтобы достичь его, дозу надо увеличить. Говорят, наркоман ради дозы пойдет на преступление. А как же иначе? Ведь ты в этот момент умираешь. У тебя выворачиваются суставы, тело корчится в судорогах. И все же самое страшное даже не дикие физические мучения. А то, что ты превращаешься в зомби, в безвольного раба своего порока. Когда я куда-либо ехал, я всегда запасался наркотиками, потому что круг твоих жизненных интересов сводится к трем вещам: мак — шприц — игла. Деградация полная. Сейчас становится все больше тех, кто оказался в щупальцах этого страшного спрута — наркомании, в итоге многие из них заболели СПИДом. Многие... И я один из них...»

Выходит ученица. Рассказывает историю.

Ученица 4: Лена росла в благополучной семье. Мать — педагог. Отец — писатель. С отцом отношения были прекрасные, с матерью же, обладающей властным характером, она часто ссорилась. Однажды, после особенно бурной сцены, она решила уйти из дома. Бродила по улицам без всякого смысла. Девочка симпатичная, конечно же к ней «клеились» мальчишки. Один даже понравился своим участием. «Брось, старушка, жизнь такая паскудная, забыться надо, — предложил Виктор, — пойдем». И она пошла.

Компания была немного странная, но здесь ее поняли. «Уколов не боишься?» — спросил Виктор. «Чего ты?» — удивилась Лена. «Тогда попробуй». Попробовала. Стало легко и хорошо...

Потом было все: жизнь в каких-то подвалах, страшных квартирах, одно непреодолимое желание — уколиться и забыться...

Лена умерла в 22 года от передозировки.

Ученица садится за стол. Выходит ученица, звучит грустная музыка.

Ученица 5: Рассказывает Ди Снайдер: «Несколько лет назад мой друг Вине Нейл, вокалист группы «Мотли крjú», праздновал очередной удачный концерт. На вечеринке было все как всегда. Алкоголь, травка, героин. После вечеринки в пьяном виде он сел за руль машины, столкнулся с другим автомобилем, и в аварии погиб его

пассажир, барабанщик Николас Дигли. Еще трое серьезно пострадали... Вине по природе скромный и очень добрый человек, но он лишил жизни одного и искалечил судьбу и жизнь еще трем людям. А ведь с этим бременем ему предстоит жить всю жизнь».

Ученица садится за стол. Выходит ученик.

Ученик 6: «Я думаю, что конец моей карьере видного специалиста, если можно так выразиться, моей человеческой карьере, наступил тогда, когда я, не имея уже денег на водку, отнес в букинистический магазин первую книгу из своей библиотеки. Постепенно я продал все книги, в связи с чем пропала нужда в книжных полках, которые я тоже продал за бесценок, лишь бы купить спиртного. Я оживлялся лишь при виде бутылки, жил как во сне. Мною овладела глубокая апатия. Все больше сужался круг интересов, пока не дошел до размера бутылочного горлышка. Бывали вспышки, какие-то проблески, но все реже и реже.

Алкоголь делал свое черное дело. Заманчивые перспективы, профессиональный рост, прекрасная семья — все осталось в прошлом, казавшемся теперь таким уже далеким. А для ощущения земных радостей требовалось теперь совсем мало. Это немногое наливалось в граненый стакан. Падать всегда легче, чем подниматься. И я падал».

Ученик садится за стол. Выходит ученица.

Ученица 7: Вот что написала Анжелика, когда узнала свой диагноз: «Не могу поверить. Ведь я так молода, а мне сегодня сказали, что я — ВИЧ инфицированная.

Это несправедливо. Ведь моя жизнь только начинается. Я ведь любила только один раз и только одного мужчину. Он ничего мне не сказал. Я знала, что он — наркоман, но думала, что смогу ему помочь, ведь я его любила. Боже, где были мои глаза? Только один мужчина, и такое на меня. За что? Почему он мне ничего не сказал? Я не хочу умирать, хочется так много еще сделать! Как это страшно...».

Педагог: Не стоит даже комментировать. Пропустите эти истории через свое сердце. Пусть вы никогда не знаете фразу «Уже поздно».

ПРИЧИНЫ КУРЕНИЯ

Автор:

Олейник Г.А., воспитатель ГОУ для детей с ОВЗ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат №7 VIII вида» г. Воркуты

В помощь классному руководителю

Цель:

- осознание причин курения и их последствий;
- развитие речи;
- воспитание бережного отношения к своему здоровью.

Ход занятия.

Приветствие. Игра-активатор «Зеркало».

Дети разбиваются на пары, которые становятся лицом друг к другу. В каждой паре один — ведущий, второй — «зеркало». Ведущий начинает медленно выполнять движения, а «зеркало» старается их повторять. Постепенно можно усложнить движения, увеличивая их скорость. Потом можно добавить «эхо»: ведущий произносит слова, а «зеркало» повторяет их. По команде ведущего участники меняются местами.

Игра «Угадай, что в мешочке».

Воспитатель: Ребята, угадайте, что в мешочке лежит? Дети рассматривают мешочек, трогают руками, нюхают.

Ответы детей: табак.

Вывешивается словарное слово ТАБАК (читают дети).

Воспитатель: Табак в России появился давно, но сначала его не курили, а нюхали. И табак носили в таких мешочках, который называется кисетом.

Вывешивается словарное слово КИСЕТ (читают дети).

Воспитатель: Табак нюхали не только мужчины, но и женщины. Вдыхая табак, они чихали и от этого получали удовольствие. Потом люди стали курить трубки, а затем стали делать папиросы и сигареты. Если раньше в Россию ввозили табак, то со временем стали выращивать сами. И так появились первые табачные фабрики, а у людей вредная привычка — курить. Ребята, мы с вами много говорили о курении. Курение — это вредная привычка, которая возникает из-за несерьезного отношения человека к своему здоровью и затем перерастает в болезненное пристрастие к никотину. А каковы причины курения?

Ответы детей:

- мне это нравится;
- от скуки;
- мои друзья тоже курят, не хочу отставать от них;
- чтобы друзья не считали меня «белой вороной»;
- потому, что большинство взрослых тоже курят;
- чтобы легче общаться со сверстниками;
- чтобы придать себе смелость и уверенность.

Воспитатель: Ребята, вспомните, пожалуйста, когда надо было сделать выбор между чем-то значимым для вас и тем, что важно для вашего здоровья, всегда ли вы приходите к выбору в пользу своего здоровья?

Мозговой штурм «Мы выбираем здоровый образ жизни».

1. Я решаю курить (желтые зубы, запах изо рта, замедление роста и развития, болезни, ссоры с родителями и сверстниками и т. д.).

2. Я решаю не курить (не надо обманывать, брать без разрешения сигареты и деньги, красивые, белые зубы, здоровые легкие и т. д.).

Игра «Выбери правильный ответ».

Если рядом курят, нужно:

- отойти в сторону;
- попросить не курить;
- подойти к курящим как можно ближе.

Напоминаю, что такие решения сможете принимать только вы сами. Все последствия решений называют дети. После обсуждения все хором произносят: «МЫ ГОВОРИМ КУРЕНИЮ — НЕТ!»

Воспитатель: Некоторые ребята хотят показаться взрослыми и пробуют курить. Они сначала не замечают, что отравляют свой организм. А ведь в табаке сильный яд — никотин. Он легко проникает в кровь, накапливает во внутренних органах и постепенно их разрушает. А вот если человек сумел в компании отказаться, значит, у него действительно есть смелость и воля.

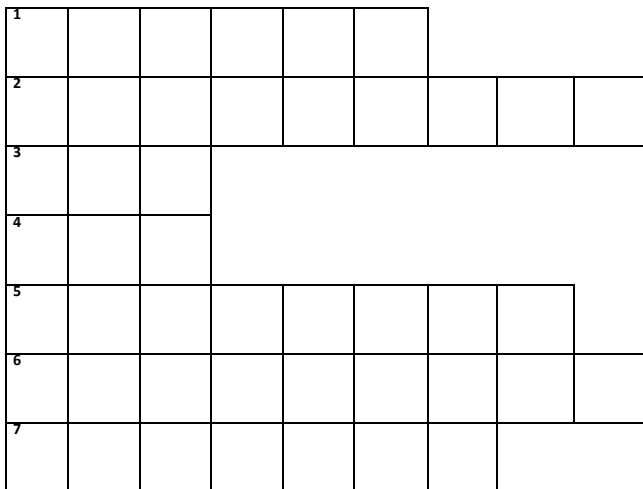
Физкультминутка.

Воспитатель: А пока откроем форточку и продолжим борьбу с вредными привычками.

Со здоровым дружен спорт,
Стадион, бассейны, корт,
Зал, каток — везде вам рады.
За старания в награду
Будут кубки и рекорды,
Станут мышцы ваши тверды.
Только помните: спортсмены
Каждый день свой непременно
Начинают с физзарядки.
Не играйте с дремой в прядки,
Быстро сбросьте одеяло,
Встали — сна как не бывало.
(И. Семенова)

В помощь классному руководителю

Воспитатель: Ребята, мы с вами много говорили о курении. Я предлагаю вам разгадать кроссворд.



Задания к словам по горизонтали:

1. Недокуренная папироса, сигарета. (Окурок)
2. Заядлый вредитель собственного здоровья, предпочитающий табак здоровому образу жизни. (Курильщик)
3. Страшная болезнь современности, поражающая часто легкие заядлых курильщиков. (Рак)
4. Синоним слова пища. (Еда)
5. Начинающий курить человек. (Новичок)
6. Они очень вредны для организма человека, хотя многие не выпускают их изо рта. (Сигареты)
7. Им поддерживают брюки. (Ремень)

Ключевое слово во второй вертикальной колонке — «КУРЕНИЕ»

Итоговый круг «Интересное — полезное».

Воспитатель: Вы молодцы! Большое спасибо всем. Вы очень хорошо и старательно работали. Теперь давайте все скажем, что на этом занятии для вас оказалось интересным и полезным. А может быть, кому-нибудь что-то показалось неправильным или обидным. Каждый может сказать несколько слов.

ЗЛОЙ ВОЛШЕБНИК АЛКОГОЛЬ

Автор:

Чанаева Н.А., воспитатель ГБС(К)ОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат № 7 VIII вида» г. Воркуты.

Цели: выявление первоначального уровня знаний о вреде алкоголя, причинах употребления алкоголя; формирование убеждения, что радость и удовольствие можно черпать из реальной жизни, а не из искусственной; развитие мышления, речи.

Ход проведения:

— Ребята, сегодня мы с вами поговорим о волшебниках. Где можно встретить волшебников? (в сказках)

— Какие волшебники бывают в сказках? (злые и добрые)

— Сегодня мы поговорим о волшебнике, злом волшебнике, которого можно встретить в жизни это алкоголь. И сегодня мы познакомимся с его волшебными чарами.

— Что такое алкоголь? Давайте попробуем разобраться.

Независимо от того пьет ли человек шампанское, вино, пиво или водку он вводит в свой организм этиловый спирт или этанол. Это количество указывают на этикетке.

— Какие напитки принято называть алкогольными?

Воспитатель показывает картинки различных напитков. Дети определяют, какой этот напиток. Учитель распределяет карточки на две группы: алкогольные и безалкогольные.

— На основании какого принципа можно сделать заключение о том, алкогольный этот напиток или нет? (т.е. в состав которого входит алкоголь)

Групповая работа учащихся.

Учащиеся объединяются в две группы. Задача групп: внимательно рассмотреть этикетки напитков. По информации на этикетках определить алкогольные или безалкогольные это напитки. К безалкогольным напиткам прикрепить изображение солнышка, а к алкогольным — изображение чудовища.

Обобщение: какие напитки можно назвать алкогольными? Если человек употребил алкогольный напиток, то о нем говорят, что он находится «в состоянии алкогольного опьянения». Как выглядит такой человек? Назовите признаки во внешности.

Игра «Составь портрет».

По результатам беседы составляется портрет человека, находящегося «в состоянии алкогольного опьянения»:

В помощь классному руководителю

- покраснение лица и шеи;
- покраснение и повышенная влажность слизистой оболочки глаз;
- затуманенный, тяжелый взгляд;
- отечность лица;
- неопрятность и неряшливость в одежде.

Какое впечатление создает такой человек? Больного, здорового?

Какой можно сделать вывод? (Алкоголизм — это болезнь)

Но не только внешность меняется у человека. Меняется и его поведение. Рассмотрите картинки и назовите особенности человека, употребляющего спиртные напитки:

- частое проявление агрессивного или развязного поведения;
- настроение неоправданно повышенное или угрюмое;
- речь громкая, невнятная, повышенная «болтливость»;
- отсутствие правильной координации движений;
- суетливость (или наоборот, заторможенность) движений (вплоть до полного «омертвления» и очень глубокого сна).

Обработка умения безопасного поведения в ситуациях встречи с человеком, находящимся в состоянии алкогольного опьянения.

— Ребята, вы когда-нибудь встречались с пьяным человеком?

Работа в группах: составить правила поведения при встрече с пьяным.

1 группа — пьяный человек устроился на тротуаре.

2 группа — пьяный человек обращается к вам на улице.

3 группа — пьяный человек садиться за руль автомобиля и предлагает вам прокатиться.

Вывод: надо избегать любого контакта с пьяным человеком и в случае необходимости прибегнуть к помощи взрослых.

А проще говоря: увидел пьяного — отойди.

Физкультминутка.

Как алкоголь влияет на организм человека.

— То воздействие алкоголя на человека, которые мы способны увидеть, это изменение внешнего вида человека и его поведения. Но как влияет алкоголь на весь организм? Но сначала мы посмотрим, как алкоголь влияет на растения. Мы с вами провели эксперимент. По нему отчитается ведущая группа (дети дают анализ эксперимента).

Исследовательская работа.

На экран выводится слайд «Внутреннее строение человека». По ходу рассказа дети закрашивает органы, на которые влияет алкоголь.

Мозг. Является «главнокомандующим» всего организма. Алкоголь перекрывает каналы поступления кислорода в мозг. В результате

наступает кислородное голодание, которое приводит к гибели множества мозговых клеток, и потом они не восстанавливаются. Головные боли, чувство тревожности, ухудшение мышления, памяти.

Какой можно сделать вывод? Какие органы поражает алкоголь? (Зачеркивается мозг.)

Сердечно-сосудистая система. Главный орган этой системы — сердце. Алкоголь нарушает бесперебойную работу сердца. Человек часто ощущает слабость, повышенную утомляемость, внезапное обильное потоотделение, головокружение, боль в области сердца, и как следствие, может наступить инфаркт — гибель сердечной мышцы.

Какие органы поражает алкоголь? (Зачеркивается сердце.)

Дыхательная система. Дыхание — это жизнь. При употреблении алкоголя процесс дыхания нарушается. Вот почему страдающие алкоголизмом люди чаще имеют такие заболевания, как хронический бронхит, пневмония, трахеобронхит. Одышка — это обычное явление. Какой можно сделать вывод? (Зачеркивается легкие, трахея.)

Пищеварительная система. Главными последствиями являются: гастрит желудка, язва желудка, поражение печени, кишечника. Часто люди погибают от рака печени. Какие органы поражает алкоголь? (Зачеркивается кишечник, желудок, печень.)

Мочевыделительная система. Эта система выводит из организма нежелательные вещества. Особую роль играют почки. Частое явление у алкоголиков — недержание мочи.

Какие органы поражает алкоголь? (зачеркиваются почки)

Вывод: при употреблении алкоголя страдают все органы и системы человека, и наносится непоправимый вред его здоровью!

Причины употребления алкоголя.

— Как вы думаете, почему люди употребляют алкоголь? (ответы детей)

Существует такая статистика, по каким причинам люди стали употреблять алкоголь:

- ✓ Чтобы было веселей → драка в компании пьяных.
- ✓ Чтобы решить проблемы → уволен с работы за пьянство.
- ✓ Чтобы согреться → замерзший на улице пьяный человек.
- ✓ Чтобы вылечиться → алкоголик в больнице.
- ✓ Потому что это личное дело человека → горе в семье и испуганные окружающие.
- ✓ Чтобы не бояться → пьяный переходит улицу на красный свет.

Вывод: алкогольные напитки наносят вред не только его здоровью, но и его жизни. И никакая причина не должна заставить человека

В помощь классному руководителю

начать употреблять алкогольные напитки. И поэтому каждый человек должен уметь отказаться от этой привычки.

Отказ от алкоголя.

— Ребята, что же должен делать человек, чтобы не стать заложником алкоголя?

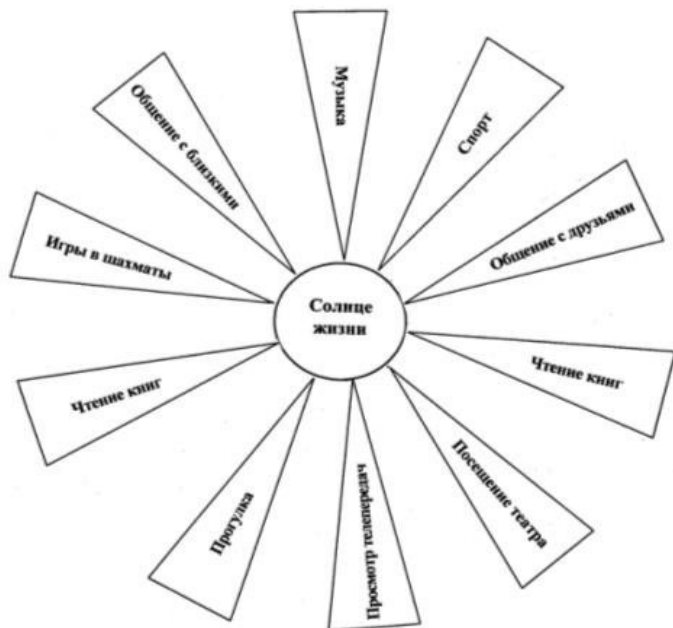
Вот это «солнце жизни». Выберите лучи, которые помогут человеку не стать заложниками алкоголя.

Его лучи, как добрые советы. Запомни, заучи!

Итог занятия:

Почему алкоголь называют злым волшебником? Как избежать его злых чар?

В конце занятия детей просят проголосовать и оставить свой голос «за» или «против» этой пагубной привычки.



Информация для печатных материалов (стендовые доклады)

.....

ГОЛОСУЕМ ЗА ЖИЗНЬ ВМЕСТЕ!

Авторы:

Иванова С.В., педагог-психолог, *Боганова О.Н.*, заместитель директора по воспитательной работе МОУ «Средняя общеобразовательная школа № 6» г. Усинска.

Цель: пропаганда здорового образа жизни обучающихся, воспитанников.

Содержание.

У каждого человека в тот или иной отрезок жизни бывает, и не один раз, состояние кризиса. Он часто отождествляется с катастрофой, несчастьем. Мало кто знает, что термин «кризис» в переводе с греческого означает «решение». Кризисное состояние — принятие решения как действовать. Важно помнить о потенциале личностного роста и развития, скрытом в кризисе. Он позволяет многое переосмыслить в жизни, приобрести новый жизненный опыт, сделать переоценку ценностей. Важно уметь находить правильное решение в кризисных ситуациях. И, здесь необходимо отказаться от некоторых мифов и заблуждений.

Миф первый. «*В некоторых жизненных ситуациях уход из жизни — единственное возможное решение всех проблем*»

Важно помнить, что в жизни не бывает такой ситуации, которая не имела бы позитивного решения. Решение может быть на какое-то время отсрочено, и достичь его порой удастся ценой немалых усилий, но это не означает, что решения не существует. Просто к нему надо стремиться. Уход из жизни — не решение проблемы. Это отказ от решения, и он уничтожает все пути к какому-либо решению. Напрасна и надежда на то, что уход из жизни или попытка к этому повлияет на чьи-то взгляды и поведение. Ни один злодей не исправится, ни один обидчик не раскается. А даже случись так, ушедшему из жизни человеку не узнать про это. На самом деле он теряет всякую возможность на что-то повлиять.

Миф второй. «*Решение об уходе из жизни вызревает в условиях хронических неудач, бедности, лишений. Преуспевающий человек*

В помощь классному руководителю

никогда не пойдет на этот шаг»

О том, что это суждение абсолютно неверно говорит статистика. К роковой черте с одинаковой вероятностью подходят бедные и богатые, безвестные и знаменитые, неудачники и счастливцы. Конечно, тяжелые условия жизни обостряют переживания кризиса, но во что они выльются — зависит от самого человека. Только слабая личность выберет путь ухода от решения проблем. Важно помнить, что все те испытания, которые дает нам жизнь, по силам решить каждому человеку.

Миф третий. «Уход из жизни — следствие психического расстройства, нормальный человек на это не пойдет»

Всякий человек, склоняющийся к уходу из жизни, испытывает тяжелые душевные муки и он, совсем не обязательно психически болен. Наоборот, большинство людей, решающихся на этот поистине ненормальный шаг, сами абсолютно нормальны. Просто в ситуации обострения душевного кризиса они не находят в себе сил бороться за жизнь, опускают руки и отказываются решать те проблемы, которые их тяготят. Они не больны психически и представляют опасность исключительно только для самих себя. Это пассивная позиция человека. Чаще всего ему нужна поддержка не психиатров, а умного, доброго человека, который просто помог бы ему взять себя в руки. Если в тяжелое положение попал твой друг, таким человеком для него можешь стать ты!

Миф четвертый. «Склонность к суициду, т.е. уходу из жизни передается по наследству»

Живучесть данного мифа объясняется тем, что в истории некоторых семей такие трагедии, действительно, порой повторяются. Тем не менее, нет никаких оснований считать эту склонность «врожденным пороком». По крайней мере, ученые не выявили генетических механизмов передачи этих склонностей. Скорее всего, объяснение состоит в том, что пример кого-то из родственников служит своего рода провокацией, коварной подсказкой. Но в нашей власти не поддаться на этот пример. Уж если кому-то подражать, так не тем, кто беспомощно капитулировал перед судьбой!

Миф пятый. «Самоубийство — следствие тяжелого потрясения, глубокой душевной травмы»

Данное утверждение нельзя полностью отнести к беспочвенным выдумкам. Иногда серьезное событие — утрата близкого, разрыв с любимым столь потрясает человека, что лишает его воли. Такие острые переживания случаются с каждым из нас. Но «ломают» они далеко не всякого. Тот, кому многое удается, чья жизнь в целом

окрашена положительными эмоциями, обычно находит в себе силы пережить душевную боль. В глубине души человек понимает, что его беда — это событие, которое ограничено во времени и не будет длиться вечно. У человека остается надежда, что рано или поздно другие светлые переживания перевесят сегодняшние страдания.

Миф шестой. «Человек, решившийся на уход из жизни — безнадежен и обречен. Даже если воспрепятствовать его намерениям, рано или поздно он совершит свой роковой шаг»

Уйти из жизни, к счастью, удастся далеко не всем, кто это задумал. Согласно данным статистики, на один трагический исход приходится 8-10 неудавшихся попыток. Врачи, спасающие таких людей, отмечают, что подавляющее большинство тех, кто пытался лишить себя жизни, но был спасен, остались довольны таким исходом. Многие в самый последний момент осознают, в какую чудовищную пропасть они себя бросают, и успевают позвать на помощь. Отсюда следует важный вывод: если отчаявшийся человек способен отказаться от своего намерения, то ему необходимо понять, что проблему жизни и смерти нельзя решать методом проб и ошибок, потому что ошибка может быть непоправимой!

Миф седьмой. «Решение лишить себя жизни — спонтанный порыв, поэтому его практически невозможно предугадать и предотвратить»

На самом деле роковой шаг редко совершается под влиянием внезапного, сиюминутного порыва. В большинстве случаев решение вынашивается в течение нескольких дней, недель, а то и месяцев. А это значит, что в этот процесс можно вмешаться, чтобы его прервать, направить в иное русло. Бывает, сам человек способен на это. Но в одиночку перестроиться очень нелегко. Ведь необходимы эмоциональная уравновешенность и здоровая рассудительность, а именно эти качества временно утрачены. Помощь того, кто подставит плечо, может оказаться неоценимой!

Миф восьмой. «Человек, задумавший лишить себя жизни, никому не станет об этом рассказывать»

Любой человек понимает: жизнь и смерть — очень серьезные темы, и праздные разговоры здесь недопустимы. И если кто-то заговорит об этом — значит, ему не до шуток. Большинство людей, покушающихся на свою жизнь, с кем-то делятся своими планами или хотя бы намекают на них. Важно помнить, что для многих «последней каплей» послужило именно то, что близкие от них отмахнулись, не приняли их всерьез. Когда трагедия все-таки происходит, нередко находится кто-то, кто говорит: «Я знал, что так будет!» А если знал, то почему ничего

В помощь классному руководителю

не предпринял?! Когда есть шанс спасти человека, то допустимо ли от него равнодушно отворачиваться?!

Миф девятый. *«К добровольному уходу из жизни человека побуждает желание умереть»*

Если внимательно разобраться в мотивах той или иной попытки ухода из жизни, обнаруживается неожиданное явление. На самом деле ни один самоубийца по-настоящему умирать не хочет! Смерть для него не цель, а средство, и средство, которое он избрал, дает возможность не чего-то добиться, достичь, а только избавиться. Следовательно, человека можно отвести от края пропасти, если вместо бегства вникуда он найдет цель для своих устремлений. Любой человек хочет жить! Каждый человек рожден для жизни! Жизнь — уникальное, неповторимое явление и в наших руках сделать ее такой, какой мы хотим. Главное — надо к этому стремиться, шаг за шагом добиваться своих целей и, тогда, обретется желаемое!

Миф десятый. *«Суицид — не просто способ обратить на себя внимание»*

Часто друзья и родители пропускают мимо ушей слова подростка: «Я не хочу жить». Они видят в этом желание обратить на себя внимание. Тем не менее, если твой знакомый говорит о желании уйти из жизни, он и в самом деле хочет привлечь к себе внимание. Настоящему другу в этой ситуации не пристало рассуждать о том, для чего ему понадобилось привлечь к себе внимание. Вместо этого прислушайся к его словам, не размышляя о его мотивах, исходи из того, что если твой друг заговорил о самоубийстве, следовательно, ему сейчас не сладко. Отнесись к его угрозам всерьез и помоги ему!

Миф одиннадцатый. *«Обсуждение проблемы самоубийства может подтолкнуть к роковому шагу»*

Этот миф почему-то удивительно живуч. Многие считают, что обсуждение с подростками тех опасностей, которым они могут себя подвергнуть, только усугубляет положение вещей. Все опасения по поводу информирования подростков продиктованы тем же мотивом, по которому малым детям не дают в руки спички. Важно помнить, что подростки достаточно разумны, чтобы разобраться, в том числе и в этом сложном вопросе и понять, как выйти из кризисной ситуации без наибольших потерь. Они получают возможность открыто говорить о том, что уже давно не дает им покоя. Готовность говорить на эту опасную тему, дает возможность подростку выговориться, суицидальные же мысли, которыми делятся с собеседником или с собеседниками, перестают быть мыслями суицидально опасными!

**Рекомендации для подростков,
попавших в кризисную ситуацию**

Первая преграда. Любое событие в этом мире — временное, имеет начало и конец. Да и сама жизнь — явление временное. Однажды начавшись, она в свой срок завершится. Вот только отрезок времени, отпущенный судьбой на нашу жизнь, гораздо длиннее, чем продолжительность любого жизненного события, состояния, настроения. Любое огорчение когда-то окончится или, по крайней мере, настолько смягчится, что перестанет нас тяготить. Если вспомнить, какие «несчастья» вызывали твои переживания года два-три назад, становится просто смешно. Так и любое сегодняшнее огорчение через год-другой утратит свою остроту. Бывает, что этого надо просто терпеливо дожидаться. Впереди столько еще радостей и удач! Глупо их лишаться из-за того, что сегодня на душе несладко.

Вторая преграда. Тому, кто «разлюбил жизнь», следовало бы прислушаться к мнению людей, уже побывавших в подобном состоянии, боле того — пытавшихся расстаться с жизнью. Впоследствии они раскаиваются в том, что сделали, признают свою ошибку. И это тот случай, когда учиться надо на чужих ошибках, потому что своя ошибка может оказаться непоправимой.

Третья преграда. Человек, «разлюбивший жизнь», губит не только себя, он губит весь мир, ибо в этот момент мир для него перестает существовать, а вовсе не улучшается. Человек способен что-то улучшить, лишь пока он жив.

Четвертая преграда. Уход из жизни не доказывает ничего, кроме собственной слабости.

Пятая преграда. Пытаясь таким образом кого-то наказать, кому-то отомстить, человек на самом деле наказывает только себя. Справедливо ли самому принимать наказание за чью то вину?

Шестая преграда. Если у тебя есть враги, они будут рады от тебя избавиться. Если есть те, кто тебя любит (наверняка есть, хотя порой кажется, что это не так!), им будет больно тебя потерять. Справедливо ли будет так порадовать врагов и ранить близких?

Седьмая преграда. Как бы кому-то из нас не приходилось плохо, в ту же самую минуту миллионам людей приходится еще хуже. Во всех концах света множество людей страдают от нищеты и лишений, от войн и эпидемий, от разгула стихии и человеческой жестокости. Но подавляющее большинство из них не только не отказываются от своего права на жизнь, но и прилагают неимоверные усилия, чтобы это право отстоять. И даже в самую тяжелую минуту любой из нас должен спросить себя: «Неужели мне хуже, чем им?»

В помощь классному руководителю

Очень важные советы

1. Представь, что кто-то из твоих друзей поделился с тобой своей тайной, — сказал, например, что хочет покончить с собой. Согласись, если б он тебе не доверял, то и секретами бы не делился. И заговорил твой друг с тобой, возможно, именно потому, что умирать-то он не хотел. К тебе он обратился, т.к. верил: понять его сможешь только ты.

Запомни эти предупреждающие знаки!

Если твой знакомый:

- ✓ угрожает покончить с собой;
- ✓ демонстрирует неожиданные смены настроения;
- ✓ недавно перенес тяжелую утрату;
- ✓ раздает любимые вещи;
- ✓ приводит дела в порядок;
- ✓ становится агрессивным, бунтует, не желает никого слушать;
- ✓ живет на грани риска, совершенно не бережет себя;
- ✓ утратил самоуважение,

— то это значит, что он, очень возможно, рассматривает мысль о совершении суицидальной попытки.

2. Подросткам, находящимся в группе повышенного суицидального риска, потребуется от друзей две вещи. Прежде всего, им понадобятся друзья, которые, когда жизнь от них отвернется, протянут им руку помощи. Помни, когда ты им нужен больше всего, ты должен быть рядом!

Мысли, помогающие жить

Пусть всепобеждающая жизнь — иллюзия, но я верю в нее, и несчастья нынешнего дня не отнимут у меня веры в день грядущий. Жизнь победит — сколько бы рук не налагалось на нее, сколько безумцев ни пытались бы ее прекратить

Леонид Андреев, русский писатель

Жизнь не может быть настолько тяжелой, чтобы ее нельзя было облегчить своим отношением к ней

Эллен Глэзгоу, американская писательница

Часто для того, чтобы жить, нужно больше мужества, чем чтобы умереть

Витторิโอ Альфьери, итальянский поэт

И то, что мы называем счастьем, и то, что называем несчастьем, одинаково полезно нам, если мы смотрим на то и на другое, как на испытание.

Лев Толстой, русский писатель

В помощь классному руководителю

Человек никогда не бывает так несчастен, как ему кажется, или так счастлив, как ему хочется.

Франсуа де Ларошфуко, французский мыслитель

ПОМНИТЕ, ЖИЗНЬ БЕСЦЕННА!!!

Уважаемые ребята, в жизни каждого человека бывают такие моменты, когда ему кажется, что все плохо, никто его не понимает, никто не хочет поддержать, никто не любит.

Если вы почувствовали, что у вас трудности в общении со сверстниками; что у вас формируется отрицательное отношение к дому, что в вашей семье нет взаимопонимания; что вы не знаете своих прав и как их защитить, что вам необходим совет взрослых, мы готовы помочь!!!

Вы можете воспользоваться республиканским телефоном
(8 8212)-21-11-66

Телефон доверия гарантирует анонимность и доступность.

Психологическая помощь осуществляется бесплатно!

Ребята, всегда помните, что не бывает безвыходных ситуаций.

Из любой из них можно найти выход!!!

В помощь педагогу-психологу

Развитие коммуникативных навыков



ИСКУССТВО ОБЩЕНИЯ

Практические занятия программы для учащихся X–XI классов
«Психология общения»

Автор:

Федорова И.Л., педагог-психолог ГОУ «Школа-интернат № 2 для детей сирот и детей, оставшихся без попечения родителей» г. Ухты

Тренинг 1. Знакомство в общении

Задачи:

- освоение приемов узнавания партнеров (знакомых и незнакомых) по общению;
- формирование сензитивности и наблюдательности к партнерам по общению;
- развитие познавательной активности и профессионального интереса к личности другого человека.

Занятие организуется в соответствии с общей структурой тренинга (разминка, основная тематическая часть, заключительная часть). Содержание работы определяется выбором упражнений по теме, выполнение каждого из которых сопровождается рефлексией полученного опыта и резюме тренера.

Ход занятия:

1) *Представление участников и рефлексия состояния:*

- участники тренинга представляют группе «имя» — обращение к себе во время работы на занятии (варианты: свое, другое, образ и пр.);
- анализ своего состояния на момент начала работы в группе.

2) *Упражнение 1 «Круг вопросов».*

В помощь педагогу-психологу

Тренер подбирает перечень вопросов (8–10), на каждый из которых участники отвечают последовательно по кругу, вопрос за вопросом.

Упражнение позволяет организовать знакомство (поверхностное или более углубленное, личностное) в зависимости от решения тренера, комплектующего вопросы.

Упражнение 2 «Поменяйтесь местами те, у кого (кто)…»:

– выбирается водящий (в центр круга), формулирующий информационный признак во второй части (...) в название вынесенной фразы;

– участники, обнаружившие у себя названный информационный признак, должны встать и поменяться местами с другими вставшими участниками, в это время водящий стремиться занять какое-нибудь освободившееся место.

Задача присутствующим собирать актуализированную информацию об участниках тренинга для последующего ее анализа.

Упражнение 3 «Никто не знает, что я…».

Участники по кругу завершает фразу, сообщая остальным неизвестную (ни одному из присутствующих) информацию о себе.

Упражнение демонстрирует горизонты неизвестного даже в знакомом (казалось бы) человеке.

Упражнение 4 «Импульс».

– Участники стоят, взявшись за руки, и пускают «импульс» (сжатие руки партнера) по кругу (вправо, влево, в обе стороны).

– Получив обратно свой «импульс», участник сигнализирует остальным «Есть!», скорость прохождения «импульса» по кругу может отражать степень сработанности группы, внимательность, сензитивность членов группы друг к другу.

Упражнение позволяет снять напряжение, усталость участников, повысить работоспособность и эмоциональный фон общения в группе.

3) Завершение работы осуществляется рефлексией состояния участников в конце занятия и анализом приобретенного опыта.

- Что нового я узнал об участниках группы?
- Что нового я узнал для себя?
- Какие впечатления у меня от тренинга как метода работы?
- Какие профессиональные возможности открывает тренинг?

Тренинг 2. Установление контакта в общении

Задачи:

- освоение приемов установления и диагностики

В помощь педагогу-психологу

психологического контакта между партнерами по общению;

- формирование умения наблюдать и диагностировать признаки психологического контакта в поведении партнера по общению;
- развитие сензитивности и профессионального интереса к личности другого человека.

Занятие организуется в соответствии с общей структурой тренинга (разминка, основная тематическая часть, заключительная часть); содержание работы определяется выбором упражнений по теме, выполнение каждого из которых сопровождается рефлексией полученного опыта и резюме тренера.

Ход работы:

1) Рефлексия состояния участников.

– Осознание собственного состояния на момент начала работы в группе.

– Сравнительный анализ собственного поведения и отношений с сокурсниками после проведения первого тренинга.

Тренер знакомит участников с темой занятия, обосновав ее включение в содержание практикума.

2) Упражнение «Путанка». Упражнение «Признаки установления психологического контакта в поведении». Упражнение «Слепой — поводырь».

3) **Завершение работы** осуществляется рефлексией состояния участников в конце занятия и анализом приобретенного опыта:

- Что нового сегодня я приобрел?
- Что нового я узнал для себя и о себе?
- Какие впечатления остались у меня от выполненных упражнений?
- Какие профессиональные возможности открывает тренинг?

Тренинг 3. Организация обратной связи в общении

Задачи:

- изучение значения и освоение приемов организации обратной связи с партнером по общению;
- формирование навыка наблюдения за партнером по общению;
- развитие профессионального интереса и уважения к личности другого человека.

Занятие организуется в соответствии с общей структурой тренинга (разминка, основная тематическая часть, заключительная часть); содержание работы определяется выбором упражнений по теме,

выполнение каждого из которых сопровождается рефлексией полученного опыта и резюме тренера.

Ход работы:

1) Рефлексия состояния участников.

– Осознание собственного состояния на момент начала работы в группе;

– Сравнительный анализ собственного поведения и отношений с одноклассниками после проведения предыдущих занятий.

Тренер знакомит участников с темой занятия, обосновав ее включение в содержание практикума.

2) Упражнение 1 «Подарок».

– Упражнение выполняется невербально;

– Каждый участник вручает соседу слева «подарок» так, чтобы тот понял, что ему вручают;

– Когда все «подарки» вручены, каждый участник тренинга называет то, что приобрел и вручал.

Упражнение обеспечивает материал для анализа механизма взаимопонимания, обсуждения роли обратной связи при взаимодействии и условий, облегчающих понимание.

Упражнение 2 «Просьба (побуждение)».

– Участник вспоминает ситуацию, когда ему приходилось обращаться к кому-то с просьбой, побуждать что-то сделать; он мысленно ставит на место партнера по общению кого-то из присутствующих в группе;

– К выбранному партнеру по упражнению данный участник обращается с просьбой (из ситуации), учитывая личностные особенности партнера;

– После завершения ситуации анализируется поведение побуждающего участника, что именно усиливало желание откликнуться на просьбу, что снижало это желание.

Упражнение позволяет определить особенности поведения, способствующие установлению контакта с партнером и, как следствие, выполнению просьбы.

Упражнение 3 «Горячий стул».

– Выбирается участник, желающий получить обратную связь от членов группы;

– Остальные участники формулируют свое понимание (восприятие) особенностей его поведения, которые помогают и мешают ему эффективно общаться;

– После всех свою обратную связь формулирует участник, посидевший на «горячем стуле», рефлексировав полученный опыт.

В помощь педагогу-психологу

Упражнение (как и различные его модификации) искусственно моделирует осуществление обратной связи, естественное для процесса общения. Демонстрирует трудности ее принятия и формулирования, при этом соблюдение правил упражнения способствует обучению конструировать безболезненную (приемлемую) для другого человека обратную связь, обеспечивающую конструктивность и эффективность общения в целом.

3) *Завершение работы* осуществляется рефлексией состояния участников в конце занятия и анализом приобретенного опыта в практикуме:

- Что полезного я узнал для себя и о себе на занятиях?
- Какие возможности открывает тренинг?
- Что бы я хотел изменить в содержании или организации занятий (замечания, предложения)?

ШКОЛА ОБЩЕНИЯ

(для младших школьников)

Автор:

Оськина О.В., педагог-психолог ГООУ «Санаторная школа-интернат № 4» г. Ухта

Цель: создание условий развития личности, коммуникативной сферы, коррекция агрессивного поведения младшего школьника

Занятие 1. Кто такой агрессивный человек?

Задачи:

1. Создание положительной мотивации учащихся на изменение своего стиля взаимодействия с окружающими.
2. Знакомство учащихся с понятиями «Агрессивность», «Агрессивный человек», «Агрессивное поведение».
3. Формирование отрицательного отношения к агрессивным формам взаимодействия с окружающими.
4. Развитие умения анализировать собственное поведение, качества личности.

Ход занятия:

1. Знакомство с понятием «Агрессивность».

- На что похожа агрессивность, если сравнивать с животными, растениями, явлениями природы?
- Какого человека можно назвать агрессивным: как он выглядит,

как ходит и разговаривает, как ведет себя? (*агрессивный человек — тот человек, который проявляет агрессию — ругается, орет, дерется, дразнится и т.д.*)

2. Упражнение «Портрет агрессивного человека».

Учащиеся, представив агрессивного человека, рисуют его цветными карандашами.

3. Обсуждение рисунков.

— Как понять по рисунку, что человек агрессивный?

— За что можно уважать агрессивного человека?

— За что нельзя уважать агрессивного человека?

— Как к такому человеку относятся окружающие?

— Как ты сам относишься к нему?

4. Упражнение «Темные и светлые мешочки».

На стене крепятся два мешочка — черный и белый. Ребятам объявляется, что все качества человека можно разделить на две группы — темные (плохие, которые мешают ему общаться с другими, приносят неприятности) и светлые (хорошие, которые помогают человеку жить, трудиться, общаться). На отдельном листочке печатается слово «Агрессивность». Учащимся предлагается определить, к какой группе человеческих качеств относится агрессивность — светлым (положительным) или темным (отрицательным), и расположить это качество в соответствующий мешочек. Также им предлагается обосновать свой выбор, доказав примерами из жизни.

5. Дискуссия «Большой секрет для маленькой компании»

Учащимся объявляется, что агрессия в некоторых ситуациях это нормально. Обсуждается вопрос: «В каких ситуациях?» (*в ситуации опасности*)

6. Чтение рассказа «О путнике и его беде».

В рассказе говорится о том, что агрессия необходима человеку в ситуации обороны — например, для защиты Родины от захватчиков, в других же ситуациях она должна быть под контролем человека, т.к. может причинить много вреда окружающим.

7. Обсуждение рассказа.

— В чем была самая главная беда путника?

— Можно ли главного героя назвать агрессивным человеком?

Почему?

— К чему привело неумение сдерживать свою агрессивность в рассказе?

— Если бы люди деревни всегда по отношению ко всем были дружелюбными (в том числе не проявляли агрессии, обороняясь от

В помощь педагогу-психологу

захватчиков), могли бы они быть в безопасности?

— Правильно ли то, что в некоторых случаях агрессия это нормально?

— Приведите примеры из вашей повседневной жизни, когда у вас может возникнуть необходимость проявлять агрессивность по отношению к другим.

— Можно ли в других случаях проявлять агрессию?

8. Упражнение «Волшебные очки».

Учащимся предлагается примерить волшебные очки, которые помогают человеку увидеть в себе темные (отрицательные) качества. Одев очки, ребятам необходимо присмотреться к своему внутреннему миру и понять, есть ли в нем такое качество как агрессивность.

— Когда проявляется агрессивность?

— Мешает или помогает агрессивность дружить, общаться с окружающими?

— Хочет ли ребенок избавиться от агрессивности?

После оценки детьми собственного поведения, психологом формулируются цели предстоящих с детьми коррекционных занятий: ребята научатся правильно общаться друг с другом; научатся избавляться от имеющейся агрессии, не причиняя вред другим; узнают о некоторых положительных и отрицательных качествах человека, попробуют понять, есть ли эти качества у них самих.

9. Домашнее задание.

— Пронаблюдать за своим поведением и запомнить ситуации, в которых вы злитесь, проявляете агрессию и гнев (с помощью классного руководителя, воспитателя).

10. Прощание. Упражнение «Скажи доброе пожелание»

Учащиеся по кругу друг другу говорят добрые пожелания, ведущий начинает первый, задавая правильный настрой.

Занятие 2. Учимся правильно выражать обиду и гнев

Задачи:

1. Обучение учащихся приемлемым способам выражения обиды и гнева.

2. Обогащение репертуара поведенческих реакций в конфликтной ситуации.

3. Знакомство с техниками «Я-высказывание», ее отработка.

4. Развитие умения анализировать собственное поведение.

Ход занятия:

1. **Разминка** (любая игра на групповое взаимодействие).

2. **Обсуждение домашнего задания.**

Учащиеся рассказывают о ситуациях, в которых они злились, испытывали чувство злости, как часто эти чувства у них проявлялись, как они вели себя в подобных ситуациях. Психолог обобщает все сказанное выводом: что у каждого человека в жизни бывают ситуации, когда он злится, раздражается, гневается, обижается. Только все ведут себя в подобных ситуациях по-разному — кто-то проявляет агрессию (гнев, обиду), кто-то ее не проявляет.

3. **Просмотр мультипликационного фильма «Месть кота Леопольда».**

Кот Леопольд не умел злиться на мышей, которые делали ему пакости, и всегда прощал их. Для изменения ситуации он выпил лекарство «Озверин» — стал злым, страшным, грубым, мстительным. Но долго злиться на мышей не смог.

4. **Обсуждение мультфильма.**

— Как кот Леопольд вел себя в ситуации, когда его обижали в начале мультфильма?

— Как кот Леопольд вел себя в обидной ситуации в конце мультфильма, когда выпил «Озверин»?

— Какой из увиденных способов поведения правильный?

В беседе с детьми необходимо подвести их к мнению о том, что ни первый способ (терпеть и прощать все обидные действия в свой адрес), ни второй способ (драться, ругаться в ответ на обидные действия) не приемлемы. Они являются крайними и нежелательными формами поведения. В первом случае страдает сам человек. Во втором случае — страдают окружающие. Выражать свое недовольство и обиду нужно, но надо уметь это делать правильно.

5. **Упражнение «Опасно-безопасно».**

1. Ребятам предлагаются возможные ситуации проявления агрессии. Им необходимо определить, являются ли предложенные в перечне способы выражения гнева, злости, обиды опасными или безопасными для окружающих людей и самого человека. С учащимися обсуждается вопрос о том, почему одни способы выражения гнева опасны, а другие безопасны. Списки двух получившихся групп по желанию дополняются примерами ребят.

2. Учащимся необходимо распределить предложенные в списке способы выражения гнева, обиды, обиды на две группы: «Опасные способы выражения гнева» и «Безопасные способы выражения гнева, обиды», объяснить свой выбор, дополнить списки двух групп своими примерами.

В помощь педагогу-психологу

Перечень возможных форм проявления гнева, раздражения, обиды:

- ударить сильно обидчика,
- сломать игрушку или другую вещь одноклассника,
- наорать на товарища,
- отойти в сторону и постараться подумать о хорошем,
- выйти из класса,
- скорчить лицо, показать язык,
- нагрубить,
- заворчать,
- спокойно сказать, что тебя не устраивает,
- заплакать,
- обидеться и надуться, долго не разговаривать с одноклассником,
- сдержаться в этот момент,
- терпеть, но потом обидеть более слабого одноклассника.

Таблица для заполнения

Опасные способы выражения гнева, обиды	Безопасные способы выражения гнева, обиды

6. Упражнение «Волшебная фраза».

Учащиеся информируются о том, что есть волшебная фраза, которая поможет выразить свое недовольство, при этом не обидев другого человека. Психолог знакомит детей с формулой «Я-высказывания», например: «Коля, мне очень неприятно, когда ты меня называешь таким обидным словом. Пожалуйста, называй меня по имени».

Как правильно произносить «волшебную» фразу

Обратись по имени +	Скажи вежливое слово +	Вырази свое пожелание
«Катя...»	«пожалуйста...»	«...обращайся ко мне только по имени»
«Коля...»	«будь так добр...»	«...не называй меня таким обидным словом»
«Мария Федоровна...»	«будьте так любезны...»	«...не повышайте на меня голос»

Важное примечание: Волшебная фраза всегда произносится вежливым тоном.

3. Упражнение «Психологический театр». Ученикам предлагается представить, что они актеры театра и им необходимо

В помощь педагогу-психологу

обыграть несколько ситуаций, в которых необходимо выразить свое недовольство, обиду, гнев с помощью «волшебной» фразы — «Я-высказывания»:

- «Одноклассник взял без спроса твою ручку»;
- «Девочки класса смеются над тем, что у тебя не получается прыгать на скакалке. Тебе обидно»;
- «Ученик в классе придумал тебе прозвище и начал обзывать. Тебе очень неприятно»;
- «Твой друг повысил на тебя голос, и тебе стало обидно»;
- «На уроке твой сосед по парте отвлекает тебя от выполнения заданий, а ты не хочешь получить замечание от учителя»;
- «Ваш класс строится в столовую. Сзади стоящий ученик дергает тебя за кофту. Тебе это не нравится»;
- «Ученик твоего класса нечаянно уронил все твои вещи со стола. Тебе стало неприятно»;
- «Ты нечаянно столкнулся с пробегающим навстречу одноклассником. Тебе больно и неприятно».

Ситуации обыгрываются дважды:

1) Сначала ребята демонстрируют свое обычное поведение в подобной ситуации. Как правило, ученики с удовольствием демонстрируют типичные для них способы агрессивного взаимодействия со сверстниками. Чтобы игра не превратилась в потасовку, психологу необходимо заранее обговорить с учащимися границы поведения в игре. Можно ввести в игру знак «STOP», при демонстрировании которого учащиеся прекращают все свои действия в игре.

2) После заданная ситуация обыгрывается с применением «волшебной» фразы.

После каждого обыгрывания обсуждаются чувства участников. Во время обсуждения необходимо подвести учащихся к выводу о том, что намного приятнее общаться без грубости, злости, обиды, в чем человеку помогает «волшебная» фраза.

7. Домашнее задание.

— Попробуйте использовать один из безопасных способов выражения гнева и обиды — волшебную фразу («Я-высказывание»). В выполнении домашнего задания учащимся оказывает помощь классный руководитель, воспитатель, контролируя поведение детей в конфликтной ситуации, напоминая о «волшебной» фразе.

— Прочитайте сказку Бретт Д. «Истории про Энни: Релаксация» (рассказ читается с детьми в классе, группе в свободное время вместе с классным руководителем или воспитателем с последующим

В помощь педагогу-психологу

обсуждением): какой из способов предлагается в рассказе для избавления от плохого настроения? Как влияет на человека расслабление? Что помогает человеку расслабиться, отвлечься от забот, негативных эмоций?

История про Энни

Энни была маленькой девочкой, которая жила в коричневом кирпичном доме вместе с мамой, папой и большой черной собакой.

Обычно каждое утро она просыпалась радостной и счастливой, но однажды она проснулась злой и раздражительной. Этого она не любила.

Она потопала на кухню. «Где мой завтрак?» — спросила она свою мать требовательным тоном.

«Боже мой, — удивилась ее родительница, — похоже, сегодня утром ты встала не с той ноги».

«Меня разбудил большой противный мотоцикл, который тарыхтел на улице, когда я еще спала. Мне хотелось еще поспать, а он заставил меня подняться», — сказала Энни очень сердитым голосом. Она считала, что все мотоциклы нужно разбить вдребезги и отдать на съедение монстру, который ими питается.

«Вот, возьми свои корнфлекс, моя деточка, — сказала мама. — Они уже готовы».

«Я не хочу корнфлексов, я хочу хрустящих хлебцев», — закапризничала Энни.

«Извини, дорогая моя, но я уже влила туда молоко. А хрустящие хлебцы ты можешь поесть завтра».

«Я не хочу завтра, я хочу их сегодня. Это несправедливо!» — Возмущенная Энни направилась в комнату, где стоял телевизор. — «Тебе надо было спросить меня прежде, чем наливать молоко!»

Она посмотрела программу телевизионных передач, а потом взглянула на часы. Ну вот! Она пропустила свою любимую передачу. Как плохо все с утра складывается!

«Я пропустила свою передачу, — крикнула она, обращаясь к матери. — Почему ты меня не разбудила? Разве так поступают?».

«Извини, доченька, — сказала мама, поглаживая ее ласково по плечу, — но ведь я же не знала, что ты хотела ее посмотреть. А почему бы тебе вместо этого не поиграть в твою новую игру-загадку?».

Энни оглянулась вокруг. Ее новая игра-загадка лежала на кофейном столике. Это была большая, манящая новизной игра с картинками, изображающими хомячков.

Энни обожала хомячков. На самом деле она никогда не видела живых хомячков, но смотрела по телевизору передачу «Приключения хомяка Хэмми и его друзей на берегу реки» и была уверена, что если бы она нашла хомячка, она бы его очень полюбила. Вчера вечером она попросила маму и папу купить ей хомячка, но папа сказал: «Нет. Одной собаки в доме вполне достаточно. И потом, кто будет за ним ухаживать? Никаких хомяков до тех пор, пока ты не станешь достаточно взрослой, чтобы обеспечить за ними уход». Как это несправедливо, думала Энни. И хотела-то она всего-навсего одного маленького хомячка.

«Ты бы сначала оделась, — сказала мама. — Здесь холодновато, а на тебе ничего нет, кроме ночной сорочки».

Энни направилась в свою комнату. Она знала, что именно наденет сегодня

— свой любимый красный свитер с юбкой. Он открыла бельевой шкаф.

«А где мой свитер?» — крикнула она маме.

«Я отдала его в стирку», — ответила она. — Надень что-нибудь другое».

«А я не хочу носить что-нибудь другое. Я хочу мой свитер», — настаивала Энни. И она направилась обратно в комнату, где они всегда смотрели телевизор.

Не успела Энни разложить свою игру-загадку на две части, как в комнату вошел ее любимый пес Черныш. Из всех житейских наслаждений Черныш больше всего любил три вещи: бегать за аппортом, ходить на прогулку и жевать ткани и кусочки игры-загадки.

Он вошел в комнату очень тихо, так, чтобы Энни не услышала. Через какое-то время его влажный нос начал пофыркивать около стола, где лежали отдельные частички, из которых составлялась игра. Вообще-то Черныш предпочитал ткани, но он решил, что на худой конец сойдет и игра-загадка, поэтому быстро схватил зубами три фигурки от игры и выскочил из комнаты.

Энни помчалась вслед за ним с криком: «Отдай, пес паршивый! Отдай!».

Мама Энни появилась из-за угла, поймала Черныша и извлекла фигурки из его пасти. «Вот, возьми свои игрушки», — сказала она Энни.

«Они мокрые! Фу, противно!», — возмутилась Энни. Она была готова расплакаться.

«Видно, это утро у тебя не из приятных», — сказала мама.

Энни кивнула головой.

«И тебе просто не по себе», — продолжала мама.

«Да, — подтвердила Энни. — Я чувствую себя скверно! Какой отвратительный день!».

«А хочешь, я покажу тебе, как поправить дело? — спросила ее мама. — Тогда, по крайней мере, весь остальной день принесет тебе радость и не будет для тебя потерян».

«Хорошо», — согласилась Энни. — «А что я должна делать?».

«Сядь и послушай внимательно, — сказала мама, — и, когда ты будешь его слушать, твое настроение улучшится».

Энни уселась поудобнее, и мама начала рассказ.

«Давным-давно, жила-была маленькая девочка, которую звали Эндреа. Вообще-то она была счастливой девочкой, но вот сегодня у нее был паршивый-препаршивый день. Все у нее как-то не клеилось. Завтрак был отвратительный, рисунки не получались, а ее любимая книжка рассказов куда-то запропастилась».

«Я чувствую себя отвратительно. У меня сегодня препаршивый день», — сказала она своей маме.

«А ты не хочешь узнать, как можно улучшить свое настроение?» — спросила ее мама.

«Конечно, хочу, — сказала Эндреа. — А как?».

«Сядь поудобнее, и я покажу тебе особый способ дыхания, который поможет тебе. Мы можем просто сидеть здесь и делать глубокие и спокойные вдохи. Эти вдохи особые, потому что это — особый, волшебный способ дыхания. И я сейчас объясню тебе почему».

И мама сказала Энни: «Ты можешь дышать вместе со мной, с Эндреа и ее мамой, если хочешь, и тогда ты станешь участницей особого сеанса волшебного дыхания».

«Конечно», — ответила Энни. Она и так собиралась это сделать.

«Потом, — продолжала мама Энни, — мама Эндреа сказала: «Теперь мы можем просто сидеть и спокойно дышать в течение нескольких минут и

В помощь педагогу-психологу

чувствовать, как вдыхаемый воздух входит в нас глубже и глубже, идет по всему телу, а потом снова выходит».

«Да, я это чувствую», — сказала Эндреа.

«И я тоже», — сказала Энни. Она с удовольствием дышала и слушала рассказ. Она слушала и горела нетерпением скорее узнать, в чем же заключается особенность и волшебство этого дыхания. Она просто обожала все особенное и волшебное.

«Так вот, особенности и волшебство этого дыхания состоят в том, — продолжала мама Эндреа, — что, если ты закроешь глаза и представишь себе, что смотришь очень внимательно, ты увидишь особый вдыхательный воздух, проходящий по всему телу. Когда делается вдох, он светится и блестит, как свет или стекло. По мере прохождения через тело его цвет изменяется. Когда он выходит из твоего тела, он становится темно-серым и грязным».

«Да, я это вижу», — сказала Эндреа. Она сидела с закрытыми глазами и могла вообразить, что видела, как вдыхаемый воздух входил в ее легкие и выходил обратно, потому что она дышала очень медленно и спокойно.

«Какого он цвета?» — спросила ее мама.

«Когда он входит, он — переливающегося белого цвета, как алмаз, а когда выходит — мутно-коричневого».

«И я тоже вижу мой воздух», — сказала Энни. Ее глаза также были закрыты, и дыхание было спокойным.

«Он белого цвета, когда входит, а когда выходит становится мутным».

«А почему меняется его цвет?» — спросила Эндреа.

«Потому, — ответила мама, — что, проходя через твое тело, воздух поглощает все дурные настроения и все плохое, что с тобой произошло за этот день, и уносит с собой вон из твоего тела».

«Как губка, которая стирает со стола грязь?» — спросила Эндреа.

«Да, — подтвердила ее мама. — И так же, как в случае с губкой, чем больше мы вытираем, тем меньше остается неприятных пятен. Если, например, ты посмотришь на воздух, который выходит наружу сейчас, ты, вероятно, заметишь, что он стал не таким коричневым, как прежде?».

«Правильно», — сказала Эндреа.

«Со мной происходит то же самое, — удивилась Энни. — Как интересно!».

«А если ты подольше понаблюдаешь за своим дыханием, — продолжала мама Эндреа, — ты заметишь, что, выходя наружу, воздух становится все светлее и чище. Это оттого, что в тебе остается все меньше и меньше всякой дряни. Все дурные настроения и неприятности, которые досаждали тебе сегодня, очищаются и выводятся волшебным дыханием!»

«Надо же! — удивилась Эндреа. — Мое дыхание стало почти совсем чистым».

«Мое уже очистилось, — сказала Энни. — Оно стало чистым даже раньше, чем у Эндреа. Выдыхаемый воздух теперь все время белый. Как хорошо! Мне это нравится».

«Это — великолепно!» — заметила мама Энни. И добавила: «И мама Эндреа сказала: «Дай мне знать, когда твой выдыхаемый воздух станет совсем чистым и светлым. Тогда мы сделаем кое-что еще, от чего ты действительно придешь в восторг!».

«Он уже стал светлым», — сказала Эндреа.

«Очень хорошо! — сказала мама Эндреа. — Теперь мы можем отправиться в совершенно особенное волшебное путешествие в нашем воображении. И это определено тебе очень понравится».

«А что это такое?» — спросила Эндреа. Ей не терпелось узнать, что ее

В помощь педагогу-психологу

ожидало. Она просто обожала волшебные путешествия.

«Это — путешествие на волшебном ковре», — сказала ее мама.

«Правда?» — удивилась Эндреа.

«Вот это здорово!» — сказала Энни. Она всегда мечтала совершить путешествие на волшебном ковре, но не знала, что это можно сделать в своем воображении.

«В своем воображении можно сделать все что угодно, — сказала мама Эндреа. — Потому что это — *твой* ум, *твое* воображение; ты можешь управлять им. Ты можешь сделать или изменить все, что хочешь».

«Это что-то невероятное», — сказала Эндреа.

«Это, наверное, будет здорово», — подумала Энни. Она предвкушала невероятные приключения.

«Прежде всего, — сказала мама Эндреа, — надо выбрать цвет твоего волшебного ковра».

«Какой цвет ты бы предпочла? Розовый, красный, желтый, пурпурный, голубой, белый или ты хочешь, чтобы он был многоцветный?».

Эндреа задумалась на несколько секунд. Энни также задумалась. Ей казалось забавным, что с закрытыми глазами было гораздо легче думать обо всем этом. В ее воображении возникли красивейшие цвета. Какой из них выбрать?

«Пусть будет пурпурный с белым, — объявила Эндреа, и представила себе красивый пурпурно-белый ковер. — Пурпур — цвет принцев и принцесс. Мне он очень нравится».

«Мой ковер будет бело-пурпурным, — сказала Энни и представила себе роскошный бело-пурпурный ковер. — Белый цвет — цвет единорога; он мне всегда нравился».

«А какие узоры вытканы на твоём ковре? — спросила мама Эндреа. — Извилистые, круглые или прямые и прямоугольные? Простые, одиночные, или смешанные? Или, может быть, там нет узоров вообще?».

Эндреа внимательно посмотрела на свой ковер. На нем был выткан очень симпатичный узор, составленный из многочисленных лун на пурпурном фоне.

«На моем ковре — многочисленные изображения луны, — сказала она. — Они очень красивы».

Энни тоже внимательно рассмотрела свой ковер. Он был очень хорош. На нем были вытканы красивейшие пурпурные звезды на белом фоне.

«Мне очень нравится мой ковер, — сказала она. — Он весь в пурпурных звездах».

«Представляю, как это красиво», — сказала мама Эндреа.

«Представляю, как это красиво», — сказала мама Энни и стала продолжать рассказ: «Мама Эндреа спросила: «Интересно, а какой твой ковер на ощупь. Гладкий и шелковистый или мягкий и пушистый? Холодный, как простыни, или теплый, как одеяло? Наверно, он вызывает у тебя приятные ощущения?».

«Мой ковер — теплый и шерстистый, — сказала Эндреа. — Я могу в него закутаться».

«А мой удобный и уютный, — сказала Энни. — Я могу свернуться под ним калачиком».

«Очень мило, — сказала мама Эндреа. — А куда бы ты хотела на нем слетать? Полететь куда-нибудь в определенное место или просто покружить какое-то время в небе над крышами?».

Немного подумав, Эндреа ответила: «Пожалуй, просто парила бы в небе какое-то время».

«Неплохо», — сказала ее мама.

В помощь педагогу-психологу

«А я бы полетала вокруг и посмотрела на землю — ведь сверху так много видно», — сказала Энни.

«Я думаю, что тебе это понравится», — заключила ее мама.

«Интересно, с какой скоростью полетит твой волшебный ковер? — спросила мама Эндреа. — Помчится как реактивный самолет или полетит мягко, не торопясь, иногда замедляя ход? По прямой линии или будет кружить?..».

«Не знаю, — сказала Эндреа. — Пожалуй, я полетала бы там, где мне захочется».

«Я тоже», — согласилась с ней Энни.

Ей все это очень нравилось. Какой чудак откажется полетать по окрестностям на волшебном ковре?!

«Интересно, а что можно услышать на твоём волшебном ковре? — спросила мама Эндреа. — Ведь некоторые волшебные ковры поют песни. Одни напевают музыку без слов, другие — поют слова без музыки. Некоторые разговаривают с тобой, если ты этого захочешь, в то время, как ты со свистом мчишься по небу, другие же мирно молчат...».

«Мой поет детские песенки», — заявила Эндреа.

«А мой напевает мою любимую мелодию, — сказала Энни. — Я не знаю, как она называется, но мне она нравится».

«Какое это удовольствие — совершать путешествие на волшебном ковре! — сказала мама Эндреа. — Можно полетать над горами, лугами и деревьями. А можно — над пустынями, озерами и заснеженными полями. А куда полетишь ты?..».

Эндреа замешкалась с ответом. Она была слишком занята, осматривая все, что можно было увидеть. Потом сказала: «Я лечу над лугами, над травой и деревьями. Там внизу — зайчики и белочки. Я вижу, как они резвятся в зелени».

«А я лечу над озерами и горами», — сказала Энни. Она хотела увидеть все это.

«Тебе хорошо на твоём волшебном ковре? — спросила мама Эндреа. — Волшебные ковры — ковры счастливые, и каждый, кто сидит на них, чувствует себя счастливым. В этом заключается частица их волшебства».

«Я чувствую себя счастливой», — сказала Эндреа.

«Я чувствую себя очень счастливой», — сказала Энни. Она просто наслаждалась своим путешествием. Оно немного напоминало морское путешествие на корабле. Ветер напоминал волны; чувствовался легкий бриз...».

Спустя некоторое время, мама Эндреа сказала: «Теперь ты можешь посмотреть вокруг и выбрать приятное местечко для посадки и короткого отдыха. Можно найти тихое, симпатичное место — как раз то, что тебе надо...».

Эндреа посмотрела вокруг и скоро нашла то, что надо. «Я нашла его! — радостно воскликнула она. — Оно просто великолепно!».

«Я тоже нашла место для себя, — сказала Энни. — Оно очень милое — тихое и зеленое, с цветущим лугом. На лугу я вижу хомячков. Они сейчас подбегают ко мне. Им хочется поиграть у моих ног, а потом поспать у меня на коленях. Ой, до чего же здорово!».

«Это великолепно! — подтвердила ее мама. — Ты можешь поиграть с ними сколько тебе хочется, а потом вы можете отдохнуть. Ты и хомячки».

«Как здесь хорошо! — сказала Энни после небольшой паузы. — Я сейчас отдыхаю».

«Отдохни подольше, не спеши, — сказала мама. — Необязательно спать; можно просто сидеть и смотреть вокруг. Здесь есть на что посмотреть, чем полюбоваться...».

«Скоро надо будет расстаться со своим ковром, — сказала мама Эндреа. —

Не навсегда, конечно; ты можешь прилететь сюда снова, когда захочешь. Теперь же тебе надо возвращаться обратно ко мне. Ты увезешь с собой воспоминания о тех счастливых мирных минутах, которые подарил тебе ковер. Они надолго останутся в твоей памяти, и что бы ты ни делала, ты будешь чувствовать себя неповторимо прекрасно. Ты можешь теперь представить себе, как ты встаешь и делаешь то, что тебе нужно. И чем бы тебе ни предстояло заняться, ты можешь представить себе, что выполняешь свою работу с удовольствием. Это так замечательно! И так радостно знать, что будет так хорошо..!».

«Пожалуй, я что-нибудь нарисую после этого, — сказала Эндреа задумчиво. — И сделаю это с удовольствием».

«А я буду играть в свою загадку, — сказала Энни. — Я сейчас вижу себя за этой игрой. Мне в самом деле так хорошо!».

«Прекрасно, — сказала мама Эндреа. — Теперь ты можешь видеть, как ты открываешь глаза, счастливо улыбаешься, и тебе так хорошо!..».

Эндреа открыла глаза. «Это было забавно и очень интересно», — сказала она.

Энни открыла глаза. «До чего же здорово летать на волшебном ковре, — сказала она с восторгом и обняла свою маму. — Мне действительно очень хорошо. Я думаю, что предстоящий день принесет мне только хорошие новости!»

8. Обсуждение.

– С каким настроением проснулась Энни? (Девочка была в плохом настроении, раздраженная).

– Бывают ли у вас подобные чувства? (Да).

– Как обычно человеку хочется вести себя в подобном настроении, как он общается с окружающими? (Человек начинает грубить, говорить неприятности, повышает голос).

– Какой из способов предлагается в рассказе для избавления плохого настроения? (Релаксация — расслабление).

– Как влияет на человека расслабление? (Улучшает настроение, помогает отвлечься от плохих эмоций).

– Что помогает человеку расслабиться, отвлечься от забот, негативных эмоций? (Воображение — умение представить что-то хорошее, глубокое дыхание, приятная, спокойная музыка).

9. Прощание. Упражнение «Комплимент».

Учащиеся по кругу друг другу говорят комплименты, ведущий начинает первый, задавая настрой.

Занятие 3. Избавляемся от гнева правильно

Задачи:

1. Обучение учащихся приемлемым способам избавления от гнева и других негативных эмоций.

2. Обогащение репертуара поведенческих реакций в конфликтной

В помощь педагогу-психологу

ситуации.

3. Знакомство учащихся с разными техниками «выпускания пара» (ауторелаксацией, саморегуляцией, дыхательной гимнастикой, самовнушением и др.), их отработка.

4. Развитие умения анализировать собственное поведение, эмоции.

Ход занятия:

1. Разминка (любая игра на групповое взаимодействие).

2. Обсуждение домашнего задания.

Учащиеся делятся информацией о том, получилось ли у них выражать свой гнев, обиду с помощью «волшебной» фразы. Помогла ли эта форма выражения негативных эмоций в разрешении конфликтных ситуаций и ссор?

3. Просмотр мультфильма «Уроки хороших манер: Умение управлять гневом».

В мультипликационном фильме в виде поучительной беседы учителя с учащимися даются знания о том, какими способами можно избавиться от своего гнева (и других негативных чувств), не причинив вред самому себе и окружающим.

4. Обсуждение мультфильма.

— Какие чувства обычно возникают у человека в ответ на грубое поведение окружающих?

— Можно ли постоянно держать гнев (обиду и другие негативные чувства) внутри себя? Почему?

— Какие способы в мультфильме предлагаются для выплескивания гнева и других негативных эмоций? Опасные ли эти способы или безопасные?

Подводится вывод о том, что грубое поведение человека может вызывать у других людей множество негативных чувств. Возникающие негативные чувства — злость, гнев; как нельзя держать в себе, так и нельзя выплескивать на окружающих. От имеющегося гнева и других негативных эмоций необходимо избавляться с помощью приемлемых способов: пробежаться или выполнить другое физическое упражнение; покричать наедине; побить боксерскую грушу и т.д.

5. Информация на заметку «Как правильно «выпускать пар»?»

Учащиеся информируются о том, что существуют так называемые приемы «выпускания пара» — избавления от агрессии, гнева и других негативных чувств и эмоций.

Далее психолог знакомит учащихся с приемами, предлагая выполнить ряд упражнений:

5.1. Упражнение «Кулачки» («Лимон»).

В помощь педагогу-психологу

Учащиеся обучаются следующей технике: необходимо встать прямо, опустить руки вдоль туловища, сильно, до боли, сжать кулаки и затем очень медленно их разжать. Детям следует обратить внимание на разницу между ощущениями, которые они испытывают в напряженном и в расслабленном состоянии. Дети рассказывают о своих впечатлениях. Психолог сообщает ребятам, что это упражнение позволяет сдерживать первый импульс, побуждающий к физической агрессии.

При выполнении упражнения «Лимон», ребята должны представить, что в руках они сдавливают лимон, выжимая лимонный сок — полностью, без остатка.

5.2. Упражнение «Посчитай до десяти»

Психолог предлагает учащимся вспомнить свое внутренне состояние в одной из ситуаций, когда они испытывали гнев, обиду, злость, и попытаться воспроизвести его. После этого необходимо задержать дыхание и, прежде чем начать что-то делать или говорить, посчитать до десяти. Вместе с психологом дети отрабатывают данный прием и затем обсуждают, как трансформировалось их состояние.

— Изменилось ли первоначальное намеренье быть агрессивным? Каким оно стало? Кому это упражнение помогло сдержаться?

5.3. Упражнение «Воздушный шарик»

Ребятам предлагается превратиться в воздушный шарик, для чего необходимо: поднять руки вверх, изображая воздушный шарик; глубоко вдохнуть — наполнить шарик воздухом и задержать дыхание. После — медленно выдохнуть, выпустив воздух из шарика, при этом руки медленно опускаются вниз. Шарик сдулся и стал похож на тряпочку: голова склонилась на грудь, руки расслабленно опущены вдоль туловища. Упражнение выполняется 2-3 раза. Психолог обращает внимание ребят, что это упражнение также можно использовать для снятия гнева или злости. Если не поднимать руки наверх, то его можно делать совсем незаметно для окружающих.

5.4. Упражнение «Лист гнева» («Рисунок обидчика», «Порви бумагу»).

Ребята информируются о следующем приеме «выпускания пара»: нарисовать на листке бумаги обидчика, а после скомкать, потоптать, разорвать на мелкие кусочки этот листок. Можно просто разорвать ненужный вам листок, потратив всю отрицательную энергию на это действие.

5.5. Упражнение «Боксерская груша» («Кукла Бобо», «Подушка гнева» и пр.).

Психолог заблаговременно готовится инвентарь, который будет

В помощь педагогу-психологу

выполнять функцию боксерской груши, куклы Бобо, подушки гнева (подушки, мягкие съемные спинки кресел, скатанный валиком матрас и т.п.). Ребятам предлагается возможность «отлупить грушу. После выполнения упражнение детям сообщается, что сейчас ими был использован один из приемов, позволяющих «выпустить пар», выплеснуть агрессивную энергию.

Подытоживая работу по обучению школьников приемлемым способам избавления от агрессии, гнева и других негативных эмоций, необходимо обратить их внимание на то, желательно эти методы использовать в сочетании друг с другом.

6. Домашнее задание.

— В момент нарастания негативных чувств (гнева, обиды, злости) постараться воспользоваться наиболее понравившимися способами правильного избавления от них (классный руководитель, воспитатель ежедневно напоминает учащимся о разнообразных безопасных способах избавления от гнева).

7. Обсуждение домашнего задания.

Учащимся предлагается вспомнить прочитанную сказку Бретт Д. «Истории про Энни: Релаксация» и ответить на вопросы:

— Какой из способов предлагается в рассказе для избавления от плохого настроения?

— Как влияет на человека расслабление?

Учащиеся информируются о том, что с сегодняшнего дня в конце каждого занятия они будут выполнять релаксацию (расслабление) под спокойную музыку.

8. Сеанс релаксации «Ручей» (музыкальное сопровождение «Журчащий ручей»).

— Представьте, что вы лежите возле небольшой речки в лесу. Прислушайтесь к тихому журчанию и плеску воды в ручье. Вода в ручье чистая, прозрачная и прохладная. Ручеек журчит тихо-тихо, как ваше дыхание. Прислушайтесь к своему дыханию, медленно вдохните, выдохните. Вам спокойно и тепло. Вокруг тихо, только слышно журчание воды и шелест ветра.

Вода из ручейка обдает вас своими ласковыми брызгами. Ваши руки становятся теплыми от волшебных брызг, все тело становится легким-легким от прикоснувшейся воды. Вы наполняетесь журчанием ласкового ручейка... (пауза). Журчание успокаивает вас. Вам легко и спокойно. Но пришла пора расставаться. Улыбнитесь ласковому ручейку. Потянитесь и на счет «три» откройте глаза.

9. Прощание. Игра-пантомима «Подари подарок».

Учащиеся по кругу друг другу без слов, а только с помощью

жестов изображают подарки, которые хотели бы подарить своим одноклассникам. Получивший подарок должен поблагодарить дарящего. Ведущий начинает первый выполнять задание, задавая правильный настрой.

Занятие 4. Правила безопасного общения

Задачи:

1. Создание условий для комфортного пребывания учащихся в классном коллективе.
2. Обогащение репертуара поведенческих реакций в ситуации повседневного общения.
3. Развитие умения анализировать поведение, чувства.
4. Формирование положительной мотивации на соблюдение правил комфортного общения.

Ход занятия:

1. **Разминка** (любая игра на групповое взаимодействие).
2. **Обсуждение домашнего задания.**

Учащиеся делятся информацией о том, какие способы «выпускания пара» им лучше всего помогли.

3. Упражнение «Термометр комфорта».

Ребятам необходимо с помощью карандаша отметить на «Термометре комфорта», насколько им комфортно в группе, классе. При этом комфортно — значит хорошо, уютно, безопасно, у меня хорошее настроение. Получившиеся результаты совместно обсуждаются и анализируются. Особенно важным является обсуждение причин низкого уровня комфорта у отдельных учащихся. Подобных ребят нужно попросить озвучить причины, по которым им некомфортно в классе. Как правило, это грубое, несдержанное поведение других учащихся.

- По какой причине возникает чувство дискомфорта?
- Как часто такое чувство возникает?
- Что сам делаешь, чтобы общение с тобой было комфортным?

После учащиеся информируются о том, что существуют правила безопасного общения в группе, классе, соблюдение которых делает общение, взаимодействие комфортным. Степень комфорта зависит от самих учащихся — прилагают ли они сами усилия.

4. **Знакомство с памяткой «Правила общения в нашем классе».** Учащимся предлагается самостоятельно сформулировать правила



В помощь педагогу-психологу

общения с окружающими. Затем психолог знакомит их с правилами, предложенными в памятке. Все правила совместно обсуждаются.

5. Рисуем «Школу с правилами и без».

Учащимся предлагается нарисовать на одной половине листа школу с правилами, на другой — школу без правил. В дальнейшем рисунки обсуждаются — ребята отвечают на вопросы.

— Безопасно ли в школе без правил?

— В какой школе ребята чувствуют себя комфортнее и почему?

— В какой школе они хотели бы сами учиться?

В беседе с учащимися необходимо подвести их к выводу о том, что уровень комфорта каждого человека в коллективе (т.е. уютно, безопасно, хорошо ли ему в коллективе) зависит от того, соблюдает ли он сам и окружающие его люди правила поведения, правила общения.

6. Домашнее задание.

— Постараться соблюдать правила безопасного общения в классе. Каждый день в течение недели измерять степень комфортности в классе с помощью «Термометра комфорта» (классный руководитель, воспитатель ежедневно напоминает детям о задании, а также помогает анализировать их состояние).

7. Сеанс релаксации «Облака» (музыкальное сопровождение «Затерянные в облаках»). Теплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака — такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе.

Вокруг все тихо и спокойно, вам тепло и уютно. С каждым вдохом и выдохом вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, все выше и выше, к самым облакам. Ваши руки легкие-легкие, ваши ноги легкие, все ваше тело становится легким, как облачко. Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку на небе. Ближе и ближе. И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как оно нежно гладит вас, это пушистое и нежное облако... (пауза). Оно поглаживает вас... Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны.

Но вот облачко опустило вас на полянку. Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке.

8. Прощание. Упражнение «Скажи доброе пожелание».

Учащиеся по кругу говорят друг другу добрые пожелания, ведущий начинает первый, задавая правильный настрой.

Занятие 5. Как реагировать на грубость?

Задачи:

1. Создание условий для профилактики конфликтов в классном коллективе.
2. Обогащение репертуара поведенческих реакций в конфликтной ситуации.
3. Развитие умения анализировать собственное поведение, чувства.

Ход занятия:

1. Разминка (любая игра на групповое взаимодействие).

2. Обсуждение домашнего задания.

Учащиеся демонстрируют результаты измерения чувства комфортности в классе, результаты обобщаются, делаются выводы.

— Помогает ли соблюдение правил безопасного общения в налаживании атмосферы в классе?

— Трудно ли постоянно соблюдать правила безопасного общения?

3. Упражнение «Психологический театр».

Ребятам предлагается представить, что они актеры театра и им необходимо обыграть несколько ситуаций. Ситуация для обыгрывания: «Один одноклассник, проходя мимо другого, нечаянно задел его». Учащимся необходимо изобразить, как обычно школьники ведут себя в данной ситуации.

4. Просмотр мультфильма «Уроки хороших манер: Грубость».

В мультфильме в виде поучительной беседы учителя с учащимися даются знания о том, как правильно реагировать на чужую грубость.

5. Обсуждение мультфильма:

— О каких видах грубости рассказывается в мультфильме?

— Как вы обычно ведете себя в ответ на грубое поведение людей?

— Как правильно человеку реагировать на грубость другого человека в зависимости от ее вида?

Подводится вывод о том, что грубое поведение окружающих необходимо либо игнорировать (не обращать внимания), либо пресекать в культурной, вежливой форме (с помощью корректного замечания). А возникающие негативные чувства — злость, гнев — как нельзя держать в себе, так и нельзя выплескивать на окружающих.

6. Знакомство с памяткой «Как правильно вести себя в ответ на грубое поведение человека?»

Учащиеся информируются о том, что существуют правила, как необходимо вести себя в ответ на грубое поведение другого человека в

В помощь педагогу-психологу

ваш адрес. Учащиеся самостоятельно записывают перечисленные правила в заготовку «Лесенка». Для закрепления полученных знаний все перечисленные в памятке правила обыгрываются посредством воспроизведения типичных конфликтных ситуаций в школьной жизни.

7. Упражнение «Психологический театр».

Отработка пяти правил памятки.

8. Домашнее задание.

— Постараться в течение недели использовать пять правил памятки (классный руководитель, воспитатель ежедневно напоминает учащимся о данном задании, а также помогает использовать полученные на занятии навыки и умения).

— Провести в классе наблюдения: Как наиболее часто друг к другу обращаются ребята класса? Часто ли используются дразнилки, неприятные выражения, клички?

9. Сеанс релаксации «Порхание бабочки» (музыкальное сопровождение: трек «Теплый летний вечер»). Представьте себе прекрасный летний день. Вы лежите на зеленом лугу. Вокруг все спокойно и тихо. Вам тепло и уютно, вы дышите легко и спокойно. Вообразите себе, что вы — легкие бабочки с большими и красивыми крыльями. Ваши ручки легкие-легкие — это крылья бабочки. И тело

Пять правил поведения

1. Произнести «волшебную» фразу. Иногда человеку достаточно сделать корректное замечание в вежливой форме для того, чтобы он изменил свое неприемлемое (грубое, несдержанное, обидное) поведение. Для этого достаточно произнести «волшебную» фразу («Я-высказывание»).

2. Не обращать внимания и просто отойти. Некоторые люди не понимают вежливой просьбы, и все равно продолжают свои неприемлемые действия. Но это не значит, что нужно грубить им в ответ, кричать, что-то доказывать. Просто нужно отойти в сторону и перестать обращать на них внимание.

3. Обратиться за помощью к взрослому (классному руководителю, воспитателю). Отдельные учащиеся, несмотря на то, что вы выполнили предыдущие пункты правил, могут и дальше совершать обидные для вас действия. Поэтому вам необходимо обратиться за помощью к взрослому — пусть он вмешается в конфликт и воздействует на нарушителя спокойствия.

4. Не ругаться в ответ! Ни в коем случае нельзя начинать ругаться в ответ грубияну. Это только подогреет конфликт и приведет к еще большему его разрастанию.

5. Не драться в ответ! Тем более не следует прибегать к физической силе для успокоения грубияна.

ваше стало тоже легкое-легкое, взмахнули крылышками и полетели. С каждым вдохом и выдохом вы все выше и выше парите в воздухе. Легкий ветерок нежно гладит ваши крылышки. Вам хорошо и приятно

(пауза).

Но вот пришло время возвращаться обратно. Потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Улыбнитесь друг другу.

10. Прощание. Упражнение «Комплимент».

Учащиеся по кругу друг другу говорят комплименты, ведущий начинает первый, задавая правильный настрой.

Занятие 6. Что делать, когда дразнят?

Задачи:

1. Создание условий для профилактики конфликтов в классном коллективе.
2. Обогащение репертуара поведенческих реакций в конфликтной ситуации.
3. Развитие умения анализировать собственное поведение, чувства.
4. Создание положительного эмоционального настроя, доброжелательной атмосферы в классном коллективе.

Ход занятия:

1. Разминка. (Любая игра на групповое взаимодействие).

2. Обсуждение домашнего задания.

Учащиеся делятся информацией о том, получилось ли у них соблюдать пять правил поведения в ответ на грубость другого человека.

— Помогли ли эти правила предотвратить конфликт?

— Трудно ли было следовать памятке?

Учащиеся также делятся информацией о проведенном в классе наблюдении — как наиболее часто друг к другу обращаются ребята класса. Часто ли используются дразнилки, неприятные выражения, клички. После обсуждения анализируются чувства детей, к которым обращаются посредством обидных слов, обсуждается их поведения в подобной ситуации.

3. Чтение рассказа «История про Энни: Если ребенка дразнят» с последующим обсуждением.

В рассказе говорится о девочке, над которой смеялись (дразнили, обзывали) в классе. Для разрешения этой ситуации мама ей предложила поменять свое отношение к происходящему и свое поведение — перестать обращать внимание на дразнилки. В результате изменилось поведение одноклассников — они перестали дразнить девочку.

В помощь педагогу-психологу

История про Энни: Если ребенка дразнят

Дорис Бретт. Перевод с английского — Г.А. Павлов

Энни была маленькой девочкой и жила в коричневом доме вместе с мамой, папой и большой черной собакой.

Энни ходила в школу, которая находилась недалеко от ее дома. В общем-то ей в школе нравилось. Ей нравилась мисс Мэтсон, учительница. Ей нравилось рисовать. Ей нравилось узнавать много нового, играть в разные игры, встречаться с друзьями. Одно ей не нравилось в школе — Мэри.

Мэри пришла в школу, где училась Энни, несколько месяцев тому назад, и ее зачислили в класс Энни. Сначала Мэри почти не замечала Энни, но с недавних пор стала обращать на нее очень большое внимание. А Энни хотела бы, чтобы было наоборот. И все из-за того, что Мэри стала дразнить Энни. Каждый раз, когда Мэри встречала Энни, она начинала ее дразнить. Она давала ей всякие прозвища и сочиняла гадкие стишки о ней. Она придумывала всякие издевательские шуточки против Энни и смеялась над ней вместе со своими приятелями.

Энни это бесило. Ей становилось жарко и тошно. Иногда она даже плакала. Она низко опускала голову и надеялась, что если осторожно прокрадется мимо и не посмотрит в сторону Мэри, та ее не станет дразнить. Но Мэри все равно дразнила. Энни старалась избегать встреч с Мэри, но та всегда ее находила. Чем больше Энни краснела, чем ниже она опускала голову, чем ближе дело подходило к слезам, тем больше Мэри смеялась и дразнилась. Энни хотелось стать невидимой. Ей хотелось, чтобы ее не заставляли ходить в школу, и даже, чтобы она не была Энни.

Однажды Энни пришла из школы особенно расстроенная. Заметив это, мама подошла к ней, обняла и спросила: «Что-нибудь случилось? Я бы не сказала, что в последнее время у тебя очень весело на душе».

Энни подняла грустные глаза: «Я ненавижу школу».

— Отчего же? Ведь тебе там так нравилось! Какая-нибудь неприятность?

Последовал кивок головы.

— Проблемы с учительницей?

Энни качнула головой в знак отрицания.

— Не ладится учеба?

Энни снова потрясла головой.

— Ребята?

Утвердительный кивок. «Это все из-за Мэри, — пояснила Энни. — Она все время обзывает меня по-всякому и старается сделать так, чтобы все надо мной смеялись. Она меня высмеивает. Я ее просто ненавижу».

Мама снова обняла Энни. «Тебе должно быть это очень неприятно», — сказала она.

«Она просто не перестает дразниться — все дразнит и дразнит меня». Глаза Энни наполнились слезами. Она захлюпала носом: «Мне это противно; она все продолжает дразниться, и я ничего не могу поделать».

— Ты, наверное, чувствуешь себя просто ужасно, особенно когда думаешь, что ничего нельзя сделать, — сказала мама.

Энни грустно кивнула головой.

— Но это не так, — сказала мама, — кое-что ты все-таки можешь сделать. И даже довольно многое.

— Правда? — удивилась Энни. — Ты хочешь сказать, что я в самом деле могу что-то сделать?

— Конечно, — сказала мама.

— Это было бы замечательно! — обрадовалась Энни. Она уже почувствовала какое-то облегчение.

В помощь педагогу-психологу

— Пойдем посидим на кухне, — предложила мама. — Надо кое-что спланировать. Мы сделаем из тебя младшего научного сотрудника, изучающего поведение.

— Младшего кого? — переспросила Энни. Она никогда не слышала таких слов, но они звучали внушительно и солидно.

— Ученого-психолога, — повторила мама. — Ученый — это очень и очень важная персона, которая изучает разные вещи. Его интересуют, как работают люди, почему они поступают так, а не иначе, и что, например, надо сделать, чтобы они так не поступали, если что-то плохо.

— Это интересно, — сказала Энни. Она начала убеждаться, что быть таким младшим научным сотрудником не только солидно, но и полезно. — С чего нужно начинать? — спросила она.

— Помнишь, когда наш Черныш был маленьким щеночком, и нам приходилось приучать его не делать свои естественные собачьи дела дома?

— Да, помню, — ответила Энни.

— Мы знали, что обычно щенки освобождают желудок сразу после еды. Поэтому, покормив его, мы за ним следили, а когда становилось ясно, что он собирается это сделать, мы сразу летели с ним во двор, и после окончания его «процедуры» там, щедро похлопывали его по спине и приговаривали: «Вот какая умная, хорошая собачка у нас». Скоро он научился делать свои собачьи дела не дома, а во дворе.

— Я это хорошо помню. По отношению к Чернышу вы с папой были учеными психологами.

— Ты совершенно права, — ответила мама. — Он делал то, что нам не нравилось, и поэтому мы придумали способ изменить его поведение.

— Это интересно, — сказала Энни. — Я никогда раньше не думала, что такое возможно.

— У нас, как ученых, занимающихся вопросами поведения, были и другие способы отучить собаку отправлять свои естественные потребности дома. Мы, например, могли подождать, когда Черныш закончит свои собачьи дела, а потом отшлепать его и выставить за дверь — «прохладиться».

— А если существует несколько способов, как вы решаете, какой именно нужно выбрать? — спросила Энни.

— Настоящий психолог должен попробовать каждый метод по очереди, чтобы убедиться, какой из них самый эффективный, а затем применить его в дрессировке. Мы могли бы так сделать и в случае с нашим Чернышом, но первый метод был настолько хорош, что нам не потребовалось пробовать другие.

— Ну, а с чего же мне начать дрессировать и перевоспитывать Мэри? — спросила Энни. Она начинала горячиться.

— Давай-ка присядем для начала и обдумаем несколько разных способов воздействия на Мэри. Тогда ты как ученый сможешь испытать их на практике и убедиться, какой из них наиболее эффективный.

— О, это, похоже, будет интересное занятие, — сказала Энни.

— Начнем с того, — сказала мама, — что мы знаем один способ, который не дает результатов.

— Какой? — спросила Энни с удивлением.

— А ты подумай, — ответила мама с улыбкой.

Энни подумала несколько мгновений, и ее лицо вдруг озарила догадка.

— Я знаю, — сказала она. — Это — то, что я делаю сейчас. Этот способ не действует, потому что Мэри продолжает меня дразнить. Он не изменил ее поведения».

— Правильно, — сказала мама. — Я вижу, из тебя получится отличный ученый-

В помощь педагогу-психологу

исследователь.

— Исследователь? — удивилась Энни, а потом засмеялась. — Ты хочешь сказать, что мою проблему можно исследовать?

— Да.

— Я стану великим исследователем, — сказала Энни. Она уже предвкушала, как это здорово у нее получится.

— Ну, хорошо, — сказала мама. — Приступим. Она взяла лист бумаги и разлиновала его на три колонки. Над первой колонкой она написала: «Что сделала Мэри». Над второй — «Что сделала Энни». А над третьей — «Что произошло». «Теперь, — сказала она, — давай напишем, что мы уже знаем».

В первой колонке, под словами «Что сделала Мэри», мама написала: «Мэри дразнила Энни». Дойдя до второй со словами «Что сделала Энни», она спросила Энни: «Что мы здесь напишем?»

— Не знаю, но когда Мэри меня дразнила, я расстраивалась и начинала плакать.

И мама вписала слова: «Энни расстраивалась и плакала».

— Ну, — спросила она, — а что происходило после того, как ты расстраивалась и плакала?

— Мэри продолжала дразниться, — ответила Энни.

И мама написала в третьей колонке: «Мэри продолжала дразниться».

— Так, — сказала она. — Давай подумаем, что еще ты могла бы предпринять.

Энни подумала: «Я могла бы притвориться, что мне все было безразлично, и не обращать никакого внимания на то, что она говорила».

— Неплохой вариант, — сказала мама. Она взяла другой лист бумаги и написала на нем: «Что надо сделать, а под этим заголовком — слово: 1. Притвориться, что не замечаешь».

— Что еще ты могла бы сделать? — спросила она.

— Я могла бы притвориться, что мне все это было смешно и рассмеяться, — ответила Энни.

— Да, — согласилась мама, и написала эти слова под номером 2.

— Я могла бы скорчить рожицу ей, — сказала Энни. — И это будет номер 3.

— Правильно, — сказала мама и внесла это в список.

— Я могла бы подразнить ее в ответ, — продолжала Энни. Она так и фонтанировала все новыми и новыми идеями. — Я могла бы сказать ей, что она ведет себя глупо, и потребовать, чтобы она прекратила свои штучки.

— Это можно поставить под номерами 4 и 5, — согласилась мама.

— Я могла бы ей сказать, что мне не нравится, когда меня дразнят и спросить ее, почему она так поступает.

— Прекрасно, — похвалила ее мама. — У нас получилось всего шесть вариантов того, что ты могла бы сделать.

Энни была удивлена — оказывается сколько существовало выходов из ее ситуации.

— Теперь, — сказала мама, — нам нужно выработать последовательность, в которой мы их испробуем.

— А почему бы нам не придерживаться порядка, в котором я их придумала, — спросила Энни.

— Хорошо, — согласилась мама.

— Начнем? — спросила Энни. Ей не терпелось заняться этим интересным делом.

— Значит так, — сказала мама. — Возьми с собой в школу небольшую записную книжку, и каждый раз, когда Мэри начинает тебя дразнить, делай в ней пометку. И делай это ежедневно в течение двух недель. Тогда мы узнаем, сколько раз в день, в среднем, дразнит тебя Мэри. Две недели — значит десять школьных дней. А если на

В помощь педагогу-психологу

какой-то день падает праздник или Мэри пропустит уроки по какой-нибудь причине, добавь дополнительный день, чтобы довести общее количество дней до десяти.

— Кажется, это нетрудно, — сказала Энни. — Я начну с завтрашнего дня.

Через две недели она показала маме свою записную книжку.

— Вот, посмотри, — сказала она. — За десять дней у меня получилось двадцать пометок в записной книжке.

— Хорошая работа, — поощрила ее мама.

— Получается, что в среднем Мэри дразнит тебя два раза в день.

— Но что интересно, — сказала Энни задумчиво, — я сейчас так занята своей научно-исследовательской работой, что всякие штучки Мэри уже не действуют на меня, как раньше.

— Да, это — действительно интересно, — сказала мама. — Давай посмотрим в твою записную книжку.

Энни показала книжку. «Я оставила место для каждого дня, — сказала она, — и отметила, сколько раз Мэри дразнила меня каждый день».

— Посмотри на разницу между первой и второй неделями, — сказала мама.

Энни посмотрела. «Забавно, — удивилась она, — в течение второй недели Мэри дразнила меня меньше».

— Давай помозгуем, — сказала мама. — Ты сказала, что штучки Мэри уже не действовали на тебя так, как прежде. Может быть как раз то, что ты перестала так реагировать на них, и меняет ее поведение?

— Ты, конечно, права, — сказала Энни. Немного подумав, она добавила: «Если то, что я не реагирую и не расстраиваюсь, меняет поведение Мэри, может быть, оно изменится еще больше, если я не буду обращать на ее вредные штучки никакого внимания вообще? Может быть, попробовать с завтрашнего дня?».

— Неплохая идея, — согласилась мама. — Но прежде, чем ты это начнешь, тебе полезно будет узнать кое-что еще.

— А что именно? — поинтересовалась Энни.

— Как ты думаешь: зачем Мэри тебя дразнит?

Подумав немного, Энни ответила: «Чтобы расстроить или разозлить меня».

— Правильно, — сказала мама. — Часто люди дразнят других потому, что им нравится выводить их из равновесия. Поэтому, если ты расстраиваешься, то Мэри получает то, чего она добивается, и она знает, что поддразнивание на тебя действует.

— Ты хочешь сказать, что Мэри знает, что для того, чтобы меня расстроить или разозлить, ей будет достаточно меня только поддразнить?

— Вот именно, — сказала мама. — Вспомни, что делает Черныш, чтобы получить собачий бисквит?

— Он садится на задние лапы и просит, — ответила Энни.

— Да, — сказала мама, — и он потом его получает.

Энни вспомнила и согласно кивнула головой.

— Как ты думаешь, — спросила мама, — что получилось бы, если бы мы перестали давать бисквиты, когда он просит?

Подумав немного, Энни ответила: «Он бы перестал просить, потому что знал бы, что ему ничего не выгорит».

— Правильно, — сказала мама. — Ай да ученый!

И после небольшой паузы добавила: «А теперь скажи мне, пожалуйста, что было бы, если бы домогающийся бисквитов Черныш их иногда получал, а иногда — нет?» — спросила мама.

Энни снова задумалась. «Мне кажется, — сказала она, — он опять стал бы просить. Потому, что если мы будем время от времени давать ему бисквиты, он будет считать, что его приемчик еще работает».

В помощь педагогу-психологу

— Совершенно верно, — сказала мама. — Поэтому, когда ты, как ученый, испытываешь свой метод полного игнорирования козней Мэри по отношению к тебе, ты непременно должна применять его всякий раз, когда она начинает тебя дразнить. Иначе она может подумать, что это все еще на тебя действует.

— Это понятно, — сказала Энни. — Я думаю, что это у меня получится.

— Если ты допустишь ошибку, мы будем вынуждены начать все с начала, потому что нам нужно проводить эксперимент в течение десяти дней подряд. Это значит, что в случае неудачи потребуются немного больше времени. Только и всего.

— Это хорошо, — сказала Энни. Ей больше не нужно было бояться ошибок.

— Теперь скажи мне, как ты выглядишь, когда тебя дразнит Мэри?

— Вот так, — сказала Энни. Она низко опустила голову, сгорбилась, постаралась покраснеть и выглядеть плаксивой.

— Понятно, — сказала мама. — Теперь для того, чтобы показать Мэри, что ее шуточки не срабатывают и что ты вовсе не расстраиваешься, нам нужно попрактиковаться вести себя совершенно по-другому.

— Ага, я поняла, — сказала Энни. — То есть, вот так. Она выпрямила плечи и гордо подняла голову.

— Превосходно! — сказала мама. — Давай попрактикуемся: допустим, я — Мэри, и я дразню тебя, а ты постарайся не замечать.

— Хорошо, — охотно согласилась Энни.

Итак, мама Энни стала изображать Мэри. Она по-всякому обзывала Энни, показывала ей язык, а Энни не обращала на нее никакого внимания. Она просто проходила мимо, как будто перед ней стоял шкаф.

— Эта дубина и кривляка Мэри пытается вывести меня из себя, — подумала Энни. — Но этот номер не пройдет: я ведь не кто-нибудь, а ученый-исследователь и вовсе не собираюсь обращать на нее внимание.

— Это просто великолепно! — восхитилась мама. — У тебя это очень здорово получается.

Она обняла Энни: «Теперь ты можешь приступить к делу».

Энни очень волновалась. Она просто не могла дождаться следующего дня.

На следующее утро, когда Энни пришла в школу, она уже с нетерпением ждала, когда же, наконец, Мэри начнет ее дразнить. Так хотелось продемонстрировать свою уверенность в себе и полное безразличие к тому, что можно было ожидать от «противной стороны». Ждать пришлось довольно долго, но, наконец, этот момент наступил. Энни сохраняла олимпийское спокойствие, не удостоив вниманием свою обидчицу.

— До чего же это здорово! — сияя от восторга сказала она маме, когда вернулась домой из школы. — Это так забавно!

— Ты молодец! — похвалила ее мама. — Теперь ты настоящий ученый-исследователь.

Энни была на седьмом небе.

— Теперь, как только Мэри начнет меня дразнить, — сказала она, — я буду выглядеть уверенной и не буду обращать на нее абсолютно никакого внимания. И буду так делать каждый раз.

— Правильно, — одобрила мама. — Я не могу дождаться, когда это произойдет.

— Я тоже, — с готовностью присоединилась к ней Энни.

Прошло девять дней. Энни подошла к своей маме с очень озабоченным видом.

— У меня проблема, мама, — сказала она. — Я больше не могу не обращать внимания на шуточки Мэри.

— Почему же? — спросила мама озабоченно.

— Потому, что она перестала меня дразнить! — сказала Энни и громко рассмеялась. — Она уже не дразнит меня целых четыре дня!

— Вот видишь, — сказала мама. — Твое «необращение внимания» действительно неплохо сработало.

— Да, — согласилась Энни. — Настолько хорошо, что теперь нет надобности прибегать к другим методам. Я просто буду продолжать не обращать внимания.

— Хорошая мысль, — согласилась мама. — Я очень горжусь своим специалистом-психологом.

— А знаешь что? — сказала Энни, стараясь заинтриговать маму. — Когда я повзрослею, я стану самым старшим ученым-исследователем!

4. Обсуждение рассказа.

— Почему Энни не нравилась Мэри?

— Как Энни вела себя в подобных ситуациях?

— Что посоветовала мама Энни для исправления ситуации?

— К какому выводу пришла Энни в ходе своего эксперимента?

— Как стала вести себя Энни в ситуациях, когда ее обижали? К чему это привело?

5. Упражнение «Называй меня ласково».

Учащимся предлагается по кругу, передавая друг другу мягкую игрушку сердцем, озвучить вслух для всех учащихся класса информацию о том, как бы ребенку хотелось, чтобы его называли одноклассники — ласковое, вежливое имя.

6. Составление панно «Ромашка ласковых имен», «Поляна ласковых имен» или «Дерево ласковых имен».

После того, как учащиеся вслух информируют друг друга о том, как бы им хотелось, чтобы их называли в классе, составляется коллективное панно — цветок ромашка, или поляна с цветами, или дерево с листочками, на лепестках, цветах или листочках которых пишутся ласковые имена ребят. Получившееся панно вывешивается на видное место в классе как напоминание о желательном обращении ребят друг к другу.

7. Домашнее задание.

— Постараться всю неделю общаться с ребятами при помощи ласковых имен (в выполнении домашнего задания учащимся оказывает помощь классный руководитель, воспитатель, контролируя поведение детей в повседневном взаимодействии, напоминая о ласковых именах).

8. Сеанс релаксации «Полет птицы» (музыкальное сопровождение: трек «Пение птиц»). Вы находитесь на летнем ароматном лугу. Над вами теплое летнее солнце и высокое голубое небо. Вы чувствуете себя спокойными и счастливыми, дышите легко и свободно. Высоко в небе вы видите птицу, парящую в воздухе. Птица свободно парит в воздухе, крылья ее распростерты в стороны. Вообразите, что вы — птица. Представьте, какое легкое ваше тело и

В помощь педагогу-психологу

как медленно вы парите в воздухе. Ваши крылья — ваши руки, легки и неподвижны. Наслаждайтесь свободой и прекрасным ощущением парения в воздухе. Наслаждайтесь прикосновением легкого, нежного ветерка. Ветерок ласкает... поглаживает... (пауза)

А теперь, медленно взмахивая крыльями, приближайтесь к земле. Вот мы и на земле. Потянитесь и на счет «три» сбросьте крылья и откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение и прекрасное ощущение полета, которое сохраняется на весь день

9. Прощание. Игра-пантомима «Подари подарок».

Учащиеся по кругу друг другу без слов, а только с помощью жестов изображают подарки, которыми хотели бы одарить своих одноклассников. Получивший подарок должен поблагодарить дарящего. Ведущий начинает первый выполнять задание, задавая правильный настрой.

Занятие 7. Вежливые слова — помощники в дружбе

Задачи:

1. Формирование положительной мотивации на использование вежливых слов в повседневном общении.
2. Обогащение репертуара поведенческих реакций в ситуации повседневного общения.
3. Развитие умения анализировать собственное поведение, свои качества личности.

Ход занятия:

1. Разминка (любая игра на групповое взаимодействие).

2. Обсуждение домашнего задания

Учащиеся рассказывают о том, получилось ли у них общаться с помощью ласковых имен. Делятся своими впечатлениями.

3. Прослушивание аудио сказки или чтение сказки Ш. Перро «Подарки феи».

Сказка о том, как две разные по характеру сестры — грубая и вежливая — были награждены волшебницей: грубую сестру фея проучила, а вежливую, да учтивую — наградила волшебным даром.

Подарки феи

Ш. Перро. Пересказ с французского Т. Габбе

Жила когда-то на свете вдова, и были у нее две дочери. Старшая — вылитая мать: то же лицо, тот же характер. Смотришь на дочку, а кажется, что видишь перед собой матушку. Обе, и старшая дочь, и мать, были до того грубы, спесивы, заносчивы, злы, что все люди, и знакомые и незнакомые, старались держаться от

них подальше.

А младшая дочка была вся в покойного отца — добрая, приветливая, кроткая, да к тому же еще красавица, каких мало.

Обычно люди любят тех, кто на них похож. Поэтому-то мать без ума любила старшую дочку и терпеть не могла младшую. Она заставляла ее работать с утра до ночи, а кормила на кухне.

Кроме всех прочих дел, младшая дочка должна была по два раза в день ходить к источнику, который был, по крайней мере, в двух часах ходьбы, и приносить оттуда большой, полный доверху кувшин воды.

Как-то раз, когда девушка брала воду, к ней подошла какая-то бедная женщина и попросила напиться.

— Пейте на здоровье, тетушка, — сказала добрая девушка.

Сполоснув поскорее свой кувшин, она зачерпнула воды в самом глубоком и чистом месте и подала женщине, придерживая кувшин так, чтобы удобнее было пить.

Женщина отпила несколько глотков воды и сказала девушке:

— Ты так хороша, так добра и приветлива, что мне хочется подарить тебе что-нибудь на память. (Дело в том, что это была фея, которая нарочно приняла вид простой деревенской женщины, чтобы посмотреть, так ли эта девушка мила и учтива, как про нее рассказывают.) Вот что я подарю тебе: с нынешнего дня каждое слово, которое ты промолвишь, упадет с твоих губ либо цветком, либо драгоценным камнем. Прощай!

Когда девушка пришла домой, мать стала бранить ее за то, что она замешкалась у источника.

— Простите, матушка, — сказала бедная девушка. — Я нынче и вправду запоздала.

Но едва только она проронила эти слова, как с губ ее упали несколько роз, две жемчужины и два крупных алмаза.

— Смотрите-ка! — сказала мать, широко раскрыв глаза от удивления. — Мне кажется, вместо слов она роняет алмазы и жемчуга... Что это с тобой приключилось, дочка? (Первый раз в жизни она назвала свою меньшую тоже дочкой.)

Девушка попросту, не таясь и не хвалясь, рассказала матери обо всем, что с ней случилось у источника. А цветы и алмазы так и сыпались при этом с ее уст.

— Ну, если так, — сказала мать, — надо мне послать к источнику и старшую дочку... А ну-ка, Фаншон, посмотри, что сыплется с губ твоей сестры, чуть только она заговорит! Неужели тебе не хочется получить такой же удивительный дар? И ведь нужно для этого всего-навсего сходить к источнику и, когда бедная женщина попросит у тебя воды, вежливо подать ей напиться.

— Ну, вот еще! Охота мне тащиться в этакую даль! — отвечала злючка.

— А я хочу, чтобы ты пошла! — прикрикнула на нее мать. — И сию же минуту, без разговоров!

Девушка нехотя послушалась и пошла, так и не переставая ворчать. На всякий случай она захватила с собой серебряный кувшинчик, самый красивый, какой был у них в доме.

Едва успела она подойти к источнику, как навстречу ей из лесу вышла нарядно одетая дама и попросила глоток воды. (Это была та же самая фея, но только на этот раз она приняла облик принцессы, чтобы испытать, так ли груба и зла старшая сестра, как о ней рассказывают.)

— Уж не думаете ли вы, что я притащилась сюда, чтобы дать вам напиться? — сказала девушка дерзко. — Ну конечно, только для этого! Я и серебряный кувшинчик нарочно захватила, чтобы поднести воду вашей милости!.. А впрочем, мне все равно. Пейте, если хотите...

В помощь педагогу-психологу

— Однако вы не очень-то любезны, — сказала спокойно фея. — Ну что ж, какова услуга, такова и награда. С нынешнего дня каждое слово, которое сорвется с ваших губ, превратится в змею или жабу. Прощайте!

Как только девушка вернулась домой, мать кинулась к ней навстречу:

— Это ты, доченька? Ну как?

— А вот так, матушка! — буркнула в ответ дочка, и в то же мгновение две гадюки и две жабы плюхнулись на порог.

— Ах, боже мой! — вскрикнула мать. — Да что же это такое? Откуда?.. А, знаю! Это твоя сестра во всем виновата. Ну, поплатится же она у меня!.. — И она кинулась на младшую дочку с кулаками.

Бедняжка в страхе бросилась бежать и укрылась в соседнем лесу.

Там и встретил ее молодой принц, сын короля этой страны.

Возвращаясь с охоты, он нашел в чаще прекрасную девушку и, подивившись ее красоте, спросил, что она делает в лесу совсем одна и о чем так горько плачет.

— Ах, сударь, — ответила красавица, — матушка прогнала меня из дому!..

Королевский сын заметил, что с каждым словом девушка роняет из уст цветок, жемчужину или алмаз. Он изумился и попросил объяснить, что это за чудо. И тут девушка рассказала ему всю свою историю.

Королевский сын влюбился в нее. К тому же он рассудил, что дар, которым фея наделила красавицу, стоит дороже любого приданого, какое могла бы принести ему другая невеста. Он увез девушку во дворец, к своему отцу, и женился на ней.

Ну, а старшая сестра с каждым днем становилась все противнее и несноснее. В конце концов даже собственная мать не выдержала и прогнала ее из дому. Несчастливая нигде и ни у кого не могла найти пристанища и умерла, отвергнутая всеми.

4. Обсуждение сказки.

— О каких двух противоположных качествах человека говорится в этой сказке?

— Как проявлялась вежливость младшей сестры в сказке?

— Как проявлялась грубость у старшей сестры?

— Как фея наградила двух сестер за их особенности?

— Чем закончилась жизнь старшей (грубой) сестры?

5. Упражнение «Темные и светлые мешочки».

Учащимся предлагается определить, к какой группе человеческих качеств относится качество грубость — светлым (положительным) или темным (отрицательным), и расположить это качество в соответствующий мешочек. Также им предлагается обосновать свой выбор, доказав примерами из жизни. То же проделывается и с противоположным качеством — вежливость.

6. Упражнение «Волшебные очки».

Учащимся предлагается примерить волшебные очки, которые помогают человеку увидеть в себе темные (отрицательные качества). Одев очки, ребятам необходимо присмотреться в свой внутренний мир и понять, есть ли в нем такое качество как грубость.

— В чем проявляется грубость?

— Мешает или помогает грубость дружить, общаться с людьми?

7. Знакомство с памяткой «Краткий словарь вежливых слов».

После обсуждения вежливых слов, представленных в памятке, учащимся предлагается перечислить другие известные вежливые слова и выражения, а также описать ситуации их использования.

8. Домашнее задание.

— Постараться строить взаимодействие с окружающими, используя вежливые слова и выражения.

Посмотреть с последующим обсуждением мультфильма «Уроки хороших манер: Теплые слова» (в мультфильме в виде поучительной беседы учителя с учащимися даются знания о том, что такое теплые слова, с кем и зачем необходимо общаться посредством теплых слов).

— О каких теплых словах в мультфильме говорилось?

— Какие теплые слова вы еще знаете?

— Как по-другому можно назвать теплые слова?

— Зачем вообще нужно использовать вежливые слова?

— Только ли в семье (дома с близкими) необходимо использовать теплые (вежливые, добрые) слова?

9. Сеанс релаксации «Лентяи» (музыкальное сопровождение: трек «Ода канадской весне»). Сегодня мы много работали и устали. Я предлагаю вам немного полениться. Вы — лентяи и нежитесь на мягком-мягком ковре. Вокруг тихо и спокойно, вы дышите легко и свободно. Ощущение приятного покоя и отдыха охватывает все ваше тело. Вы спокойно отдыхаете, вы ленитесь. Отдыхают ваши руки, отдыхают ваши ноги... (пауза). Отдыхают руки... отдыхают ноги... Приятное тепло охватывает все ваше тело, вам лень шевелиться, вам приятно. Ваше дыхание совершенно спокойно. Ваши руки, ноги, все тело расслаблено. Чувство приятного покоя наполняет вас изнутри. Вы отдыхаете, вы ленитесь. Приятная лень разливается по всем телу. Вы наслаждаетесь полным покоем и отдыхом, который приносит вам силы и хорошее настроение.

Потянитесь, сбросьте с себя лень и на счет «три» откройте глаза. Вы почувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение.

10. Прощание. Упражнение «Скажи доброе пожелание»

Учащиеся по кругу друг другу говорят добрые пожелания, ведущий начинает первый, задавая правильный настрой.

Занятие 8. Как правильно играть?

Задачи:

1. Создание условий для развития умения сотрудничать в ситуации игрового взаимодействия.

В помощь педагогу-психологу

2. Обогащение репертуара поведенческих реакций в игровой ситуации.

3. Развитие умения анализировать собственное поведение.

4. Создание положительной мотивации на соблюдение правил поведения в игре.

Ход занятия:

1. Разминка (любая игра на групповое взаимодействие).

2. Обсуждение домашнего задания.

Учащиеся рассказывают о том, использовали ли они в процессе общения с окружающими вежливые слова.

— Помогают ли в общении вежливые слова?

3. Чтение сказки «Мальчик, который не умел играть».

Сказка о грубом мальчике, который не любил соблюдать правила игры, в связи с чем с ним не играли и не дружили другие ребята. Поэтому мальчик придумывал себе сказочных персонажей, общение с которыми помогло понять герою, как необходимо относиться к окружающим и взаимодействовать с ними.

Сказка о мальчике, который не умел играть

С.А. Черняева

Жил-был мальчик. Звали его Петя-вредина. Да, конечно, имя его было просто Петя, но его настолько давно прозвали врединою, что просто Петей его уже никто не называл. А все дело в том, что Петя не умел играть. Он не признавал никаких правил, если они ему не нравились, а обычно это так и было. Он не любил никому уступать и всегда хотел не того, что другие дети. В конце концов он так надоел остальным, что они уходили как можно дальше, как только Петя-вредина выходил погулять. Пете было решительно не с кем дружить. Но он не огорчился. «Мне не нужны их дурацкие забавы, я считаю, что не должен играть так, как хотят они, — думал Петя, — у меня будет что-нибудь такое, что они сами запросятся поиграть, а я еще подумаю. А это будет... будет...». И Петя представил себе замечательное животное: передние его лапки были крошечные, их было семь, и каждая держала по маленькому колокольчику. Задние лапы были сильные, с крепкими копытами, голов было две — обе с розовыми гривами и с белым рогом посреди лба.

— Меня зовут Единорог семь колокольчиков, — сказало чудесное животное, — дай я тебя покаю.

Петя охотно согласился. И весь день провел с Единорогом семь колокольчиков. Но, отправляясь домой, Петя даже не сказал Единорогу «до свидания». И на следующий день на дворе его не увидел. Но теперь он знал, что делать. На этот день ему составил компанию Змеелев, который показывал ему фокусы. На следующее — быстро бегущий Летучий Свинслик; с ним Петя бегал наперегонки, а летать ему запретил из вредности. А еще на следующий день Петя-вредина вспомнил про других ребят. «Пусть они не думают, что я так легко оставлю их в покое, — мечтал Петя, — я придумаю такое...»

И придумал. Новое животное было очень страшным: с красной гривой, пятнистым телом, пастью, полной больших острых зубов. Оно выжидательно зевнуло.

— Что ты здесь торчишь? — закричал на него Петя. — Ты ребят ищи!

— Во-первых, — визгливым голосом проверещало животное, — не кричи на меня. Я тебе не кто-нибудь, а Опудало, и со мной так нельзя! Во-вторых, я никого искать не собираюсь. Ты меня придумал, и тебе самому придется со мной играть. Лучше не начинай меня сердить, а то узнаешь, что такое мои когти и зубы. А уж если я всерьез рассержусь, — заявило Опудало, — то я тебя просто съем.

— Ну ладно, — испугался Петя, — скажи, как ты хочешь играть.

И целый день Петя ползал, бегал, стоял смиренно по команде чудовища, надеясь, что назавтра он сумеет выдумать что-нибудь поприятнее. Вечером, когда он собрался уйти, Опудало загородило ему дорогу: «Ты что такой невежливый? Если ты не скажешь «до свидания», я тебя проглочу!» И Петя сказал. В результате на следующее утро Опудало поджидало его во дворе. И еще на следующее утро тоже. А вечером сказало: «А почему это я должно ночевать во дворе? Я хочу играть с тобой и ночью — то-то будет весело!» Петя взмолился: «Дорогое Опудало, я не успел приготовить тебе помещение, подожди до завтра». «Ишь какой! — возмутилось Опудало и больно хлестнуло Петю колючим хвостом. — Смотри мне, только до завтра». Грустно поплелся домой Петя — ему осталась одна ночь, чтобы что-нибудь придумать.

Петя думал всю ночь. Сначала он хотел придумать другое страшное чудовище, которое могло бы победить жуткое Опудало. Но что с ним делать потом? Думал Петя и о том, чтобы вернуться Единорог-семь колокольчиков, Змеелев и Свинслик, но понял, что добрые звери не справятся с Опудалом. Петя хотел попробовать помириться с ребятами, но не знал, как это сделать. И чем помогут ребята, тоже не знал. На какое-то мгновение пришла идея рассказать обо всем маме. Но вдруг Опудало съест маму?

Дальше Петя думать не стал — Опудало просто нельзя пускать домой. «Может быть, самому не выходить? Заболеть или даже умереть, но как бы не навсегда — пусть только исчезнет страшная выдумка. Но ведь это я выдумал Опудало, — устыдился вдруг Петя. — Не зря ребята прозвали меня врединой, если я смог придумать такой ужас, значит, этот ужас есть во мне самом».

— Еще чего, снова возник в его ушах визгливый голос, — мы с тобой одно, будем жить вместе и все будут нас бояться.

— И мама тоже?

— А что такое мама? У... маменькин сыночек!

— Ты не смеешь оскорблять мою маму!

— Я все смею. Я — это ты!

Петя испугался. «Неужели я такой ужасный?! Наверно, да, ведь я не хотел играть с Опудалом — оно меня заставило. И ребята не хотят со мной играть. Но, может быть, я не всегда такой? Я же придумывал и других зверей — добрых и веселых. Если это ужасное Опудало меня не съест, я постараюсь стать другим, даже если мне придется играть так, как хотят ребята. Я больше не буду врединой, — пообещал сам себе Петя. — А что делать сейчас?!».

И Петя решил: если я хочу исправиться, я начну сейчас — я не буду врать Опудалу, что готовлю ему помещение, а скажу ему так: «Спасибо тебе, Опудало. Теперь я понимаю, какой я, ты меня многому научило. Если хочешь, попробуем вместе стать другими — такими, чтобы с нами хотели играть». Петя очень боялся, но понимал, что другого выхода у него нет. Весь дрожа, он шагнул во двор, навстречу чудовищу. Во дворе никого не было.

4. Обсуждение сказки.

— Почему мальчика Петю называли врединой?

— Почему знакомые ребята не хотели с ним играть и дружить?

В помощь педагогу-психологу

- Что значит «уметь играть с другими»?
- Что делать, если тебе не нравятся правила игры?
- Как чудище проучило Петю?
- Почему чудище пропало?

5. Памятка учащимся «Правила дружеской игры».

— Чтобы игра была интересной для каждого, необходимо соблюдать определенные правила. Ребятам предлагается самостоятельно попробовать перечислить эти правила.

После психолог знакомит учащихся с памяткой «Правила игры». Каждое правило обсуждается, приводятся примеры.

6. Дискуссия «Самое главное правило».

Учащимся предлагается из перечисленных в памятке правил выбрать самое главное правило. Выслушиваются все мнения, но в ходе дискуссии школьники подводятся к выводу, что главного правила нет, все они очень важны.

7. Упражнение «Психологический театр».

Ребятам предлагается представить, что они актеры театра. Обыгрываются ситуации, в которых необходимо соблюдать перечисленные в памятке правила игры. Ситуации для обыгрывания:

1) Ребята играли в подвижную игру, в которой один из одноклассников нечаянно ударил другого — на применение правила «Попроси извинения, если ты кого-нибудь обидел».

2) В игровой ситуации необходимо попросить помощи у своего одноклассника так, чтобы он согласился помочь — на применение правил «Используй вежливые слова», «Обращайся к ребятам по имени» и другие ситуации.

8. Домашнее задание.

— Пронаблюдать за своим поведением и определить, как часто нарушаются правила поведения в игровой ситуации; попробовать соблюдать все правила поведения (классный руководитель, воспитатель контролирует поведение ребят в игровых ситуациях, напоминая о необходимости соблюдать правила поведения в игре).

9. Сеанс релаксации «Ручей» под спокойную музыку.

10. Прощание. Упражнение «Комплимент».

Учащиеся по кругу друг другу говорят комплименты, ведущий начинает первый, задавая правильный настрой.

Занятие 9. Учимся сотрудничать

Задачи:

1. Создание условий для формирования у учащихся навыков учебного сотрудничества.

2. Обогащение репертуара поведенческих реакций в ситуации делового (учебного) взаимодействия.

3. Развитие умения анализировать собственное поведение.

4. Создание положительной мотивации на соблюдение правил работы в группе.

Ход занятия:

1. *Разминка* (любая игра на групповое взаимодействие).

2. *Обсуждение домашнего задания.*

Учащиеся рассказывают о том, использовали ли они в процессе игрового взаимодействия правила игры, а также — какие из них давались им наиболее сложно.

— Нужны ли в игре правила?

3. *Упражнение «Делаем вместе».*

Имея на двоих один набор карандашей, необходимо одинаково разукрасить два совершенно одинаковых рисунка, заранее договорившись.

— Кому удалось договориться?

— Что им помогло в этом?

4. *Знакомство с памяткой «Правила работы в группе».*

Учащиеся знакомятся с содержанием предложенной памятки.

— Зачем нужно выполнять данное правило?

— К чему приведет нарушение перечисленных правил?

Правила работы в группе

Помогай ребятам, если что-то у них не получается!

Обращайся к ребятам по имени!

Используй вежливые слова!

Не радуйся, когда другие проигрывают!

Не злись и не падай духом, когда проигрываешь ты!

Не старайся выиграть нечестным путем!

Соблюдай правила игры!

Попроси извинение, когда кого-то обидел!

5. *Упражнение «Делаем вместе».*

Учащимся теперь предлагается поработать вместе, соблюдая перечисленные «Правила работы в группе». Для взаимодействия дается задание — имея один набор карандашей, договорившись, разукрасить вместе один рисунок на двоих.

— Помогают ли правила поведения в группе работать дружно, сотрудничать?

6. *Чтение притчи «Веник».*

Притча о том, как отец семейства объяснил своим сыновьям, что вместе они — сила и с легкостью преодолеют все невзгоды.

В помощь педагогу-психологу

У одного старика было три сына. И они никак не могли ужиться вместе. Старик очень хотелось, чтобы после его смерти сыновья жили в мире. Он решил научить их этому.

Однажды, отец позвал их к себе и попросил разломать пополам веник. Сначала попробовал старший сын, но, сколько он не старался — ничего не получилось. Такие же неудачи постигли среднего и младшего. Тогда отец развязал веник, и попросил каждого сына разломать по несколько соломинок. Это, конечно же, им с лёгкостью удалось.

Тогда отец сказал:

— Вот также и в жизни. Если вы будете вместе, то вас никто не сломит, а по отдельности вас также легко победить, как и сломать пару соломинок.

7. Обсуждение притчи.

— Для чего отец семейства собрал своих сыновей?

— Как он показал своим сыновьям, что нужно держать вместе, жить в мире?

— В чем смысл притчи?

8. Домашнее задание

— В течение недели попробовать поработать в группе / в паре, соблюдая «Правила работы в группе».

9. Сеанс релаксации «Облака» под спокойную музыку.

10. Прощание. Игра-пантомима «Подари подарок».

Учащиеся по кругу друг другу без слов, а только с помощью жестов изображают подарки, которыми хотели бы одарить своих одноклассников. Получивший подарок должен поблагодарить дарящего. Ведущий начинает первый выполнять задание, задавая правильный настрой.

Занятие 10. Как правильно привлечь к себе внимание?

Задачи:

1. Обогащение репертуара поведенческих реакций в ситуации повседневного общения.

2. Развитие умения анализировать собственное поведение, чувства.

3. Создание положительной мотивации на использование адекватных форм общения со сверстниками.

Ход занятия:

1. Разминка (любая игра на групповое взаимодействие).

2. Обсуждение домашнего задания.

Учащиеся рассказывают о том, использовали ли они в ходе совместной работы правила работы в группе, а также — какие из них давались им наиболее сложно.

— Нужны ли правила для работы в группе?

3. Дискуссия «Можно ли прожить без внимания?»

- Любите ли вы, когда на вас обращают внимание?
- Какое вам нравится внимание со стороны окружающих?
- Зачем человеку внимание окружающих?
- Может ли человек прожить без внимания?

После обсуждения делается вывод о том, что каждый человек нуждается во внимании со стороны окружающих. Так он начинает чувствовать себя кому-то нужным, полезным. Появляется уверенность в себе, понимание, что я что-то значу. Но бывают ситуации, когда человеку недостает внимания окружающих. Поэтому он вынужден привлекать к себе внимание. Зачастую это делается неправильными способами, что приводит к ухудшению ситуации — от человека еще больше отворачиваются, игнорируют, не дружат с ним.

4. Чтение сказки «Сказка о Ежику, который хотел, чтобы на него обращали внимание».

В сказке главный герой Ежик любил, чтобы на него обращали внимание, но привлекал к себе внимание часто неправильными способами, чем вызывал у окружающих одни неприятные чувства. Ежику приснился сон, в котором он побывал в двух разных мирах. После чего понял, что только положительное внимание со стороны окружающих — истинное удовольствие, а его нужно добиваться правильными способами.

Далеко-далеко, за морями, за горами, за высокими лесами, в дремучей-дремучей чаще была маленькая уютная полянка. На этой полянке жили всякие разные звери: белки, зайцы, обезьяны, попугаи и даже маленький гиппопотам. Среди них был один ежик по имени Вася, который очень гордился своими колючками.

Был этот ежик Вася непохожий на других. Больше всего на свете любил он, когда на него обращали внимание. Настолько, что даже казалось, что все люди обращают на него внимания меньше, чем на других. Хотелось ежику, чтобы только на него всегда смотрели, только его все слушали.

Встанет он утром, снимет пижаму и зашвырнет подальше, а мама потом ищет и ругается: «Куда ты ее подевал». Хоть и кричит. А все-таки на него. Приходит он на занятие с белой-воспитательницей. Только начинается она что-нибудь рассказывать, ежик как захрюкает громко-громко. Все смеются, на него смотрят, а воспитательница его за шиворот и с поляны выгоняет.

Затем к детям идет. Там замок из песка строиться. Зайдет ежик с одной стороны, с другой - никто на него не смотрит. Как размахнется тогда он - и ногой прям по замку. Девочки в плач, а мальчики кулаки сжимают — бить его хотят.

И так каждый день. И все вроде бы хорошо, но стала такая жизнь ежику надоедать. Внимание-то конечно обращают — это приятно. Но ругают много — от этого грустно. С такими печальными мыслями, однажды вечером, наш ежик лег спать.

И вот, приснился ежику сон. Будто громадный волшебник в плаще расшитом золотыми нитками прилетел к нему и говорит: «Слушай ежик! Я буду тебя превращать!».

Испугался ежик, запищал: «Нет, не надо меня, нет... нет...».

В помощь педагогу-психологу

«Не бойся, — улыбнулся волшебник. — Лучше послушай, как я тебе хочу поколдовать. Я отправлю тебя в два мира, сначала в один, а потом в другой. В одном из них ты бываешь часто и сам, в другом — не был никогда. Когда вернешься, — скажешь мне, где тебе больше понравилось».

Взмахнул волшебник ярко-желтой палочкой, зашипело все вокруг и... Оказался ежик в невиданном царстве-государстве. И главное то, что сам он как-то себя постороннему ведет. Помогает он всем, поступки приятные совершает, слушает внимательно, что говорят ему, чужие игрушки не ломает, а, наоборот, чинить помогает. И внимания на него за это обращают — так, что даже стыдно немного. Приятно ежику, приятно и всем вокруг. Хвалят все ежика, умиляются им, разговаривают про него, а ему — как будто все время по головке гладят.

Тут вдруг все начало меняться, треск, шипение, промелькнул пред глазами волшебник в мантии, и вот... другой мир. Тут все наоборот. Как в жизни. Тоже все на ежика смотрят, однако, за то, что, например, нахулиганил он или побил кого-то или хрюкает громко. И ругают его и ругают. А под конец все: мама, папа, воспитательница, соседка, родственники, дети из группы всей толпой как окружили его. Каждый о своем кричит, ничего ежику непонятно, однако знает он, что каждому из них что-то не так он сделал. Шаг назад. Еще шаг. Отступает ежик, звери на него. Еще шаг и как будто в черную яму падает ежик, только и слышен крик: «Не хо-чуууу здееееесь».

Проснулся ежик. Соскочил с кровати и вспомнил свой сон. И только захотелось засыгнуть ему подальше свою пижаму, так, чтоб мама потом искала и ругалась на него, как подумал ежик: «А что если я наоборот делаю. Как в первом мире во сне?».

Так и вышло. Сложил ежик ночную одежду на стульчик и маму ждет. Мама пришла, уже готовая ругаться и.... только руками всплеснула: «Ах, ты мой хороший. Какой ты молодец!». Приятно стало ежику. Почесал он левую переднюю иголку и решил сегодня на этом не останавливаться.

Отправился он на поляну. А там воспитательница-белка зверят считать учила, к школе их готовила. Подкрался он тихонько и стал ждать. Задет белка вопрос: «Сколько будет два плюс три». А зверята все в это время ворон считали, так, что ежик первым успел. «Пять!» — радостно выкрикнул он. «Вот, смотрите», — важно проговорила белка, — «Учитесь все, как внимательно надо слушать». Еще больше приятнее стало ежику. И вот, когда занятие кончилось, отправился он к песочной куче.

А там уже вовсю новый замок строится. Подошел он тихонько, дотронулся до плеча мишки и прошептал: «Можно с вами поиграть». Глянул на него мишка и пробурчал недовольно: «Ну ладно уж, садись». Сел ежик и так вдруг у него красиво получилось башенки лепить, что скоро все звери свою работу бросили и только смотрели на него. «Ух ты, а мы и не знали, что ты так можешь!» — раздавалось по сторонам. «Я и сам не знал», — смущенно отвечал ежик.

Когда наступил вечер, уставший, но довольный ежик пришел домой. А дома... дома его ждал пирог. «Ты думаешь, я не заметила, что с сегодняшнего дня ты стал совсем другим», — ласково сказала мама. — Я думаю, это надо отпраздновать». Ежик был не против. Засовывая в рот толстенный кусок мамино вкуснейшего пирога он еще раз подумал: «Как все-таки хорошо, когда на тебя обращают внимание за что-нибудь хорошее».

5. Обсуждение сказки.

— Ежик любил находиться в центре внимания, но как он привлекал к себе внимание окружающих?

— К чему приводило такое его поведение?

— Что помогло понять Ежику, как правильно нужно привлекать к себе внимание?

6. Игра «Да, нет, не знаю».

Учащимся предлагается в игровой форме оценить, приемлемыми ли способами являются перечисленные способы привлечения к себе внимания. Оценка производится не словами, а действиями: ответ «Да» — один хлопок в ладоши, ответ «Нет» — один удар ногой по полу, ответ «Не знаю» — полное молчание. Подобным образом оцениваются и в последующем обсуждаются следующие формы привлечения к себе внимания: ударить (щипнуть, толкнуть и т.п.) человека, обозвать человека (сказать матом, назвать посредством клички и т.п.), говорить громким и раздраженным голосом, сломать что-то принадлежащее человеку, обратиться по имени к человеку, сделать доброе дело, предложить помощь человеку, сказать комплимент человеку и т.д.

7. Домашнее задание.

— Попробовать в течение недели привлечь к себе внимание с помощью разрешенных способов привлечения к себе внимания.

8. Сеанс релаксации «Порхание бабочки».

9. Прощание. Упражнение «Скажи доброе пожелание».

Учащиеся по кругу друг другу говорят добрые пожелания, ведущий начинает первый, задавая правильный настрой.

Занятие 11. Кто такой настоящий друг?

Задачи:

1. Информирование учащихся о важных для дружеского взаимодействия качествах.
2. Способствовать осознанию учащимися своих личностных качеств.
3. Создание условий для развития положительных качеств у учащихся.

Ход занятия:

1. Разминка (любая игра на групповое взаимодействие).

2. Обсуждение домашнего задания.

Учащиеся делятся информацией о том, получилось ли у них привлечь к себе внимание одноклассников приемлемыми способами. Если не получилось, то к чему это привело?

3. Дискуссия «Кто такой настоящий друг?»

- Какими качествами должен обладать настоящий друг?
- Может ли друг иметь свое мнение, желания, любимые занятия?
- Может ли ваш друг дружить с другими ребятами?
- Можно ли тебя назвать настоящим другом? Почему?

В помощь педагогу-психологу

4. Просмотр мультипликационного фильма «Мой друг зонтик».

Главный герой Поросенок пользовался добротой и безотказностью своего друга Слоненка — использовал его как лейку, зонтик, а брать в общую игру отказывался. В итоге Поросенок остался один, без Слоненка и других товарищей.

5. Обсуждение мультипликационного мультфильма.

— Можно ли Поросенка назвать настоящим другом? Почему?

— Можно ли друга использовать ради собственной выгоды?

— Для чего нужно дружить?

6. Упражнение «Народная мудрость».

С учащимися обсуждаются пословицы и поговорки о дружбе: «Не имей 100 рублей, а имей 100 друзей», «Старый друг лучше новых двух», «Друг познается в беде» и др.

7. Упражнение «Знаюки дружбы».

Учащимся для обсуждения даются ситуации. Им необходимо определить, правильно ли поступает друг, относясь к своему товарищу подобным образом. Например:

- 1) ученик просит друга выполнять вместо него дежурство в классе,
- 2) мальчик склоняет своего друга нарушать правила поведения в школе, чтобы наказали не его одного,
- 3) девочка говорит подруге, ей не друг, если дружишь с другой.

8. Домашнее задание. Упражнение «Объявление в газете: «Ищу друга. Немного о себе».

Учащимся предлагается написать объявление в газету: «Ищу друга. Немного о себе», в нем они расскажут о своих качествах.

9. Сеанс релаксации «Полет птицы».

10. Прощание. Упражнение «Комплимент».

Учащиеся по кругу друг другу говорят комплименты.

Занятие 12. Давайте жить дружно

Задачи:

1. Создание условий для сплочения классного коллектива, дружеского взаимодействия.
2. Способствовать осознанию учащимися своих личностных качеств.
3. Обогащение репертуара поведенческих реакций в ситуации повседневного общения.
4. Формирование положительной мотивации на соблюдение

правил комфортного общения.

Ход занятия:

1. *Разминка* (любая игра на групповое взаимодействие).

2. *Обсуждение домашнего задания.*

Ребята зачитывают вслух свои объявления в газету о поиске дружбы. Объявления вывешиваются на импровизированную доску объявлений. Учащимся предлагается попробовать завязать дружеские отношения с кем-нибудь из ребят своего класса.

3. *Упражнение «Собери картинку».*

Учащиеся в произвольном порядке делятся на несколько групп по 5–6 человек. Каждой группе предлагается собрать как можно быстрее картинку, «расколовшуюся» на мелкие части. Объявляется, что работать в группе необходимо дружно, чтобы задание было выполнено быстро. После выполнения задания необходимо вспомнить, как зовут героя, изображенного на картинке, а также его любимую фразу (Кот Леопольд, «Давайте жить дружно!»).

4. *Дискуссия «Что такое дружба?»*

— Что такое дружба?

— А что значит жить дружно?

5. *Просмотр мультфильма «Уроки хороших манер: Правила приличия и дружба».*

В мультипликационном фильме в виде поучительной беседы учителя с учащимися даются знания о том, что такое дружба, какого человека можно считать настоящим другом, какие правила приличия должны соблюдать по отношению друг к другу настоящие друзья.

6. *Обсуждение мультфильма.*

— Чем друг отличается от приятеля?

— Зачем человеку друзья?

— Может ли у человека быть много друзей?

— Какие правила приличия необходимо соблюдать друзьям по отношению друг к другу?

Делается вывод о том, что у человека не может быть много друзей. Их обычно бывает не более одного-двух, остальные люди — приятели. А друг — это тот человек, который не бросит в беде, поможет в трудную для тебя минуту, выслушает и поймет, будет принимать тебя таким, какой ты есть и т.д. Дружба — это трудная, кропотливая работа.

7. *Упражнение «Правила дружбы».*

Учащимся в группе предлагается составить основные правила дружеского взаимодействия и записать их в заготовку «Договор». При необходимости педагог корректирует разработанные правила,

В помощь педагогу-психологу

предлагает свои варианты.

8. Упражнение «Подписание договора».

После того, как разработаны «Правила дружбы», школьникам предлагается подписать Договор о соблюдении этих правил. Обсуждаются варианты санкций и поощрений при нарушении (соблюдении) перечисленных в Договоре правил взаимодействия. Педагог-психолог настраивает учащихся на то, что дружеское взаимодействие — это сложный процесс, он требует множество усилий со стороны каждого ученика, иногда помощи отдельным учащимся).

9. Сеанс релаксации «Лентяи».

10. Подведение итогов.

Учащиеся делятся информацией о том, что понравилось им в ходе занятий, какими новыми полезными умениями и навыками они овладели, какие пожелания у них есть друг другу?

Коррекция эмоционального состояния

.....

ПСИХОЛОГИЯ ЦВЕТА

Автор:

Звягицева А.И., педагог-психолог МОУ «Средняя общеобразовательная школа № 9 г. Сыктывкара

Цель: создание условий для самопознания учащихся, диагностика эмоционального состояния, расширение знаний обучающихся о психологии цвета.

Контингент: лица подросткового возраста, как периода, важного в психосоциальном развитии человека и наиболее сензитивного к усвоению социально значимых ценностей.

Ход проведения.

1 этап. Создание рабочей атмосферы, формирование проблемы занятия.

– Вспомните, как называется психический процесс, который дает нам возможность определить цвет? В тетрадах схематично изобразите орган чувств, обеспечивающий восприятие цвета. Теперь с помощью цвета изобразите свое эмоциональное состояние на данный момент. На что похоже? Что получилось?

– Древние называли наши глаза «окнами» организма, «вратами восприятия». Закройте на минуту глаза и представьте, что все цвета исчезли из окружающего мира. Какая картина предстала перед вами? Меняется ли от этого настроение человека?

– Существует наука о психологии цвета, а психологов, которые изучают воздействие цвета на человеческую психику, называют цветопсихологами. Каждый цвет несет свою смысловую нагрузку. По цвету можно определить свое эмоциональное состояние.

2 этап. Активизация интереса участников, расширение их знаний о цвете.

– Цвет изучают не только психологи, но и художники. Они используют полученные знания, создавая неповторимые произведения искусства. Вы замечали, что цветовая гамма полотен одного художника отличается от цветовой гаммы другого? У многих

В помощь педагогу-психологу

художников есть свои любимые цвета. Вспомните, кто любил писать свои картины красным и синим цветом?

Интересно, что известный художник Пикассо даже разные периоды своего творчества называл «именами» цвета — период розовый, период голубой. А какими цветами любите рисовать вы? Здесь выставка ваших картин, хорошо заметно, какие цвета предпочитают их авторы.

У кого из вас предпочтение определенной палитры красок проявилось более ярко? Кто хочет передать свои впечатления, чувства, которые возникли при рассматривании рисунков ваших товарищей?

– Скажите, ребята, как называются ощущения, которые мы получаем при помощи кожи? Оказывается, кожа может давать нам не только тактильные ощущения. Ученые провели много исследований, и оказалось, что существует еще и кожное зрение. Это зрение проявляется у людей с низким порогом цветовых ощущений.

Психолог А.Н. Леонтьев проводил следующий эксперимент. На ладонь человека направлялся цветовой луч, надо было определить его цвет. Люди, участвовавшие в эксперименте, научились «различать» цвета «ладонью». Удивительно? Да, мы с вами обладаем скрытыми, еще не изученными возможностями. А как вы развиваете свои ощущения, например, зрительные?

– Часто, благодаря именно цвету, мы узнаем, что за предмет перед нами. Волшебник-цвет оживляет все вокруг. Сегодня я вам предлагаю немножко побыть волшебниками. Посмотрите, здесь три одинаковых круга.

– Как не меняя контур, превратить их в разные предметы? Конечно, при помощи цвета. Вот что получилось у меня. Какие предметы перед вами? (Яблоко, апельсин, помидор). А теперь волшебниками будете вы. На альбомном листе нарисуйте три одинаковых контура-овала. Используя цвет, превратите их в три разных предмета. Если хотите, используйте другие контуры. Можно объединяться в пары по желанию.

Ученики объединяются в пары, рисуют. Звучит музыка.

3 этап. Диагностика эмоционального состояния.

– Цвет близок нашим душам. Вы хотели бы больше узнать о себе, о своем внутреннем мире? Тогда я предлагаю вам цветовой тест известного психолога Макса Люшера. (Проводится тестирование).

Ребята, с результатами тестирования мы вас познакомим на следующем уроке. А сейчас у нас игра — «Передай цвет по кругу». Один человек задумывает цвет и по моему сигналу передает его молча через ладонь стоящему рядом. Сконцентрируйте свое внимание,

постарайтесь внутренне ощутить передаваемый вами цвет. Верно определить и передать его вы сможете только тогда, когда постараетесь почувствовать друг друга.

Дети играют в игру «Передай цвет по кругу». Рефлексия.

– Древние индусы считали человека цветоносным, а индийские йоги утверждают, что организм человека соткан из переплетающихся вибраций звуков и цветов. Сотни поколений ученых пытались разгадать загадку влияния цвета на наш внутренний мир. Как же воздействует цвет на человеческую душу?

Психологическое проявление цвета

Красный цвет	возбуждающий нервную систему, согревающий, энергичный
Оранжевый цвет	веселый, добрый, радостный
Желтый цвет	теплый, бодрящий
Зеленый цвет	создает спокойное, приятное и мирное настроение
Синий цвет	серьезный, печальный, сентиментальный
Фиолетовый цвет	одновременно и притягивающий, и отталкивающий, полон жизни и вызывает тоску и грусть

– Ребята, то, как цвет воздействует на человека, как он воспринимается им, учитывается художниками-дизайнерами, консультантами по цвету. Учитывается, например, то, что синий цвет воспринимается нами как сладость, а зеленый, как горечь. Как вы думаете, какого цвета лучше всего делать упаковки для сахара? Верно, сахар в упаковках синего цвета раскупают быстрее, нежели в зеленых.

– Цвет интересует не только художников, медиков, музыкантов, но и поэтов, писателей. Послушайте рассказ. Его написала Лида.

«Когда только восходит солнце, — все вокруг розовое-розовое, словно со всего мира собрались лепестки роз и облепили небо. У меня есть розовое ожерелье. Бусинки, как утренняя роса в розовом цвете.

Когда после дождя показывается радуга, на ней можно с легкостью отыскать розовый цвет. А туман... Да! Да! Он тоже может быть розовым. Да, розовый цвет — самый живой и прекрасный цвет в мире!»

4 этап. Использование полученных навыков и умений.

– Что вы чувствовали, когда слушали этот рассказ? Если у вас возникло желание написать рассказ о своем любимом цвете, сделайте это сейчас. Можно составить рассказ устно (Дети сочиняют рассказы).

Рассказы, составленные детьми.

Рассказ Кристины Т. «Мой любимый цвет».

Ультрамариновый цвет — это ближний брат зеленого и бирюзового, это цвет морской волны. И камни есть такого же цвета. Они в воде, как в чистом

В помощь педагогу-психологу

зеркале, светятся каждый день. А у мамы моей такого же цвета глаза. Я люблюсь ими каждый день и радуюсь, как они блестят и отливают зеленой волной.

Рассказ Саши М. «Черный цвет».

Черный цвет — самый темный цвет в мире. Если бы не было черного цвета, то ночью не было бы видно звезд и месяца. Я люблю черный цвет. Я всегда люблю им рисовать. Черной ночью я люблю выходить на улицу. Черной ночью очень хорошо выделяется снег, звезды, месяц. Черный — самый лучший цвет в мире. Черный — могучий цвет, самый сильный среди цветов. Я — черный цвет. Я люблю закрашивать светлые цвета. Когда наступает утро, я уйду спать. Но когда солнце уйдет за горизонт, я просыпаюсь и закрашиваю все цвета.

5 этап. Рефлексия.

Мое отношение к уроку

Красный цвет	понравилось на уроке
Черный цвет	не понравилось на уроке
Желтый цвет	узнал новое на уроке
Зеленый цвет	я был активен на уроке
Синий цвет	я бы хотел, чтобы такие уроки были еще

– Ребята, давайте подведем итог нашему уроку. Перед вами цветовые символы СЛАЙД. Давайте условимся, что будет обозначать каждый из них. У вас круги такого же цвета. Поднимите те цвета, которые символизируют ваше отношение к уроку. Рефлексия.

Домашнее задание: попробуйте определить любимый цвет своих друзей, родственников и знакомых; в чем это проявляется.

КРАТКОСРОЧНЫЙ КУРС

КОРРЕКЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ДЕТЕЙ

Авторы:

Архипова Л.В., педагог-психолог СОШ №12, *Борякина Л.А.*, педагог-психолог СОШ №1, *Лекомцева Н.П.*, педагог-психолог СОШ №. 23, *Суворова Л.А.*, зам. заведующего ПМПК г. Воркуты.

Занятие 1. Знакомство

Цель: знакомство, сплочение группы, выработка правил, развитие коммуникативных навыков.

Упражнение «Баранья голова». Участникам необходимо в быстрой и непринужденной форме познакомиться, запомнить имена.

Упражнение «Найди по голосу». Цель: снятие психоэмоционального напряжения, барьеров общения. (Участник ходит с закрытыми глазами и произносят в жужжащем режиме любимые времена года, месяц рождения, любимый школьный предмет... Они должны объединиться в группы по одинаковым любимым временам года, месяцам рождения.)

Упражнение «Заключение контракта». Цель: выработать правила группы с помощью мозгового штурма.

Упражнение «Дигикон». Цель: сплотить группу, развитие навыков общения, социальных навыков.

Упражнение «Аплодисменты по кругу». Цель: повышение самооценки через позитивное подкрепление со стороны сверстников.

Занятие 2. В мире людей

Цель: сплочению группы, повышение коммуникативной грамотности участников, обучение навыкам конструктивного общения, умения слушать, высказывать свою точку зрения, приходиться к компромиссному решению и пониманию других людей.

Упражнение «Пойми меня». Цель: развитие навыка эмпатии, сплочение группы, развитие коммуникативных навыков. (С помощью жестов объяснение фразы, слова)

Упражнение «Круг доверия». Цель: формирование представления о чувстве доверия (недоверия), разрешая себе быть незрячим и ведомым, повысить чувство принадлежности к группе, составить представление о важности доверия. Участники группы стоят в кругу, руки вытянуты в центр круга. Один участник встает в центр круга и закрывает глаза. Он раскачивается, полностью опираясь на руки участников.

Упражнение «Договориться с помощью глаз». Цель: развитие навыков вербального общения. Участники делаются на две группы. По очереди участники групп поменяются местами, договариваясь глазами.

Упражнение «Сиамские близнецы». Цель: развитие навыков взаимодействия.

Упражнение «Рисуем вместе». Цель: развитие навыков взаимодействия.

Занятие 3. Эмоции и Я

Цель: расширить знания участников о чувствах и эмоциях, развитие безоценочного восприятия эмоций, обучить навыкам выражения собственных эмоций и чтение их у других людей.

В помощь педагогу-психологу

Упражнение «Бумажные мячики (Снежки)». Цель: эмоциональная разрядка, снятие психоэмоционального напряжения.

Упражнение «Привет». Цель: установление доверительных отношений между членами группы.

Упражнение «Называем чувства». Цель: обогащение словаря эмоций у участников.

Упражнение «Шурум-бурум». Цель: знакомство с эмоциями.

Визуализация «Дорога к Монаху».

Занятие 4. Я ценю себя за...

Цель: создать условия для переоценки личностных качеств, ценностей, повышения самооценки, усиления Эго.

Упражнение «Рассчитайся». Цель: формирование настроения на работу, чувства принадлежности к группе, развитие навыка общения.

Упражнение «Моя рука». Цель: актуализация потребности в рефлексии. Участники, обводя свою руку, записывают три качества, которые ценят в себе. Затем дают свой рисунок тем в группе, кому доверяю. Эти люди должны дополнить оставшиеся места качествами, которые, по их мнению, есть у обладателя руки.

Упражнение «Драгоценные качества». Цель: подкрепление позитивного восприятия себя, определяя пять сильных черт, которые им в себе нравятся; тренировка навыков эмпатии. Из написанных на руке качеств выбирается одно. Участник должен его презентовать.

Упражнение «Система личных ценностей и самооценка». Цель: определение личных ценностей, изучение системы ценностей, понимание своей самооценки.

Возможно использование арт-терапевтической методики «Миф рождение».

Занятие 5. Открытие себя

Цель: создание условий для самопознания, погружения в собственный внутренний мир и ориентации в нем.

Упражнение «Прогноз погоды». Цель: настроиться на работу, повысить навыки эмпатии, повысить чувство принадлежности к группе.

Упражнение «Рисуем дерево». Цель: активизации потребности в самоанализе. С участниками проводится визуализация – «Прогулка по лесу». Затем они должны выбрать и нарисовать понравившееся им дерево. При анализе делается акцент на том, что объединяет это дерево и участника.

Рисунок «Контур человека». Цель: повышение уверенности в себе. Участникам раздаются контуры человека. Они должны заполнить их разными цветами, соотнеся каждый цвет с качеством.

Упражнение «Комплимент». Цель: эмоциональная поддержка участников группы.

Возможно построение занятия на основе визуализации «Дорога жизни».

Занятие 6. Среди проблем

Цель: усилить Эго, обучение навыку выхода из проблемной ситуации, обучение вхождению в ресурсное состояние.

Упражнение «Сигнал». Цель: подготовиться к последующей работе, повысить чувство принадлежности к группе.

Упражнение «Цикл потерь: модель для обсуждения депрессии и суицида». Цель: определение своих потерь; обсуждение прохождения цикла потерь и определение стадии, на которой они сейчас находятся. Получить представление о процессе переживания горя, о подростковых суицидах, начать (продолжить) процесс переживания личных потерь, определить факторы, которые могут способствовать депрессии.

Упражнение «Я чувствую себя хорошо». Цель: обучение вхождению в ресурсное состояние.

Завершение занятия. Упражнение «Спасибо за приятное занятие». Визуализация «Дорога к монаху».

Занятие 7. Среди проблем — 2

Цель: обучение навыку выхода из проблемной ситуации, обучение вхождению в ресурсное состояние.

Упражнение «Меняющаяся комната». Цель: настрой на работу.

Упражнение «Черный шар: идентификация проблем». Цель: определение некоторых личных проблем; выяснение различий между проблемами, которые они могут контролировать, и теми, над которыми они не властны.

Упражнение «Техника двойной колонки». Цель: выработка навыка идентификации необоснованных автоматических мыслей.

Упражнение «Аукцион». Цель: обучение умению справляться с плохим настроением.

Упражнение «Спасибо за приятное занятие». Цель: повышение самооценки.

Визуализация «Решение проблем».

В помощь педагогу-психологу

Занятие 8. Наши обиды

Цель: усиление Эго, повышение рефлексивности, психологическая коррекция детских обид.

Упражнение «Будешь! Не буду!». Цель: усиление Эго, повышение рефлексивности.

Упражнение «Слова, которые причиняют боль». Цель: уменьшение чувства одиночества и уникальности своих проблем при помощи обсуждения в группе своих болезненных воспоминаний; улучшить представления о себе, «реконструировав» негативные сообщения.

Упражнение «Копилка обид». Цель: осознание бесплодности накопленных обид, развитие рефлексивности, совершенствование представлений о себе.

Упражнение «Вверх по радуге». Цель: обучение вхождению в ресурсное состояние.

Ритуал завершения занятия.

Занятие 9. Прошлое, будущее, настоящее

Цель: создать условия, способствующие осознанию своей жизненной перспективы, жизненных целей, путей и способов их достижения.

Упражнение «Автобиография». Цель: осознание, каким образом наше прошлое повлияло на наше настоящее, и как это влияние продолжает сказываться до сих пор.

Упражнение «Планирование будущего». Цель: определить планы на будущее, структурировать понятие о жизни, повысить уровень рефлексивности.

Ритуал завершения занятия.

Занятие 10. Спасибо

Цель: подведение итогов, закрепление достигнутых результатов, завершение групповой работы.

Упражнение «Розовый куст». Цель: повышение самооценки, исследовать свою собственную значимость, определяя личные качества.

Упражнение «Чемодан в дорогу». Цель: повышение рефлексивности, исследование собственной значимости.

Упражнение «Контракт». Цель: осмыслить пережитое в группе и составить контракт с самим собой о планах на будущее.

Развитие уверенности в себе

УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ И ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ

(Раздел программы «100 баллов»)

Автор:

Гира Е.Л., педагог-психолог МОУ «Средняя общеобразовательная школа № 30 г. Сыктывкар»

Занятие 1. Геометрия уверенности

Цель: расширить представления обучающихся об уверенности, помочь найти те качества, которые помогут участникам быть уверенней (в ситуации экзамена и других стрессовых ситуациях).

Ход занятия:

Приветствие.

— Уверенность в себе — это...

вера в то, что в нас есть нечто большее, чем мы о себе знаем.

У каждого имеется скрытый потенциал. Было время, когда вы не могли читать и писать или не умели плавать. Все это вы постепенно освоили. Ведь человек — существо обучаемое. Причем обучаемое достаточно быстро. Если вы чего-то не способны сделать сейчас, это вовсе не значит, что так будет всю жизнь.

Вера в то, что в трудной ситуации на себя можно положиться.

У всех нас не раз в жизни бывали сложные моменты. Иногда мы могли рассчитывать только на себя, иногда — еще и на помощь окружающих. И все же нет человека, который хоть раз не был бы вынужден действовать по примеру барона Мюнхгаузена: собственноручно вытягивать себя за волосы из болота.

Ответ на вопрос: Кто ты в этом мире?

Упражнение «Статуя уверенности и неуверенности».

Инструкция. Представьте, что у дверей школы решили поставить скульптуру, которая будет называться «Уверенность и неуверенность». Сейчас мы попробуем себя в роли скульпторов. Нужно разбиться на две команды. Одна команда создаёт скульптуру «Уверенность», а другая — «Неуверенность». В скульптуре должен быть задействован каждый. На выполнение задания 4 минуты.

В помощь педагогу-психологу

Обсуждение:

- Как вы себя чувствовали в роли скульптур?
- Узнали ли вы себя?
- Давайте попробуем сформировать образ уверенности? Что он будет в себя включать?
- Насколько важна уверенность в себе при выполнении деятельности?

Упражнение «Ресурсы».

Инструкция. Разделите лист на две части. В одной части напишите те свои качества и характеристики, которыми можете гордиться, которые считаете своими сильными сторонами. В другой части, напротив каждой своей сильной стороны напишите, каким образом она сможет помочь вам во время экзамена.

Обсуждение:

- Озвучьте результаты упражнения?
- Много ли вы нашли в себе положительных сторон?
- Какие умения и качества пригодятся в ситуации стресса?

Упражнение «Геометрия уверенности».

Инструкция. Давайте запишем на доске ситуации, в которых люди чувствуют себя неуверенно. Отметьте среди них пять наиболее типичных для ваших сверстников.

Далее дети работают индивидуально. Ситуациями, выделенными как «трудные», подписывается каждый лучик «звёздочки». Необходимо отметить степени своей уверенности в каждой из таких ситуаций, учитывая, что начало луча — «Я не уверен в себе на 100% в этой ситуации», окончание луча — «В этой ситуации я чувствую себя уверенным на 100%». По результатам работы полученные точки соединяются. Образовавшееся пространство уверенности заштриховывается любым цветом.

Обсуждение:

- Довольны ли вы той «геометрией уверенности», которая у вас получилась?
- Как моя неуверенность в тех или иных ситуациях мне мешает?
- А может быть она мне как-то помогает?

Упражнение «Образ уверенности».

Инструкция. Закройте глаза и представьте, какой образ мог бы для вас символизировать состояние уверенности. Представили? Теперь нарисуйте этот образ. Покажите свои рисунки и расскажите о них.

Обсуждение:

- Легко ли было оформить в уме данный образ?

- В чем его особенности?
- Как этот символ может помочь?

Завершение.

Притча «Кольцо царя Соломона»

Один царь был известен своей мудростью. Но, несмотря на свою мудрость, жизнь его не была спокойной. И однажды царь обратился к Мастеру Тасё с просьбой:

– Помоги мне — очень многое в этой жизни способно вывести меня из себя. Я сильно подвержен страстям, и это очень мне мешает!

На что Мастер ответил:

– Я знаю, как помочь тебе. Надень это кольцо — на нем высечена фраза: «Это пройдет!». Когда тебе постигнет сильный гнев или сильная радость, посмотри на эту надпись, и она отрезвит тебя. В этом ты найдешь спасение от страстей!

Шло время, царь последовал совету Мастера и обрел спокойствие. Но настал момент и однажды, как обычно, взглянув на кольцо, он не успокоился, а наоборот — еще больше вышел из себя.

Он сорвал кольцо с пальца и хотел зашвырнуть его подальше в пруд, но вдруг заметил, что и на внутренней стороне кольца имелась какая-то надпись. Он присмотрелся и прочитал: «И это тоже пройдет...».

Обсуждение:

- Как вы думаете, прав ли был Мастер?
- Были ли у вас в жизни такие ситуации, после которых вы понимали данную истину?
- Продолжите фразу «Уверенность для меня – это...».

Анализ занятия.

1. Что нового вы узнали для себя на занятии? Чему вы научились?
2. Что понравилось? Что не понравилось? Что хотелось бы изменить?
3. Каково ваше эмоциональное состояние на данный момент (отметьте его на шкале настроения у себя в блокнотах)?

Занятие 2. Мечта

Цель: профилактика тревожных состояний, формирование позитивного мышления.

Ход занятия:

Приветствие.

— Тайна наших несчастий в том, что у нас слишком много досуга для того, чтобы размышлять о том, счастливы мы или нет (Б. Шоу).

Обсуждение:

- Как вы понимаете высказывание известного писателя?
- Насколько сильно наши мысли влияют на нашу жизнь и судьбу?

В помощь педагогу-психологу

- Важно ли мыслить позитивно и реально ли это?

Ход занятия:

Упражнение «Улыбка».

Инструкция. Встаньте перед зеркалом, выпрямитесь, разверните плечи, гордо поднимите голову. Теперь лучезарно улыбнитесь себе, приподняв брови, и постоит так пару минут. Воздействуя на мышцы лица, вы влияете непосредственно на своё душевное состояние, искусственно создавая хорошее настроение. Лучше всего выполнять это упражнение утром, так как после сна наше подсознание открыто. Тогда с утра и весь день вы будете находиться в прекрасном настроении. Дело ещё и в том, что при «раздвигании мышцами улыбки» в носогубном треугольнике вырабатывается эндорфин — гормон радости. И в этом причина хорошего настроения.

Обсуждение:

- Насколько действенно для вас оказалось данное упражнение?
- Нужно ли улыбаться, когда этого совсем не хочется?

Упражнение «Минута поэзии».

Приветствие заре

Взгляни на этот день!
Ведь в нем заключена жизнь, сама сущность жизни.
В его коротком отрезке
Лежат все правды и сущности нашего существования:
Блаженство роста,
Великолепие действия,
Величие достижения.
Ведь вчерашний день всего лишь сон,
А завтрашний день лишь неясное видение.
Если сегодняшний день хорошо прожит,
То вчерашний день кажется нам счастливым сном,
А каждый завтрашний день — видением надежды.
Призываю вас жить сегодняшним днем!
Это и есть приветствие заре.

Калидаса (индийский драматург)

Не оплакивай, смертный, вчерашних потерь,
Дел сегодняшних завтрашней меркой не мерь,
Ни былой, ни грядущей минуте не верь,
Верь минуте текущей — будь счастлив теперь!

Омар Хайям

Меж упований, забот, между страхов кругом и волнений
Думай про каждый ты день, что сияет тебе он последним;
Радостью снидет тот час, которого чаять не будешь.

Гораций

Обсуждение:

- Что предлагают авторы этих стихотворений?

- Как вы понимаете их советы?
- Какие образы возникают у вас при прочтении стихотворений?
- Какие чувства и эмоции вызывают?

— Довольно часто можно услышать фразу: «Ты смотришь на мир сквозь розовые очки!». Этот фразеологизм негативно характеризует человека, говорит о нем как о наивном и недальновидном существе. Однако психологи совершенно по-другому относятся к розовому цвету. Они считают, что это цвет пробуждающейся жизни, надежды, любви и добра. Используя розовый цвет, например в одежде, можно привлечь к себе самые благоприятные события.

Упражнение «Моя мечта».

Инструкция. Расслабьтесь, как можно ярче представьте свою мечту так, как будто она уже сбылась.

Дальше необходимо материализовать свою мечту. В этом нам поможет составление коллажа. Закрасьте страницу розовым цветом. На розовом листе в центре приклейте свою фотографию, а рядом с ней разные картинки из журналов, которые характеризуют вашу мечту.

Вокруг своей фотографии можно так же нарисовать все, что вы желаете притянуть в свою жизнь. Когда вы закончите работу, повесьте коллаж на стену или положите на видное место.

Обсуждение:

- Удалось ли сконцентрироваться на своей мечте и легко ли далось выполнение коллажа?
 - Как подобный плакат может помочь в реализации вашей мечты?
- Для того чтобы ваше желание исполнилось нужно поверить, что оно исполнится. Мечта и желание по своей энергетике очень близки к друг другу. Необходимо как можно ярче представить желаемое.

Упражнение «Дерево исполнения желаний».

Инструкция. А теперь давайте вспомним детство, когда мы верили в сказки и с удовольствием играли. Вот и сейчас попробуем с помощью игры запустить наше желание в информационное поле.

В центре листа вы видите могучее дерево исполнения желаний, а в его центре — круг, похожий на кнопку. Положите указательный палец правой руки на эту кнопку и мысленно несколько раз повторите своё желание, например: «Хочу успешно сдать экзамены!». Все! желание пошло во вселенную, а энергия мысли, посланная через указательный палец, будет способствовать его осуществлению. Надо только помнить: чтобы наши желания исполнились, необходимо соблюдать правило — они должны быть направлены во благо (только на добро).

Завершение занятия.

— Настроиться на позитивный лад не трудно, главное верить, что у

В помощь педагогу-психологу

вам это получится. Предлагаю вам подбодрить друг друга в конце занятия и пожелать вашему «соседу» слева и справа чего-то доброго.

Анализ занятия.

1. Что нового вы узнали для себя на занятии?
2. Чему вы научились?
3. Что понравилось? Что не понравилось? Что хотелось изменить?
4. Каково ваше эмоциональное состояние на данный момент?

Отметьте его на шкале настроения у себя в блокнотах.

Занятие 3. Ярмарка достоинств

Цель: создание условий для тренировки уверенного поведения, позитивного мышления; снятие эмоционального напряжения.

Ход занятия:

Приветствие.

— Во время занятия у вас будет возможность продемонстрировать то, чему вы уже научились и определить то, чему научиться следует.

Упражнение «Ярмарка достоинств».

Инструкция. Под надписью «продаю» необходимо запишите свои недостатки, от которых хотели бы избавиться, а под надписью «покупаю» написать достоинства, которых не хватает в общении.

Затем участники становятся посетителями «Ярмарки», начинают ходить и предлагают купить, продать то, что им нужно. Упражнение продолжается до тех пор, пока каждый не обойдет и не прочтает все возможные варианты купли-продажи личностных качеств.

Обсуждение:

- Что удалось купить? Что удалось продать?
- Что было легче купить или продать и почему?
- Каких качеств больше продавалось?
- Какие качества хотели купить многие? Почему?

— Не надо бояться признавать свои недостатки, это проявление мужества, от этого человек обретает уверенность и уважение окружающих.

Упражнение «Приятно вспомнить».

Инструкция. Каждому участнику необходимо вспомнить такие случаи и ситуации, в которых он был успешен. После этого каждый по кругу рассказывает о своих успехах остальным участникам.

Обсуждение:

- Какие выводы можно сделать после этого упражнения?
- Легко ли было вспомнить и озвучить свои успехи?
- Какие эмоции вам доставило активное участие в этом

упражнении?

Упражнение «Крокодил».

Инструкция: Участники делятся на две команды. Каждой команде необходимо задумать любой объект, существо (живой, неживой природы).

Затем участники одной команды изображают загаданный объект, предмет или живое существо.

Участники другой команды должны по пантомимике угадать, что изображается и назвать (дать ответ).

Дается пять попыток. Выигрывает та команда, которой удастся отгадать большее количество загаданных объектов живой и неживой природы.

Обсуждение:

- Уверены ли вы были в себе во время упражнения?
- Что вас стесняло?
- Что помогало быть уверенней?

Упражнение «Запиши ответ».

Инструкция. Задай себе следующие вопросы и запиши ответы на них (по ходу идет обсуждение и пояснение вопросов участникам):

1. Откладываю ли я дела сегодняшнего дня из-за беспокойства по поводу будущего, мечтаю ли я о каком-то «волшебном саде, полном роз», который находится где-то за горизонтом?

2. Делаю ли я иногда жизнь в настоящем труднее из-за сожалений о том, что произошло в прошлом и безвозвратно ушло?

3. Встаю ли я каждое утро с решимостью «ловить момент», использовать наилучшим образом отпущенные мне сутки?

4. Когда я начну выполнять это? Потом? Завтра? Сегодня?

Обсуждение:

- Сложно ли было отвечать на предложенные вопросы? Какой вопрос заставил вас задуматься? О чем вы подумали?
- Может какой-то вопрос подтолкнул к действиям?

Упражнение «Биоэнергетическая медитация».

Инструкция. Устройтесь поудобнее, расслабьтесь. Мысленно перенеситесь в свое «место комфорта», где вам когда-то было приятно и хорошо. А теперь начинайте глубоко дышать всей поверхностью тела.

Представьте, что вы растворились в воздухе, стали им. Вы поднимаетесь все выше и выше в голубое небо, сливаетесь с ветром, гуляющим в вышине. Ветер усиливается. Вы несетесь вместе с ним, становясь все сильнее и сильнее. Постепенно скорость становится головокружительной, вы превращаетесь в ураган. Сила урагана –

В помощь педагогу-психологу

теперь и ваша сила. Вы несетесь вперед в восторге от обретенной мощи. На своем пути сметаете деревья, поднимает вверх столбы пыли, крушите все, что попадается по дороге, и ничто не может противостоять вам. Разве есть что-то сильнее урагана?

Наконец, вы видите перед собой бескрайний океан и плавно опускаетесь на волны. Вы сливаетесь с толщей воды, ощущая ее глубину и безбрежность. Огромные океанские волны становятся частью вас. Эти валы ударяют в берега, уничтожают корабли, достигают высоты многоэтажных домов. Они сильны и нескончаемы, на смену одной волне всегда приходит другая, и в этом – безграничность ваших возможностей, мощь океана. Его сила стала вашей силой.

Ваши волны все сильнее и сильнее бьют в скалистый берег. И вы превращаетесь в огромную скалу, нависшую над бурным морем. Вы ощущаете ее спокойствие, мощь, непоколебимость. Она стоит на земле не меньше миллиона лет и, быть может, простоит еще больше.

Вы начинаете опускаться вниз, все глубже погружаясь под землю и, наконец, превращаетесь в бушующий огонь будущего вулкана, чья сила копится в глубинах земной коры. В конце концов, огонь с ревом вырывается наверх, земная твердь лопается. Пробив землю, вы чувствуете свою мощь в великолепной вспышке извержения, перед которым ничто не способно устоять.

Поднимаясь все выше, вы вновь оказываетесь в небе и летите вперед, все дальше и дальше, оказываясь под конец над огромным девственным лесом. Вы находите самое высокое и большое дерево: пихту, дуб, сосну или лиственницу, опускаетесь вниз, касаетесь его кроны...

И чувствуете себя деревом: ваши мощные корни уходят глубоко в землю, питательные соки наполняют каждую клеточку. Вас наполняет энергия и мощь. Ваши ноги-корни приносят вам свежие силы, солнце дает вам питание через листья. Снег или дождь также даруют вам жизненные силы, как и воздух вокруг вас. Ведь вы — дерево, природный аккумулятор энергии, способный получать новые силы отовсюду: из солнечных лучей, из воды и снега, из земли, через дыхание. С каждой минутой ваша мощь возрастает. Насладитесь этим ощущением!

Обсуждение:

- Смогли ли вы прочувствовать предложенные образы?
- Что вы чувствовали во время выполнения данного упражнения?

Завершение занятия.

1. Что нового вы узнали для себя на занятии?

2. Чему вы научились?
3. Что понравилось? Что не понравилось? Что хотелось изменить?
4. Каково ваше эмоциональное состояние на данный момент?

Отметьте его на шкале настроения у себя в блокнотах.

ТРЕНИНГ ЛИЧНОСТНОГО РОСТА

Авторы:

Дяченко Е.В., педагог-психолог, *Медведева О.Г.*, педагог-организатор, *Роготова Н.С.*, педагог-организатор ГАОУОШИ РК «Коми республиканский физико-математический лицей-интернат».

Цель: Осознание и принятие обучающимися, поступившими в новом учебном году, новой роли «лицеист».

Занятие 1. Знакомство

Задача: создание благоприятных условий для активной работы группы.

Ход проведения.

Знакомство в кругу: имя, фамилия, из какой школы и населенного пункта поступил в линей, любимое занятие.

Определение цели проведения занятий, выработка единых правил поведения.

Упражнение «Поменяйтесь местами те, кто...» (создание непринужденной атмосферы, знакомство).

Упражнение «Корреспондентский марафон». Обучающиеся получают карточки с вопросами анкетного типа (5-7 вопросов), которые они должны задать другим участникам группы. Задача каждого опросить как можно больше человек в группе. На выполнение задания дается 7–10 минут. Обсуждение результатов.

Подведение итогов занятия.

Упражнение «Паутина добрых слов». Разматывая и передавая клубок, дети говорят друг другу какие-либо добрые слова, образуя своеобразную паутину. Когда клубок пройдет через всех, то процесс повторяется, но уже в обратную сторону — тот, кому говорили добрые слова, должен ответить тем же тому, от кого получил клубок вначале. Нитка наматывается на клубок — паутина исчезает, а доброе настроение остается.

Занятие 2. Все люди разные. Все люди одинаковые

Задача: осознание собственной индивидуальности. Поиск общности в группе.

Ход проведения.

Разминка. Обучающиеся по кругу называют свое имя и качество на такую же букву, с которой начинается имя.

Упражнение «Предмет похожий на меня». Детям предлагается из группы различных предметов выбрать тот, который, по их мнению, им больше всего подходит, и объяснить почему. Обсуждение, почему взяли такие предметы, почему взяли разные, одинаковые предметы.

Упражнение «Хорошо, что все люди похожие...» Хорошо, что все люди разные...». Участники по кругу продолжают предложения: 1. Хорошо, что все люди похожие.../ 2. Хорошо, что все люди разные... При этом позиции (утверждающая и опровергающая) чередуются, дети обосновывают ту позицию, которая досталась им по жребию.

Упражнение «Я». Направлено на осознание своих индивидуальных черт характера, что более присуще каждому, а что менее. Каждый из участников распределяет предложенные черты характера в соответствии с выраженностью их у себя: в ближний круг те, что более свойственны, а в последующие по степени убывания выраженности качества.

Далее участникам необходимо объединиться в группы по схожести заполнения бланков. Каждая группа презентует себя, называя свои особенности и отличия участников внутри группы.

Подведение итогов.

Занятие 3. Вместе весело шагать

Задача: сплочение группы.

Ход проведения.

Организационный момент: объявление участникам, что на занятии они сегодня будут проходить испытания. "Задача участников в командах максимально дружно, точно и быстро выполнять их. За выполнение задания первыми команды получают жетоны.

Игра-энергизатор «Молекулы». Игра проводится с целью разогрева группы и деления ее на группы. Участники под музыку хаотично двигаются по залу. Музыка замолкает, ведущий дает задание: в молекулы по двое, трое, четверо и т.д. Как только

образовалось необходимое количество групп, занятие продолжается.

Упражнение «Переправа через болото». Каждой группе выдается определенное количество листов формат А4, имитирующих кочки. Группе необходимо переместиться с одной стороны импровизированного болота на другую сторону строго по кочкам, при необходимости передавая листы друг другу.

Упражнение «Построения». Командам дается задание, взявшись за руки, изобразить: круг, треугольник, квадрат, самый широкий круг, самый высокий треугольник, самый низкий квадрат и т.п.

Упражнение «Линейки». Каждой группе предлагается построиться по определенному признаку (например, по росту, по цвету глаз, по возрасту и т.п.) от наиболее яркого проявления качества до наименее выраженного или наоборот. Задача других команд, задавая друг другу по очереди по три вопроса, догадаться, по какому принципу построилась команда. Кто догадывается первыми, получает жетоны.

Упражнение «Путаница». От каждой команды выбираются по одному участнику, которые отправляются в другие команды. Другие участники команды берутся за руки. Задача делегированных представителей запутать команд) соперника. Вернувшись к своей команде эти участники должны распутать как можно быстрее свою команду, не разорвав круг.

Подведение итогов. Упражнение «Хочу сказать спасибо» (участники испытаний благодарят того участника, который по их мнению внес наибольший вклад в занятие).

Занятие 4. Мои сильные стороны

Задача: Поиск внутренних ресурсов. Создание ситуации успеха.

Ход проведения.

Организационный момент. Упражнение «Объявление».

Каждому участнику предлагается вспомнить ситуацию, когда он создавал свою страничку «В контакте» или читал объявления в газете о знакомствах, когда люди в краткой форме рассказывают о себе с целью привлечь друзей. Участникам раздаются листы, фломастеры, журналы, из которых можно делать вырезки. Задача создать свое объявление о знакомстве, которое бы содержало информацию о человеке (внешность, характер, увлечение и другое), но не прямую информацию (фамилия, имя). Нужно, чтобы объявление было привлекательным для других участников. Объявления размещаются на стенде в аудитории, участникам дается время сделать свой выбор и

В помощь педагогу-психологу

проголосовать за 3–5 (в зависимости от количества участников) объявлений. После голосования участники пытаются определить, кому какое объявление принадлежит. Затем идет обсуждение причин набора отдельными объявлениями наибольшего числа голосов (в чем их привлекательность и т.п.).

Упражнение «Мои сильные стороны». В процессе обсуждения участники делают вывод, что у всех людей можно найти сильные стороны, но не всегда все об этом знают. Участникам предлагается заполнить бланк «Мои сильные стороны». По кругу участники по желанию зачитывают содержание бланка. Если кто-то затрудняется в заполнении или не может заполнить все строчки, то другие участники помогают им, называя его сильные стороны, из которых можно сделать выбор по желанию.

Подведение итогов занятия. Упражнение «Комплимент соседу». Участники говорят соседу справа комплимент, как бы рекламируя его другим участникам.

Занятие 5. Формула успеха

Задача: осознание происходящих перемен в связи с поступлением в лицей-интернат, построение планов.

Ход проведения.

Упражнение «Экспресс-интервью». Заключается в том, что каждому участнику задаются вопросы, связанные с обучением и жизнью в лицее-интернате в целом, на которые участники должны дать ответ быстро (Например, Какое самое главное достижение ты можешь назвать за период обучения в лицее-интернате? За что ты можешь сказать себе спасибо сегодня? Что для тебя быть лицеистом? Какие предметы в лицее стали для тебя любимыми? и т.п.).

Упражнение «Светлые надежды. Темные опасения». Участники заполняют бланк для данного упражнения. После чего оглашают по кругу по желанию то, что написали. Затем ведущий занятия предлагает разрезать лист пополам. Половину с «Темными опасениями» просит сдать (по желанию), чтобы они больше их не беспокоили.

Упражнение «Формула успеха». Для того чтобы участникам реализовать свои светлые надежды, каждому участнику предлагается создать свою формулу успеха. При работе можно пользоваться фломастерами, вырезками из журналов. Объясняя задание, необходимо объяснить участникам, что формула может содержать как принцип действий, планы, так и ресурсы, которыми могут быть друзья, родители, педагоги, личные качества и способности, условия жизни, а

так же и само поступление в лицей-интернат.

Создание галереи «Формула успеха».

Подведение итогов. Ответ на вопрос: Чем полезны знания, которые мы получили сегодня? Что я учту на будущее после занятия?

Занятие 6. Путешествие на Сильнобитаемый остров

Задача: выработка стратегии взаимодействия в коллективе.

Ход проведения.

Организационный момент, погружающий участников в атмосферу путешествия. Распределение ролей: капитан, боцман, штурман, кок, юнга, врач, матросы, др.

Игра «Плот». Построение плота на полу из газет. Как только плот построен, необходимо придумать название корабля и девиз. Громко вместе его произнести. Отправляемся в импровизированное путешествие. Во время путешествия убирается по одной газете. Задача команды держаться на уменьшающемся плоту и никого не потерять.

Мозговой штурм «Как выжить на сильно обитаемом острове». Участникам сообщается, что они попали на остров, который сильно обитаем (ассоциация коллективом класса и лицей-интерната в целом). Участники делятся на несколько команд (2-3), которым предлагается выработать правила эффективного проживания на сильно обитаемом острове, чтобы в условиях скопления людей все чувствовали себя комфортно. Команды по очереди предоставляют свои проекты, отвечают на вопросы других команд. Обидим голосованием из предложенных проектов складывается один свод рекомендаций.

Строим корабль, возвращаемся. Участникам предлагается, чтобы уплыть с острова построить корабль, где в качестве «строительного материала» выступают сами участники. Корабль должен передвигаться (плыть), участникам предлагается спеть куплет песни (импровизированно, быстро)

Подведение итогов. Упражнение «Карта». Участникам предлагается определить свое местонахождение на карте путешествия. Объектами являются: остров надежды, пещера страха, море надежды, бухта дружбы, река познания, озеро радости, скала одиночества и т.п. Выбрав тот или иной объект, каждый участник объясняет почему.

В помощь педагогу-психологу

Я УСПЕШЕН И ЗНАЧИТ СЧАСТЛИВ!

Автор:

Чупракова Н.В., педагог-психолог МОУ «Гимназия иностранных языков» г. Ухты.

Цель: создание условий для формирования у обучающихся 8 классов позитивной Я-концепции; содействие осознанию обучающимися ценностного отношения к окружающей действительности.

Ход проведения.

Этап. Мотивация

Формируемые универсальные учебные действия:

Личностные: мотивация, интерес к новому содержанию.

Регулятивные: целеполагание.

Коммуникативные: навыки вербального и невербального общения; умение слушать собеседника.

Познавательные: умение анализировать объекты и обнаруживать в них существенные признаки понятий.

Учитель демонстрирует фрагмент из кинофильма «Гостя из будущего» (V серия, 55–57 мин.).

Вопросы для обсуждения:

– Какие мысли у вас возникли во время просмотра фрагмента?

– Как вы думаете, о чем мы будем разговаривать сегодня?

Демонстрируется слайд с фотографиями счастливых и успешных людей (успешные врачи, бизнесмены, счастливые семейные фотографии и т.д.). Эти фотографии тоже из будущего.

– Что можно сказать о людях, запечатленных на фотографиях?

Обучающиеся смотрят фрагмент фильма, говорят о том, что все они мечтают о счастливом будущем. Обсуждают, что люди, изображенные на фотографиях, счастливые, успешные, довольные жизнью.

Обучающимся предлагается определить, кто есть кто.

— Снимки, которые вы рассматривали, являются снимками из вашего будущего. Такими вы станете через каких-то 20 лет. Что бы вы хотели понять по этим фотографиям?

Этап. Организация и фиксирование индивидуального затруднения в пробном учебном действии, постановка учебной задачи

Формируемые универсальные учебные действия:

Личностные: познавательная и социальная мотивация; интерес к новому содержанию.

Регулятивные: целеполагание, оценка, прогнозирование.

Коммуникативные: навыки вербального и невербального общения; умение слушать собеседника; учет позиции партнера по общению.

Познавательные: умение анализировать объекты и обнаруживать в них существенные признаки понятий.

Предлагаются аналогичные фотографии, из которых дети «находят» себя в будущем, обосновав, почему выбрали такую фотографию. Обучающиеся находят себя и дают характеристику найденному образу (они описывают внешность, черты характера, возможные обстоятельства запечатленного момента и т.п.).

Этап. Открытие нового знания (построение проекта выхода из затруднения)

Формируемые универсальные учебные действия:

Личностные: выделение морального содержания ситуации.

Регулятивные: оценка, прогнозирование.

Коммуникативные: ориентация на партнера по общению; умение слушать собеседника, умение формулировать свои мысли и чувства.

Познавательные: умение работать с разными источниками информации; выделять главное; анализировать; устанавливать причинно-следственные связи.

— Что объединяет всех этих людей, вас (чем вы похожи)?

— Мы сегодня часто используем слова «счастье», «успех», а как вам кажется, эти слова синонимы?

Посмотрите на слайд и попробуйте восстановить цитаты:

«Великие составные части счастья: иметь чем заняться, что любить и на что надеяться» Чалмерс;

«Счастье — это когда тебя понимают» Рубен Багаутдинов;

«Счастье — это преодолеть себя, сопротивление обстоятельств; реализация истинных возможностей» Рубен Багаутдинов;

«Каждый человек, в праве быть успешным! Но насколько успешным, это зависит только от человека!» Джавахарлал Неру;

«Успех чаще выпадает на долю того, кто смело действует, но его редко добиваются те, кто проявляет робость и постоянно опасается последствий» Джавахарлал Неру;

«Крупный успех составляется из множества предусмотренных и обдуманых мелочей» В.О.Ключевский.

Организуется работа в группах по восстановлению цитат. Идет обсуждение, как учащиеся понимают эти высказывания, согласны или нет с авторами. Затем каждая группа выступает со своей точкой зрения. Участники еще раз убеждаются в сделанном ранее выводе.

Обучающиеся высказывают свое мнение, предлагают найти определение этих слов. Затем, используя разные источники

В помощь педагогу-психологу

информации, определяют лексическую разницу слов. Формулируют вывод: счастье — быстропроходящее состояние, часто зависящее от внешних обстоятельств, а успех — это всегда достижение, всегда усилия человека.

Этап. Включение нового знания в систему знаний и повторение **Формируемые универсальные учебные действия:**

Личностные: умение аргументировать необходимость выполнения моральной нормы (уровень развития моральных суждений), осознание необходимости самосовершенствования на основе сравнения «Я» и «успешный человек».

Регулятивные: оценка, прогнозирование.

Коммуникативные: способность к сотрудничеству; умение слушать и слышать партнера по общению; умение излагать свои мысли.

— Итак, вы определили, что главное в успехе — это деятельность. А что вы делаете сейчас, чтобы через 20 лет быть успешными? Или, может быть, делаете что-то, что может помешать вашему будущему успеху?

Обучающиеся в группах обсуждают и приходят к выводу: чтобы быть успешным в будущем, в настоящем нужно ставить цели и искать пути их достижения.

Этап. Рефлексия учебной деятельности на уроке (итог)

Формируемые универсальные учебные действия:

Личностные: способность к самоизменению — приобретению новых знаний и умений; формирование мотивации достижения; установление связи между настоящим и будущим.

Регулятивные: планирование, прогнозирование.

Коммуникативные: способность к сотрудничеству; умение слушать и слышать партнера по общению; умение излагать свои мысли.

Познавательные: умение видеть закономерность в изучаемой информации.

Упражнение. Закончи предложение.

- Сегодняшний разговор заставил меня задуматься...
- На сегодняшнем занятии я почувствовал, понял...
- Сегодня для меня стало открытием...
- Сегодня я понял, что еще хочу узнать, научиться...

Обучающиеся говорят о том, что сегодняшний день может стать причиной успеха или неудач в будущем, важно научиться правильно формулировать цели, уметь планировать ближние и дальние жизненные задачи.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ МОБИЛИЗАЦИЯ В УСЛОВИЯХ СТРЕССОВОЙ СИТУАЦИИ

Автор:

Зацеда Л.В., психолог Управления образования администрации муниципального района «Вуктыл»

Цель: отработка учащимися IX, X классов навыков психологической подготовки в условиях стрессовой ситуации, повышение уверенности в себе.

Ход занятия.

Упражнение «Ассоциации».

— Ребята, скоро придет время, когда вы будете сдавать экзамены. Конечно, с контролем знаний вы уже знакомы, но все-таки экзамены являются волнительной ситуацией. Сейчас мы с вами определим, чем для каждого из нас является сдача экзамена. А сначала мы разделимся на три рабочие группы. Вам необходимо обсудить в группах, с чем у каждого из вас ассоциируется слово «экзамен». Свои ассоциации запишите на листы. Время выполнения — 10 мин.

Далее каждая группа представляет свой список. Общие ассоциации записываются на доске.

— Какие трудности у вас при этом могут возникнуть?

— Какие пути и способы их преодоления вам знакомы?

Запись на доске по форме:

АССОЦИИЦИИ — ТРУДНОСТИ — СПОСОБЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ

Обсуждение. Анализ ответов учащихся.

Игра для разогрева «Машинки».

Участники игры разбиваются на пары, в паре становятся друг за другом. Учащиеся, стоящие впереди, закрывают глаза, руки подняты на уровне груди, — это «машинки». Учащиеся, стоящие сзади, держат напарника за талию. Они ведущие в паре — «водители».

Инструкция:

— У нас оживленное движение. Задача водителей — вести свою машину так, чтобы избежать столкновения.

Время выполнения — 3 мин. Затем учащиеся меняются ролями.

— Какие чувства испытывали?

— Кому понравилось быть «машиной»?

— Кому понравилось быть «водителем»?

— Доверяли ли вы своему «водителю»?

В помощь педагогу-психологу

Упражнение «Я хочу тебе пожелать...».

Выполняется в кругу.

— Часто возникают ситуации, когда надо подбодрить друг друга, найти нужные слова. Давайте и мы сейчас попробуем сделать это.

— Кому было сложно найти нужные слова?

— Что вы почувствовали, когда говорили?

— Что вы почувствовали, когда вам говорили?

Упражнение «Мои ресурсы.»

Выполняется индивидуально, в таблицах.

Мои достоинства	Чем могут помочь в трудной ситуации	Мои недостатки	Как можно использовать

Учащиеся зачитывают свои набор своих качеств. Одноклассники могут дополнять список сильных сторон выступающего.

— Что было вспомнить сложнее? Что вы почувствовали, когда одноклассники называли ваши достоинства?

Упражнение «Страннопись».

— Вернемся к экзаменам. Иногда в этой ситуации даже самые обычные вещи могут показаться самыми невероятными, а хорошо изученный материал — абсолютно новым и незнакомым. Каждый из вас получает карточки с трудным зашифрованным текстом, который надо прочитать. На выполнение задания вам дается всего 30 сек». Обсуждение: Сразу ли вы справились с заданием? Что понадобилось для его выполнения? В чем заключается самообладание и концентрация?

Упражнение «Тарелка».

Учащиеся образуют два круга: внутренний и внешний.

— Сейчас по внутреннему кругу мы будем передавать тарелку с водой. Сначала в одну сторону, затем в другую.

Затем учащиеся меняются.

— Какие чувства вызвало у вас это упражнение? Что вы испытывали, когда передавали тарелку? Помогали ли вы мысленно друг другу?

Визуализация «Стаканчик».

Выполняется в кругу.

— Все мы в жизни испытываем различные негативные переживания, осадок от которых надолго остается в душе, но от этого «груза» нам бы хотелось избавиться. Сейчас мы постараемся вспомнить те события нашей жизни, которые не дают покоя. Может, это страх, может, вас обидели или вы были в роли обидчика, может, это разочарование или обман, может, много слез... Представьте ту ситуацию, от воспоминаний от которой вы хотели бы освободиться... и положите эти воспоминания в наш волшебный сосуд. Он вместит в себя всё.

Далее по кругу каждый делает «вклад».

— Подумайте, может, кто-то хотел бы вернуть себе свой «вклад» или получить чей-то?

После этого стаканчик хлопком ломается.

Обсуждение пережитых чувств.

Обратная связь, рефлексия. «Я-высказывания». Мысли, чувства, которые возникали в ходе занятий

Ритуал окончания занятия. Упражнение «Аплодисменты»

Ожидаемые результаты:

- Снятие психоэмоционального напряжения;
- Самопознание: возможные эмоциональные реакции в ситуации стресса;
- Эффективное применение способов волевой мобилизации;
- Повышение уверенности в себе.

Жизненное самоопределение



СПЕШИТЕ ДЕЛАТЬ ДОБРО

Автор:

Новопольцева Р.В., педагог-психолог МОО «Ухтинский технологический лицей имени Г.В. Рассохина».

Цель: развитие ценностно-смысловых компетенций.

Ход проведения:

— Добрый день, дорогие ребята, учителя и уважаемые гости! Я приветствую вас на нашем занятии. О чем оно — я скажу чуть позже. Но думаю, что вы догадаетесь об этом сами. И для начала постарайтесь угадать, о каком человеческом качестве идет речь:

Его не скушаешь,
Но вкус его сладок!
Его не видишь,
Но вид его приятен!
Оно может быть близко,
Если ты веришь в это!
Оно рядом,
Но его не потрогаешь!
(доброта)

— А давайте проверим себя, разгадаем кроссворд.

1. Какое чувство появляется при получении подарка? (*радость*)
2. Назовите волшебное слово, которое говорят при выполнении просьбы? (*спасибо*)
3. Кто из домашних животных наиболее предан хозяину? (*собака*)
4. Кто часто помогает в трудную минуту? (*друг*)
5. Назовите одно из ценных качеств человека. (*вежливость*)
6. Как по-другому можно назвать нерешительность, застенчивость? (*робость*)
7. Как называется предмет, который дают безвозмездно? (*подарок*)

— Ключевое слово: доброта. Итак, тема нашего занятия — «Спешите делать добро!».

— Мы с вами живём в очень сложное и трудное время во всех

отношениях. Трудности испытываем и в экономической, и в политической, и главное — в духовной сфере. Да, простой человек, не обладающий ни властью, ни большими деньгами, не может повлиять на изменения в стране. Однако каждый из нас может сделать наш мир немного добрее, чище, встать на сторону добра. И для этого нужно сделать одно — полюбить ближнего своего.

— А кто такой ближний?

— Ближний — это не только родной, знакомый, друг, но и вовсе незнакомый человек, и ему, может быть, живётся сегодня хуже, чем нам, чем каждому из нас. Проще говоря, нужно найти лекарство, чтобы вылечить, спасти мир вокруг нас. И сегодня мы с вами попытаемся найти верное средство (лекарство), как спасти мир вокруг нас.

— Что такое добро?

— Давайте обратимся к знаменитому словарю Ожегова:

- «Добро — все положительное, хорошее, полезное».
- «Доброта» — это отзывчивость, душевное расположение к людям, стремление делать добро другим».

— Ребята, что значит быть добрым? Какого человека называют добрым? *(Улыбаться людям, хотя в душе тебе плохо, любить мир, приносить пользу людям, приносить себя в жертву, совершить поступок для спасения другого)*

— Вы нарисовали несколько картин доброты. Ведь доброту можно изобразить и выразить по-разному. Я предлагаю представить доброту в красках и рассказать языком кисти художника. Какого цвета доброта и почему?

— На столах у вас жетоны разного цвета. Вот пустая палитра. Давайте ее заполним. *(Я выбираю красный цвет — это корабль с алыми парусами; голубой — голубое небо с широкой улыбкой, белый — это белые легкие облака, синий — ласковое синее море, розовый — цвет ласковых маминых рук, желтый — теплое солнышко, оранжевый — цвет вкусных мандарин)*

— Итак, на нашей палитре оказались разные цвета доброты.

— Тема доброты актуальна не только в наши дни. Она была актуальна в разные эпохи истории. Давайте обратимся к высказываниям писателей о доброте.

Используется раздаточный материал, зачитывают дети.

— Мигель Сервантес «Ничто не обходится нам так дешево и не ценится так дорого, как вежливость и доброта» (16 век).

— Лев Толстой: «Доброта — вот качество, которое я желаю приобрести больше всех других» (19 век). Михаил Пришвин: «Лучшее,

В помощь педагогу-психологу

что я храню в себе, это живое чувство к добрым людям» (19 век).

— А теперь давайте расскажем некоторые пословицы, поговорки, связанные с темой нашего разговора.

— Дети рассказывают и зачитывают: Час в добре пробудешь — все горе забудешь. Доброму и сухарь на здоровье, а злomu и мясное не впрок. Доброму человеку и чужая болезнь к сердцу. Доброе слово доходит до сердца. Жизнь дана на добрые дела. От добра добра не ищут. Красота до вечера, а доброта на век. Злой не верит, что есть добрые люди. Доброе слово и кошке приятно. Торопись на доброе дело, а худое само приспееет.

— Есть много афоризмов о доброте. Афоризм — это оригинальная законченная мысль. Я каждой группе даю афоризм. Вы своей группой должны из частей собрать афоризм воедино, а затем зачитать.

Дети собирают афоризмы.

1 группа — «Добро не лежит на дороге, его случайно не подберешь».

2 группа — «Добрый человек — не тот, кто умеет делать добро, а тот, кто не умеет делать зло».

3 группа — «Большое сердце, как и океан, никогда не замерзает».

4 группа — «Все прекрасные чувства в мире весят меньше, чем одно доброе дело».

— Ребята, а что противостоит добру? С кем добро борется? (*зло*)

— Добро всегда противодействует злу, борется с ним. Чего же больше в людях: добра или зла?

— Давайте проведем эксперимент именно в нашем классе: какие поступки мы совершаем чаще: хорошие или плохие? Вот весы: чаша добра и чаша зла. А вот жетоны черного и белого цвета. Белый цвет — символ добра, черный цвет — символ зла. Подумайте и расскажите нам о поступках, которые вы совершали в последнее время. Какого они цвета?

Каждый рассказывает о своём поступке, кладет жетон на весы: мы прогуливаем иногда уроки; мы любим своих родителей; мы не всегда делаем домашние задания; мы участвуем в конкурсах; мы помогаем классному руководителю; мы иногда опаздываем на уроки.

— Итак, в наше классе больше оказалось... Что надо сделать, чтобы в нашем классе было больше добра, как исправить положение? (*Работать над собой, исправлять поведение*)

— Я предлагаю каждому записать на маленьком листочке те предложения, которые вы только что сказали. Все эти высказывания мы положим вот в этот «ларец доброты», а в конце года на последнем классном часе откроем, прочитаем и посмотрим, что удалось нам исправить, а над чем ещё предстоит работать.

Все пишут на листочках свое высказывание и кладут в коробочку.

А вот сейчас давайте каждый из вас проверит, много ли в каждом из вас доброты. Тест называется «Степень вашей доброты». Я буду зачитывать вопрос, а вы должны ответить на него: да или нет. Будьте честны перед собой.

Тест «Степень вашей доброты».

1. Доверяют ли вам ваши друзья?
2. У вас есть друзья, которым вы доверяете?
3. Если бы в три часа ночи вам позвонил лучший друг и позвал на помощь, вы поехали бы к нему?
4. Согласитесь вместо отдыха в выходные или праздничные дни помогать своему лучшему другу?
5. Помните ли вы, когда у ваших друзей дни рождения?
6. Станете помогать незнакомому человеку в беде?
7. Расстраиваетесь ли вы, когда видите, что кто-то плачет?
8. Сможете ли вы промолчать, никому не рассказать смешную, но неприличную историю об одном из ваших друзей?
9. Радуетесь за друзей и знакомых, которым в чём-то повезло?

— Посчитайте, сколько вы набрали баллов ответом «да». Мы не будем сравнивать, у кого сколько баллов. Это будет повод к вашему личному размышлению о себе.

Результат. Если вы набрали от 8 до 9 баллов, то вы очень щедры и добры. Умеете сопереживать другим. Вам нравится помогать людям, и этот интерес можно считать искренним.

— А какой совет можно дать тем, у кого меньше получилось баллов? Что пожелать им, чтобы они стали добрее?

— А сейчас я предлагаю всем встать. Мы с вами поиграем в игру с мячом. Будем передавать мяч по цепочке из рук в руки.

— Первый этап — Какие добрые слова мы говорим каждый день, не задумываясь? (Добрый день, спасибо и т.д.)

— Посмотрите, какие слова вы не вспомнили, не произнесли?

Второй этап — подберите синонимы к слову добрый. (Вежливый, надежный, отзывчивый и т.д.)

— Или какие качества человека «идут с добротой под руку»?

— Мы с вами встретились с пословицами, поговорками, афоризмами о доброте. Но есть ещё много притч о доброте. Притча — это малый поучительный рассказ. Прослушайте притчу «Осколки доброты».

Читает ученик, слайды на экране.

— Как вы думаете, если бы люди узнали, чем на самом деле занималась старушка, что бы они сделали? (Сказали спасибо; помогли собирать осколки; пожелали здоровья)

— Как вы думаете, правы ли оказались родители, которые оградили

В помощь педагогу-психологу

своих детей от этой бедной женщины?

— Семья хорошая, дружная. А доброты у них оказалось мало, в частности, к этой незнакомой женщине, которая была одета очень бедно. Я предлагаю посмотреть еще один видеоролик. Это песня, которая называется «Окно». Постарайтесь внимательно прислушаться к её словам.

Притча «Осколки доброты»

Лежали в больнице в палате одной
Два тяжело больных человека.
Один у окошка лежал, а другой
У двери, где не было света.
Один постоянно в окошко глядел,
Другой лишь на краску дверную,
И тот, что у двери, узнать захотел
Про жизнь за окошком другую.

С готовностью первый больной
рассказал,
Что видно ему из окошка:
«Там тихая речка, дощатый причал
И ходит по берегу кошка.
По синему небу плывут облака
Причудливые, как зверушки.
Сидят на причале там два рыбака,
И с внуком гуляет старушка».

И так каждый день.
То про сказочный лес
Рассказывал, то про влюбленных.
Другой же сосед перестал даже есть,
Считая себя обделенным.
Он мучился злобой, и зависть росла,
Его постепенно съедая.
Не мог он понять, почему же была
Тут несправедливость такая.

Однажды сосед у окна занемог,
Что не было сил разогнуться.
Он стал задыхаться и даже не мог
До кнопки своей дотянуться.
У двери сосед мог на кнопку нажать
И вызвать сестру милосердия,
Но он не нажал и остался лежать,
Глаза закрывая усердно.

На утро сестра милосердия пришла
Постель поменять за покойным.
Сосед попросил, и она помогла
Занять эту самую койку.
Когда ж он в окно, наконец, посмотрел,
На шее задержалась вена.
Увидел он вместо того, что хотел
Глухую высокую стену.

Он был потрясен и сестре рассказал
Про тихую, чистую речку,
Про сказочный лес, про дощатый причал
И небо в кудрявых овечках.
«Ах, если б он видел! — сказала сестра.
Всю жизнь он слепым оставался».
«Зачем же тогда?..» — тут больной
прошептал...
«Да он вас утешить старался».

— Какую ошибку совершил больной, лежащий у двери? (Не оказал помощь больному; не нажал на кнопку; не вызвал медицинскую сестру)

— Что бы вы сделали на месте этого больного? (Вызвали медицинскую сестру; нажали на кнопку вызова)

— Кто оказался добрее? Почему? (Больной, лежащий у двери. Он был слепым, но пытался утешить, развлечь соседа)

— Я убеждена, что в жизни каждого из вас были моменты, когда нам кто-то вовремя помог в самых разных ситуациях. Расскажите о добром поступке, который видели или слышали.

— Представьте себе, если бы каждый из нас был внимателен к окружающим, скольких бед можно было бы избежать. У добра много лиц: кто-то помог дойти до дома заблудившемуся слепому человеку. Кто-то в дни террористического акта помчался сдавать кровь, не дожидаясь громкого призыва. Кто-то спешит отправить одежду погорельцам.

— Народная мудрость гласит: «Три несчастья есть у человека: смерть, старость и плохие дети». Умейте чувствовать тончайшие душевные движения матери и отца. Не приносите тревог, огорчений, обид. Не допускайте, чтобы жизнь родителей была отравлена позорным поведением, плохими поступками. Не забываются оскорбительные слова. Рана от занозы заживает, и следа не остается. А рана от обидных слов заживает, но глубокий след оставляет.

— «Будьте добрым сыном, доброй дочерью до самой старости!»

— Нам с вами надо много, очень много работать над собой.

— Скажите, какое же главное лекарство (средство), как нам спасти мир вокруг нас?

— Главное средство — это встать на место другого человека, прочувствовать, как ему плохо и помочь ему, сделать добрый поступок.

— Есть замечательные слова:

Ах, как нам добрые слова нужны!
Не раз мы в этом убедились сами.
А может не слова – дела важны?
Дела — делами, а слова — словами.

Они живут у каждого из нас,
На дне души до времени хранимы,
Чтоб их произнесли в тот самый час,
Когда они другим необходимы.

— И в конце нашего занятия я бы хотела всем раздать памятки: ребятам «Кодекс доброго ученика», родителям — «Кодекс доброй семьи», педагогам — «Кодекс доброго учителя».

Спасибо всем за участие. Спешите делать добро!

МАСТЕРСКАЯ «ИСКУШЕНИЕ»

Автор:

Семьяшкіна Е.А., педагог-психолог ГБС(К)ОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат № 14 VIII вида» с. Усть-Цильма.

Цель: формирование рефлексивных навыков и навыков сопротивления давлению отдельного человека и группы.

В помощь педагогу-психологу

Ход занятия:

— Что такое искушение?

— В толковом словаре русского языка «искушение» определяется как соблазн, желание чего-нибудь запретного.

Работа над картиной Н. Шильдера «Искушение».

— Тема искушения звучит в картине русского художника Николая Шильдера, которая так и называется — «Искушение».

— Картина эта положила начало знаменитой Третьяковской галерее. Молодой Павел Третьяков решил собрать русскую живопись и поехал в 1856 году в Петербург знакомиться со столичными художниками и их работами. В мастерской Николая Густавовича Шильдера, тогда еще ученика академии художеств, коллекционеру понравилась небольшая, только что начатая картина под названием «Искушение». И он тут же заказал ее для будущей галереи.

— Итак, картина создана в 1856 году в Петербурге в мастерской художника.

— Перед нами мрачная комната. Здесь в бедности живет красивая девушка и ее старушка-мать. Дни матери сочны. Тяжело больная, она уже не встает с кровати за темной занавеской.

— Девушка зарабатывает вышиванием, но жалких грошей не хватает ни на хлеб, ни на лекарство. Однажды в подвал спустились недобрые гости: богатый молодой мужчина и бесчестная старуха, готовая за деньги оказать любую услугу. Старуха показывает девушке дорогой браслет. Если девушка полюбит человека, оставшегося за дверью, он подарит ей этот браслет. Можно будет поесть досыта, позвать к матери врача.

— Давайте внимательно рассмотрим картину.

В микрогруппах: рассматривание репродукции картины Н. Шильдера «Искушение».

— Что скажет девушка старухе-сводне?

— Как на языке жестов этот ответ показал художник?

— Что повлияет на принятие героиней такого решения?

Педагог-психолог выслушивает ответы учащихся и обобщает сказанное ими.

— И поза девушки, и выражение лица ее указывает на то, что она скажет старухе-сводне «нет». Руки, выражение лица, Нога отступает. Мы видим, что кошка уходит от старухи, направляется к комоду, подсказывая своей молодой хозяйке правильный выбор, потому что комод это семейная ценность, символ семьи. В левом верхнем углу — икона, свет от которой освещает ее фигуру. А икона это символ веры, честности, чистоты души. Теперь мы видим, что все эти предметы

помогают ей в минуты испытания, напоминают, как правильно в жизни поступать и остаться честным, с незапятнанной душой, и она не согласится на предложение старухи.

— Так что же, ребята, хотел нам сказать художник? Жизнь трудна. Каждый может оказаться перед выбором: соблазнить некоей выгодой и утратить свое человеческое достоинство или отказать от выгоды и сохранить чистоту души. Выдержать испытание, не поддаваться искушению человеку помогает собственное сердце и голова, близкие люди и вещи.

Работа с таблицей «Мои искушения».

Педагог-психолог предлагает работу: заполнить таблицу.

Мои искушения	Как я их преодолеваю

Педагог-психолог резюмирует ответы:

— Многие умеют отказаться от соблазна. Но иногда то, что предполагают, выглядит таким привлекательным, что не сразу понимаешь опасность ситуации, в которую тебя приглашают.

Работа над стихотворением.

Педагог-психолог дает время каждому учащемуся на чтение стихотворения.

Толстой А.К. «Где гнутся над омутом лозы...»

Где гнутся над омутом лозы,
Где летнее солнце печет,
Играют и пляшут стрекозы,
Веселый ведут хоровод.

Под нами трепещут былинки,
Нам так хорошо и тепло,
У нас бирюзовые спинки,
А крылышки точно стекло!

«Дитя, подойди к нам поближе,
тебя мы научим летать,
Дитя, подойди, подойди же,
Пока не проснулась мать

Мы песенку знаем так много,
Мы так тебя любим давно –
Смотри, какой берег отлогий,
Какое песчаное дно!»

- Когда и чем соблазняют стрекозы дитя?
- Как выглядит их приглашение?
- Что в приглашении настораживает?
- Чтобы сказала мать, если б услышала куда зовут стрекозы дитя?

Далее учащиеся инсценируют стихотворение.

— Как себя чувствовали в ролях исполнителей?

Рисунок на тему «Омут, который я отвергаю».

Выставка рисунков, рассказ о нарисованном по желанию.

Учащиеся формулируют Я-сообщения о личном результате работы

В помощь педагогу-психологу

в мастерской.

Опоры-подсказки:

- Я осознал, что...
- Я понял, что...
- Я решил...
- Я изменил отношение к...
- Я поставил перед собой задачу...
- Я открыл для себя...
- Я чувствую...

ПОСТАНОВОЧНЫЙ УРОК «МЫ — ВМЕСТЕ»

Автор:

Васильева А.С., педагог-психолог МОУ «Средняя общеобразовательная школа № 3 с УИОП» г. Усинска

Данный урок является частью развивающей программы «Толерантность. Учимся понимать и ценить различия» ориентирован на учащихся 5–6 классов.

Цель: воспитание толерантности, развитие таких качеств как терпимость друг к другу, гражданственность, патриотизм.

Ход проведения.

Звучит композиция «Я, ты, он, она...». В зале — приглушенный свет, световой акцент на политическую карту мира.

Раздел. «Другие нации»

Первый ведущий: Однажды, когда я была маленькой, я спросила у мамы: «А какой я национальности?». Мама мне ответила: «На этот вопрос не так просто ответить: твоя бабушка из Греции, дедушка из Украины».

Когда я обратилась с этим вопросом к отцу, он мне ответил: «Мы носим молдавскую фамилию, и хотя мы давно живем в Республике Коми, корни нашей семьи уходят в Молдавию и Украину». Тогда я открыла энциклопедию и узнала:

Греция — прекрасная, солнечная страна, которая славится своей античной культурой и красивыми курортами. Греки — гордый, красивый народ, с богатой историей.

Молдавия — богатая республика, славится своими виноградниками, песнями и танцами, ковроплетениями. Молдавия — это Кишинев, Липканы, Бельцы, Бричаны, множество маленьких уютных городков.

Красный — цвет любви и горячего сердца (*берет в руки стикер красного цвета*). Красный — цвет крови, кровного родства. Так как во мне бежит кровь разных народов, то я в родстве с ними. Греция — я уважаю, понимаю и принимаю культуру и обычаи этой страны (*отмечает на карте красным стикером Грецию*). Молдавия — я уважаю, понимаю и принимаю культуру и обычаи этой страны (*отмечает красным стикером Молдавию*).

Второй ведущий: В этом году (*демонстрируются слайды*) мне посчастливилось побывать в Красноярске на съезде участников некоммерческой общеобразовательной программы «СИД». Там были ребята из 17 городов России, ребята разных национальностей, представители различных национальных республик. Несмотря на то что все мы очень разные, всех нас теперь связывает крепкая дружба.

Зеленый — цвет спокойствия, развития, мудрости, цвет уважения и дружбы (*берет в руки стикер зеленого цвета*). Сибирь, Дальний Восток, Сахалин, Красноярск, Новосибирск, Тюмень, Салехард, Сургут, Санкт-Петербург, Москва теперь для меня не просто регионы на карте, это близкие мне места, там живут мои друзья. Я уважаю, понимаю и принимаю культуру и обычаи этих регионов (*прикрепляет стикеры на карту*).

Третий ведущий: Я живу и учусь в Усинске, но так было не всегда. Я родился в другой стране — в Украине, в Крыму. Крым — красивейший, солнечный полуостров. Там остались мои родственники, друзья. Потом я переехал с родителями в Краснодарский край, г. Темрюк. И там тоже остались мои родственники и друзья. Моя Родина — Крым. По национальности я русский, значит, Россия тоже моя Родина.

Желтый — цвет солнца и жизни, цвет радости (*берет в руки стикер желтого цвета*). Как два солнца светят для меня две Родины — Крым — я уважаю, понимаю и принимаю культуру и обычаи этой страны (*отмечает на карте стикером Крым*) — и Россия — я уважаю, понимаю и принимаю культуру и обычаи этой страны (*отмечает на карте Россию, Краснодарский край*).

Раздел. «Другие поколения»

Четвертый ведущий: (*звучит музыка «Му Метору»*). Я счастливый человек. У меня есть семья. Есть мама, папа и маленький брат. Но, к сожалению, между нами часто возникает непонимание. У меня много друзей и интересов вне семьи. Я люблю проводить время с друзьями, но родители не понимают меня. Они часто придираются, им кажется, что если я буду все время сидеть дома, то я стану лучше, умнее. Но ведь это не так. Я не понимаю их. Я грублю и отстаиваю

В помощь педагогу-психологу

свою точку зрения. Но в то же время мне не хочется, что бы между нами были конфликты. Я люблю свою семью.

Розовый — цвет надежд и нежности, доброты, понимания (*прикрепляет стикер розового цвета к карточке с надписью «Взаимопонимание»*). Я хочу, чтобы мы с братом понимали друг друга (*покидает сцену*).

Пятый ведущий (*маленькая девочка*): Я еще пока маленькая. Я люблю ходить в школу. Но, находясь там, я боюсь. Боюсь, что старшие обидят меня. Что толкнут, ударят, пусть даже нечаянно, когда я иду гулять во дворе, но ведь мне все равно будет больно.

А еще, взрослые мальчишки во дворе обижают нас, у малышей могут отобрать деньги, телефон. Мне это не нравится. Когда я вырасту, я постараюсь не стать такой злой и черствой. Я хочу, чтобы малыши не боялись, чтобы их не обижали.

Голубой — цвет чистого неба, цвет доверия и безоблачных отношений (*прикрепляет стикер голубого цвета к карточке со словом «Доверие»*). Я хочу не бояться, а доверять и учиться у старших.

Раздел. «Неприемлемые явления»

Клип «Планета Россия»

Шестой ведущий (*со свечой в руках*): У меня был прадедушка, он защищал нашу Родину в Великой Отечественной войне. Дошел до Берлина, получив множество ранений, удостоился наград и орденов. А есть бойцы, не вернувшиеся с поля боя, те, кто погиб, как и многие молодые парни, в жестоких и кровавых боях.

Седьмой ведущий: Это мой дядя (*демонстрируются слайды*). У него замечательные друзья, только их судьбы омрачает война. Война в Афганистане. Никому не нужная и беспощадная. Некоторые молодые солдаты прошли Чечню, это мрачные черные, незаживающие раны. Много молодых, замечательных парней не вернулось оттуда.

Восьмой ведущий: Черный — цвет скорби, потери, цвет войны (*держит черный стикер в руках*).

Все вместе: Пока горит эта свеча, мы скорбим о тех, кто погиб в военных конфликтах. Война своим черным безжалостным сапожищем прошла практически по каждой семье и поколениям, лишая их самых лучших... (*Отходят с зажженными свечами вглубь сцены*.)

Девятый ведущий: У меня есть друг. Он прекрасный товарищ, никогда не подведет, на него всегда можно положиться. Его папа из Азербайджана. И я не вижу в этом проблемы, в отличие от некоторых моих знакомых. К сожалению, в нашем городе можно встретить такое явление, как национализм. Когда в моем присутствии кто-то говорит плохо о людях другой национальности, я пресекаю такие разговоры.

Эти ребята тоже были лучшие, были чьими-то детьми, братьями, сестрами, любимыми. Были учениками, студентами. Но находятся те, кто считает, что имея другой цвет кожи, эти ребята не имеют права на жизнь, на мечты... Например, националисты и скинхеды.

Черный — цвет вражды и ненависти, цвет черных дел. Я не понимаю и не принимаю национальную вражду. Пока горит эта свеча, я скорблю в память о погибших от рук нелюдей (*прикрепляет стикер на карточку со надписью «Национальная вражда», отходит вглубь сцены*).

Десятый ведущий: Я простая ученица. Однажды, когда я пришла домой с линейки, я включила телевизор и увидела ужас... (*звучит песня Беслан, идут слайды «Захват школы в Беслане»*) Такие же ребята как я: постарше, помладше. Кто имел право, лишить их детства, лишить их жизни. Даже те из них, кто не погиб, искалечены на всю жизнь, искалечены страхом, их глаза не светятся радостью, их глаза выражают скорбь... Терроризм — жестокость, неоправданное ничем унижение и уничтожение людей. Пока горит эта свеча, я скорблю в память обо всех жертвах террористических актов...

Черный — цвет пустоты, цвет ада. Нет аргумента, который бы оправдал терроризм. Я не понимаю и не принимаю его.

(На сцену выходят все ведущие со свечами, под музыку стоят)

Десятый ведущий: В мире много цветов — есть цвета жизни, окрашивающие наши дни в яркие краски радости, чистоты, дружбы, родства. Есть краски скорби, ненависти и пустоты. Каким цветом раскрасить свою жизнь — выбирает сам человек. Наши души тоже раскрашены разными красками, и какими, зависит от того, как мы воспринимаем мир, как относимся к другим людям. Мы все разные, но если мы будем уважать друг друга, будем терпимыми, то жизнь станет ярче, небо безоблачней.

Ребята, встаньте, возьмитесь за руки. Посмотрите на соседа слева, взгляните друг другу в глаза и скажите: «Я уважаю, стараюсь понять и принимаю тебя». Теперь смотрите на соседа, повторите ему то же самое.

Не торопитесь разжимать руки, ведь пока вы все вместе, вы сильнее, и можете окрасить мир в цвета радости, счастья и жизни.

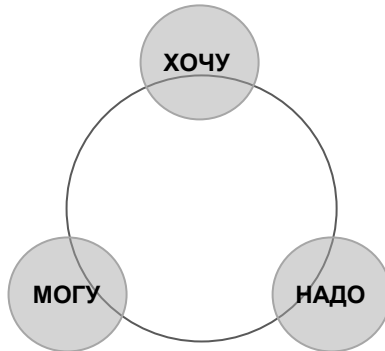
решение и несете за него ответственность. Задача взрослых — помочь вам получить достоверную информацию о ваших профессиональных интересах и склонностях, специфике профессий и возможности их получения и вашего трудоустройства. Для одних главное — гарантированное трудоустройство, для других — высокая зарплата, кто-то получает удовольствие от самой работы. Что важно для тебя? Сегодня мы приблизимся к решению этого вопроса. В течении занятия вы будете поэтапно заполнять предложенную вам профессиональную карту.

Обучающимся в начале занятия выдаются профессиональные карты, объясняется их содержание.

— В конце урока, получив результат, те из вас, кто уже выбрал профессию, смогут подтвердить свой выбор или усомниться в нем, а те, кто еще не выбрал будущую профессиональную деятельность, смогут рассмотреть несколько вариантов.

Правильно выбрать профессию легко: для этого надо, чтобы совпали три условия.

Во-первых, будущая работа должна быть в радость, а не в тягость (**ХОЧУ**). Во-вторых, вы должны обладать набором профессионально важных для этой работы качеств: интеллектуальных, физических, психологических (**МОГУ**). В-третьих, профессия должна пользоваться спросом на рынке труда (**НАДО**). В жизни всё сложнее: хочется одно, «может» другое, а надо третье.

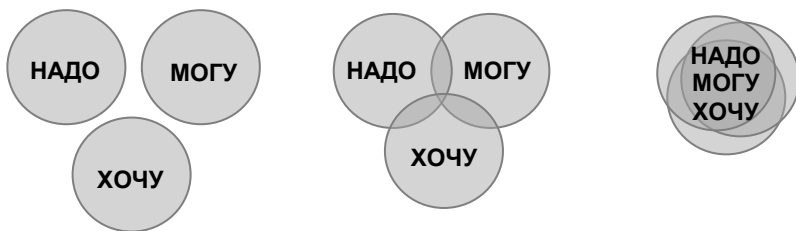


1 вариант. Если требования рынка труда, возможности и желания человека и требования рынка труда даже не пересекаются, это означает, он хочет делать то, чего делать не может, в ситуации, когда это никому не надо. Кстати, таких чудачков немало — больше половины всех выпускников.

2 вариант. Требования рынка, возможности и желания человека могут пересекаться. Этот случай не так безнадежен, как первый, потому что найти компромисс между тремя условиями профессиональной успешности реально. По мере освоения профессии может расти интерес к ней. Чем выше профессионализм, тем больше шансов на рынке труда.

3 вариант. Счастливое совпадение требований рынка, возможностей и желаний человека — редкий вариант, дающий возможность получать достойное вознаграждение за работу, приносящую удовольствие.

В помощь педагогу-психологу



— Вы, наверное, обращали внимание, как быстро и безошибочно библиотекарь находит нужную читателю книгу. Найти книгу помогает классификация — правила размещения книг. На уроках биологии вы изучаете классификацию животных и растений, на уроках химии — классификацию химических элементов. Классификация — это осмысленный порядок вещей. Классификация профессий строится по своим законам. В разных странах действуют классификации, которые объединяют профессии по разным признакам: месту работы, степени самостоятельности, скорости продвижения по службе и т.д. У нас в стране чаще всего используется классификация профессий Е.А. Климова.



Человек-Человек. К этой группе относятся профессии, связанные с управлением, обучением, воспитанием, обслуживанием, лечением, защитой людей. Эти профессии имеют особую социальную значимость. Они требуют от человека терпения и требовательности, умения брать ответственность на себя, контролировать свои эмоции. Главное содержание труда в этих профессиях — эффективное взаимодействие между людьми.

— Назовите профессии этой группы. (*Врач, медсестра, учитель, воспитатель, официант, юрист, продавец, парикмахер, экскурсовод*)

Человек-Техника. К этой группе относятся профессии, связанные с проектированием, производством и обслуживанием любой техники, от космических ракет и компьютеров до наковальни и молота кузнеца. Эти профессии требуют от человека практических навыков, технических способностей, точности, хорошего здоровья.

— Назовите профессии этой группы. (*Инженер, конструктор, летчик, машинист, водитель, электрик, строитель, автослесарь, сантехник, испытатель двигателей и др.*)

Человек-Природа. К этой группе относятся все профессии, связанные с живой и неживой природой. Исследование, изучение и использование природных ресурсов, уход за животными и растениями, их лечение — вот возможные виды деятельности. Людей этих профессий объединяет деятельная, а не созерцательная любовь к природе. Одно дело — играть с домашними животными и любоваться цветами. И совсем другое — регулярно, день за днем ухаживать за ними, наблюдать, лечить, выгуливать, не считаясь с личным временем.

— Назовите профессии этой группы. (*Агроном, селекционер, зоотехник, ветеринар, кинолог, растениевод, геолог, охотовед, эколог, мелиоратор и др.*)

Человек-Знак. К этой группе относятся все профессии, связанные с использованием устной и письменной речи, работой с документами и цифрами. Предметом труда для этих профессий является информация, которую можно представить в виде текстов, формул, знаков, кодов, графиков, диаграмм и чертежей.

— Назовите профессии этой группы. (*Экономист, бухгалтер, лингвист, математик, программист, документовед и др.*)

Человек-Искусство. К этой группе относятся профессии, связанные с изобразительной, музыкальной, литературной, художественной, сценической деятельностью. Создание произведений искусства — особый процесс. Для освоения творческих профессий мало одного желания — необходимы творческие способности, талант, трудолюбие.

— Назовите профессии этой группы. (*Художник, писатель, актер, режиссер, музыкант и др.*)

— Многие профессии трудно отнести к одному предмету труда. Например, секретарь должен не только быть специалистом в области знаковой информации (работа с документами), но и уметь пользоваться компьютером и офисной техникой, эффективно общаться с людьми. Хороший учитель кроме профессиональных знаний и умения общаться должен обладать артистизмом.

— Какой вид деятельности кажется вам наиболее привлекательным? Сейчас мы проведем исследование, которое ответит на этот вопрос.

Далее проводится диагностика профессиональных интересов по методике «Дифференциально-диагностический опросник» Е.А. Климова.

В помощь педагогу-психологу

Примечание. Когда ребята подсчитают число баллов, скажите, что каждый столбец — это группа определенной профессиональной деятельности. Чем больше баллов, тем выше интерес к этому виду деятельности. Попросите поднять руки тех, у кого больше всего баллов в первом, втором и т.д. столбце, только затем раскрывая их значение.

Далее детям раздаются примеры профессиональной деятельности группы, представляющей для обучающегося наибольший интерес (примеры профессий группы «Человек — Природа», «Человек — Искусство», «Человек — Знак», «Человек — Человек», «Человек — Техника»). Поинтересуйтесь, у кого результаты совпали с собственными представлениями о себе. Важно спросить, у кого результаты методики не совпали с личными интересами, и пояснить, что это — еще более ценный результат, потому что он открывает новые возможности и варианты, расширяет представление о себе. В каждом классе есть ребята, проявляющие одинаковый интерес к нескольким группам профессий. Хотя по одной методике нельзя делать определенных выводов, на этих ребят следует обратить внимание, потому что, скорее всего, они ещё даже не задумывались о выборе будущей профессии. Групповая консультация не может помочь всем — есть более сложные случаи, которые могут рассматриваться только в ходе индивидуальной консультации психолога. Результаты работы по данной методике могут учитываться при комплектовании профильных классов.

— Профессиональная успешность во многом зависит от того, насколько человек и работа подходят друг другу. Прочитайте следующие утверждения и подумайте, какая деятельность вам ближе всего. Дети продолжают работать с профессиокартой, заполняя таблицу «Опросник профессиональных предпочтений» («ОПП») — первый этап.

— Эти утверждения относятся к шести профессиональным типам личности, иногда ярко выраженным. Но чаще всего в человеке сочетаются два или три профессионального типа. Например, хороший учитель должен иметь потребность помогать людям, быть хорошим организатором и обладать художественными способностями.

— Американский ученый Дж. Холланд считает, что успех в профессиональной деятельности и удовлетворенность своим трудом зависят в первую очередь от соответствия типа личности и профессии. Его методика поможет вам определить свой профессиональный тип.

Дети продолжают работать с профессиокартой, заполняя таблицу «ОПП» — второй этап, используя методику Дж. Холланда в модификации Г.В. Резапкиной «Одно из двух».

— В данной методике объединены две самые известные и

теоретически обоснованные типологии, которые не противоречат, а дополняют друг друга. По Е.А. Климову, каждый человек согласно своему интересу выбирает определенную группу профессий. По Дж. Холланду, профессиональный успех, удовлетворенность своим трудом зависят от профессионального типа личности (реалистический, интеллектуальный, социальный, офисный, предпринимательский, артистический).

Реалистический тип. Люди, относящиеся к этому типу, предпочитают выполнять работу, требующую силы, ловкости, подвижности, хорошей координации движений, навыков практической работы. Результаты труда профессионалов этого типа ощутимы и реальны — их руками создан весь окружающий нас предметный мир. Люди реалистического типа охотнее делают, чем говорят, они настойчивы и уверены в себе, в работе предпочитают четкие и конкретные указания. Придерживаются традиционных ценностей, поэтому критически относятся к новым идеям. Близкие типы: интеллектуальный и офисный. Противоположный тип — социальный.

Интеллектуальный тип. Людей этого типа отличают аналитические способности, рационализм, независимость и оригинальность мышления, умение точно формулировать и излагать свои мысли, решать логические задачи, генерировать новые идеи. Они часто выбирают научную и исследовательскую работу и условия, дающие свободу для творчества. Работа способна увлечь их настолько, что стирается грань между рабочим временем и досугом. Мир идей для них может быть важнее, чем общение с людьми. Материальное благополучие для них обычно не на первом месте. Близкие типы: реалистический и артистический. Противоположный тип: предпринимательский.

Социальный тип. Люди этого типа предпочитают профессиональную деятельность, связанную с частыми контактами с другими людьми: обучением, воспитанием, лечением, консультированием, обслуживанием. Люди социального типа гуманны, чувствительны, активны, ориентированы на социальные нормы, способны понять эмоциональное состояние другого человека. Для них характерно хорошее речевое развитие, живая мимика, интерес к людям, готовность прийти на помощь. Материальное благополучие для них обычно не на первом месте. Близкие типы: артистический и предпринимательский. Противоположный тип: реалистический.

Офисный тип. Люди этого типа склонны к работе, связанной с обработкой и систематизацией информации, предоставленной в виде условных знаков, цифр, формул, текстов (ведение документации, установление количественных соотношений между числами и условными знаками), отличаются аккуратностью, пунктуальностью, практичностью, ориентированы на социальные нормы, предпочитают четко определенную деятельность. Материальное благополучие для них более значимо, чем для других типов. Склонны к работе, не связанной с широкими контактами и принятием ответственных решений. Близкие типы: реалистический и предпринимательский. Противоположный тип: артистический.

Предпринимательский тип. Люди этого типа находчивы, практичны, быстро ориентируются в сложной обстановке, самостоятельно принимают решения, социально активны, готовы рисковать, ищут острые ощущения. Любят и умеют общаться. Имеют высокий уровень притязаний. Избегают занятий, требующих усидчивости, большой и длительной концентрации внимания. Для них значимо материальное благополучие. Предпочитают деятельность, требующую энергии,

В помощь педагогу-психологу

организаторских способностей, связанную с руководством, управлением и влиянием на людей. Близкие типы: офисный и социальный. Противоположный тип: исследовательский.

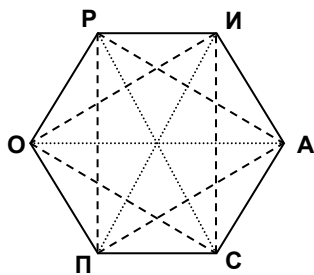
Артистический тип. Люди этого типа оригинальны, независимы в принятии решений, редко ориентируются на социальные нормы и одобрение, обладают необычным взглядом на жизнь, гибкостью и скоростью мышления, эмоциональной чувствительностью. Отношения с людьми строят, опираясь на свои ощущения, эмоции, воображение, интуицию. Они обладают обостренным восприятием и талантом общения, избегают жесткой регламентации, предпочитая свободный график работы. Часто выбирают профессии, связанные с литературой, театром, кино, музыкой, изобразительным искусством. Близкие типы: интеллектуальный и социальный. Противоположный тип: офисный.

— В методике попарно сравниваются 60 профессий, относящихся к разным типам.

Примечание. Учащимся важно внимание учителя к результатам их работы, им интересно узнать результаты других и рассказать о своих. Спросите, кто по этому тесту относится к каждому профессиональному типу. Поинтересуйтесь, совпадают ли полученные результаты с собственными представлениями о себе, мнением одноклассников.

— Шесть типов — это шесть вершин шестиугольника.

— Эта методика не только помогает понять, чем следует заниматься, но и предупреждает, какой вид деятельности лучше не выбирать. Например, О (офисный тип) и А (артистический тип), И (исследовательский тип) и П (предпринимательский тип), С (социальный тип) и Р (реалистический тип) расположены на противоположных углах шестиугольника. Это означает, человеку с артистическими склонностями будет сложно адаптироваться в офисной среде, и наоборот.



— Встречались ли вам взрослые, профессия которых не совпадает с их профессиональным типом? В чем это выражается?

— В чистом виде эти профессиональные типы встречаются редко — правильнее говорить о преобладающем типе личности. Выбирая профессию, необходимо учитывать свой профессиональный тип. Если профессия не соответствует вашему типу личности, работа будет даваться вам ценой значительного нервно-психического напряжения.

Упражнение «Профессиональный девиз».

— Прочитайте высказывания и подумайте, к какому профессиональному типу личности можно отнести каждое из них:

Хороший продавец и хороший ремонтник никогда не будут голодать. Шенк
Научная работа не подходит человеку, который обеими ногами стоит на земле и обеими руками тянется к долларам. М. Ларни
Если больному после разговора с врачом не стало легче, то это не врач. В. Бехтерев
Офис может работать без шефа, но не без секретаря. Дж. Фонда
Специальность налетчика куда менее заманчива, чем смежные с ней профессии политика или биржевого спекулянта. О. Генри
Только поэты и женщины умеют обращаться с деньгами так, как деньги того заслуживают. А. Боннар

— С какими высказываниями вы согласны, а с какими — нет? Почему? Предложите свой девиз.

— Призвание — высший уровень профессиональной пригодности — это не только абсолютное совпадение требований профессии и личностных, физиологических, интеллектуальных особенностей человека, но и ярко выраженный интерес к этому виду деятельности, граничащий с любовью. Наше занятие мне хотелось бы закончить небольшим отрывком из биографии Л. Утесова.

...Находясь на гастролях в Риге, Леонид Утесов зашел к местному портному. «Мне нужно два костюма. Только быстро, по-стахановски, чтобы первый был готов через неделю!» «Я ваших стахановских методов не знаю, — отвечал портной, — приходите через три дня и забирайте оба!» Утесов опешил от такой дерзости. «Вы, наверное, не поняли. Мне нужны очень хорошие костюмы. Как тот, который на мне». Портной презрительно осмотрел костюм и спросил: «Кто вам его шил?» «Его шил сам Затирка (знаменитый портной — примеч. авт.)», — гордо отвечал артист. «Я не спрашиваю, как его фамилия, я спрашиваю, кто он по профессии?» — парировал портной. Утесов был в восторге от остроумия портного. А через три дня — от новых костюмов.

На следующем занятии результаты (для закрепления) раздаются детям в виде индивидуальных буклетов (На пороге профессионального выбора: Памятка для родителей и детей) или вручаются родителям на родительском собрании.

Занятие 2. Внутренний мир человека и система представлений о себе

Цели: создание в классе атмосферы тепла и доверия; развитие представлений об образе «Я» и «самооценке»; активизация потребности в самопознании и саморазвитии.

Ход занятия:

Мышь проникла в центральный компьютер в тот момент, когда он оценивал результаты присланных из школы письменных тестов одного двоечника, некоего Генри Карсона. Из-за сбоя в программе Генри оказался не на последнем месте, а на первом. Удивленные и смущенные учителя начинают воспринимать Генри как самого способного ученика. Генри быстро входит в новую для себя роль

В помощь педагогу-психологу

отличника, и начинает стремительно расти не только в интеллектуальном, но и личностном смысле, став впоследствии одним из выдающихся представителей своего поколения.

— Искусственное повышение самооценки без увеличения собственных ресурсов может сыграть с человеком злую шутку. Правильная, или реалистичная, самооценка позволяет выбрать оптимальное поведение на основе просчета своих возможностей — физических, интеллектуальных, финансовых. Вспомните, что ответил Чак Норрис на вопрос: «Как вы поведете себя, если в подворотне человек с ножом потребует у вас деньги?»

— Самооценка прямо пропорциональна успеху и обратно пропорциональна притязаниям, то есть чем выше притязания, тем ниже самооценка.

— Можно ли «повысить» самооценку, не затрагивая притязания и возможности? Как изменится самооценка при росте или снижении притязаний? Как изменится самооценка при росте или снижении возможностей?

	Знаю про себя	Не знаю про себя
Знают про меня	АРЕНА (известно всем)	СЛЕПОЕ ПЯТНО (известно всем, кроме меня)
Не знают про меня	МАСКА (известно только мне)	ЧЕРНЫЙ ЯЩИК (никому не известно)

— Заниженная самооценка таит другую опасность. Человек, который занижает свои возможности, рискует не выполнить свое предназначение в жизни. Вспомните утенка из сказки Г.Х. Андерсена. Жизнь на птичьем дворе настолько снизила его самооценку, что, став прекрасным лебедем, он подплыл к царственным птицам и сказал: «Убейте меня!», потому что чувствовал себя гадким утенком. В тот момент, когда восхищенные сородичи склонили перед ним головы, заниженная самооценка выросла до нормального состояния. Низкую самооценку трудно поднять себе самому, но можно поднять другому, если научиться видеть и признавать его достоинства.

— Самооценка закладывается в детстве, как и большинство способностей. У каждого человека есть образ идеального «Я». Это набор качеств, которые человек считает для себя значимыми. Список качеств может во многом определяться окружением человека. Если реальные качества соответствуют идеалу или приближаются к нему, у человека будет высокая самооценка. Осознание собственного «Я» — первый шаг в саморазвитии. Схема, получившая название «Окно Джагари», по имени предложивших ее психологов, помогает расширить карту самосознания человека.

«Арена». То, что очевидно как для самого человека, так и для окружающих, то, что вы сами предъявляете всем и каждому. Ваш внешний вид, поведение, голос. Очевидные факты вашей биографии. Взгляды и убеждения, которые вы не скрываете. Это, всё, что вы хотите показать миру.

«Маска». В одной из своих первых песен Алла Пугачева пела: «Но слез моих не видно никому, что ж, Арлекин я, видно, неплохой». Есть чувства, мысли и поступки, которые человек не склонен афишировать. Они есть у каждого человека. Они не всегда плохие, но всегда глубоко личные. Это могут быть воспоминания о своей слабости или страхе, тайные желания, несбывшаяся мечта. В быту маска служит не только для маскировки, но и для защиты. Подумайте, для чего нужна психологическая маска лично вам?

Мой самый ужасный сон о маске. Я вижу свое отражение в зеркале, но мой зеркальный двойник — в маске. Сорвать маску страшно, я боюсь увидеть мое истинное лицо, а оно мне представляется зверским. Х.Л. Борхес

«Слепое пятно». Случалось ли вам видеть слепого человека? Его видят все, а он не видит никого. В какой-то мере каждый из нас поражен слепотой, потому что всегда есть то, что знают о тебе знакомые, но не знаешь ты. Твоим друзьям и близким, в отличие от тебя, знакомы и привычны твоя походка, осанка, манера спорить. Мы же даже свой голос, услышанный со стороны, узнаем с трудом! «Расширить» это поле можно с помощью психологических тестов и тренингов. Расширение поля самовосприятия — занятие увлекательное и полезное, но оно требует от человека честности и смелости.

Я очень силен в спорах. Спросите у любого из моих оставшихся друзей. Я могу одержать верх в споре на любую тему, против любого оппонента. Люди это знают и сторонятся меня на вечеринках. Часто, в знак большого уважения, они меня даже не приглашают.

«Черный ящик». То, чего пока не знает никто. Это — скрытые резервы и возможности человека, источники его проблем и их

В помощь педагогу-психологу

решений. Что и когда вылезет из черного ящика — нашего подсознания — не известно никому. Заглянуть в этот ящик помогает психология. Это интересно и необходимо для жизни. Наверняка там найдется немало полезного.

— К счастью, границы, разделяющие четыре поля восприятия человека, подвижны. Для того чтобы уменьшить «слепое пятно» или узнать содержимое «черного ящика», надо иметь некоторую долю смелости, любознательности и терпения. Расширяя границы своего «Я», мы уменьшаем скрытую область.

— Как вы понимаете слова английского писателя У. Теккерея: «Мир — это зеркало, которое возвращает каждому его собственное изображение»?

Далее обучающиеся под руководством психолога заполняют схему и обсуждают полученный результат.

Упражнение «Я — реальный, Я — идеальный».

Подчеркните качества, которые вы больше всего цените в других людях. Выпишите в графу «Я — реальный» по три качества из каждой графы, которыми вы, на ваш взгляд, обладаете.

Я — идеальный			Я — реальный
В общении	В деле	В душе	
Вежливость	Аккуратность	Справедливость	
Доброжелательность	Ответственность	Принципиальность	
Искренность	Инициативность	Самокритичность	
Уравновешенность	Порядочность	Милосердие	
Отзывчивость	Самостоятельность	Бесстрашие	
Обаятельность	Добросовестность	Честность	
Тактичность	Вдумчивость	Великодушие	
Терпимость	Трудолюбие	Сочувствие	
Щедрость	Целеустремленность	Доброта	

— Легко ли вам было выполнять это задание? Встречались ли вам люди, в полной мере обладающие всеми этими качествами? Какие качества вы записали в графу «Я — реальный» Хотели бы вы зачитать их вслух? Какие из этих качеств вы хотели бы воспитать в себе?

ПРИЧИНЫ, по которым ребенок делается трудным

возросшая напряженность жизни;

школьная напряженность;

рассогласование между тем, что ребенок видит в реальной жизни, и тем, что от него требуют в школе, дома;

широкий спектр всевозможных недостатков морально-го воспитания;

интеллектуальная неразвитость, душевная черствость, эмоциональная глухота;

неблагоприятная наследственность;

дефекты самооценки;

отсутствие волевой саморегуляции;

асоциальное поведение родителей;

полное безразличие к ребенку взрослых или наоборот;

втягивание малолетних в асоциальные группы;

неблагополучное течение кризисных периодов развития ребенка;

замедленные темпы социального и морального развития;

педагогическая запущенность.

