

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ГОРОДА МОСКВЫ
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы
«ШКОЛА № 1212»
(ГБОУ Школа № 1212)
State budgetary educational institution of the city of Moscow
«School № 1212»
(SBEI School № 1212)

ул. Вильнюсская, д. 14, г. Москва, 117574,
Тел.: +7 (495) 422-61-55
st. Vilniuskia, 14, Moscow, 117574, Russia
Tel.: +7 (495) 422-61-55

ОГРН 1147748020826 ИНН 7728900440 КПП 772801001
Электронная почта sh1212@edu.mos.ru
Официальный сайт <https://sch1212.mskobr.ru>
E-mail sh1212@edu.mos.ru
Official website <https://sch1212.mskobr.ru>

Согласовано

Директор ГБОУ Школы № 1212
_____ О.А.Лаптунова

Неделя психологии в Школе № 1212

Подготовили: Служба психолого-педагогического
и социального сопровождения

*На основе Методических рекомендаций по проведению «Недели психологии» в
общеобразовательных организациях субъектов Российской Федерации
документ зарегистрирован № 4451 от 08.11.2023 (ГППЦ ДОНМ)*

Неделя психологии (далее так же – Неделя) как специально организованный комплекс мероприятий в общеобразовательной организации зарекомендовала себя эффективным инструментом создания психологически безопасного и развивающего образовательного пространства. Такое пространство в школе формируется в том числе благодаря вовлечению всех участников образовательных отношений в деятельность, позволяющую лучше узнать самого себя, понять окружающих и научиться управлять своими состояниями.

Проведение Недели психологии предполагает деятельное участие в ней как обучающихся, так и взрослых, этот результат эффективно реализуется в таком формате проведения как Большая психологическая игра, которая традиционно, с 2022 г., проводится в рамках проводимых мероприятий.

Учитывая пристальное внимание государства к вопросам воспитания и образования детей и молодежи, а также к вопросам сохранения национальной и гражданской идентичности Неделя ориентирована на содействие духовно-нравственному воспитанию личности, важным компонентом которого является ценностное самоопределение. Вместе с тем в быстро меняющемся мире особую значимость приобретают навыки быстрого принятия решений, эффективной коммуникации, саморегуляции и стрессоустойчивости.

Цель проведения Недели психологии в школе:

подготовка и реализация подходящих условий для проведения различных мероприятий, которые способствуют установлению и поддержанию благоприятного психологического климата, психологически безопасной образовательной среды, чувства психологического благополучия у участников образовательных отношений.

Развивающие задачи:

- повышение психологической компетентности участников образовательных отношений;
- создание условий для формирования и поддержания устойчивых дружеских отношений на основе принятия и взаимоуважения, содействие духовно-нравственному развитию и воспитанию личности, поддержание психологически безопасной образовательной среды;
- проведение мероприятий, направленных на формирование стрессоустойчивости и навыков саморегуляции, урегулирования конфликтов, развитие коммуникативной компетентности;
- актуализация знаний обучающихся, их родителей (законных представителей) о системе психологической службы общеобразовательной организации, направлениях работы педагога-психолога и социального педагога, возможностях обращения в психологическую службу;
- актуализация знаний и представлений участников образовательных отношений о возможностях применения в повседневной жизни достижений психологической науки, ее роли в организации образовательной среды.

Основными тематическими направлениями Недели психологии являются:

- развитие ценностно-смысловой сферы личности и ценностного самоопределения обучающихся, в том числе содействие принятию традиционных российских духовно-нравственных ценностей – ценность человеческой жизни, сохранение и уважение достоинства, крепкая традиционная семья; руководство на жизненном пути принципами гуманизма, милосердия, справедливости, взаимоподдержки, ответственности, взаимоуважения, сотрудничества и сплоченности;
- развитие стрессоустойчивости и совершенствование навыков саморегуляции, в том числе освоение приемов снятия напряжения и тревоги с использованием медитативных техник, мышечной релаксации и др., навыков анализа актуального эмоционального состояния, его регуляции и нормализации, актуализация личностных ресурсов;

– развитие коммуникативной компетентности, социальной гибкости, дружелюбия, освоение навыков распознавания эмоций (своих и собеседника), невербальных сигналов в процессе общения, совершенствование навыков конструктивного разрешения конфликтной ситуации, в том числе проведение самоанализа своего психологического состояния и имеющихся ресурсов личности, повышение культуры межличностного взаимодействия.

• **Организаторы и участники «Неделя психологии»**
рекомендуется привлечение следующих *кадровых ресурсов*:

– представители администрации общеобразовательной организации, которые назначены ответственными за проведение Недели психологии, координируют деятельность других педагогических работников, задействованных в проведении Недели психологии, осуществляют контроль над выделением и целесообразным применением материально-технических и прочих ресурсов;

– педагог-психолог, социальный педагог, непосредственно участвующие в проведении мероприятий Недели;

– классные руководители общеобразовательной организации, которые оказывают информационную поддержку (распространение информации о проведении Недели психологии среди обучающихся и их родителей (законных представителей), а также проводят тематические классные часы, родительские собрания в рамках Недели, осуществляют организацию участия обучающихся в мероприятиях;

– различные специалисты, которые могут быть приглашены для участия в мероприятиях Недели психологии (лектории, педагогические гостиные), в том числе представители центров психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи, представители организаций социальной защиты населения, медицинских организаций, органов обеспечения правопорядка, общественных объединений.

• **Основные формы работы**

– классный час, конкурс, проектная конференция, круглый стол, мастер-класс, тренинговые и игровые занятия, публичные лекции, вебинары, родительские собрания.

• **Целевыми группами мероприятий Недели психологии являются:**

– обучающиеся с 1 по 11 классы – мероприятия Недели подразумевают участие обучающихся различных возрастов, что позволяет сделать психологическое сопровождение всеохватывающим; с целью наиболее полного учета возрастных особенностей предлагается разделение на группы:

-обучающихся по программе начального общего образования (1–4 классы),

-обучающихся по программе основного общего образования (5–8 классы),

-обучающихся по программам основного и среднего общего образования (9–11 классы);

– родители (законные представители) обучающихся – участие в Неделе психологии родителей (законных представителей) может способствовать повышению их психологической культуры, созданию преемственности в воспитании между семьей и общеобразовательной организацией;

– педагогические работники – члены педагогического коллектива и администрация общеобразовательной организации в рамках Недели психологии могут принять участие в мероприятиях, направленных на повышение их психологической компетентности, эффективности профессиональной коммуникации, сбережение личностных и профессиональных ресурсов.

❖ **Общие положения организации «Недели психологии»**

Неделя психологии является психологической акцией, одной из разновидностей большой психологической игры, ей присущи такие черты как единство разворачиваемой в общеобразовательной организации игровой среды, необычность, ненавязчивость и эпизодичность. Объединяющая всех участников образовательных отношений атмосфера Недели психологии достигается за счет вовлечения как можно большего числа участников в разнообразные мероприятия, тем не менее, имеющие единую тематическую направленность. Необычность заключается в создании яркого эмоционального фона для проведения различных форм психолого-педагогического сопровождения, в ходе которого происходит приобщение к психологическим знаниям.

Отличительной чертой психологической акции является ее ненавязчивость, она не прерывает учебный процесс, не «врывается» в него, нарушая привычный ход жизни общеобразовательной организации. Тематический план адаптирован под учебную нагрузку и потребности каждой учебной группы. Эпизодичность проведения Недели психологии позволяет в достаточное время произвести организационную и методическую подготовку, а мероприятия укладываются в определенный промежуток времени в насыщенную интенсивную программу.

В рамках Недели психологии проводятся различные мероприятия, направленные на формирование и совершенствование умений.

Так, в ходе мастер-класса участники могут попробовать применять различные навыки и приемы психологической направленности в специально организованном безопасном пространстве под руководством опытного ведущего. Тренинг позволяет более комплексно изучить психологическую проблему, рассмотреть возможные сценарии ее решения, освоить приемы релаксации, нормализации эмоционального состояния и др. Освоенные таким образом знания и практические навыки могут быть применены в рамках игровых занятий (деловые, квест-игры, квизы и др.). Специально смоделированная игровая среда дает возможность в безопасной атмосфере примерить на себя различные роли, попробовать применить новые для себя стратегии поведения.

При использовании предложенных разработок ведущий имеет возможность самостоятельно выбирать наиболее подходящие упражнения, которые будут отвечать актуальным запросам и потребностям субъектов образовательного процесса.

Стрессоустойчивость – «свойство личности, обеспечивающее гармоническое отношение между всеми компонентами психической деятельности в эмоциональной ситуации и тем самым содействующее успешному выполнению деятельности»^{1,2}.

Стрессоустойчивость личности обучающегося – способность противостоять трудностям окружающего мира. Это комплексное качество, позволяющее выносить психологические и физиологические нагрузки без ущерба для собственной психики и здоровья, а также без вреда для окружающих.

Компоненты, входящие в стрессоустойчивость, в числе прочих включают:

– психофизиологическую основу (темперамент, особенности функционирования нервной системы, выносливость и иное);

1 Варданян Б.Х. Механизмы регуляции эмоциональной устойчивости // Категории, принципы и методы психологии. Психические процессы. - М., 1983.

2 Куряев, И. А. Стресс и стрессоустойчивость студентов / И. А. Куряев // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Экология и безопасность жизнедеятельности. – 2013. – № 55. – С. 64-67.

3 Малышев, И. В. Особенности стрессоустойчивости и адаптационных характеристик личности учащихся старших классов / И. В. Малышев // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Акмеология образования. Психология развития. – 2012. – Т. 1. – № 1. – С. 34-38.

4 Оценка степени стрессоустойчивости студентов на основе современных психологических методик / Н. А. Дебердеева, М. В. Полевая, Т. В. Тарасова, Р. С. Тарасов // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 10. – С. 101-102.

5 Зеленова, М. Е. Индивидуальный стиль саморегуляции как внутренний ресурс стрессоустойчивости субъектов трудовой деятельности / М. Е. Зеленова // Социальная психология и общество. – 2013. – № 1. – С. 69-82.

- когнитивную составляющую (умение комплексно анализировать ситуацию, определять приоритетность факторов, под влиянием которых находится человек, быстро принимать оптимальное в конкретной ситуации решение);
- эмоциональную составляющую (способность управлять своими эмоциями, рационализировать их, не позволять оказывать деструктивное влияние);
- волевую составляющую (способность к саморегуляции, контролю над своим состоянием (мыслями, эмоциями и поведением); способность к надситуативной активности (умению быть над уровнем требований ситуации, ставить цели, избыточные с точки зрения основной задачи, преодолевать внешние и внутренние ограничения деятельности)).

При организации психолого-педагогического сопровождения в образовательной среде важно учитывать следующие компоненты стрессоустойчивости обучающихся^{3,4,5}.

- конструктивные поведенческие стратегии совладания со стрессом;
- активная жизненная (субъектная) позиция;
- нервно-психическая устойчивость к стрессам;
- наличие социальной поддержки;
- наличие позитивной устойчивой Я-концепции;
- оптимизм как черта характера;
- профессиональное самоопределение.

Некоторые компоненты стрессоустойчивости являются навыками и умениями, которые основываются на психологических знаниях. Таким образом, стрессоустойчивость поддается развитию и обучению педагогическими, психологическими способами.

Со стрессоустойчивостью тесно связано понятие копинг-механизмов.

Копинг-механизмы проявляются в когнитивной, эмоциональной и поведенческой сфере человека в виде разнообразных копинг-стратегий:

- противостоящего совладания;
- дистанцирования;
- самоконтроля;
- поиска социальной поддержки;
- принятия ответственности;
- планового решения проблемы;
- позитивной переоценки;
- избегания проблемы.

В ситуации стресса или иной трудной жизненной ситуации возможно использовать разные психологические приемы, помогающие справиться с ней. Один из таких механизмов – копинг или совладание (от англ. to cope – «справляться»).

Копинг-стратегия более продуктивна как осознанная стратегия «диалога» с трудной жизненной ситуацией, в отличие от психологической защиты, которая «включается» неосознанно и часто лишь отдаляет человека от решения проблемы.

Соответственно, можно помочь детям научиться здоровым стратегиям копинга, тем самым укрепляя ресурсы стрессоустойчивости. В том числе, такие занятия можно запланировать в рамках проведения «Недели психологии».

«Неделя психологии» в общеобразовательной организации – система запланированных мероприятий, в рамках которой на протяжении нескольких дней реализуется деятельность по психологическому просвещению и психопрофилактике участников образовательных отношений, а также мероприятий, обеспечивающих формирование стрессоустойчивости у детей и подростков, способствующих благополучному психологическому настрою и позитивной мотивации обучающихся.

Сбор обратной связи возможен с применением информационно-коммуникационных технологий на официальном сайте общеобразовательной организации, в официальных группах в социальных сетях с соблюдением всех правил информационной безопасности и обработки данных.

План «Недели психологии»

Дата/ день недели		Название мероприятия	Участники	Ответственны е
понедельник	20 ноября	Популяризация деятельности (стендовое информирование, буклеты, чаты Телеграм в течение всей Недели). Уроки психологической грамотности Психологические игры на переменах.	корпуса 1,2,3,4	педагоги-психологи, социальные педагоги, классные руководители
		Лекция «5 табу в общении с подростками: как сохранить доверие ребёнка»	Корпус 2 все родители	зам дир. по ВР
вторник	21 ноября	Информационное сопровождение всех участников Классный час (игровой) «Волшебные превращения» Классный час/занятие «Внутренняя сила»	1-11 классы 1-4 классы 5 классы	педагоги-психологи Классные руководители
		19.00 Психологический интенсив «Внутренняя сила»	Корпус 3 все родители	Координатор кор.3
среда	22 ноября	Информационное сопровождение всех участников, рассылки Классный час/тренинг «Дружи как супергерой» Классный час/тренинговое занятие «Давайте дружить» Классный час/тренинговое занятие «Разные и прекрасные»	1-11 классы 4 классы 5-7 классы 9-11 классы	педагоги-психологи, специалисты Классные руководители
		16.00 Встречи с педагогами «Ценность ученика»	Корпус 1	зам дир. по ВР
четверг	23 ноября	8.20 – радиосообщение о мероприятиях текущего дня. Классный час/тренинг «Саморегуляция» Классный час/тренинг «Ответственный выбор» Классный час/тренинг «Формула выбора профессии»	1-11 классы 2-3 классы 6, 8 классы 9, 11 классы	педагог-психолог Классные руководители зам дир. по ВР
		18.00 Клуб профессионалов «Техники регуляции эмоционального напряжения»	кор.2 каб.301 все педагоги	
пятница	24 ноября	Конкурс рисунков «Моя мечта» Групповое фото (флешмоб) «КЛАССная улыбка!!!» Акция «Шкатулка пожеланий» Почта Доверия.	1-4 классы 5-11 классы все участники Недели	педагог-психолог Классные руководители зам дир. по ВР

*Ежедневные индивидуальные и групповые консультации участников образовательных отношений по запросам.

** Психолого-педагогическое профориентационное онлайн – тестирование по запросам.

***Проведение тренингов возможно соотнести с расписанием Классных часов.

Подготовительный этап 13-17 ноября

Подготовка информационных сообщений (рассылки, стенды, буклеты, радиосообщения); создание чатов в Телеграм с родителями, учащимися, педагогами; подготовка соведущих психологических игр во время перемен, радиодикторов; совместное обсуждение и наполнение тренингов, родительских встреч всеми специалистами СППиСС.

20 ноября.

Популяризация деятельности по оказанию психолого-педагогической помощи и поддержки участникам образовательных отношений (стендовое информирование).

- психологические игры на переменах после 2 и 3 уроков (рекреации)
- Уроки психологической грамотности /кор.2/
- 18.00 Лекция для родителей: «5 табу в общении с подростками: как сохранить доверие ребёнка»

21 ноября.

Развитие жизнестойкости и навыков саморегуляции, формирование уверенности в себе, способности управлять собственным поведением и отвечать за него

Классный час/ Занятие (игровое) «Волшебные превращения» для обучающихся 1-4 классов

Цель: формирование умений и навыков по сохранению и укреплению психического здоровья участников на основе овладения ими способов саморегуляции и активизации личностных ресурсов; развитие способности справляться с жизненными сложностями.

Форма проведения: игровое занятие. *Процедура проведения*

- *Вступительная часть*

Ведущий приглашает участников сесть в круг и рассказывает о предстоящем занятии.

Ведущий: «Здравствуй, ребята! Сегодня мы с вами научимся, как можно успокоиться и расслабиться, а также как поддерживать себя, если тебе становится плохо. Рассмотрим разные ситуации, которые у вас бывают, и подумаем, как их решить».

Далее ведущий предлагает перед началом поздороваться друг с другом в формате тематики занятия.

Разминка Упражнение 1 «Привет, сказочные герои» Время: 7 минут.

Цель упражнения: приветствие, создание настроения на совместную работу. Ведущий предлагает участникам занятия представить себя каким-то сказочным персонажем (героем русских народных сказок, например, Василиса Премудрая, Илья Муромец, героем сказок народов России) и от его имени поздороваться с группой.

Ведущий: «Ребята, давайте встанем в круг и поздороваемся сегодня необычным способом. Представьте себя каким-нибудь сказочным героем и поздоровайтесь по-геройски! А еще скажите, какое настроение сегодня у сказочного героя?».

Основная часть Упражнение 2 «Росток» Время: 20 минут.

Цель упражнения: обучение навыкам саморегуляции, поиск внутренних ресурсов совладания со стрессом.

Необходимый инструментарий: просторное помещение.

Ведущий: «Ребята, расскажите мне, пожалуйста, как у вас сегодня начался день? Что вы ожидаете от него? А были ли у вас такие дни, которые начинались по-другому, может быть, не так хорошо, как этот? Чего в таких днях вам могло не хватать?»

Сейчас мы с вами отправимся в путешествие по стране фантазий, где вы сможете открыть для себя новые возможности обретения приятных ощущений, которые помогут любой непогожий день осветить лучами радости и хорошего настроения!

Чтобы начать наше путешествие, вам необходимо сесть на стул (расставить по кругу) и закрыть глаза. А теперь представьте себя в виде какого-нибудь растения. Это может быть цветок, дерево, куст, травинка. Представьте росток выбранного теплым солнечным лучам, постепенно растут, как распускаются листья, раскрываются бутоны у цветов, распускаются почки на деревьях, зеленеют травинки».

Ведущий предлагает обучающимся в процессе представления ростков и их роста обратить внимание на дыхание, дышать глубоко и медленно, чувствуя, как воздух проникает во все уголки тела. В процессе выполнения упражнения ведущий предлагает участникам занятия удобно сесть и развести руки вверх и в стороны.

Ведущий: «Наконец, ваше растение выросло, цветок распустился, дерево окрепло и дало плоды, травинка наполнилась жизненной силой. Внимательно рассмотрите его, почувствуйте его запах, потрогайте, почувствуйте узоры, посмотрите, какое растение красивое».

Затем ведущий предлагает представить, какое восхищение чувствуют люди, когда видят это растение. Ведущий может озвучивать подобные реплики: «какое красивое растение, как оно мне нравится!»; «какой приятный аромат у этого цветка!»; «какая яркая зеленая трава!»; «какие у этого дерева интересные листочки!»; «как приятно сидеть под раскидистой кроной этого дерева» и т.д.

Ведущий предлагает участникам почувствовать, какое их растение красивое, удивительное, по-своему уникальное, запомнить это переживание и обращаться к этим образам в те моменты, когда становится грустно. Далее ведущий предлагает завершить упражнение: потянуться и открыть глаза.

В конце ведущий предлагает участникам поделиться образами, которые им представились, эмоциями, впечатлениями, а также тем, какая ресурсная картинка рисуется в их воображении в момент, когда им становится грустно.

Упражнение 3 «Хороший друг» Время: 20 минут.

Цель упражнения: эмоциональное сближение участников, групповое сплочение.

Ведущий: «Подумайте о своем хорошем друге. Это может быть реальный человек, с которым вы на самом деле дружите. Если же у вас такого друга еще нет, то вы можете подумать о том, с кем только собираетесь подружиться. Что вы можете сказать об этом человеке? Что вы любите делать вместе? Как выглядит ваш друг? Что тебе больше всего нравится в нем? Что вы делаете для того, чтобы ваша дружба все больше и больше крепла? Подумайте над этими вопросами. Ответы на них вы можете записать на бумаге, можете нарисовать, а можете сделать и то, и другое. Теперь соберитесь в группы по четыре человека. Если хотите, можете показать друг другу свои рисунки и сочинения. А можете еще и рассказать, о чем вы думали, выполняя это упражнение. Внимательно выслушайте, что скажут вам остальные дети из вашей четверки». Анализ упражнения:

– Как человек находит друга?

– Почему так важны в жизни хорошие друзья? – Есть ли у тебя друг в классе?

Упражнение 4 «Оловянный солдатик и тряпочка на ветру» Время: 10 минут.

Цель упражнения: обучение навыкам саморегуляции.

Ведущий: «Ребята, сейчас вам нужно встать в круг так, чтобы между вами было свободное пространство, например, на расстоянии вытянутой руки. А теперь представьте, что вы как стойкий оловянный солдатик. Он стоит прямо, как натянутая струна. Попробуйте встать так прямо, будто к вашей спине прикрепили палку, и вы не можете согнуться. Попробуйте вытянуться всем телом вверх, при этом не отрывая ног от пола. Напрягитесь и побудьте в этом положении некоторое время».

В процессе упражнения ведущий показывает на своем примере, как выглядит поза оловянного солдатика и совместно с участниками занятия выполняет озвучиваемые действия. Также ведущий может оценивать, как стоят дети и поправлять их. После ведущий предлагает сменить позу.

Ведущий: «А теперь представьте, что вы тряпочка, которая развеивается на ветру, почувствуйте, как ваши руки, голова, спина расслабляются, и опуститесь верхней частью тела вниз. Согнитесь и почувствуйте расслабление в руках, шее и спине».

Ведущий демонстрирует позу и совместно с группой повторяет озвученное действие.

Ведущий: «Представьте, что на вас дует ветер, от которого вы медленно, плавно и расслабленно покачиваетесь. А теперь согните колени и продолжайте покачиваться».

Участники занятия несколько секунд повторяют действия за ведущим.

Далее ведущий предлагает им сменить позу на позу солдата, сгруппировавшись и вытянувшись, и так простоять 10 секунд, и изменить положение, повиснув в виде тряпочки на ветру, ощущая расслабление и легкость, и так побыть также 10 секунд. И так предлагается еще два раза (смена позы от оловянного солдатика до тряпочки и наоборот).

В конце ведущий предлагает: «А теперь встряхните руками, будто смахиваете с себя воду, и отряхнитесь всем телом, как собака отряхивается от воды».

В завершение ведущий спрашивает: «Как вы чувствуете себя после этого задания? Вы можете повторять его после выполнения тяжелой умственной или физической работы, где вы долго не двигаетесь, находитесь в одном положении».

Заключение Упражнение 5 «Волшебный карандаш» Время: 5 минут.

Цель упражнения: прощание, рефлексия прошедшего занятия. Необходимый инвентарий: карандаш.

Ведущий: «Ребята, у меня в руках волшебный карандаш. Его волшебство состоит в том, что, когда его держат в руках, нужно непременно рассказать о своих эмоциях и о том, что больше всего запомнилось за время занятия и обязательно в конце про себя загадать желание и никому о нем не рассказывать».

Таким образом участники дают обратную связь по занятию и загадывают желание.

Развитие жизнестойкости и навыков саморегуляции, формирование уверенности в себе, способности управлять собственным поведением и отвечать за него

Классный час/ Тренинговое занятие «Внутренняя сила»

для обучающихся 5-8 классов

Цель: формирование умений и навыков по сохранению и укреплению психического здоровья участников на основе овладения способами саморегуляции и активизации личностных ресурсов; обсуждение различных ситуаций, с которыми могли сталкиваться обучающиеся, и поиск путей их решения.

Форма проведения: тренинговое занятие. *Процедура проведения*

- Вступительная часть; Ведущий приглашает участников в круг и рассказывает о предстоящем занятии.

Ведущий: «Здравствуйте, ребята! Сегодня мы встретились здесь, чтобы обсудить такую важную тему, как забота о своем эмоциональном состоянии и умение развивать навыки стрессоустойчивости. Мы обсудим с вами различные способы саморегуляции и на практике попробуем их в действии. Одним из важных понятий в этой теме является жизнестойкость».

- Лекционный блок. Ведущий рассказывает про понятие жизнестойкости.

Ведущий: «Жизнестойкость отражает стремление человека выжить в тех или иных условиях жизнедеятельности, стать индивидуальностью, сформировать конструктивные смысло-жизненные установки, реализовать себя и свои способности, при этом преобразуя окружающий мир, делая его лучше. Жизнестойкость – это творческая реализация своего личностного потенциала, устойчивость не к требованиям той или иной жизненной ситуации, а к возможностям, которые она предоставляет для реализации собственных целей, смыслов, предназначений человека, это мужество жить и творить жизнь2». Жизнестойкость – это то, что помогает человеку выжить там, где другие «ломаются под гнетом обстоятельств». «Давайте порассуждаем, кто из известных вам личностей обладал высокой жизнестойкостью? Как Вы думаете, что помогало этому человеку оставаться жизнестойким, несмотря ни на что?»

Ведущий резюмирует ответы, рассказывает о том, какие качества личности и ценности помогают человеку сохранять жизнестойкость.

Ведущий: «Действительно, такие качества, как стремление помочь ближнему, нуждающемуся – то есть то, что делает человека человеком, помогает сохранить жизнестойкость. Но помимо важных качеств личности и ценностей существуют также и способы поддержать себя, чтобы справиться с трудной ситуацией».

Ведущий рассказывает про способы саморегуляции.

Ведущий: «Есть множество приемов и способов, с помощью которых можно повернуть практически все ситуации так, что даже самая сложная ситуация и неблагоприятные обстоятельства покажутся не такими уж плохими:

– регуляция дыхания – дыхание обладает большим потенциалом для того, чтобы человек мог регулировать свое состояние;

– концентрация (счет до 10) – закрыть глаза, медленно сосчитать до 10. В каких ситуациях можно использовать данный способ? (злости, раздражения, когда хочется наругать, этот способ позволяет успокоиться);

– вдыхаем приятные образы: цветок, море, лес, водопад, озеро, облако, радуга. Выдыхаем напряжение, усталость, печаль, негатив. В каких ситуациях можно использовать данный способ? (плохое настроение, обиделся, устал; способ снимает напряжение, настраивает на позитив);

– визуализация – зрительное представление образов, событий, мест.

Кроме того, существуют и другие методы саморегуляции, выберите подходящие вам (ведущий демонстрирует информацию на плакате, в презентации или пишет на доске):

– найди в ситуации что-нибудь хорошее;

– поговори с кем-нибудь (другом, родителями, психологом); – найди, кому еще хуже и попробуй помочь;

– создай атмосферу, не соответствующую настроению (поешь, включи музыку, переставь вещи в квартире);

– похвали себя и найди в себе хорошие стороны; – поплачь, поругайся;

– заведи дневник, попробуй вести записи (не общедоступный блог); – утро вечера мудренее

– ложись спать;

– займись чем-нибудь (хобби и др.)

Ведущий: «Кто-нибудь использует эти способы? Какие еще можно добавить?». Разминка Упражнение 1 «Спокойствие, только спокойствие!» Время: 20 минут.

Цель упражнения: развитие навыков саморегуляции, обучение методам и приемам снятия напряжения.

Ведущий рассказывает участникам группы о том, что человек, испытывая негативные чувства, может ощущать их, в том числе, и телом.

Ведущий: «Человек воспринимает информацию часто не только на слух или зрительно. Он получает информацию от внешнего мира всем своим существом, как сознанием, так и телом. На ту или иную информацию он реагирует различными эмоциями. Часто бывает так, что человек может испытывать различные эмоции, которые так или иначе могут проявляться в теле. Например, страх может ощущаться в животе, злость – в руках, тревога – в солнечном сплетении. Эти ощущения могут оставаться в теле, и важно высвободить эту сжатую энергию, чтобы чувствовать себя стабильно не только эмоционально, но и физически».

Далее ведущий предлагает попробовать несколько приемов саморегуляции.

Прием «Кулак-ладонь».

Ведущий: «Ваша задача сейчас – со всей силы сжать руку в кулак так сильно, чтобы стало немного больно, и так нужно подержать руку 5-7 секунд и потом разжать кулак до полного расслабления. Давайте повторим это действие 4 раза. Расскажите, какие у вас ощущения после этого упражнения?».

Прием «Дыхание спокойствия».

Ведущий: «Давайте закроем глаза, сделаем глубокий вдох и, выдыхая, медленно посчитаем до 10».

После выполнения всеми участниками данного упражнения ведущий рассказывает, в каких ситуациях эти упражнения могут быть полезны: например, когда человек испытывает сильное чувство злости, раздражения или когда ему необходимо успокоиться, это также может помочь в состоянии тревоги.

Прием «Дотянись до фрукта».

Ведущий: «Ребята, представьте, что перед вами большое дерево или высокий куст со спелыми, вкусными фруктами. Каждому из вас необходимо представить ваш самый любимый фрукт, а теперь попробуйте до него дотянуться, буквально вставая на цыпочки. Ваша задача сначала одной рукой дотянуться до фрукта и сорвать его. То же самое действие повторите второй рукой. Представьте, как вы резко срываете фрукт и вместе с тем сбрасываете все напряжение в вытянутой руке».

Важно сначала сильно вытянуться, напрягая все тело, а после – также резко расслабиться, сбросив все напряжение. После выполнения упражнения всеми участниками ведущий объясняет, что таким способом можно снимать напряжение после длительной напряженной деятельности.

Упражнение 2 «Как я справляюсь с проблемами» Время: 20 минут.

Цель упражнения: актуализация позитивного опыта, повышение уверенности в своих силах.

Необходимый инвентарий: листы бумаги А4, ручка или карандаш. Ведущий предлагает участникам вспомнить, какие есть в их жизни сложности, разрешение которых зависит только от самих участников.

Ведущий: «Я предлагаю вам сейчас взять по листу бумаги и карандашу или ручке. Попробуйте сейчас вспомнить ситуации в своей жизни, где вы испытывали сложности, разрешение которых зависит именно от Вас, или, может быть, сейчас есть сложности, которые вы готовы записать на лист бумаги. Зафиксируйте их и рядом с ними напишите, по какому признаку вы понимаете, что эти сложности относятся именно к вам? Как вы понимаете, что нести ответственность за их разрешение нужно именно вам, а не кому-то другому?».

Далее необходимо записать максимальное количество возможных вариантов разрешения описанных проблемных ситуаций.

Ведущий: «А теперь нужно к каждой ситуации придумать как можно больше способов разрешения этой проблемной ситуации». Для модификации упражнения можно предложить обсуждение ситуаций с соседом, или сделать свободное обсуждение описанных проблем у участников, а после – общее обсуждение в кругу.

Ведущий: «Сейчас вы можете обратиться к соседу за помощью в размышлении о способах справиться с проблемой».

Данное упражнение можно провести в мини-группах с обсуждением способов справиться с трудной ситуацией или проводить общий круг с обсуждением проделанной работы.

Упражнение 3 Дискуссия «Что такое самоконтроль?» Время: 10 минут.

Цель упражнения: определение понятия «самоконтроль», его функций в разрешении проблемных ситуаций.

Ведущий: «А теперь давайте поговорим о том, что такое – самоконтроль? И каким образом он может помогать нам разрешать наши проблемы».

Обсуждаться могут следующие вопросы:

- Как каждый участник представляет самоконтроль?
- Какие жизненные ситуации сложнее контролировать, а какие легче? – Разные ли это ситуации у разных участников?
- Что полезного дает возможность контролировать свое поведение? – Можно ли увеличить то, что можно контролировать в жизни?

– Какие чувства это вызывает? и т. д.

Ведущий: «Давайте подведем небольшой итог, самоконтроль:

- это способность контролировать свои эмоции, мысли, поведение;
- связан с волей, способностью принимать осознанные решения и реализовывать их;
- связан с понятием саморегуляции, о чем мы говорили выше; – очень важен для достижения поставленных целей;
- противоположен склонности поддаваться сиюминутным соблазнам;
- способствует развитию жизнестойкости, быть более стойким в отношении жизненных неурядиц.

Упражнение 3.1 «Что такое самоконтроль» Время: 20 минут.

Цель упражнения: обсуждение понятия «самоконтроль» как компонента жизнестойкости.

Необходимый инструментарий: листы бумаги А4, ручка, карандаш или цветные карандаши.

Ведущий: «Ребята, давайте сейчас попробуем за счет образов и чувств понять, что для каждого из нас значит самоконтроль. Возьмите каждый по листу бумаги и карандашу, ручке, или вы можете взять несколько карандашей. Представьте, как мог бы быть изображен самоконтроль лично для вас, если бы его надо было как-то нарисовать. Его можно нарисовать в виде символа, персонажа из книги или мультфильма, фильма, может быть это какой-то важный символ для вас или вообще что-то несуществующее. Здесь для вашей фантазии нет границ».

Далее *ведущий:* «А теперь, когда все смогли изобразить то, как вы видите самоконтроль, переверните листок и опишите ситуацию, когда в жизни вы переживали, что можете влиять на ситуацию и контролировать ее».

Далее, после того как участники упражнения запишут свои ответы, ведущий приглашает их к общему обсуждению.

- Завершение Упражнение 4 «Подведем итоги» Время: 15 минут.

Цель: рефлексия прошедшего занятия, прощание.

Ведущий: «Ребята, напоследок предлагаю вам обсудить, что в сегодняшнем занятии для вас было самым интересным и полезным, что запомнилось и хочется использовать в жизни?».

После обсуждения ведущий предлагает группе попрощаться.

Ведущий: «А сейчас давайте все глубоко вздохнем, одновременно поднимая руки вверх, и после этого – резко выдохнем со звуком «ух» и поаплодируем себе».

Родительские встречи «Ценности семьи» /корпус 3/ (материалы в СППиСС)

22 ноября.

Развитие коммуникативной компетентности и навыков конструктивного разрешения конфликта

Занятие (игровое) «Друзья как супергерой» для обучающихся 4 классов

(авторы-составители Громова А.В., Вершинкина Е.В., Федеральный координационный центр по обеспечению психологической службы в системе образования Российской Федерации)

Цель: обучение навыкам выстраивания устойчивых дружеских взаимоотношений, совладания с конфликтными ситуациями, стимулирование заинтересованности в поисках путей выхода из конфликтных ситуаций.

Форма проведения: игровое занятие.

Процедура проведения Вступительная часть

Ведущий приглашает участников в круг и рассказывает о предстоящем занятии.

Ведущий: «Здравствуй, ребята! Сегодня наша встреча будет посвящена обсуждению того, что такое дружба, за что мы ценим наших друзей, какие бывают непростые ситуации между друзьями, поговорим о том, как можно разрешить конфликтную ситуацию, возникшую с другом, как избежать ссоры или, если она уже

произошла, как можно помириться и договориться, как укрепить нашу дружбу». Разминка
Упражнение 1 «Привет, супергерои» Время: 5 минут.

Цель упражнения: приветствие, создание настроения на совместную работу. Ведущий предлагает участникам занятия представить себя каким-то любимым супергероем и поздороваться с группой.

Ведущий: «Ребята, давайте встанем в круг и поздороваемся сегодня необычным способом. Представьте себя каким-нибудь супергероем и поздоровайтесь по-супергеройски! А еще скажите, какое настроение сегодня у супергероя?».

Основная часть

Упражнение 2 «Что такое дружба для каждого из нас?» Время: 15 минут.

Цель упражнения: определение основной темы занятия, создание атмосферы сплоченности в группе.

Ведущий спрашивает у участников тренинга, ссорились ли они когда-нибудь, как это происходило и что участники чувствовали в тот момент. Также ведущий спрашивает, удалось ли участникам помириться, сохранить дружеские отношения, и если да, то каким образом, а если нет, то что им мешало. После проходит совместное обсуждение способов решения конфликтных ситуаций.

Ведущий: «Сегодня мы будем обсуждать с вами тему дружбы и возможных ссор. Дружить с кем-то, значит, испытывать друг к другу взаимную привязанность, основанную на уважении, близости интересов, взглядов на мир, бескорыстности и взаимоподдержке; к другу можно обратиться с помощью или советом. Однако несмотря на то, что друзья часто имеют схожую точку зрения, иногда случается так, что мнение твоего друга не совпадает с твоим. Поднимите сейчас руки те, кто хотя бы раз в своей жизни ссорился с другом или был с ним в чем-то не согласен? Вообще ссоры или отстаивание своей позиции – это неотъемлемая часть жизни, и дружбы в том числе, и зачастую ссора или конфликт помогают решить сложную ситуацию, требующую ответа. Расскажите, какие у вас были ситуации в дружбе, где вам необходимо было отстоять свое мнение или где вы ссорились? Это может быть даже какая-то незначительная ссора. А как у вас получалось это решить? Как удавалось помириться? Что мешало прийти к примирению? Давайте обсудим все вместе, как можно разрешать различные конфликтные ситуации и находить общий язык, дружить». Далее проходит обсуждение. Ведущему необходимо следить за временем.

Упражнение 3 «Супергерои и злодеи» Время: 30 минут.

Цель упражнения: изучение стратегий поведения в конфликтных ситуациях, выявление конструктивных и неконструктивных стратегий решения конфликтов, обучение навыкам решения конфликтных ситуаций.

Ведущий разделяет участников на подгруппы.

Ведущий: «Ребята, а давайте сейчас рассчитаемся следующим образом, мы будем называться фруктами: апельсин, мандарин, арбуз, ананас, яблоко. Первый человек говорит ананас, второй – мандарин и так далее». Так все участники называются по очереди фруктами и далее ведущий предлагает разделить по названию фруктов на мини-группы.

Ведущий: «А теперь все, у кого выпал апельсин, собирайтесь в группу и вставайте в правый угол, все кто мандаринки, вставайте сюда...», так происходит распределение по мини-группам.

Ведущий: «Теперь ваша задача разыграть сценку, какую именно сценку я скажу каждой группе отдельно. Вам нужно будет подготовить сценку и показать ее в вашей группе, где вы покажите, как в предложенной ситуации поступил бы злодей и как – супергерой. Сейчас вам нужно распределить роли, кто каким персонажем будет, обсудите, как вы будете разыгрывать сценку, и как будете готовы, покажите ее».

Далее ведущий дает каждой мини-группе задание разыграть сценку из предложенных ситуаций:

- у тебя отобрали игрушку, что можно сделать в такой ситуации;
- другие дети не позвали тебя с собой в игру;
- тебя толкнул сверстник, что можно сделать;
- одноклассник обидно тебя обзывает;

- одноклассник отказывается сидеть с тобой за одной партой;
- и т.д.

После того, как все проиграли свои сценки, ведущий в общем кругу собирает обратную связь, предлагая участникам обсудить, что они чувствовали, находясь в роли хорошего и плохого персонажа, что говорили в этих ситуациях, как удавалось разрешить конфликт.

Ведущий: «Апельсинчики, расскажите какая у вас была ситуация? Как вам было в роли злодея и супергероя? Вам удалось разрешить проблему? Что помогало и было ли что-то, что мешало? Какие чувства вы испытывали?».

Также можно модифицировать данное упражнение и предложить проигрывать мини-сценки в общем кругу, где другие участники должны понять, какой герой перед ними и про что эта сценка. После, возможно организовать общее обсуждение различных способов решения конфликтной ситуации. Также можно рассматривать поведение каждого героя и размышлять, как его поведение влияет на разрешение проблемной ситуации.

Упражнение 4 «Помирись без слов» *Время:* 30 минут.

Цель упражнения: обучение навыкам решения конфликтных ситуаций. Ведущий предлагает участникам объединиться в мини-группы.

Ведущий: «Давайте сейчас рассчитаемся на 5: 1, 2, 3, 4, 5 и снова 1, 2, 3, 4, 5. Теперь все, кому досталась единичка, объединитесь в команду, также объединитесь в команды у кого выпала 2, 3, 4 и 5».

Далее ведущий дает участникам задание проиграть различные ситуации, а остальные участники должны понять, про что это речь и как разрешилась ситуация.

Ведущий: «Сейчас я каждой группе представлю ситуацию, которую нужно будет разыграть так, чтобы другие участники смогли понять про что речь. Разыгрывать сценку необходимо без слов. В данной сценке вы должны показать предложенную ситуацию и вариант разрешения этой проблемной ситуации».

Примеры ситуаций:

- друг выпрашивает у тебя какую-то вещь, которую ты не хочешь отдавать;
- ты хочешь поиграть с другими детьми, но они отказываются принять тебя в свою компанию;
- одноклассник говорит тебе что-то, что тебя обижает;
- сосед по парте отвлекает тебя на уроке и не дает слушать учителя;
- и т.д.

После завершения упражнения участники рассказывают о своих ощущениях и обсуждается, как им удалось прийти к перемирию без слов.

Ведущий: «Скажите, как вам было без слов разыгрывать сценки и решать проблемную ситуацию? Какие чувства вы испытывали? Как вам удалось разрешить конфликт?».

Заключение

Упражнение 5 «Желание-прощание» *Время:* 10 минут.

Цель упражнения: невербальная коммуникация, прощание.

Ведущий: «Наше занятие подходит к концу, мы сегодня говорили про дружбу, конфликт, ссоры и способы их решения. Скажите, что самое важное вы готовы забрать с собой с нашего занятия? Отлично! Давайте тогда попрощаемся сегодня определенным образом. Я покажу как. Нужно спросить у соседа справа, как он хотел бы, чтобы с ним попрощались. Рита, скажи, как бы ты хотела, чтобы с тобой попрощались? Отлично! Рита, пока, желаю тебе отлично провести день! Рита, теперь спроси у Саши, как бы он хотел, чтобы с ним попрощались».

Развитие навыков общения и конструктивного разрешения конфликта

Тренинговое занятие «Давайте дружить» для обучающихся 5-8 классов

Цель: обучение навыкам выстраивания устойчивых дружеских взаимоотношений, совладания с конфликтными ситуациями, стимулирование заинтересованности в поисках путей выхода из конфликтных ситуаций.

Форма проведения: тренинговое занятие. **Процедура проведения**

Вступительная часть Ведущий приглашает участников в круг и рассказывает о предстоящем занятии.

Ведущий: «Здравствуйте, ребята! Сегодня наша встреча будет посвящена обсуждению того, что делает нас похожими друг на друга, мы поговорим о том, как можно разрешить конфликтную ситуацию, если она произошла, как можно помириться и договориться, как укрепить нашу дружную группу».

Разминка Упражнение 1 «Добрый день, Исянмесез, дорообо!»

Ведущий: «Все эти интересные слова обозначают приветствие на разных языках народов, проживающих в России». *Время:* 10 минут.

Цель упражнения: знакомство участников группы, создание дружелюбной атмосферы, уважительного отношения друг к другу.

Необходимый инвентарий: 16 карточек с приветствиями на разных языках народов Российской Федерации (приложение 6).

Участники представляются и приветствуют друг друга на разных языках. *Ведущий:* «Предлагаю Вам поприветствовать друг друга на разных языках, на которых говорят народы, проживающие в России, и послушать как это звучит, уловить мелодику разных наречий, прочувствовать их красоту. Встаньте, пожалуйста, в круг».

Ведущий проходит по кругу, держа в руках (или в шляпе) заготовленные карточки, и предлагает каждому участнику вытащить, не глядя, по одной.

Ведущий: «Теперь у вас есть карточки с приветствиями на разных языках. Я предлагаю вам прогуляться по комнате и при этом здороваться с каждым встречным: сначала поприветствовать его, затем назвать собственное имя. Давайте начнем».

После ведущий предлагает участникам кратко обменяться впечатлениями. *Ведущий:* «Понравилось ли вам это упражнение? Какие чувства вы испытывали, когда приветствовали другого участника? Что чувствовали, когда вам говорили слова приветствия? Как вы думаете, какой цели служит ритуал приветствия?»

Ведущий предлагает участникам дополнить список слов-приветствий, если они хотят, и рассказать, что эти слова означают.

Упражнение 2 «Есть вопрос» *Время:* 15 минут.

Цель упражнения: определение основной темы занятия, создание атмосферы сплоченности в группе.

Необходимый инвентарий: мяч.

Ведущий предлагает участникам группы встать в круг и ответить на вопросы в момент, когда у них в руках оказывается мяч.

Ведущий: «Ребята, сейчас я буду кидать вам мяч и задавать вопрос. Ваша задача – отвечать на вопрос и бросать мяч дальше мне или другому участнику и также задавать вопрос. Важно, чтобы вопросы касались темы дружбы, общения, ссор, конфликтов и способов их решения. Если вам будет сложно задать вопрос, кидайте мяч мне, и я вам помогу, но важно пробовать спрашивать то, что вам действительно интересно в теме общения друг с другом».

Вопросы могут быть направлены на определенную тему, например, дружба, конфликты и их разрешение, особенности выражения различных эмоций, отношение к окружающим:

- какое у тебя настроение; – что для тебя дружба;
- что для тебя ссора;
- что тебе нравится в других людях;
- что тебе не нравится в других людях;
- как ты говоришь о том, что тебе не нравится; – как ты выражаешь свои эмоции/мнение;
- что тебе помогает мириться;
- что ты чувствуешь, когда на тебя злятся; – что ты чувствуешь, когда ты злишься;
- какое животное ты себе напоминаешь, когда злишься; – что тебе помогает успокаиваться и т.д.

Ведущий начинает круг, задает вопрос и бросает мяч одному из участников группы, который отвечает на заданный ведущим вопрос и далее задает свой, бросая мяч следующему участнику. Это продолжается, пока все участники не зададут вопрос и не дадут ответ.

Далее ведущий может предложить в общем кругу обсудить, что было полезным услышать в ответ на свой вопрос, а также обсудить различные способы того, как участники группы справляются со своими чувствами во время конфликта с другом и как, в целом, получается заводить новые дружеские контакты, как умеют разрешать конфликтные ситуации с друзьями, что помогает им сохранить, укрепить дружеские отношения.

Основная часть Упражнение 3 «Эмоции народов мира» Время: 10 минут.

Цель упражнения: развитие понимания других культур, осознание важности эмоций и культурных особенностей их выражения.

Ведущий: «У разных народов существует различное отношение к выражению эмоций. В одной части света люди могут быть более сдержаны, это обусловлено природными условиями и множеством других факторов. В другой географической широте можно встретить людей эмоционально открытых и непосредственных, так как климат мягче и не требуется огромных усилий для того, чтобы выжить. В некоторых странах Востока, вообще не принято выражать эмоции. Но если человек постоянно держит отрицательные эмоции в себе, такие как гнев, обида, раздражение, злость, то организм направляет все силы на подавление этих эмоций и не в состоянии сопротивляться болезням. Человек может часто болеть, либо выплескивать свое раздражение, недовольство на близких ему людей. Часто вовремя невыраженные эмоции могут вести к конфликтам. А разные подходы к выражению эмоций могут вести к недопониманию и конфликтам. Ребята, давайте вместе подумаем, какие вы знаете особенности выражения эмоций у разных народов? Приведите примеры. Вспомните случаи, которые вас когда-то удивили».

Упражнение 4 Дискуссия «Что такое конфликт?» Время: 15 минут.

Цель упражнения: развитие понимания конфликта, его роли во взаимоотношениях людей, его распространенности, а также связи умения совладать с конфликтной ситуацией с результатом ее разрешения.

Ведущий: «А теперь я предлагаю порассуждать о том, что такое конфликт, как вы это понимаете?»

В процессе дискуссии можно использовать ряд проясняющих вопросов:

- Какова роль конфликта в общении людей?
- Можно ли совсем прожить без конфликтов?
- С какими чувствами связан конфликт в вашем опыте? Какими еще (важен широкий спектр чувств: как негативных, так и позитивных)?
- Как вы понимаете, от чего зависит то, как мы воспринимаем конфликт и как чувствуем себя в нем?

Делается вывод о том, что конфликты во взаимоотношениях людей неизбежны, но при этом переживать их можно по-разному, в зависимости от умения их разрешать.

Ведущий: «Наша с вами сегодняшняя задача – с помощью специальных знаний и умений научиться правильно разрешать конфликты».

Упражнение 5 «Способы поведения в конфликте» Время: 15 минут.

Цель упражнения: изучение способов разрешения конфликтных ситуаций, поиск собственных вариантов

Необходимый инструментарий: перечень вариантов действий в конфликте. Ведущий зачитывает варианты действий в конфликте, участники определяют способы разрешения конфликтных ситуаций.

Ведущий: «Ребята, а теперь давайте подумаем о том, как можно разрешать конфликты. Кто какие способы поведения знает?».

Ведущий слушает, поддерживает высказывания участников. В завершение ведущий подводит итог:

«Итак, среди основных способов разрешения конфликтов можно выделить такие варианты: – полное согласие, чувство бессилия, плач, полное подчинение одной из сторон (уступка); – требование безоговорочного послушания, критика позиции другого, угрозы, унижение другого, поиск союзников, перекрикивание (соперничество, наступление); – молчание, игнорирование собеседника, язвительные замечания «за спиной», полный отказ от отношений и решения ситуации (избегание); – решение конфликта на основе взаимных уступок (компромисс); – поиск справедливого исхода, заявление о своих чувствах и правах, совместное решение проблемы (сотрудничество)».

В дополнение ведущий может предложить каждый из этих способов сравнить с каким-либо животным – проводится анализ-обсуждение.

Ведущий: «Я предлагаю подумать, как вы сами ведете себя в конфликте, какой способ поведения выбираете. А теперь давайте подумаем, как выиграть обоим участникам конфликта?» (сотрудничество). Да, ведь при всех других вариантах один из участников чувствует себя проигравшим, обиженным или испуганным. Давайте подробнее рассмотрим вариант, когда оба участника чувствуют себя выигравшими, сохраняют хорошие отношения и настроение. Для этого я предлагаю вам разбиться на две команды и в течение 5 минут разработать план, по которому можно разрешать конфликты. Что конкретно вы будете делать при возникновении конфликта?».

Участники представляют свои варианты плана, ведущий помогает им их улучшить, в качестве ориентира хорошего плана можно использовать следующий:

1. Узнать желания друг друга (Что ты хочешь и почему?).
2. Обсудить, какое решение будет справедливым.
3. Договориться о том, что будет делать каждый участник конфликта, чтобы его разрешить.

Упражнение 5.1 «Тест Томаса» Время: 25 минут.

Цель упражнения: Знакомство с различными стратегиями поведения в конфликтной ситуации, выявление собственной предрасположенности к использованию той или иной стратегии.

Необходимый инструментарий: Листы бумаги, ручки.

Ведущий: «А сейчас мы попробуем узнать, какие стратегии чаще всего используем в конфликте мы сами.

Для этого мы пройдем небольшой тест. Он включает 30 пар вариантов различного поведения в конфликте. В каждой из пар необходимо выбрать и отметить для себя одну наиболее близкую вам (А или В). Правильных или ошибочных ответов нет, старайтесь отвечать вдумчиво и правдиво, т.к. только от этого зависит достоверность результата теста.»

Далее ведущий раздает листы бумаги и ручки; зачитывает вопросы теста Томаса «Поведение в конфликтных ситуациях».

По завершении работы ведущий помогает интерпретировать результаты теста. *Ведущий:* «Пропишите, пожалуйста под вашими ответами цифры от 1 до 5.

Если Вы ответили на 1й вопрос «А», поставьте «плюс» у цифры 4, если «В» – то у цифры 5...».

По завершении сбора данных, участников просят посчитать, сколько «плюсов» набрал каждый из 5 пунктов. Затем поясняется, что каждый пункт – это стратегия совладания с конфликтной ситуацией:

1. соперничество, наступление – требование безоговорочного послушания, критика позиции другого, поиск союзников, перекрикивание;
2. приспособление (уступчивость) – полное согласие, чувство бессилия, подчинение одной из сторон;
3. компромисс – соглашение между участниками конфликта, достигнутое путем взаимных уступок;

4. уклонение – молчание, игнорирование, полный отказ от отношений и решения ситуации (избегание);
5. сотрудничество – поиск справедливого исхода, заявление о своих чувствах и правах, совместное решение проблемы.

В завершение упражнения ведущий может провести групповое обсуждение, для каких ситуаций каждая стратегия подходит в наибольшей степени, для каких – не подходит совсем.

Упражнение 6 «Встреча киноклуба»

Ведущий может выбрать один из предложенных фильмов и организовать его обсуждение.

Вариант 1

Встреча начинается с введения в тему предстоящего просмотра путем обсуждения с участниками вопросов: что такое ценности?

Просмотр и обсуждение культурного образца: кинофильм «Розыгрыш» (реж. В. Меньшов, 1976г., 12+) После просмотра ведущий вместе с обучающимися подробно восстанавливают показанную последовательность событий.

Примерные вопросы для обсуждения:

- Что изменилось в классе с появлением в нем Игоря Грушко?
- Как вы считаете, ситуацию с обманом учителя можно назвать безобидным розыгрышем, или за ней скрывается что-то более серьезное?
- Какую роль в ситуации с «розыгрышем» сыграл лидер класса Олег Комаровский?
- Что вообще определяет лидерские качества человека? Что вы думаете об ответственности лидера перед коллективом?
- Права ли была в своей принципиальной позиции Мария Васильевна? Как вы думаете, почему она ее заняла? Могла бы она принять другое решение?
- Какие выводы делает из сложившейся ситуации Олег? Какие действия он предпринимает для решения сложившейся проблемы?
- Мог ли Олег повести себя по-другому после раскрытия обмана?
- Является ли признание собственного неправильного поступка проигрышем? – Что вы вообще думаете о жизненной позиции и целях, и ценностях Олега?

Прокомментируйте разговор Олега с отцом на эту тему.

- Опишите образ Игоря, какие у него у него жизненные приоритеты и ценности?
- Как отличаются ценностная и нравственная позиции двух героев Олега и Игоря?

Вариант 2

Встреча начинается с введения в тему предстоящего просмотра путем обсуждения с участниками вопросов: что такое жизнестойкость? Как могут строиться взаимоотношения среди членов одной семьи? Является ли семья ресурсом повышения жизнестойкости?

Просмотр и обсуждение культурного образца: кинофильм «Сестренка» (реж. А.Галибин, Россия, 2019 г., 6+).

После просмотра ведущий вместе с участниками подробно восстанавливают показанную последовательность событий. Примерные вопросы для обсуждения:

- Как Ямилль старался помочь Оксане адаптироваться в новой семье?
- Каково представление о войне у Ямиля и Оксаны? Как это отражалось на их поведении?
- Какие качества характера проявлялись у Ямиля в столкновениях с мальчиками с Верхней улицы?
- Как приняли информацию о победе жители башкирской деревни? Почему не все испытали радость в этот день?
- В чем проявляется жизнестойкость героев фильма? Приведите примеры проявления жизнестойкости Ямиля, Оксаны, мамы?
- О чем, по вашему мнению, этот фильм? Что хотел нам показать режиссер фильма?
- Есть ли у вас примеры жизнестойких людей? Как они справлялись с трудными ситуациями и что им помогло справиться с трудностями?

Упражнение 7 «Не урони!» Время: 25 минут.

Цель упражнения: обучение стратегиям выстраивания общения.

Необходимый инвентарий: для каждой пары участников лист бумаги, мяч, тетрадь.

Ведущий предлагает всем участникам разделиться на пары и дает каждой из пар какой-то предмет (лист бумаги, мяч, тетрадь), у всех пар предмет должен быть одинаковый.

Ведущий: «Сейчас я прошу вас объединиться в пары, я раздам вам по одному предмету. Вам необходимо удерживать выданные предметы, при этом руками пользоваться нельзя. Вы можете держать предмет головами, животами, спинами. Встаньте по парам в удобное для вас положение и теперь в таком виде по команде вам нужно двигаться по комнате. Ваша задача – удерживать предмет без рук так, чтобы он не упал».

Упражнение завершается после того, как останется одна пара, удерживающая предмет. По окончании ведущий может задать участникам вопросы.

Ведущий: «Ребята, расскажите, было ли вам тяжело? Как вы взаимодействовали в паре, что вам помогало в этом упражнении? Было ли что-то, что мешало, помимо невозможности держать предмет руками?».

Заключение *Упражнение 8 «Как ты хочешь попрощаться?»* *Время:* 10 минут.

Цель упражнения: рефлексия прошедшего занятия, прощание.

Ведущий предлагает участникам тренингового занятия подвести итоги встречи, рассказать, что было самым запоминающимся и чему получилось научиться.

После общего завершающего круга ведущий предлагает разными способами попрощаться с участниками группы.

Ведущий: «Ребята, мы сегодня обсудили с вами много важных вопросов и идей про то, что дружба включает в себя умение договариваться, узнали, как можно разрешать конфликты с друзьями, какие бывают способы примирения и укрепления дружеских взаимоотношений, вы поделились тем, как вы смогли разрешать спорные ситуации и находить пространства, где вам удавалось договориться. В завершение хотелось бы попрощаться друг с другом не совсем привычным способом: предлагаю вам прощаться друг с другом, используя каждый раз новый способ, например: до встречи, прощай, до свидания, пока, всего наилучшего и т.д. Самое главное – в момент, когда вы прощаетесь с участником, посмотреть ему в глаза и улыбнуться».

Развитие у обучающихся переживания ценности человеческой жизни, собственной и другого человека, освоение и укрепление нравственных ценностей

Тренинговое занятие «Разные и прекрасные»

для обучающихся 9-11 классов

Цель: формирование представления обучающихся о ценности человеческой жизни, об уникальности и ценности каждой личности; развитие и укрепление понятия самооценности; формирование уважения к окружающим.

Форма проведения: тренинговое занятие. **Процедура проведения**

Вступительная часть

Ведущий приглашает участников в круг и рассказывает о предстоящем занятии. *Ведущий:* «Здравствуйте! Сегодня мы собрались здесь, чтобы обсудить такую важную тему, как ценность человеческой жизни. Мы сегодня на практике попробуем поразмышлять, что такое человеческая жизнь и в чем ее ценность для каждого из вас».

Разминка *Упражнение 1 «В чем мы похожи»* *Время:* 15 минут.

Цель упражнения: создание дружелюбной доверительной атмосферы, повышение настроения на совместную работу, определение основной темы тренинга.

Ведущий инструктирует участников тренингового занятия о том, что сейчас им необходимо будет, по очереди, выбрать одного-двух других участников из группы по определенным принципам.

Ведущий: «Ребята, каждый из нас чем-нибудь похож на другого человека. Это может касаться, как внешнего вида, так и черт характера или привычек, интересов и прочего. Предлагаю вам сегодня попробовать найти среди друг друга что-то общее. Ваша задача

сейчас – каждому по очереди выбрать по одному человеку, с кем вы похожи чем-то внешним, например, по цвету волос, одежде, росту и так далее, и одного человека, с кем вы похожи по внутренним качествам, например, чувством юмора, характером, отношением к учебе, по любимой музыке и так далее. Вы также можете выбрать одного человека, если в нем сочетаются и внешние и внутренние качества, схожие с вами. Давайте начнем с меня, я покажу пример, и далее продолжим по кругу».

После того, как все участники сделали выбор, ведущий предлагает обсудить, как много схожих качеств участникам удалось найти друг в друге.

Ведущий: «Теперь после того, как все смогли найти что-то общее друг в друге, предлагаю обсудить это. Смотрите, как много общего нас объединяет и не столько внешних качеств, сколько внутренних. Скажите, что по вашему мнению, чаще всего встречалось общего в процессе упражнения? Что это для вас значит? Какие чувства вы испытывали, когда понимали, что между вами есть что-то общее?».

Основная часть Упражнение 2 «Побудь на моем месте» *Время:* 20 минут.

Цель упражнения: формирование способности корректно реагировать на неприятные замечания и умения давать адекватную обратную связь окружающим.

Ведущий предлагает участникам разбиться на группы по три человека. Далее дается инструкция о том, что участники в группах должны сделать друг другу какое-то неприятное замечание, придумать и озвучить ответ на него. При этом участники должны фиксировать, какие эмоции они испытывают, и что им помогает придумать достойный ответ.

Ведущий: «Для следующего упражнения вам необходимо будет объединиться в группы по три человека. Для этого прошу вас начать двигаться хаотично, продолжайте, а теперь объединитесь в группы по семь человек, движемся дальше, а теперь объединитесь в группы по два человека, продолжаем, а теперь объединитесь в группы по пять человек, вновь движемся, а теперь объединитесь в группы по три человека. Отлично! Данные группы по три человека сохраняются до конца этого упражнения, прошу распределиться по помещению так, чтобы вам было комфортно втроем обсуждать поставленные задачи упражнения. Спасибо!».

Далее *ведущий* сообщает: «Сейчас в ваших мини-группах вам необходимо будет сделать друг другу какое-то неприятное замечание, касающееся внешности или поведения другого. Тот человек, кому делается замечание должен ответить собеседнику достойным образом, не используя оскорбления или обидные фразы. Задача – ответить, не теряя своего достоинства. Например, вам человек говорит: «У тебя несмешные шутки!», а вы отвечаете: «Это дело вкуса». Так, необходимо, чтобы каждый участник дал достойный ответ на неприятное замечание. Важно в процессе этого упражнения, наблюдать, какие эмоции вы испытываете, и запоминать, что вам помогает найти подходящий ответ. При затруднении в ответах участники группы могут друг другу помогать».

После того, как участники проиграли ситуации в подгруппах, они возвращаются в общий круг, и ведущий предлагает поделиться своими впечатлениями, рассказать, какие эмоции испытывали в процессе упражнения, были ли они в жизни в ситуации, когда им делали замечание. Также ведущий делает акцент на том, как можно давать обратную связь.

Ведущий: «Хочется обратить ваше внимание на то, что в жизни нам так или иначе необходимо давать обратную связь, и здесь важно – если вы хотите дать другому какую-либо обратную связь о его внешности или поведении, то это нужно делать осторожно и бережно по отношению к нему. Также важно помнить – если вас пытаются задеть, всегда есть люди, которые готовы помочь вам. Способность представлять себя на месте другого человека, мысленно «проигрывать» ситуацию, прогнозировать его наиболее вероятные решения и согласовывать с ними свои собственные действия, учитывать его попытки делать то же самое и действовать с учетом этого являются важным компонентом общения».

Упражнение 3 «Скованные одной цепью» *Время:* 20 минут.

Цель упражнения: развитие чувства сотрудничества.

Необходимый инструментарий: мел, бумажный скотч или две веревки. Ведущему необходимо подготовить пространство для упражнения: начертить или приклеить две параллельные линии на полу на расстоянии шести метров друг от друга (это упражнение можно выполнять и в помещении, и на улице. Во втором случае ведущий может просто положить на землю две веревки, чтобы обозначить линию старта и линию финиша).

Вся группа (оптимально пятнадцать человек) встает в шеренгу плечом к плечу и щиколотка к щиколотке. Задача – пройти расстояние в 6 м., не разрывая контакта у щиколотки ни на миг. Если группа очень большая, ее можно поделить на несколько команд. Тогда та команда, которой удалось справиться с задачей, может поделиться опытом с другими (в случае если для кого-то задача оказалась непосильной, а ведущий не располагает достаточным временем, чтобы ждать, когда группа все-таки добьется успеха).

Ведущий: «Ваша задача в этом упражнении заключается в том, чтобы вся группа, встав в шеренгу и прикасаясь друг к другу щиколотками, прошла установленное расстояние плечом к плечу. Давайте начнем!».

Эта задача сложнее, чем кажется на первый взгляд, но при должном старании и тренировке вполне разрешима. Игроки обычно очень гордятся ее выполнением.

Участники стоят перед непростой коллективной задачей, поэтому ведущему рекомендуется предоставить им достаточное время на решение этой проблемы. Но если и через 15 минут у группы ничего не получается, то имеет смысл ввести ограничение по времени, тогда ведущему следует сказать, что у группы есть еще две попытки, чтобы достичь цели. Это ограничение приведет либо к тому, что группа действительно сконцентрируется и успешно закончит упражнение, либо к тому, что признает свой проигрыш. В любом случае активность группы возрастет.

Иногда группа додумывается до того, чтобы решить задачу следующим способом: два игрока начинают шагать, синхронизируя свой ход (что двоим, конечно, сделать легче, чем пятнадцати).

Когда у них хорошо получается, к ним присоединяется третий, и они шагают уже втроем, затем вчетвером и т. д., до тех пор, пока вся команда не научится идти синхронно. Ведущему не следует рассказывать об этом методе сразу, лучше предоставить группе возможность самой его разработать. Тем более что стратегий для решения этой задачи довольно много. В конце все команды вместе подводят итоги – и здесь очень часто у участников возникает понимание специфики работы в команде, которое весьма ценно для последующей работы с группой.

После того, как упражнение закончено ведущий предлагает группе вспомнить, какие стратегии они применяли для решения, сразу ли выработали ту, что им помогла достичь цели, почему некоторые оказались неуспешными.

Примечание для ведущего: рекомендуется учитывать динамику группы, в которой проводится упражнение, особенно важно обращать на это внимание при работе с обучающимися 10 класса. Если 10 класс состоит преимущественно из тех же обучающихся, которые учились вместе в 9 классе, серьезных изменений в составе не производилось, данное упражнение позволит участникам усовершенствовать процессы межличностного общения, принятия совместных решений, сформировать чувство единения. Если же в 10 классе объединены обучающиеся из различных классов (например, в связи с созданием классов определенного профиля), это упражнение целесообразно предварить несколькими короткими упражнениями, целью которых являются более глубокое знакомство участников друг с другом, сплочение, установление дружеских взаимоотношений, совместной деятельности (примеры таких упражнений также представлены в настоящих методических рекомендациях).

Упражнение 4 «Твои плюсы» Время: 20 минут.

Цель упражнения: определение эффективных стратегий для преодоления негативного влияния стереотипов, повышение самооценки. *Необходимый инструментарий:* листы бумаги, ручки.

Ведущий предлагает по очереди участникам написать на листе бумаги свое имя и то, что, по их мнению, они могут отметить у себя как недостаток, далее на этом листе другие участники пишут любое достоинство этого участника.

Ведущий: «Я прошу вас всех взять по листу бумаги и подписать его своим именем и фамилией. А теперь вам необходимо написать на этом листе один ваш недостаток и далее необходимо передать лист соседу. Задача тех, кому приходит лист с написанным на нем недостатком – написать одно достоинство человека, чей лист оказался в руках, например: ты в секунду можешь поднять настроение другому человеку, у тебя красивые волосы, ты всегда подсказешь, ты очень добрый, у тебя классная одежда и т.д.»

Так, каждый участник передает свой лист с написанным на нем недостатком, а группа пишет о достоинствах того, чей недостаток написан. В конце, когда все по кругу заполняют листы, ведущий предлагает участникам назвать по одному или двум качествам-достоинствам, которые удивили или запомнились больше всего.

Ведущий: «Назовите 1-2 качества, которые вас удивили, и попробуйте ощутить эти качества в себе».

Ведущий и группа дает обратную связь о том, что это качество люди видят в участнике со стороны, и он может попробовать принять это и знать, что в нем это качество есть, и это видят окружающие его люди.

Упражнение 5 «Сила притяжения» *Время:* 20 минут.

Цель упражнения: повышение самооценки, прощение.

Ведущий: «Размышляя о человеке в целом, хочется заметить, что в каждом из нас есть свои плюсы и минусы, достоинства и недостатки и часто бывает так, что человек, по сути, каждый из нас, может замечать свои недостатки и концентрироваться на них больше, чем на достоинствах. Вспомните, бывало ли у вас так?».

Далее ведущий предлагает сосредоточиться на достоинствах следующим образом: ведущий вызывает одного из участников в центр круга и предлагает остальным подойти и дотронуться до него, сказав, что именно притягивает к нему, в чем его сила притяжения.

Ведущий: «Предлагаю вам встать в круг и кому-то из вас выйти в центр. Сейчас задача всех тех, кто остался в кругу, подойти к человеку в центре, дотронуться до его плеча и произнести, чем он для вас притягателен, что вас притягивает в нем, например: твоя сила притяжения в том, что ты классно шутишь, меня притягивает к тебе твоя доброта и отзывчивость, ты притягательна своим всегда веселым настроением и т.д.»

После того, как участники дотронутся до человека в кругу, он выбирает следующего участника в центр круга. Когда все участники упражнения побывают в центре круга, ведущий подводит итог.

Ведущий: «Я хочу обратить ваше внимание на то, как много притягательного есть в каждом из нас, как, порой, мы этого не замечаем и как важно такие положительные качества в себе отмечать и опираться на них».

Завершение

Ведущий: «По легенде, много тысяч лет назад семеро мудрецов Древней Греции встретились в храме Аполлона в Дельфах и сделали на стене храма надпись: «Познай самого себя». Что означают эти слова? Как вы их понимаете?»

Упражнение 6 Анализ притчи «Фонарь» *Время:* 10 минут.

Цель упражнения: создание позитивной картины себя, самопознание, переживание своей глубинной ценности во взаимопомощи другим.

Ведущий: «Сейчас послушайте притчу «Фонарь».

Ведущий зачитывает или рассказывает притчу: Фонарь жил в большом городе, на центральной улице, недалеко от аптеки. Когда садилось солнце, Фонарь включал свой желтый свет. Светить по ночам было его работой. Он любил свою работу и даже называл

себя маленьким Солнцем. А в это самое время в далекой Карелии плыла байда (разновидность лодки). Ее работой было идти по воде, стараясь обходить камни. Байда тоже любила свою работу и считала, что приносит пользу.

Ведущий: Каждый из них делал свое маленькое, но очень важное дело. Великое счастье быть кому-то нужным: родителям, детям, друзьям или незнакомцам. Когда ты нужен, ты знаешь зачем живешь и настроение твое улучшается. А кому нужны Белые ночи? Какую пользу приносят они? Белые ночи многие любят, а те, кто не видел, мечтают

Встречи с педагогами «Ценность ученика» (материалы в СППиСС).

23 ноября.

Развитие стрессоустойчивости и навыков саморегуляции

Занятие (игровое) «Саморегуляторы» для обучающихся 2-3 классов

(авторы-составители Громова А.В., Вершинкина Е.В.,

Федеральный координационный центр по обеспечению психологической службы в системе образования Российской Федерации)

Цель: формирование умений и навыков по сохранению и укреплению психического здоровья участников на основе овладения ими способов саморегуляции и активизации личностных ресурсов.

Форма проведения: игровое занятие. **Процедура проведения** Вступительная часть

Ведущий приглашает участников в круг и рассказывает о предстоящем занятии.

Ведущий: «Здравствуй, ребята! Сегодня мы с вами научимся, как можно заботиться о своих эмоциях, а также как поддерживать себя, если тебе становится плохо».

Далее ведущий предлагает перед началом поздороваться друг с другом в тематике занятия.

Разминка

Упражнение 1 «Поздоровайся, как в джунглях» *Время:* 7 минут.

Цель упражнения: создание дружелюбной доверительной атмосферы, повышение настроения на совместную работу.

Ведущий: «Ребята, давайте встанем в круг. А теперь нам надо поздороваться друг с другом, но не привычным способом, а без слов, с помощью жестов и звуков, как животные в диких джунглях. Вы будете называть свое имя и изображать животное, которым выбрали сейчас быть».

После того, как все участники поздороваются, ведущий благодарит их за необычное приветствие и переходит к следующему упражнению.

Основная часть *Упражнение 2 «Росток»* *Время:* 20 минут.

Цель упражнения: обучение навыкам саморегуляции, поиск внутренних ресурсов совладания со стрессом.

Необходимый инвентарий: стулья по количеству участников, просторное помещение.

Ведущий: «Ребята, расскажите мне, пожалуйста, как у вас сегодня начался день? Что вы ожидаете от него? А были ли у вас такие дни, которые начинались иначе, может быть, не так хорошо, как этот? Чего в таких днях вам могло не хватать?»

Сейчас мы с вами отправимся в путешествие по стране фантазий, где вы сможете открыть для себя новые возможности обретения приятных ощущений, которые помогут любой непогожий день осветить лучами радости и хорошего настроения!

Чтобы начать наше путешествие, вам необходимо встать по кругу, взять друг друга за руки и закрыть глаза. А теперь представьте себя в виде какого-нибудь растения. Это может быть цветок, дерево, куст, травинка. Сначала вам необходимо представить росток выбранного растения. Далее вы можете почувствовать, как ростки пробиваются сквозь землю и тянутся навстречу теплым солнечным лучам, постепенно растут, как распускаются листья, раскрываются бутоны у цветов, распускаются почки деревьев, зеленеют травинки».

Ведущий предлагает в процессе представления ростков и их роста глубоко и медленно дышать, чувствуя, как воздух проникает во все уголки тела. В процессе выполнения

упражнения ведущий предлагает участникам занятия сесть на стулья и развести руки в стороны.

Ведущий: «Наконец, ваше растение выросло, цветок распустился, дерево окрепло и дало плоды, травинка наполнилась жизненной силой. Внимательно рассмотрите его, почувствуйте его аромат, потрогайте, ощутите текстуру, прочувствуйте всю красоту своего растения».

Затем ведущий предлагает представить, какое восхищение чувствуют люди, когда видят это растение. Ведущий может озвучивать подобные реплики: «какое красивое растение, как оно мне нравится!»; «какой приятный аромат у этого цветка!»; «какая яркая зеленая трава!»; «какие у этого дерева интересные листочки!»; «как приятно сидеть под раскидистой кроной этого дерева» и т.д.

Ведущий предлагает участникам почувствовать, какое их растение красивое, удивительное, по-своему уникальное, запомнить это переживание и обращаться к этим образам в те моменты, когда становится грустно. Далее ведущий предлагает завершить упражнение: потянуться и открыть глаза.

В конце ведущий предлагает участникам поделиться образами, которые им представились, эмоциями, впечатлениями, а также тем, какая ресурсная картинка рисуется в их воображении в момент, когда им становится грустно.

Упражнение 3 «Оловянный солдатик и тряпочка на ветру» Время: 10 минут.

Цель упражнения: обучение навыкам саморегуляции.

Ведущий: «Ребята, сейчас вам нужно встать в круг так, чтобы между вами было свободное пространство, например, на расстоянии вытянутой руки. А теперь представьте, что вы как стойкий оловянный солдатик. Он стоит прямо, как натянутая струна. Попробуйте встать так прямо, будто к вашей спине прикрепили палку, и вы не можете согнуться. Попробуйте вытянуться всем телом вверх, при этом не отрывая ног от пола. Напрягитесь и побудьте в этом положении некоторое время».

В процессе упражнения ведущий показывает на своем примере, как выглядит поза оловянного солдатика и совместно с участниками занятия выполняет озвучиваемые действия. Также ведущий может оценивать, как стоят дети и поправлять их. После ведущий предлагает сменить позу.

Ведущий: «А теперь представьте, что вы тряпочка, которая развеивается на ветру, почувствуйте, как ваши руки, голова, спина расслабляются, и опуститесь верхней частью тела вниз. Согнитесь и почувствуйте расслабление в руках, шее и спине».

Ведущий демонстрирует позу и совместно с группой повторяет озвученное действие.

Ведущий: «Представьте, что на вас дует ветер, от которого вы медленно, плавно и расслабленно покачиваетесь. А теперь согните колени и продолжайте покачиваться».

Участники занятия несколько секунд повторяют действия за ведущим.

Далее ведущий предлагает им сменить позу на позу солдата, сгруппировавшись и вытянувшись, и так простоять 10 секунд, и изменить положение, повиснув в виде тряпочки на ветру, ощущая расслабление и легкость, и так побыть также 10 секунд. И так предлагается еще два раза (смена позы от оловянного солдатика до тряпочки и наоборот).

В конце ведущий предлагает: «А теперь встряхните руками, будто смахиваете с себя воду, и отряхнитесь всем телом, как собака отряхивается от воды».

В завершение ведущий спрашивает: «Как вы чувствуете себя после этого задания? Вы можете повторять его после выполнения тяжелой умственной или физической работы, где необходимо большое сосредоточение и концентрация, нахождение в одной позе».

Упражнение 4 «Добрый дракон» Время: 10 минут.

Цель упражнения: выстраивание контакта, невербальная коммуникация, сплоченность.

Ведущий: «Ребята, сейчас мы побудем одним большим добрым драконом! Для этого вам нужно взяться за руки и встать в круг. А теперь давайте подышим, как дракон – глубоко вдыхая и шумно выдыхая воздух. Вы знаете, какое у него глубокое дыхание? Давайте

изобразим нашим большим кругом, как дракон дышит: когда он делает вдох, мы делаем шаг вперед, а на выдохе – шаг назад».

Ведущий выполняет упражнение вместе с группой, показывая движения и дыхание. Движение в круге повторяется несколько раз, при этом ведущий комментирует, что дыхание дракона спокойное и размеренное.

Ведущий: «А теперь давайте послушаем, как бьется большое сердце дракона. Давайте сделаем громкий шаг вперед, а затем громкий шаг назад, и еще раз... и еще... Слышите, как бьется его могучее сердце?».

Рефлексия

Ведущий предлагает участникам в ситуациях, когда им становится тревожно, вспомнить большого, доброго дракона и подышать вместе с ним.

Упражнение 5 «Доброе прикосновение» *Время:* 5 минут.

Цель упражнения: выстраивание контакта, невербальная коммуникация. *Ведущий:* «Сейчас вы будете хаотично двигаться по кругу, а я буду считать до трех, и когда я скажу «Три», вам нужно положить руки на плечи ближайшего одноклассника, посмотреть ему в глаза, молча улыбнуться и после далее двигаться, ожидая моей следующей команды».

По завершении ведущий предлагает участникам группы поделиться своими ощущениями.

Заключение

Упражнение 6 «Волшебный карандаш» *Время:* 5 минут.

Цель упражнения: прощание, рефлексия прошедшего занятия.

Необходимый инвентарий: карандаш.

Ведущий: «Ребята, у меня в руках волшебный карандаш. Его волшебство состоит в том, что, когда его держат в руках, нужно непременно рассказать о своих эмоциях и о том, что больше всего запомнилось за время занятия и обязательно в конце про себя загадать желание и никому о нем не рассказывать».

Таким образом участники дают обратную связь по занятию и загадывают желание.

Развитие ценностно-смысловой сферы личности и ценностного самоопределения обучающихся

Тренинговое занятие «Ответственный выбор» для обучающихся 6, 8 классов

(авторы-составители Громова А.В., Вершинкина Е.В.,

Федеральный координационный центр по обеспечению психологической службы в системе образования Российской Федерации)

Цель: формирование у обучающихся чувства самооценности и ответственности за свою жизнь и свой выбор.

Форма проведения: тренинговое занятие.

Процедура проведения Вступительная часть

Ведущий приглашает участников в круг и рассказывает о предстоящем занятии.

Ведущий: «Здравствуй, ребята! Сегодня мы собрались здесь, чтобы обсудить такую важную тему, как ответственность и выбор. Поговорим сегодня о том, что значит для каждого из вас ответственность, как можно делать выбор и нести за него ответственность, а главное, в различных упражнениях проиграем ситуации, где эти два понятия смогут стать для нас более ощутимыми, поскольку мы в процессе сможем взять на себя ответственность и сделать выбор. Давайте же начинать!».

Разминка

Упражнение 1 «Цвет моего настроения» *Время:* 5 минут.

Цель упражнения: создание дружелюбной доверительной атмосферы, повышение настроения на совместную работу.

Ведущий предлагает участникам группы по очереди поприветствовать друг друга, представившись по имени и назвав какого цвета у них настроение в данный момент, и что это означает.

Ведущий: «Давайте поздороваемся сегодня друг с другом, не просто назвав имя, а скажем еще какого цвета сегодня у вас настроение, и что это означает. Давайте начнем с меня. Меня зовут (называет ИМЯ) и цвет моего настроения зеленый – для меня это означает спокойствие и стабильность».

В конце тренингового занятия можно повторно провести данное упражнение, спросив какое настроение сейчас, изменился ли цвет настроения и если да, то что это означает, какое настроение в данный момент.

Основная часть

Упражнение 2 «Линия жизни» Время: 20 минут.

Цель упражнения: оценка и анализ своего жизненного опыта.

Необходимый инструментарий: листы бумаги А4, ручка или карандаш.

Ведущий: «Предлагаю сейчас вам взять лист бумаги и карандаш или ручку и начертить на листе бумаги отрезок, и представить, что это ваша линия жизни, на которой необходимо отметить важные события, которые вы можете вспомнить от рождения до настоящего времени».

Далее ведущий предлагает обратить внимание на то, какие события были зафиксированы: только хорошие, позитивные или разные. Если у участников группы зафиксированы только позитивные события, то ведущий предлагает вспомнить, что было сложного в жизни, и сразу зафиксировать для себя, как удавалось преодолевать эти сложности (можно прописывать это на листе ниже линии).

Ведущий: «Обратите внимание какие события вы зафиксировали на вашей линии жизни. Какие они? Можно ли их назвать только позитивными или есть события, которые можно назвать негативными или теми, где вам необходимо было что-то преодолевать? Если на вашей линии жизни только позитивные события, попробуйте сейчас вспомнить, какие еще в вашей жизни были события, которые все же нельзя отнести к позитивным, но они являются важной составляющей вашего жизненного пути».

Далее ведущий предлагает совместно обсудить, как негативные ситуации влияли на жизнь участников, как им удавалось справляться с ними, а если не удавалось, что могло бы помочь с ними справиться, какие выводы они делали по итогу и в процессе обсуждения случаев (желающие могут рассказать случаи, либо ведущий может предложить смоделированные ситуации), группа совместно обсуждает, что может помочь справляться со сложными ситуациями, анализировать важность полученного опыта, который может быть очень полезен в будущем при столкновении с трудностями.

Упражнение 3 «Позитивное во мне» Время: 20 минут.

Цель упражнения: фокусирование на позитивных аспектах личности, повышение самооценки.

Ведущий предлагает участникам вспомнить и сказать по очереди, какие положительные черты или качества они могут отметить в себе и далее предлагается представить ситуации, в которых данные качества могли бы помочь преодолеть сложности, а также ситуации, обстоятельства в жизни, которые могли бы помочь развить эти качества еще сильнее.

Ведущий: «Ребята, давайте сейчас попробуем обратиться к себе, и в кругу по очереди будем вспоминать свои положительные черты или качества, а после того, как вы вспомните эти качества, нужно будет вспомнить или представить ситуации, в которых эти качества могли бы развиться еще сильнее. Давайте я приведу пример: мое положительное качество спокойствие и уравновешенность, еще сильнее эти качества я могу развить в ситуациях, где нужно разрешить какую-то проблемную и может быть даже конфликтную ситуацию».

Далее обсуждаются представленные случаи, и группа анализирует то, за счет чего можно развить в себе то или иное качество.

Упражнение 4 «Как я справляюсь с проблемами» Время: 20 минут.

Цель упражнения: актуализация позитивного опыта, повышение уверенности в своих силах.

Необходимый инструментарий: листы бумаги А4, ручка или карандаш. Ведущий предлагает участникам вспомнить, какие есть сложности в их жизни, решение которых зависит только от самих участников.

Ведущий: «Я предлагаю вам сейчас взять по листу бумаги и карандашу или ручке.

Попробуйте сейчас вспомнить ситуации в своей жизни, где вы испытывали сложности, или может быть сейчас есть сложности, которые вы готовы записать на лист бумаги. Зафиксируйте их и рядом с ними напишите, за счет чего вы понимаете, что эти сложности относятся именно к вам? Как вы понимаете, что нести ответственность за их разрешение нужно именно вам, а не кому-то другому?».

Далее необходимо записать максимальное количество возможных вариантов разрешения описанных проблемных ситуаций.

Ведущий: «А теперь нужно к каждой ситуации придумать как можно больше способов разрешения этой проблемной ситуации». Для модификации упражнения можно предложить обсуждение ситуаций с соседом, или сделать свободное обсуждение описанных проблем у участников, а после – общее обсуждение в круге.

Ведущий: «В данном случае вы можете обращаться к соседу за помощью в размышлении о способах справиться с проблемой».

Данное упражнение можно провести в мини-группах с обсуждением способов справиться с трудной ситуацией или проводить общий круг с обсуждением проделанной работы.

Упражнение 5 «Что такое ответственность» Время: 20 минут.

Цель упражнения: обсуждение понятия «ответственность».

Необходимый инструментарий: листы бумаги А4, ручка, карандаш или цветные карандаши.

Ведущий предлагает участникам нарисовать, что у них ассоциируется со словом ответственность и далее написать, за что в жизни они несли ответственность, в чем сегодня они смогли проявить ответственность. После того, как участники нарисуют образы ответственности, происходит презентация и обсуждение темы ответственности.

Ведущий: «Ребята, давайте сейчас попробуем поговорить про ответственность, но не так, обычно рассуждая, что это такое, а попробуем за счет образов и чувств понять, что для нас значит ответственность. Возьмите каждый по листу бумаги и карандашу, ручке или вы можете взять несколько карандашей. Представьте, как могла бы быть изображена ответственность лично для вас, если бы ее надо было как-то изобразить. Может быть, ответственность можно изобразить каким-то символом или каким-то персонажем из книги или мультфильма, фильма, может быть это какой-то важный символ для вас или вообще что-то несуществующее. Здесь для вашей фантазии нет границ».

Далее *ведущий:* «А теперь, когда все смогли изобразить то, как вы видите ответственность, переверните листок и напишите, за что в жизни вы несли ответственность и в чем сегодня вы смогли проявить ответственность?».

Далее, после того как участники упражнения запишут свои ответы, ведущий приглашает их к общему обсуждению темы ответственности.

Ведущий: «Вы дали ответы на поставленные вопросы, вы большие молодцы! А давайте теперь в общем кругу обсудим, что же это такое – ответственность? Мне кажется, за это время вы хорошо подготовились к этому вопросу, не правда ли? давайте поговорим!».

Обсуждаться могут следующие вопросы: что для каждого участника ответственность?

Тяжело и насколько тяжело быть ответственным за свои поступки и действия? Что значит безответственный человек? Что полезного дает ответственность? Можно ли в себе развить ответственность? Ответственность – это выбор?

Завершение

Упражнение 6 «Мое богатство» Время: 15 минут.

Цель упражнения: рефлексия прошедшего занятия, прощание.

Ведущий: «Наша сегодняшняя встреча подходит к концу. Занятие было насыщенным, мы сегодня много общались и рассуждали на тему ответственности и ее роли в нашей жизни,

слушали разные точки зрения, и в завершении хотелось бы предложить вам немного расслабиться. Сядьте максимально удобно на стульях так, чтобы ноги касались пола, закройте глаза, расслабьтесь, позвольте себе ни за что не переживать и просто сидеть расслабленно с закрытыми глазами. А теперь попробуйте почувствовать, что приходит в голову при мысли, чем я сегодня обогатился? Вы можете представить какую-то емкость. Это может быть сумка, мешок, корзина или контейнер, куда вы можете в виде неких образов складывать полезные знания и навыки, приобретенные за время сегодняшней встречи».

Также можно повторить упражнение «цвет моего настроения», обратив внимание, какой цвет настроения в конце тренингового занятия и про что этот цвет. Далее ведущий и участники группы благодарят друг друга и завершают встречу.

Профориентационная работа, направленная на повышение осведомленности обучающихся об открытии психолого-педагогических классов и возможностях поступления на программы подготовки педагогов-психологов

Занятие с элементами тренинга «Формула выбора профессии» для обучающихся 9-11 классов

(Методические разработки Ю.В. Тюшева адаптированы для мероприятий Недели психологии)

Цель: актуализация представлений обучающихся о своих профессиональных интересах, способностях, совершенствовании знаний о мире помогающих профессий.

Форма проведения: занятие с элементами тренинга. **Процедура проведения**

Вступительная часть

Ведущий приглашает участников сесть в круг и рассказывает о предстоящем занятии.

Ведущий: «Здравствуйте! Сегодня мы с вами встретились для того, чтобы обсудить такие важные темы, как планирование будущего и выбор профессии. Сегодня мы познакомимся с психологической формулой выбора профессии, которую вы сможете применять для планирования своего дальнейшего профессионального пути».

Разминка Упражнение «Профессия на букву...» *Время:* 7 минут.

Цель: разминка, актуализация уже имеющихся представлений о мире профессий, создание настроения на совместную работу.

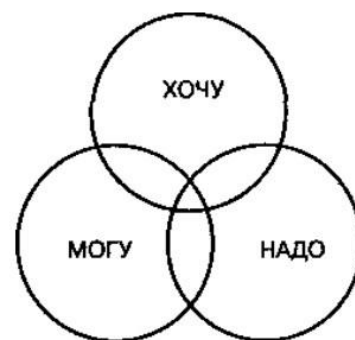
Ведущий: «Сейчас я буду называть в случайном порядке различные буквы.

Ваша задача — показать, что вы знаете немало профессий, начинающихся с этой буквы, т. е. показать, насколько вы знакомы с миром профессий. Поднимайте руку и по моему знаку называйте профессию».

Ведущий называет первую букву, а участники по очереди называют профессии. Если называется совершенно непонятная профессия, ведущий просит пояснить, о чем идет речь. Если игрок затрудняется с объяснением, то другие участники могут помочь ему. При этом совсем не обязательно требовать от участников официальных (безукоризненно правильных) названий профессий. Важно хотя бы приблизительно обозначить ту или иную профессиональную деятельность и суметь ответить на уточняющие вопросы. Желательно больше 5-7 букв не предлагать, иначе игра перестанет казаться увлекательной. При проведении данной игровой методики начинать следует с простых букв, по которым легко называть профессии (буквы: М, Н, О ...), постепенно предлагая участникам более сложные буквы (Ч, Ц, Я...).

Основная часть Формула выбора профессии

Ведущий рисует на доске 3 пересекающихся круга, как показано на рисунке 1, *без надписей*.



Ведущий: «Можете ли вы предположить, что изображено на рисунке? Как вы считаете, какие надписи соответствуют каждому элементу схемы?»

Обучающиеся отвечают, ведущий подписывает круги и объясняет значение каждого компонента.

Ведущий: «Формула выбора профессии состоит из трех компонентов:

– ХОЧУ – это пространство желаний, целей, интересов, стремлений.

– МОГУ – это пространство способностей, талантов, состояние здоровья.

– НАДО – это пространство запросов от рынка труда, социально-экономические проблемы региона, тенденции в развитии мировой экономики. Оптимальный выбор профессии лежит на пересечении трех пространств (трех кругов)».

КОМПОНЕНТ «ХОЧУ» *Упражнение «Мои профессиональные желания»* *Время:* 15 минут.

Ведущий показывает слайд, где перечислены следующие утверждения, или раздает их в распечатанном виде:

– Я собираюсь...

– Мне хорошо быть...

– Я вижу свою профессиональную цель в том, чтобы...

– В работе я удовлетворю свое желание...

– Я стремлюсь...

– У меня есть естественное стремление...

– Я могу достичь успеха в...

– Моя учеба позволяет мне...

– У меня подходящий возраст для...

– Для меня удобно и выгодно...

– Я абсолютно убежден, что я хочу...

– У меня есть способности для...

– Мой успех связан...

– Я мечтаю...

– У меня есть то, что требуется для...

– Мой профессиональный интерес направлен...

– Я знаю, что я буду...

– У меня достаточно сил и желания...

– Я совершенно уверен...

– Мое сегодняшнее положение позволяет...

– Мне хорошо иметь...

Ведущий: «Перед вами незаконченные предложения. Вам нужно выбрать из этого списка любые 5 предложений и письменно закончить их прямо сейчас».

Обучающиеся выбирают 5 предложений и записывают их окончания в течение 3-5 минут.

Ведущий: «Теперь, глядя на ваши ответы, подумайте и мысленно ответьте на вопросы:

1. Связаны ли мои профессиональные желания с предполагаемыми местами учебы и работы?

2. Существуют ли иные возможности профессиональной карьеры, иные места учебы и работы, которые более полно удовлетворяют мои желания?

3. Как будут удовлетворяться мои желания в тех местах учебы и работы, которые я себе предварительно наметил?

Обучающиеся по желанию могут озвучить свои ответы, ведущий поощряет активность участников, следит за соблюдением правил обсуждения в группе.

Ведущий: «Мы с вами только что думали над профессиональными желаниями, теперь давайте рассмотрим второй компонент формулы – возможности».

КОМПОНЕНТ «МОГУ» *Упражнение «Что я знаю и умею»* *Время:* 15 минут.

Ведущий демонстрирует на слайде или раздает каждому участнику распечатанную таблицу:

Вопрос	Ответ	Профессии
Если бы мне предложили подготовить проект по любой теме, которую я захочу, я бы выбрал тему:		
Если бы меня пригласили на радиоэфир и попросили рассказать		

о том, в чем я лучше всего разбираюсь, я бы рассказал о:		
Если бы мне предложили изготовить для близкого человека подарок своими руками, не ограничивая в материалах и инструментах, я бы сделал:		
Когда мне хочется что-то создать самому, своими руками, чаще всего я: Если бы моих близких или друзей спросили, в чем я талантлив, они бы ответили:		

Ведущий: «Перед вами несколько вопросов, чтобы ответить на них, вспомните, что у вас получается лучше всего, о чем вы много знаете».

В течение 5-6 минут обучающиеся заполняют таблицу, они могут вносить как один ответ, так и несколько. Когда все закончат, ведущий предлагает написать в третьем столбике профессии, которым эти навыки могли бы пригодиться.

Ведущий: «Теперь, когда мы все вспомнили, что можем и умеем, давайте напишем в третьем столбике, представители каких профессий обладают такими же умениями и навыками. Список профессий не ограничен, но подумайте, когда будете его записывать, как-то или иное умение пригодится в работе каждого профессионала».

Обучающиеся в течение 3-4 минут заполняют список профессий, затем ведущий предлагает обсудить полученный результат. Если один из участников затрудняется с подбором профессии, то группа совместно помогает ему определить, какому профессионалу подойдет то или иное умение.

Ведущий: «Посмотрите на список своих умений и на перечень профессий, есть ли среди них та, который вы хотите обучиться? Если да, то посчитайте, сколько раз она встречается: на каждой строчке/ только один раз/ не встречается вообще? Могут ли люди разных профессий иметь один и тот же набор умений? Почему вы согласны или не согласны с этим утверждением? Можно ли начать обучаться профессии, не имея начальных навыков?»

Обучающиеся по желанию отвечают на вопросы, ведущий поощряет активность участников, следит за соблюдением правил обсуждения в группе.

Ведущий: «Мы с вами рассмотрели уже два компонента. Когда мы говорим о мире профессий, то важно помнить, что профессиональный путь человека почти всегда пролегает в обществе, профессионал трудится для того, чтобы помогать другим людям, производить необходимые предметы, защищать тех, кто нуждается в защите, делать открытия и развивать искусство. Давайте попробуем представить, что следует учитывать при выборе профессии».

КОМПОНЕНТ «НАДО» Упражнение «Лучшие из лучших» Время: 20 минут.

Ведущий: «С детства вы общаетесь воспитателями, врачами, учителями, психологами. Ежедневно мы взаимодействуем с продавцами, официантами, консультантами. Все эти профессии объединяет то, что они предполагают постоянную работу с людьми. Как вы могли бы 1-2 словами описать их труд? Как вы считаете, какие личностные качества у них будут развиты больше всего?»

Обучающиеся дают различные ответы, примером ответов могут служить следующие:

Описание деятельности	Личностные качества и способности
Предоставление услуг	Коммуникативные способности
Лечение	Эмоциональная устойчивость

Обучение	Быстрая переключаемость внимания
Воспитание	Эмпатия
Защита прав и безопасности	Наблюдательность
Управленческая деятельность	Организаторские способности
Оказание психологической помощи	Умение внимательно выслушивать людей

Ведущий: «Встречались ли вам в жизни люди, о которых вы могли сказать, что он профессионал своего дела? Расскажите о таком человеке – в чем смысл его профессии, как он выполняет свою работу, в чем проявляется его профессионализм?»

Какие личностные качества вы могли бы в нем отметить? Хотелось бы вам быть на него похожим? Какую роль общение с другими людьми выполняло в его работе?»

Обучающиеся поочередно рассказывают о представителе одной из профессий, которого они выбрали, ведущий следит за соблюдением правил обсуждения в группе, поощряет других участников задавать уточняющие вопросы о профессионале.

Ведущий: «Спасибо большое за удивительные рассказы о мастерах своего дела. Хотелось бы вам, чтобы однажды кто-то также рассказывал о вас, как о профессионале?»

Обучающиеся отвечают на этот вопрос, ведущий подводит итоги.

Ведущий: «Итак, сегодня мы с вами познакомились с Формулой выбора профессий, которая помогает нам в полной мере понять наши профессиональные желания, вспомнить свои способности и знания, а также представить ожидания общества о том, как мы будем трудиться. В конце мне бы хотелось, чтобы вы забрали с собой не только позитивный настрой, но и небольшой подарок».

Завершение Чемодан выпускника *Время:* 5 минут.

Группа садится в круг.

Ведущий: «Мы завершаем нашу работу. И в конце занятия мне бы хотелось, чтобы каждый из вас унес в своем чемодане выпускника качества, которые пригодятся ему на его профессиональном пути. Какие качества вы хотите унести с собой?»

Обучающиеся по желанию озвучивают одно или несколько качеств, необходимых им в будущем. После занятия ведущий может предоставить раздаточный материал с информацией об открытии в школе психолого-педагогического класса, если такой предусматривается в общеобразовательной организации.

Клуб профессионалов «Техники регуляции эмоционального напряжения»
(материалы в СПИСС).

24 ноября.

Конкурс рисунков «Моя мечта» 1-4 классы

Работы конкурсантов рекомендуется разместить так, чтобы другие участники образовательных отношений могли их увидеть. Присуждение призовых мест может быть реализовано на основании голосования иных обучающихся, их родителей (законных представителей), педагогических работников, в этом случае может быть присужден приз зрительских симпатий.

Фотофлешмоб «КЛАССная улыбка!»

Форма проведения: групповые классные фотографии.

Процедура проведения

1. Подготовительный этап

В ходе подготовительного этапа все участники объединяются команду. Организаторам необходимо убедиться в технической оснащенности участников (наличие устройств с функцией фотографирования).

На данном этапе озвучиваются правила участия, ограничения по времени проведения.

Правила участия в флешмобе

- общее время прохождения всех этапов – не более 10 мин.;
- команда не должна покидать территории образовательной организации;
- каждую команду в ходе выполнения задания сопровождает педагогический работник;
- фотографировать разрешается все, что, на взгляд участников, соответствует тематике задания;
- в команде должен быть выбран капитан из числа обучающихся, который будет отвечать за взаимодействие с организаторами и координировать деятельность всей команды.

2. Основной этап

Обучающимся необходимо передвигаться по школьным помещениям для поиска лучшей локации фотографирования.

На финише участники должны сдать свои работы (фотографии) в электронном виде.

3. Подведение итогов

Подведение итогов флешмоба проводит жюри из числа педагогических работников, принявших участие в организации и проведении мероприятия. При подведении итогов учитывается скорость выполнения, мастерство и оригинальность.

Критерии оценок фотографий:

- соответствие снимка теме задания;
- оригинальность идеи;
- качество выполненных заданий.

Общая оценка за Флешмоб выставляется команде путем сложения оценок за все конкурсные снимки. Жюри вправе исключить из зачета кадры, грубо нарушающие правила или общепринятые этические нормы. При равном количестве баллов лучшее место присуждается участнику, сдавшему фото раньше.

Акция «Шкатулка пожеланий» почта Доверия

(автор-разработчик Никифорова Е.А., ведущий аналитик Федерального координационного центра по обеспечению психологической службы в системе образования Российской Федерации ФГБОУ ВО «Московский государственный педагогический университет»)

Цель: создание условий для развития личностно-доверительных отношений между участниками образовательных отношений.

Форма проведения: акция.

Процедура проведения

Реализация акции «Шкатулка пожеланий» (почта Доверия) осуществляется согласно следующим мероприятиям:

1. Информирование участников образовательных отношений об акции, этапах ее проведения с помощью доступных каналов информации.
2. Размещение в общедоступном месте образовательной организации изготовленной «Шкатулки пожеланий» с возможностью погружения в нее писем.
3. В течение одного дня обучающиеся, родители (законные представители), педагогические работники погружают в шкатулку пожелания, адресованные конкретному участнику образовательных отношений.
4. Организаторы акции из числа педагогических работников или волонтеров-старшеклассников на следующий день организуют работу по доставке позитивных пожеланий.

Все фотографии высылаются координаторам корпуса за каждый день проведенных мероприятий. Координаторы пересылают Макаровой О.А., далее составляются фотоотчёты и рассылаются в чаты Телеграм, соответствующей целевой группе участников.

Благодарим коллег за понимание и сотрудничество!

СПиСС

Дошкольное отделение (*подготовительные и старшие группы*)

Тренинговое занятие «**Моё настроение**»⁹

Цель: создание положительного эмоционального настроения и атмосферы принятия каждого; закрепление навыков понимания эмоционального состояния другого и умений выражать свое, содействие проявлению ранее не проявляемых чувств.

Форма проведения: тренинговое занятие.

Процедура проведения

Педагог-психолог: «В жизни человеку очень важно уметь понимать свое эмоциональное состояние, распознавать чувства других; это источник благополучного общения, толерантности, взаимности.

Эмоции – это выражение нашего отношения к происходящему вокруг или внутри нас. Важно научиться понимать и проявлять свои чувства, распознавать эмоции других людей и правильно на них отвечать».

Разминка

Педагог-психолог: «Давайте посмотрим, как вы сможете продемонстрировать свое настроение. Я буду называть движения, а вы изобразите настроение:

покапаем, как мелкий и частый дождик; а теперь как тяжелые, большие капли; полетаем, как воробей; а теперь – как чайка, как орел; походим, как старая бабушка; попрыгаем, как веселый клоун; пройдемся, как маленький ребенок, который учится ходить; осторожно подкрадемся, как кошка к птичке; пощупаем ногой кочки на болоте; задумчиво пройдемся, как рассеянный человек; улыбнемся соседу, что рядом с вами».

Упражнение «Тренируем эмоции»

Каждая команда вытягивает карточки с заданиями, один обучающийся из команды выполняет одно задание. Оценивается правильность показа и выразительность эмоций и чувств.

Примеры карточек

Улыбнись, как: кот на солнце;

как будто ты увидел чудо

Улыбнись, как хитрая лиса;

как радостный ребенок

Испугайся, как ребенок, потерявшийся в лесу

Испугайся, как котенок, на которого лает собака

Устань, как муравей, притащивший большую муху

Устань, как человек, поднявший тяжелый груз

Упражнение «На что похоже настроение?»

Педагог-психолог: «В этом упражнении вы продемонстрируете умение осознавать свое самочувствие. Обучающиеся из каждой команды при помощи сравнения говорят, на какое время года, погоду, природное явление похоже их настроение. Например: «Мое настроение похоже на белое, пушистое облачко в спокойном голубом небе». Это – радость. Оценивается образность сравнений, творчество».

Команды приступают к выполнению заданий, затем все слушают выступления команд.

Упражнение «Показываем эмоции»

Педагог-психолог: «Важно уметь показать эмоции и распознать их. Один обучающийся из команды вытягивает карточку с эмоцией, показывает ее мимикой и жестами, а другие члены команды угадывают. Оценивается показ и угадывание».

Командам раздаются карточки.

⁹Медведская, С.Ф. Конкурс чувствоведов / С.Ф. Медведская – Текст: электронный // Школьный психолог. – 2006. – № 22. – URL:<https://psy.1sept.ru/article.php?ID=200602209> (дата обращения: 28.03.2022).

Грусть
Злость
Застенчивость
Гордость
Усталость
Безразличие
Удивление
Волнение

Обучающиеся из каждой команды показывают изображенные на карточках эмоции.

Упражнение «Ролевая гимнастика»

Командам обучающихся необходимо продемонстрировать, как они могут выразительно проговорить стихотворение с разными интонациями, в разных ролях.

Задания на карточках: рассказать стихотворение А. Барто «Смотрит солнышко в окошко».

Смотрит солнышко в окошко,
Светит в нашу комнатку;
Мы захлопаем в ладошки,
Очень рады солнышку!

Максимально быстро
Как робот
Со злостью
С радостью
Со скоростью улитки
Как иностранец
С гордостью
С радостью

Заключительное упражнение

Педагог-психолог: «Я попрошу всех взяться за руки и представить, что мы одно животное. Давайте прислушаемся к его дыханию. Все вместе сделаем вдох и шаг вперед, выдох и шаг назад. Очень хорошо. Послушаем, как бьется сердце этого животного. Положите руку на сердце. Тук – делаем шаг вперед, тук – шаг назад. И еще тук – шаг вперед, тук – шаг назад. Спасибо».

Рефлексия

Все фотографии высылаются координаторам корпуса за каждый день проведенных мероприятий. Координаторы пересылают Макаровой О.А., далее составляются фотоотчёты и рассылаются в чаты Телеграм, соответствующей целевой группе участников.

***Благодарим коллег за понимание и сотрудничество!
СПиСС***

Список литературы

1. Неделя психологии – 2022» в общеобразовательных организациях субъектов Российской Федерации: практическое пособие / под общей редакцией Л. П. Фальковской; научный редактор О. А. Ульянина; Министерство просвещения Российской Федерации; Московский государственный психолого-педагогический университет. – Москва: МГППУ, 2022. – 49 с. – ISBN 978-5-94051-273-8.
2. Неделя психологии в образовательной организации: методические рекомендации. – Москва: МГППУ, 2022. – 188 с. – ISBN 978-5-94051-276-9.
3. Панова, Т. В. Социально-психологический тренинг для тьюторов «психологический климат группы» / Т. В. Панова, И. А. Ледовских // Университетское образование (МКУО-2016): Материалы XX Международной научно-методической конференции (Пенза, 7-8 апреля 2016 г.). – Пенза: Издательство ПГУ, 2016. – С. 300-302.
4. Плутчик, Р. Эмоции: психоэволюционная теория. Подходы к эмоциям / Р. Плутчик. – Москва: Хилсдейл, 1984. – 163 с.
5. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками / Т. В. Азарова, О. И. Барчук, Т. В. Беглова [и др.]; под общей редакцией М. Р. Битяновой. – Санкт-Петербург: Питер, 2012. – 304 с. – ISBN 978-5-91180-805-1.
6. Психолого-педагогические программы и технологии в образовательной среде: каталог – 2019. Коллективная монография / под редакцией В. В. Рубцова, Ю. М. Забродина, И. В. Дубровиной, Е. С. Романовой. – Москва: ФГБОУ ВО МГППУ, 2019. – 297 с. – ISBN 978-5-94051-204-2.
7. Психолого-педагогические программы и технологии в образовательной среде. Каталог – 2020: коллективная монография / под редакцией В. В. Рубцова, Ю. М. Забродина, И. В. Дубровиной, Е. С. Романовой. – Москва, 2020. – 394 с. – ISBN 978-5-94051-249-3.
8. Психолого-педагогические программы и технологии в образовательной среде. Каталог – 2021: коллективная монография / под редакцией В. В. Рубцова, Е. С. Романовой. – Москва, 2021. – 278 с. – ISBN 978-5-94051-264-6.
9. Руководство для подростков про буллинг: как не стать жертвой и почему не стоит нападать на других / А. А. Реан, М. А. Новикова, И. А. Коновалов, Д. В. Молчанова; под редакцией А. А. Реана. – Москва, 2019. – 36 с.
10. Руководство для родителей про буллинг. Что делать, если ваш ребенок вовлечен? / А. А. Реан, М. А. Новикова, И. А. Коновалов, Д. В. Молчанова; под редакцией А. А. Реана. – Москва, 2019. – 48 с.
11. Руководство по противодействию и профилактике буллинга для школьной администрации, учителей и психологов / А. А. Реан, М. А. Новикова, И. А. Коновалов, Д. В. Молчанова; под редакцией А. А. Реана. – Москва, 2019. – 64 с. 12. Унжакова, Н. А. Тренинг для родителей «Семейное воспитание» / Н. А. Унжакова // Интернаука. – 2020. – №. 40-1. – С. 40-41.
13. Шостром, Э. Терапевтическая психология. Основы консультирования и психотерапии / Э. Шостром, Л. Браммер. – Москва: Эксмо, 2002. – 624 с. – ISBN 5-699-01199-4.

Список электронных ресурсов

1. Сайт Федерации психологов образования России: STOP-СТРЕСС: Профилактическая психолого-педагогическая программа / Ю. В. Варлакова. – Ростов-на-Дону, 2020. – 133с. – URL: <https://tinyurl.com/2tvm455j> (дата обращения 27.02.2023 г.)
2. Сайт Федерации психологов образования России: Круг сообщества: Профилактическая психолого-педагогическая программа / А. Ю. Коновалов, Н. В. Путинцева. – Москва, 2018. – 42 с. – URL: <https://tinyurl.com/3nncprn4v> (дата обращения 27.02.2023 г.)
3. Сайт Федерации психологов образования России: Программа по профилактике насилия в отношении детей и подростков «Песчинка. А если мы поговорим об этом?»: Профилактическая психолого-педагогическая программа / Е. В. Козель, Д. О. Поточкий. – Москва, 2018. – 22 с. – URL: <https://tinyurl.com/3a66fcrw> (дата обращения 27.02.2023 г.)
4. Сайт Федерации психологов образования России: Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально-педагогической направленности «Мы разные, но мы вместе»: Психолого-педагогическая программа по психологическому просвещению / О. И. Таймазова. – Владикавказ, 2019. – 56 с. – URL: <https://tinyurl.com/mz3txb9t> (дата обращения 27.02.2023 г.)
5. Сайт Федерации психологов образования России: «FAMILY is...»: Психолого-педагогическая программа по психологическому просвещению / С. М. Сухова, Т. Н. Давыдова, Е. В. Гурова, А. Н. Бусова. – Липецк, 2021. – 50 с. – URL: <https://tinyurl.com/4adebj7r> (дата обращения 27.02.2023 г.)
6. Сайт Федерации психологов образования России: Развивающая психолого-педагогическая программа «Психология и Я»: Развивающая психолого-педагогическая программа / М. М. Баравкова. – Вяземский, 2018. – 45 с. – URL: <https://tinyurl.com/bdeu7h5b> (дата обращения 27.02.2023 г.)
7. Сайт Федерации психологов образования России: Коррекционно-развивающая программа, направленная на оптимизацию межличностных отношений у детей младшего подросткового возраста посредством игротерапии: Коррекционно-развивающая программа / Е. С. Шелест. – Тюмень, 2018. – 45 с. – URL: <https://tinyurl.com/3jrksu6d> (дата обращения 27.02.2023 г.)
8. Сайт Федерации психологов образования России: Психолого-педагогическая программа «Эффективное взаимодействие»: Профилактическая психолого-педагогическая программа / Э. Ю. Байбородова. – Павловский Посад, 2022. – 21 с. – URL: <https://tinyurl.com/u5wrtwm9> (дата обращения 27.02.2023 г.)
9. Сайт Федерации психологов образования России: Программа по профилактике буллинга «Дорога добра»: Профилактическая психолого-педагогическая программа / О. С. Гимаджиева. – Ленинск-Кузнецкий, 2019. – 94 с. – URL: <https://tinyurl.com/mr69nvwj> (дата обращения 27.02.2023 г.)
10. Сайт Федерации психологов образования России: Программа по формированию у детей младшего школьного возраста позитивной «Я-концепции» и эмоционально-позитивного, структурированного образа будущего «Волшебство каждого дня»: Профилактическая психолого-педагогическая программа / М. Ф. Сакулина. – Углич, 2018. – 71 с. – URL: <https://tinyurl.com/mr27hj32> (дата обращения 27.02.2023 г.)
11. Сайт Федерации психологов образования России: Программа коррекции школьной дезадаптации детей младшего школьного возраста средствами арт-терапии «Я и мы»: Программа психологической коррекции поведения и нарушений в развитии обучающихся / Т. П. Дунская. – Челябинск, 2021. – 35 с. – URL: <https://tinyurl.com/4pe6s4ap> (дата обращения 27.02.2023 г.)



МИНИСТЕРСТВО
ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ



ПОЛЕЗНЫЕ ЭЛЕКТРОННЫЕ РЕСУРСЫ



Портал с материалами
к внеурочным занятиям
«Разговор о важном»
razgovor.edsoo.ru

Официальный сайт
Института изучения детства,
семьи и воспитания
институтвоспитания.рф



Сайт для родителей и детей
«Я - родитель»
ya-roditel.ru

Портал «Растим детей»
Навигатор
для современных родителей
растимдетей.рф



Официальная страница
ФГБОУ ВО МГППУ на RuTube

**Психологический интенсив «Внутренняя сила»
для родителей (законных представителей) обучающихся**

Цель: повышение информированности и компетентности родителей (законных представителей) обучающихся в вопросах стрессоустойчивости, саморегуляции, общения, развития дружеских взаимоотношений, поведения в конфликте, а также нравственного развития личности.

Форма проведения: тренинговое занятие. Разминка

Ведущий: «Быть родителем – задача не из простых. Нужно уметь справляться со стрессом и своими эмоциями, быть уверенными в себе, решать конфликтные ситуации и т.д. Для повышения своих навыков, предлагаю выполнить несколько психологических упражнений. Приступим к первому из них».

Упражнение 1 «Любопытство» Время: 20 минут.

Цель упражнения: сближение участников группы, улучшение навыков общения, укрепление дружеских отношений.

Ведущий: «Эта игра позволяет лучше узнать нового человека за короткое время. Кроме того, она помогает понять, хорошо ли вы умеете задавать вопросы, какое впечатление вы производите на окружающих и почему. Разбейтесь на группы по 3-4 человека. Один участник в течение 4 минут отвечает на задаваемые ему вопросы. Они могут быть простыми («Кем ты работаешь?») или сложными («Какова твоя цель в жизни?»). После этого отвечающий дает обратную связь: какие вопросы ему понравились, а какие нет и почему. Спрашивайте то, что Вам действительно интересно. Можно спрашивать и личные вопросы, но каждый имеет право отказаться отвечать на них.

Ведущий: «Запомните эту игру. Вы можете играть в нее в малознакомой компании или в компании друзей».

Упражнение 2 «Солнце любви»4 Время: 15 минут.

Цель упражнения: актуализация представлений родителей (законных представителей) об индивидуальных качествах их детей, гармонизация детско-родительских отношений.

Ведущий: «Пусть каждый участник нарисует на листке бумаги солнце, в центре которого пишет имя своего ребенка. На каждом лучике солнца необходимо перечислить все прекрасные качества своих детей». Затем все участники демонстрируют свое «солнце любви» и зачитывают то, что написали.

Ведущий: «Предлагаю вам взять это Солнышко домой. Пусть теплые лучики его согреют сегодня атмосферу дома. Расскажите вашему ребенку о том, как вы оценили его качества – подарите ребенку теплоту, ласку и внимание».

Ведущий: «Следующее упражнение поможет лучше понимать свои эмоции и чувства».

Упражнение 3 «Список чувств»5 Время: 20 минут.

Цель упражнения: тренировка навыка распознавания и выражения своих чувств в общении.

Ведущий: «Давайте вспомним как можно больше слов, обозначающих разные чувства. Запишем их на доске».

Ведущий: «Я раздам вам таблицу со списком чувств, которым можно будет пользоваться в дальнейшем».

4 Плутчик, Р. Эмоции: психоэволюционная теория. Подходы к эмоциям / Р. Плутчик. – Москва: Хилсдейл, 1984. – 163 с.

5 Плутчик, Р. Эмоции: психоэволюционная теория. Подходы к эмоциям / Р. Плутчик. – Москва : Хилсдейл, 1984. – 163 с.

ГНЕВ	СТРАХ	ГРУСТЬ	РАДОСТЬ	ЛЮБОВЬ
БЕШЕНСТВО	УЖАС	ГОРЕЧЬ	СЧАСТЬЕ	НЕЖНОСТЬ
ЯРОСТЬ	ОТЧАЯНИЕ	ТОСКА	ВОСТОРГ	ТЕПЛО

Ведущий: «Давайте обсудим:

– Какое из названных чувств вам нравится больше других? – Какое, как вам кажется, самое неприятное чувство?

– Какие из названных чувств знакомы вам лучше и хуже всего?»

Ведущий: «Следующее упражнение направлено на анализ причин конфликтов».

Упражнение 4 «Закончи предложение» *Время:* 20 минут.

Цель упражнения: анализ своего поведения в конфликте.

Ведущий: «Данное упражнение направлено на анализ причин конфликтов, а также понимание своего поведения в конфликте. Посмотрите на предложения, которые вам необходимо закончить».

Список «незаконченных предложений»: «Частыми причинами конфликтов бывают...»; «При возникновении конфликта я пытаюсь...»; «В конфликтной ситуации я испытываю...»; «В конфликте мне необходимо...»;

«Конфликт помогает мне понять...»; «Конфликт мешает мне...»;

«Что мне необходимо изменить в себе, чтобы конфликты происходили реже...»;

«Я разрешаю конфликты с помощью...».

Ведущий: «Давайте обсудим, как вы закончили ваши предложения, почему именно так? Какие сложности, эмоции, возникли у вас при выполнении упражнения? Позволило ли это упражнение лучше понять свое поведение в конфликтных ситуациях?».

Завершение

Ведущий: «Пусть наше сегодняшнее занятие было недолгим, но, думаю, каждый извлеч из него что-то полезное для себя. Всем спасибо за внимание!».

Банк упражнений для проведения занятий с педагогами, родителями (законными представителями) обучающихся

Упражнение 1. «ИМЯ – ДВИЖЕНИЕ» (по принципу «снежного кома»)

Цель упражнения: сплочение коллектива.

Время: 15 минут.

Необходимый инвентарий: музыкальное сопровождение.

Инструкция для ведущего. Ведущий предлагает участникам выполнить упражнение, направленное на знакомство и сплочение. Участникам предлагается встать в круг. И далее, по направлению часовой стрелки, поворачиваясь к друг другу лицом, выполнять задание. Первый начинает ведущий. После завершения упражнения участники делятся своими впечатлениями.

Инструкция для участников: «Меня зовут Мария, и я умею делать вот так... (показывает какое – то оригинальное движение). Второй участник повторяет имя и движение первого: «Вас зовут Маша, и вы умеете делать вот так..., а меня зовут Игорь, и я умею делать вот так... (показывает свое движение). Третий участник повторяет имена и движения двух предыдущих и добавляет свое.

И так до тех пор, пока последний участник не назовет свое имя и не прибавит к нему движение.

Примечание. Следует помогать участникам вспоминать имена присутствующих, следить, чтобы не использовались движения, которые могут поставить участников в глупую ситуацию.

Упражнение 2. «Мысли на бумаге»

Цель упражнения: развитие навыков саморегуляции эмоционального состояния.

Время: 15 минут.

Необходимый инвентарий: бумага формата А4, ручки/простые карандаши по количеству участников.

Инструкция для ведущего. Ведущий предлагает участникам выполнить упражнение, направленное на снижение эмоционального напряжения. Участники на листах бумаги записывают все мысли, которые «крутятся» в голове в хаотичном порядке, независимо от их важности, до ощущения, что «все, в голове ничего не осталось». После завершения упражнения участники делят впечатлениями.

Инструкция для участников:

«Управлять своим настроением», «легко расслабляться», «становиться бодрым и энергичным, когда это нужно» – звучит заманчиво, не правда ли? Все это возможно при применении техник психической саморегуляции. Психическая саморегуляция – это управление своим психоэмоциональным состоянием с помощью слов (мыслей), образов и телесных функций. Да, мы живем в сумасшедшем ритме, а саморегуляция часто ассоциируется с чем-то вроде аутогенной тренировки или медитации (оба метода очень эффективны, но действительно требуют времени на освоение и отработку навыка). Однако современная психология предлагает техники, которые могут занимать всего несколько минут и при этом быть эффективными.

И сегодня, мы с вами выполним упражнение, которое вы сможете применять самостоятельно для снижения эмоционального напряжения. Возьмите лист бумаги и постарайтесь выписать все мысли, которые «крутятся» в голове, выписывайте независимо от важности, пока не возникнет ощущение «что в голове ничего не осталось». Обратите внимание, как меняется ваше эмоциональное состояние.

После такого переноса информация остается во внешнем мире и нет необходимости удерживать ее в оперативной памяти».

Примечание. Это упражнение участники могут выполнять самостоятельно, например, вечером, в конце дня. Мысли можно выписывать на лист бумаги, а можно создать документ на телефоне.

Упражнение 3. «Список общих качеств»

(составитель – Волков Д.С., Федеральный координационный центр по обеспечению психологической службы в системе образования Российской Федерации)

Цель упражнения: отработка техники регуляции эмоционального напряжения в общении, создание условий для формирования и поддержания устойчивых дружеских взаимоотношений на основе сходства.

Время: 25 минут.

Инструкция для ведущего. Ведущий предлагает выполнить упражнение, направленное на снижение уровня напряжения при общении, регуляцию эмоционального состояния и создание условий для формирования и поддержания устойчивых дружеских взаимоотношений на основесходства. Ведущий демонстрирует выполнение упражнения. Участники общаются в парах, и по итогам беседы составляют список из 10 качеств, черт характера и признаков, объединяющих их с партнером. Затем участники представляют друг друга, зачитывая качества. После выполнения проводится обсуждение, и у участников появляется возможность поделиться впечатлениями, задать уточняющие вопросы ведущему.

Инструкция для участников: «Сейчас мы с вами выполним упражнение, которое направлено на тренировку навыка регуляции состояния эмоционального напряжения, повышение комфорта при общении, создание условий для формирования и поддержания устойчивых дружеских взаимоотношений на основе сходства. Упражнение дает возможность понять, что у вас с собеседником есть много чего общего. Для выполнения упражнения распределитель на пары. Ваша задача – обсудить в паре какую-либо ситуацию, новость или просто поговорить «за жизнь». Внимательно слушайте, что говорит партнер. Подумайте, что объединяет вас с этим человеком. На беседу вам дается 5 минут. После беседы возьмите листы и напишите список из 10 качеств, признаков, объединяющих вас с собеседником. На выполнение упражнения дается 5 минут.

Затем по очереди представьте своего партнера по упражнению, зачитывая составленный список. Участник, которому этот список адресован, должен реагировать, например, «я согласен» или «я подумаю над этим», если он сомневается. Давайте обсудим, что у вас получилось. Если возникли сложности при выполнении упражнения, то какие и почему».

Упражнение 4. «Я – дома, я – на работе» *Цель упражнения:* оценка своей деятельности со стороны. *Время:* 15 минут.

Инструкция для ведущего. Ведущий предлагает участникам взглянуть со стороны на себя и свою профессиональную деятельность.

Инструкция для участников: «Следующее упражнение поможет Вам посмотреть на свои взаимоотношения с профессией как бы со стороны. Для этого разделите лист бумаги пополам. Составьте 2 списка определений (как можно больше) «Я дома» и «Я на работе».

Теперь, обратите внимание на похожие черты в соседних столбах, противоположные черты, отсутствие схожих черт, отметьте их для себя. Возможно составить списки определений «Дома я никогда», «На работе я никогда». Это позволит выйти на имеющиеся стереотипы поведения, мышления.

Давайте обсудим: какой список было составлять легче, какой получился объемнее, каково Ваше отношение к тому, что в характеристиках есть заметные различия? (*Обсуждение*).

Это упражнения позволит определить свое отношение к сложившейся ситуации, отметить возможную проблемность, «перекосы» в распределении психической энергии».

Упражнение 5. «Ресурсы человека»

(авторы: Одинцова М.А, Захарова Н.Л., адаптировано для мероприятий Недели психологии)

Цель упражнения: изучить и обнаружить ресурсные составляющие родителя (законного представителя), позволяющие успешно преодолевать жизненные трудности.

Форма проведения: круглый стол. *Время:* 1 час.

Необходимый инструментарий: листы А4, ручки, карандаши.

Инструкция для ведущего: Занятие проводится в форме круглого стола, каждому участнику выдается 10 листов бумаги формата А4, карандаши и ручки. На экран выводится рисунок 1. *Ведущий:* «Уважаемые

родители! Высокий темп современной жизни предъявляет к человеку повышенные требования, требует соответствующей активности от личности, и не просто приспособительной активности, но активности преобразующей. Во многом этому способствуют внутренние ресурсы человека. В психологии это «сильные стороны» личности, которые увеличивают вероятность преодоления стрессов. Наряду с понятием ресурс зачастую используется понятие потенциал. Потенциал (от латинского *potentia* – сила) – источники, возможности, средства, запасы, которые могут быть использованы для решения какой-либо задачи, достижения определенной цели. В личностном потенциале заложены способности к творчеству, стремление к самосовершенствованию и саморазвитию. Личностный потенциал понимают и как внутреннюю физическую и духовную энергию человека, его деятельную позицию, направленность на творческое выражение и самореализацию. Наличие у нас личностного потенциала является необходимым условием успешности деятельности. Личностный потенциал – это система внутренних и внешних возобновляемых ресурсов личности, имеющих четкую структуру (Рис.1).

Один из уровней этой структуры составляют личностные (внутренние) ресурсы, определяющиеся спецификой особенностей личности (темперамент, характер, способности).

Другой уровень составляют внешние ресурсы (все, что относят к средовым ресурсам: окружающая обстановка, учебная, семейная и т.п.). Внешние и внутренние ресурсы в своей совокупности влияют и образуют личностный потенциал.

Перед вами условная модель внутренних ресурсов человека, которая представляет соединение неких структурных элементов. К ним мы можем отнести физический компонент (энергипотенциал (жизненная сила), психомоторика); когнитивный компонент (мышление, воображение, и др.), эмоционально-волевой (чувства, интуиция, воля).



Рисунок 1. Структура внутренних ресурсов человека

Изобразите на отдельном листе бумаги каждый ресурсный компонент, можно в виде образа, предмета, явления и т.п. Подумайте, с какими жизненными трудностями этот ресурс вам помог справиться, обозначьте их на соответствующем данному ресурсу листе. На выполнение задания отводится 15 мин. Приступайте.

Проанализируйте, какой компонент ресурсной системы в вас является самым сильным, а какой слабым? Какой ресурс чаще используется при взаимодействии с детьми в сложных конфликтных ситуациях?

Теперь давайте обсудим. Выберите одну ситуацию и связанный с ней ресурс, которую готовы обсудить с группой».

Каждый родитель по очереди озвучивает ситуацию, затем ведущий спрашивает у остальных, сталкивались ли они с похожими обстоятельствами и какие ресурсы задействовали.

В конце занятия ведущий подводит итог: «Мы с вами рассмотрели ресурсную систему, проанализировали, как мы справляемся с различными жизненными обстоятельствами, а за счет обсуждения, смогли увидеть, как другие действуют в схожих ситуациях, тем самым расширили представление о способах преодоления трудностей, и ресурсах, которые можем в дальнейшем использовать. Благодарю вас за работу!»

Упражнение 5.1. «Ресурсы человека: Жизнестойкость»

(автор С. Мадди в адаптации Д.А. Леонтьева, адаптировано для мероприятий Недели психологии)

Цель упражнения: изучение и анализ аспектов жизнестойкости родителя (законного представителя).

Форма проведения: индивидуальная. *Время:* 30 мин.

Необходимый инструментарий: бланки с вопросами теста, ключами и таблицей уровней выраженности.

Инструкция для ведущего: Подготовить заранее бланки с вопросами, ключами и таблицей уровней выраженности. Провести психодиагностику и помочь родителям (законным представителям) проанализировать полученные данные.

Ведущий: «Уважаемые родители! Мы познакомились с различными вашими ресурсами, а теперь давайте с помощью психодиагностического инструментария определим уровень вашей жизнестойкости, насколько вы вовлечены и активны в жизни, склонны ли все контролировать или наоборот, занимаете пассивную позицию. Ваши дети периодически сталкиваются с такими задачами, как психологическое тестирование.

Сегодня у вас есть возможность на себе проверить, как оно работает! Перед вами тест на выявление уровня вашей жизнестойкости. К каждому утверждению дается четыре варианта ответов. При прочтении каждого предложения выберите один из вариантов и поставьте в бланке знак «+». Старайтесь отвечать искренне, результаты будете видеть только вы. Можно приступать, на выполнение задания отводится 10 минут!»

По завершении тестирования *ведущий* обучает обработке результатов: «Для подсчета результата, ответам на прямые пункты (номера утверждений представлены в таблице «**Ключи**» во втором столбце), присваиваются баллы от 0 до 3.

«Нет» – 0 баллов; «Скорее нет, чем да» – 1 балл; «Скорее да, чем нет» – 2 балла;

«Да» – 3 балла.

Ответам на обратные пункты присваиваются баллы от 3 до 0.

«Нет» – 3 балла; «Скорее нет, чем да» – 2 балла; «Скорее да чем нет» – 1 балл;

«Да» – 0 баллов.

Затем просуммируйте общий балл жизнестойкости и показатели для каждой из трех шкал (вовлеченности, контроля и принятия риска). Сравните полученные данные с показателями в таблице «Уровень выраженности» (высокий, средний или низкий).

Если у вас высокий уровень Вовлеченности, значит вы убеждены, что все, что происходит вокруг, дает возможность вам найти для себя что-то интересное и стоящее, вы получаете удовольствие от своей деятельности, работаете увлеченно, стараетесь быть в курсе всего происходящего, любите знакомиться с новыми людьми. Если низкий показатель – это говорит об ощущении «отгороженности» от окружающего мира, пассивности, бессмысленности своей работы. Вам не хватает упорства закончить начатые дела, вы тяжело сближаетесь с новыми людьми. Низкий показатель может свидетельствовать о том, что вы утомлены, давно не были в отпуске, или та деятельность, которой вы занимаетесь, вам не нравится, в силу каких-то обстоятельств забирает много ресурсов, вы не успеваете восстанавливаться. Может быть пора сменить работу на более интересную и увлекательную, чтобы повысить данный показатель, а следовательно, и общий уровень жизнестойкости.

Следующая шкала – Контроль. Высокие баллы свидетельствуют о том, что вы активно влияете на результат происходящего, даже если это влияние не абсолютно и успех не гарантирован. Такой человек контролирует ситуацию настолько, насколько это необходимо, ставить труднодостижимые цели и стремится их реализовать, причем уверен в том, что сможет воплотить в жизнь все, что задумал, упорен и настойчив, уверен в том, что может влиять на результаты происходящего вокруг. В целом такой человек чувствует себя хозяином жизни. Противоположность этому – ощущение собственной беспомощности, пассивность, возможно ощущение бессмысленности прилагаемых вами усилий в достижении цели.

Принятие риска – убежденность в том, что все, что с вами случается, способствует вашему развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, – неважно, позитивного или негативного. Вы рассматриваете жизнь как способ приобретения опыта, готовы действовать в отсутствие надежных гарантий успеха, склонны идти на риск. Человек, с высоким показателем по данной шкале, любит неожиданности, они дарят ему интерес к жизни, он охотно берется воплощать даже самые смелые идеи.

В противоположность этому – мечты о размеренной спокойной жизни, сожаление о прошлом, ощущение того, что жизнь проходит мимо, раздражительность по поводу резких перемен.

Сделайте анализ полученных вами результатов, подумайте, насколько описанные вами ранее ресурсы позволяют быть вовлеченным в различные события, контролировать и влиять на их исход, проявлять активность, рискованность, либо, пассивность в сложных жизненных ситуациях».

В завершение занятия ведущему необходимо получить обратную связь. Он задает вопросы о том, соответствуют ли полученные результаты по тесту представлению о себе, возможно есть вопросы, которые стоило бы рассмотреть в индивидуальной консультации с психологом (родители получают контакты для

обращения). Ведущий обязательно поясняет, что высокий уровень жизнестойкости родителя положительно влияет и на детей.

Упражнение 6. «Приветствия»

(автор: К. Фопель, адаптировано для мероприятий Недели психологии) *Время:* 10 минут.

Цель упражнения: знакомство участников группы, создание дружелюбной атмосферы, уважительного отношения друг к другу.

Участники здороваются друг с другом, используя ритуалы приветствия, принятые в разных культурах.

Ведущий: «У разных народов приняты разные жесты приветствия. Например, во Франции принято рукопожатие и поцелуй в обе щеки, в Испании – поцелуй в щеки, тогда как ладони лежат на предплечьях партнера, в Германии – это простое рукопожатие и взгляд в глаза, а в Малайзии – мягкое рукопожатие обеими руками, но при этом касание происходит только кончиками пальцев. Может быть, вы знаете еще какие-то приветствия?»

Ведущий дает возможность высказаться желающим, если такие есть. Возможно, группа предложит еще несколько вариантов.

Ведущий: «Давайте сегодня попробуем несколько приветствий и узнаем что-то новое друг о друге. Выберите один вариант приветствия из трех, который Вам больше нравится:

- легкий поклон со скрещенными на груди руками (Китай);
- легкий наклон головы, ладони сложены перед лбом (Индия);
- легкий наклон корпуса, руки и ладони вытянуты по бокам (Япония). И еще у нас будет три вопроса, чтобы лучше узнать друг друга:
 - Какой жанр кино Вам нравится?
 - Какая книга Вам нравится?
 - Каких животных Вы больше любите: кошек или собак?»

Ведущий может записать эти вопросы на доске, чтобы участники не забыли вопросы.

Ведущий: «А теперь давайте попробуем. Встаньте, пожалуйста, в круг. Кто хочет начать? Анна Ивановна, вы начинаете «круг знакомств»: выйдите на середину и поприветствуйте человека, стоящего справа. Человек справа, получается, это Вы, Олег Андреевич, отвечаете тем же приветствием и спрашиваете Анна Ивановну три вопроса. Анна Ивановна, Вы отвечаете. А затем, Олег Андреевич, Вы продолжайте со следующим участником. Таким образом, поучаствуют все, и мы узнаем друг друга немного лучше. Давайте начнем.»

Упражнение продолжается пока все не примут участие.

В конце упражнения *ведущий* подводит итог: «Мы с вами немного познакомились с приветствиями разных культур, попробовали некоторые из них, и узнали друг друга получше. Помогло ли это упражнение найти что-то, что Вас объединяет? Может быть, чей-то ответ Вас заинтересовал? Есть ли еще какие-то мысли или впечатления, которыми бы Вы хотели поделиться?»

Ведущий слушает желающих высказаться.

Ведущий: «На сегодня мы завершили, благодарю вас за работу!»

Анкета для обучающихся

Дорогой друг, мы рады твоему участию в Неделе психологии! Просим тебя ответить на вопросы для того, чтобы узнать, было ли тебе интересно.

1. Отметь, насколько интересными были для тебя мероприятия Недели психологии (поставь знак «+» под смайлом)

				
не понравилось	скорее не понравилось	затрудняюсь ответить	Скорее понравилось	понравилось

2. Выбери, какие мероприятия тебе понравились больше:

3. Напиши, почему эти мероприятия тебе понравились:

4. Выбери, какие мероприятия тебе не понравились:

5. Напиши, почему именно эти мероприятия тебе не понравились:

6. С представителем какой профессии тебе хотелось бы встретиться на следующей Неделе психологии?

Спасибо за участие!



МИНИСТЕРСТВО
ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ



ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

БЕСПЛАТНО, БЕЗОПАСНО,
АНОНИМНО, КРУГЛОСУТОЧНО

8 (800) 200-01-22

Общероссийская горячая линия
детского телефона доверия



Сайт ДТД



8 (495) 624-60-01

Детский телефон доверия
ФГБОУ ВО МГППУ

8 (800) 600-31-14

Горячая линия
кризисной психологической
помощи

8 (800) 200-34-11

Горячая линия
проекта #МЫВМЕСТЕ
(помощь семьям
мобилизованных)



Группа ДТД
ВКонтакте

Карточки для упражнения «Добрый день»

<p>Приветствие (коми-пермяцкий язык)</p> <p>Бур лун! (добрый день)</p>	<p>Приветствие (осетинский язык)</p> <p>Дæ бон хорз! (добрый день)</p>	<p>Приветствие (чувашский язык)</p> <p>Ыра кун пултар! (добрый день)</p>	<p>Приветствие (адыгейский язык)</p> <p>Уимафэ шIу! (добрый день)</p>
<p>Приветствие (якутский язык)</p> <p>Дорооболорун! (здравствуйте)</p>	<p>Приветствие (татарский язык)</p> <p>Хæрле көн! (добрый день)</p>	<p>Приветствие (белорусский язык)</p> <p>Добры дзень! (добрый день)</p>	<p>Приветствие (казахский язык)</p> <p>Кайырлы кун! (добрый день)</p>
<p>Приветствие (башкирский язык)</p> <p>Хэйерле көн! (добрый день)</p>	<p>Приветствие (ингушский язык)</p> <p>Ди дика хилда! (добрый день)</p>	<p>Приветствие (тувинский язык)</p> <p>Экни! (здравствуйте)</p>	<p>Приветствие (чеченский язык)</p> <p>Де дика дойла! (добрый день)</p>
<p>Приветствие (чукотский язык)</p> <p>Еттык! (добрый день)</p>	<p>Приветствие (алтайский язык)</p> <p>јакшылыкту кўнде! (добрый день)</p>	<p>Приветствие (марийский язык)</p> <p>Поро кече! (добрый день)</p>	<p>Приветствие (карельский язык)</p> <p>Нуviä räiviä! [хювия пвявия] (добрый день)</p>