

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №7
г. Балашова Саратовской области»**

Программа

Формирования у несовершеннолетних личностных качеств и жизненных компетенций, способствующих стрессоустойчивости и жизнестойкости в кризисных ситуациях



2023-2025

Программа

по формированию жизнестойкости и стрессоустойчивости обучающихся.

«Поверь в себя»

Пояснительная записка

Данная программа относится к числу профилактических психолого-педагогических программ, т.к. она направлена на профилактику трудностей в социализации, отклонений в развитии и поведении обучающихся школы, связанных с риском самоповреждения (суицид).

Актуальность данной Программы формирования жизнестойкости и стрессоустойчивости обучающихся определяется возрастающими потребностями нашего общества в поисках путей создания благоприятных условий для максимального развития личности, эффективности ее жизненного пути. В современных условиях жизнедеятельность подростков предполагает проявление активности, мобильности и самостоятельности в принятии решений. Зачастую, обучающиеся оказываются в стрессовых ситуациях, где необходима своевременная поддержка со стороны взрослых.

Сложная жизненная ситуация всегда характеризуется несовпадением между реальной ситуацией (желание достичь, сделать и т.п.) и имеющимися возможностями. Такое несоответствие потребностей способностям и возможностям препятствует достижению целей, а это влечёт за собой возникновение негативных эмоций, которые и сигнализируют о возникновении трудной ситуации. Развивающийся человек, осваивая и познавая мир вокруг себя, но, не обладая достаточным жизненным опытом, неизбежно встретится с чем-то для себя неожиданным, неизвестным и новым. Применение собственных способностей и возможностей в данной ситуации может оказаться недостаточным, поэтому может стать причиной суицидальных мыслей и намерений. Своевременная психологическая помощь и поддержка, оказанная в трудной жизненной ситуации, позволяет избежать значительного количества непоправимых событий.

Вопросы жизнестойкости и стрессоустойчивости личности имеют огромное практическое значение, поскольку устойчивость охраняет личность от дезинтеграции и личностных расстройств, создает основу внутренней гармонии, полноценного психического здоровья, высокой работоспособности.

В современных образовательных условиях целенаправленное формирование у обучающихся жизнестойкости и стрессоустойчивости, как «интегральной характеристики личности, позволяющей сопротивляться негативным влияниям среды, эффективно преодолевать жизненные трудности, трансформируя их в ситуации развития», является актуальной задачей педагогического коллектива любой образовательной организации. Решение данной задачи возможно в комплексном взаимодействии: родители обучающихся, педагоги (классные руководители, учителя-предметники), социальные педагоги, педагоги-психологи.

Формирование жизнестойкости опирается на аксиологический подход к категории «ценность»: ценность человеческой жизни, цели и смысла жизни. Формируется отношение к общечеловеческим ценностям, определяется выбор социальной позиции, норм поведения при взаимодействии с другими людьми, характер принятых решений, направленность

выбора, индивидуальные приемы психологической защиты и совладающего поведения в сложных жизненных ситуациях.

Исходя из вышесказанного, основной целью работы педагогического коллектива образовательной организации должен стать комплексный подход к формированию жизнестойкости и стрессоустойчивости с трудными жизненными и стрессовыми ситуациями подростков.

Программа определяет содержание, основные пути формирования жизнестойкости и стрессоустойчивости подростков, позволяющей сопротивляться негативным влияниям среды, эффективно преодолевать жизненные трудности, трансформируя их в ситуации развития.

Вид программы: профилактическая (профилактика суицидального поведения и вредных привычек)

Тип программы: модифицированная

Цель: повышение уровня жизнестойкости и стрессоустойчивости обучающихся, профилактика антивиталяного поведения.

Задачи:

1. Оказание психолого-педагогической поддержки и помощи детям и подросткам, оказавшимся в трудной жизненной ситуации;
2. Формирование навыков саморегуляции, как стратегии совладающего поведения с трудными жизненными ситуациями.
3. Формирование навыков конструктивного взаимодействия (работа в команде, поведение в конфликтной ситуации, создание благоприятного психологического климата в коллективе);
4. Формирование у обучающихся позитивного самосознания собственной личности и личности других людей;
5. Организация и включение обучающихся в ценностно значимую для них деятельность;
6. Оптимизация эмоционального климата в семье и школе;
7. Повышение компетентности родителей, педагогического коллектива в организации работы по формированию жизнестойкости.
8. Создание в школьной среде условий, препятствующих распространению ПАВ, становлению активно отрицающей позиции по отношению к ПАВ у большинства учащихся.
9. Формирование культуры здоровья школьников.
10. Создание условий для сохранения и укрепления здоровья обучающихся, повышения качества их жизни.

Программа состоит из 4 модулей:

1. Педагогический;
2. Индивидуальная работа с подростками, оказавшимися в трудной жизненной ситуации (с низким уровнем социальной компетентности);

3. Профилактические занятия для младших школьников и подростков (в рамках внеурочной занятости, на классных часах);

4. Повышение психолого-педагогической компетентности педагогов и родителей.

Программа рассчитана на работу с учащимися 8-17 лет (2-11 классы).

Срок реализации – 5 лет, в ходе которого последовательно осуществляются три этапа:

Подготовительный этап

Ответственные	Мероприятия	Сроки
Администрация	Издает нормативные регламентирующие деятельность педагогических работников по формированию жизнестойкости и стрессоустойчивости обучающихся. Включает в план воспитательной работы образовательной организации раздел: «Формирование жизнестойкости и стрессоустойчивости обучающихся». Организует проведение методических семинаров, (педагогических советов) по организационно - содержательным вопросам формирования жизнестойкости и стрессоустойчивости обучающихся образовательной организации педагогическими работниками.	локальные акты, Август – сентябрь
Классные руководители	определяют направления воспитательной работы в классном коллективе с учетом профиля сформированных качеств жизнестойкости и стрессоустойчивости в классе; планируют содержание классных часов, родительских собраний; взаимодействуют с педагогом-психологом	Сентябрь
Педагог-психолог	Определяет	группу Сентябрь - май

подростков, оказавшихся в трудной жизненной ситуации. Проводит консультирование родителей (законных представителей) данной группы подростков, получает письменное разрешение (или письменный отказ) о проведении индивидуальной коррекционно - развивающей работы. Проводит диагностику личностного развития детей подросткового возраста (Прихожан А.М.) с подростками, оказавшимися в трудной жизненной ситуации (при наличии письменного разрешения родителей (законных представителей)). Составляет учебно-тематический план индивидуальных занятий с подростками группы риска и утверждает его руководителем образовательной организации.

Формирующий этап

Администрация

Организует проведение родительских собраний, методических семинаров, педагогических советов по вопросам повышения психолого-педагогической компетентности педагогов. Координирует работу всех педагогических работников и организует контроль за исполнением плана по формированию жизнестойкости и стрессоустойчивости обучающихся.

Классные руководители

организуют просветительскую работу с родителями (законными представителями) обучающихся;

проводят классные часы по формированию жизнестойкости и стрессоустойчивости в соответствии с планом работы;

организуют включение
подростков в ценностно-
значимую для них
деятельность;

осуществляют
индивидуальное
педагогическое
сопровождение обучающихся,
оказавшихся в трудной
жизненной ситуации, с низким
коэффициентом социальной
компетентности.

Педагог – психолог

Проводит индивидуальные коррекционно-развивающие занятия по формированию совладающего поведения с подростками, оказавшимися в трудной жизненной ситуации. Участвует в подготовке и проведении родительских собраний, семинаров для педагогов и родителей (законных представителей). Осуществляет методическое сопровождение классных руководителей по организации ими работы в классах, направленной на формирование жизнестойкости и стрессоустойчивости. Сентябрь - май

Диагностический этап
Администрация

Осуществляет анализ и оценку результатов школьной программы формирования жизнестойкости и стрессоустойчивости обучающихся в учебном году в соответствии с показателями эффективности. Осуществляет планирование работы на следующий учебный год. Организует обсуждение результатов работы с родителями (законными представителями) и педагогическим Апрель - май

коллективом. Проектирует воспитательную работу по формированию жизнестойкости и стрессоустойчивости обучающихся на следующий учебный год с учетом достигнутых результатов

Классные руководители

проводят анализ и оценку результатов по итогам проделанной работы; Апрель - май

планируют работу с классным коллективом на следующий учебный год (с учетом профиля сформированности качеств жизнестойкости и стрессоустойчивости в классном коллективе).

Проводит анализ и оценку результатов по итогам проделанной работы. Планирует работу с классным коллективом на следующий учебный год (с учетом профиля сформированности качеств жизнестойкости и стрессоустойчивости в классном коллективе). Апрель - май

Показателем эффективности (ожидаемыми результатами) программы

выступает повышение уровня жизнестойкости и стрессоустойчивости обучающихся, что проявляется в сформированности качеств:

1. Уверенность в себе.
2. Независимость, самостоятельность суждений.
3. Стремление к достижениям.
4. Навыки межличностного взаимодействия.
5. Ценностно-смысловые установки, направленные на реализацию волевых действий (мотивация, мысленная постановка цели, сосредоточение на ее исполнении, осмысливание и самоконтроль).
6. Саморегуляция поведения и эмоций.

Отследить динамику повышения жизнестойкости и стрессоустойчивости обучающихся 2-11 классов позволит проведение первичных диагностик:

методика «Дождь в сказочной стране» (Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева, Д.Б. Кудзилов); тест «Лесенка» (Т.Д. Марценковская); цветоассоциативная методика А.М. Парачева; а в 5-11 классах - тест жизнестойкости (Д.А. Леонтьев, Д.И. Рассказова); тест «Самооценка силы воли» (Н.Н. Обозов); методика «Карта риска суицида» (модификация Л.Б. Шнейдер). Оценка результатов определяется посредством повторной диагностики проведенных методик и опроса классных руководителей.

Критерии оценки достижения планируемых результатов.

Качественные:

- высокие показатели в изучении уровня эмоциональной устойчивости;
- повышение уровня толерантности;
- овладение различными приемами снятия эмоционального напряжения.

Количественные:

- повышение количества учащихся со средним и высоким уровнем силы воли;
- отсутствие признаков депрессии у старшеклассников по результатам диагностики;
- рост внутренних ресурсов, адаптивности и стрессоустойчивости обучающихся, участников программы, по результатам итоговой диагностики (по всем показателям – средний уровень).

Формы и методы реализации программы

Классные часы, психологический практикум, походы, родительские собрания.

Практические занятия с элементами тренинга, деловые и ролевые игры, тренинги, эстетические беседы, диспуты, встречи с интересными людьми, презентации.

Диагностические методики:

1.Диагностика социальной компетентности обучающегося. Шкала разработана А.М. Прихожан и направлена на выявление уровня социальной компетентности подростков 11—17 лет и позволяет выявить, как общий уровень социальной компетенции подростка в соответствии с возрастом, так и компетентность в отдельных областях: самостоятельность, уверенность в себе, отношение к своим обязанностям, развитие общения, организованность, развитие произвольности, интерес к социальной жизни.

2.Диагностика жизнестойкости. Тест жизнестойкости. Методика С. Мадди, адаптация Д.А. Леонтьева. Позволяет определить уровень сформированности жизнестойкости в целом и ее компонентов: вовлеченность, принятие решений, контроль.

3.Диагностика тревожности. Методика «Шкала тревожности» направлена на выявление уровня тревожности подростков 15-17 лет. Позволяет определить ситуации, тревожащие подростка: ситуации, связанные с лицеем, общением с педагогом; ситуации, актуализирующие представление о себе; ситуации общения.

План мероприятий по формированию жизнестойкости и стрессоустойчивости.

№п/п	Мероприятия	Сроки	Ответственные
Подготовительный этап			
1	Принятие локальных нормативных актов общеобразовательными организациями по стимулированию деятельности педагогов, педагога психолога, заместителя директора по воспитательной работе, внесение изменений в оценку эффективности их деятельности по критериям эффективности процесса формирования жизнестойкости обучающихся. Согласование и утверждение программы по формированию жизнестойкости и стрессоустойчивости.	До 01.09	Администрация
2	Включение вопроса формирования жизнестойкости и стрессоустойчивости обучающихся в план внутришкольного контроля	До 01.09	Администрация
3	Составление планов воспитательной работы в классных коллективах по формированию жизнестойкости и стрессоустойчивости обучающихся в соответствии с программой общеобразовательной организации	До 01.09	Зам.директора по ВР, классные руководители
Формирующий этап			
1	Организация просветительской работы с родителями (законными представителями) младших школьников, в том числе с использованием интернет-ресурсов	1 раз в четверть	Зам.директора по ВР, классные руководители
2	Организация тренинговых занятий в первых классах, в «сборных» вновь созданных классах, а также в классах, где появился новый ученик и в конфликтных классах	По мере необходимости	Педагог – психолог
3	Организация и проведение развивающих занятий в рамках внеурочной занятости	В соответствии с планом	Классные руководители, педагог – психолог
Диагностический этап			
1	Организация и проведение оценки результатов школьной программы формирования жизнестойкости и стрессоустойчивости обучающихся	и Апрель	Администрация

Тематическое планирование
классных часов по формированию жизнестойкости и стрессоустойчивости
обучающихся:

Тема	Содержание	Количество
Начальные классы (2-4)		
Я хочу общаться	Формирование навыков конструктивного общения	1
« Я не такой, как все, и все мы разные»	Развитие коммуникативных навыков у замкнутых детей	1
«Расскажи о себе»	Развитие коммуникативных навыков у замкнутых детей	1
Позитивное общение	Обыгрывание конфликтных ситуаций, их анализ. Обучение приемам конструктивного общения.	1
5 класс		
Мои ценности: жизнь, здоровье, время, друзья, семья, успехи	Формирование ценностного отношения к себе, своей жизни, близким. Развитие представления о взаимосвязи личных качества жизненными успехами и неудачами людей. Формирование: убеждения, что успех в учебе и других делах зависит от труда и упорства; уверенного поведения, произвольности и самоконтроля, адекватной самооценки. Обучение приемам конструктивного общения.	1
Я - личность и индивидуальность.	Самоанализ подростками сильных и слабых сторон своей личности. Развитие рефлексии. Формирование мотивации на работу с собственными недостатками как способ саморазвития личности. Самопрезентация	1
Я в мире друзей.	Актуализация представления об особенностях привычек, взглядов, вкусов, позиций, поведения, деятельности людей, обусловленных половыми различиями. Развитие умения	1

сотрудничать, учитывая эти знания. Формирование актуального полоролевого поведения. Формирование команды, толерантности во взаимоотношениях и взаимодействии.

6 класс

Я и мой мир

Формирование: позитивных представлений о будущем; убеждения, что будущее нужно планировать, достижения и успех - результат деятельности человека. Успех деятельности зависит от умения общаться и взаимодействовать с другими. Самоконтроль и саморегуляция, как обязательные элементы успеха. Обучение основам саморегуляции. 1

Практикум нестандартных решений в трудных жизненных ситуациях

Формирование позитивного мышления, навыков самоконтроля и саморегуляции. Тренировка принятия решения, обращения за помощью и преодоления трудной жизненной ситуации (на модели игровой ситуации). Службы экстренной помощи (контактные телефоны). 1

Практикум общения

Формирование понятий: конструктивное (успешное) общение, критика, комплимент, конфликт, этика общения. Обучение способам распознавания уверенного и неуверенного поведения в общении, умения оказать поддержку. Тренировка: уверенного выступления, умения обращения за помощью (на модели игровой ситуации). 1

Если бы моим другом был ... я сам

Формирование: адекватной самооценки, умения объективно оценивать свои сильные и слабые стороны; мотивации, целеполагания, планирования саморазвития; конструктивного отношения к критике в свой адрес. 1

	Тренировка в приемах саморегуляции, самопрезентации (на модели игровой ситуации)	
7 класс		
Практикум преодоления трудностей.	Формирование умения постоять за себя, отстаивать свои права, сказать «нет»; анализировать ситуации, выявляя свое ошибочное суждение. Индивидуальные приемы психологической защиты и совладающего поведения в сложных жизненных ситуациях. Информирование о волевых качествах, нравственной направленности поступков и поведения при взаимодействии с другими людьми, примеры успешного преодоления трудностей	1
Практикум общения	Особенности принятия индивидуального и коллективного решения. Тренировка умения предлагать и отстаивать свою точку зрения при принятии коллективного решения (на модели игровой ситуации «Презентация группы»).	1
Я - личность	Осознание собственной ценности, ценности человеческой жизни. Выбор своей социальной позиции, норм поведения при взаимодействии с другими людьми. Характер принятых решений, направленность выбора в сложных жизненных ситуациях (на модели игровой ситуации).	1
8 класс		
Практикум общения	Самопрезентация группы. Вопросы-ответы. Предупреждение и разрешение конфликтов.	1
Ценность жизни. Факторы риска и опасности.	Дискуссия о жизненных целях и ценностях. Определение факторов риска и опасности (в	1

	т.ч. зависимости).	
	Индивидуальные приемы психологической защиты и совладающего поведения в ситуациях риска и опасности.	
Риск - дело благородное?	Дискуссия: «Риск - дело благородное? Рискованное поведение - проявление смелости, взрослости, решительности?» Формирование понятий: неоправданный риск, минимальный риск, склонность к риску, минимизирование неизбежного риска, самосохранение, самоспасение, самопомощь. Службы экстренной помощи (контактные телефоны).	1
9-11 класс		
Практикум		
конструктивного общения	Анализ особенностей общения, ресурсов личностного роста учащихся. Формирование навыков конструктивного поведения в ситуации сложного выбора, принятия коллективного решения. Защита от агрессии и стресса	1
Любовь! Что это такое?	Любовь и романтические отношения в жизни человека. Отношение к любви в разные эпохи. Характер отношений между любящими людьми. «Разрушители» любви. Признаки насилия и зависимости в отношениях. Как пережить разрыв романтических отношений?	1
Проблемы смысла жизни	Проблемы смысла жизни и счастья - составляющие счастья. Я - в мире сверстников. Я - в мире взрослых	1
Если в дом пришла беда	Организация и проведение антинаркотических бесед с опекунами и подопечными на темы: «Если в дом пришла беда», «Наркомания и СПИД»	1
Наркотики – вред	Просмотр тематических видео программ по вопросам	1

Кинезиологические упражнения	профилактики наркомании и СПИДа, пропаганды здорового образа жизни среди молодежи Кинезиологические упражнения для стимуляции познавательных способностей	1
Как управлять своими эмоциями	Анализ особенностей общения со сверстниками и их эмоционального сопровождения	1
Прощай, напряжение	Что такое напряжение? И как с ним бороться во время сдачи экзаменов?	1
Эмоции и поведение	Как совладать с негативными эмоциями и скорректировать свое поведение?	1

**Тематический план
бесед с обучающимися 5-11 классов по формированию
жизнестойкости и стрессоустойчивости по предотвращению
суицидального поведения и употреблению ПАВ:**

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Сроки
1	Жизнестойкий человек. Как им стать?	1	Сентябрь
2	Как успешно общаться и налаживать контакты	1	Сентябрь
3	Чем грозят наркотики?	1	Ноябрь
4	Я хочу, и буду жить!	1	Декабрь
5	Мозаика общения	1	Январь
6	Как не стать другом наркомана?	1	Февраль
7	Есть проблема? Нет проблем!	1	Март
8	Соппротивление давлению	1	Апрель
9	«Дается жизнь один лишь раз»	1	Май
Общечеловеческие ценности			
1	Личная гигиена – основа профилактики инфекционных заболеваний	16	В течении года
2	Определение здорового образа жизни		
3	Определение химической зависимости.		
4	Традиции и табакокурение.		
5	«Вредные привычки» (общешкольное мероприятие).		
6	Курение. Влияние на организм.		
7	Правда об алкоголизме.		
8	«Сказка о вредных привычках» (общешкольное мероприятие)		
9	Что такое ВИЧ?		
10	Формирование ответственности у подростка		

- за свои действия как фактор защиты от вовлечения в наркотизацию.
- 11 Алкоголь и алкогольная зависимость
 - 12 Пресс-конференция «Курение – «За» и «Против»
 - 13 «По ком звонят колокола?»
 - 14 .Есть повод подумать
 - 15 ПАВ и последствия их употребления
 - 16 Цикл занятий по психолого-педагогическому просвещению детей по «Стандартам профилактики».

Оценка эффективности профилактики употребления ПАВ в школе

Эффективность является важной интегральной характеристикой достигнутых результатов профилактики в образовательной среде и отражает их социальную значимость: вклад в решение государственной задачи предупреждения употребления ПАВ несовершеннолетними и молодежью.

Определение эффективности осуществляется в ходе специальной оценочной процедуры, которая является обязательным этапом деятельности, связанной с предупреждением употребления ПАВ несовершеннолетними. Оценка эффективности выполняет важные для практики функции:

диагностики- определение сферы и характера изменений, вызванных профилактическими воздействиями;

отбора- выявление эффективных мероприятий, проведенных классными руководителями, обеспечивающих достижение наиболее значимых позитивных результатов в профилактике употребления ПАВ несовершеннолетними для дальнейшего широкого и повсеместного внедрения в практику;

коррекции- внесение изменений в содержание и структуру реализуемой профилактической деятельности с целью оптимизации ее результатов;

прогноза- определение задач, форм и методов организации профилактики при планировании новых этапов ее реализации с учетом достигнутого.

Общая оценка эффективности профилактики формируется из оценки организации процесса профилактики и оценки результатов профилактики.

При оценке организации процесса профилактики выявляется степень его соответствия положениям программы, определяющим цели, задачи, принципы профилактики употребления ПАВ, минимальный уровень и объем профилактических мер.

При оценке результатов профилактики определяются изменения в социальных компетенциях, нормативных представлениях и установках обучающихся, связанных с риском употребления ПАВ, а также изменения характеристик ситуации их социального развития,

определяющих риск употребления ПАВ: степень специального контроля, препятствующего употреблению ПАВ; наличие возможности для организации содержательного досуга, а также

форм специальной психологической и социальной поддержки для групп риска; изменения в динамике численности обучающихся, употребляющих ПАВ.

Ожидаемые результаты:

1. Формирование негативного отношения к психоактивным веществам у подростков.
2. Популяризация и внедрение в воспитательный процесс наиболее эффективных моделей профилактики зависимости от ПАВ.
3. Повышение уровня развития умений и навыков:
 - а) уверенного позитивного поведения;
 - б) конструктивного общения между собой и со взрослыми;
 - в) отстаивания и защиты своей точки зрения;
 - г) осознанного и уверенного умения сказать ПАВ «Нет».
4. Повышение общей культуры поведения и формирование образа социально успешного молодого человека.

Тематический план

психолого-педагогической помощи

обучающимся, находящимся в трудной жизненной ситуации:

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Сроки
Информационный блок			
1	Личные психологические зоны риска подростка	1	Декабрь
2	Возрастные особенности как факторы риска	1	
3	Психологические признаки опасности	1	
Тренинговые занятия нестандартных решений в трудных жизненных ситуациях			
1	Вопросы – ответы.	1	Январь
2	Ассоциации в парах.	1	
3	Мои проблемы.	1	
4	Я смогу уверенно ответить	1	Февраль
5	Я не такой как все, и все мы разные.	1	
6	Стоп! Подумай! Действуй!	1	
7	Тренинг нестандартных поступков и преодоление страха.	1	Март
8	Основы саморегуляции.	1	
Развитие рефлексии, временной перспективы и способности к целеполаганию			
1	Личные стратегии успеха в трудных жизненных ситуациях	1	Март
2	Как преодолеть тревогу		Апрель

3	Ценить настоящее	Май
4	Жизнь по собственному выбору.	

Тематический план родительских собраний

№п/п	Мероприятие	Сроки	Ответственные
1	«Жизнестойкость и ее компоненты»	Октябрь	Педагог – психолог
2	«Роль взрослых в оказании помощи подростку в кризисных ситуациях»	Ноябрь	Классные руководители
3	«Нравственные ценности семьи»	Декабрь	
4	«Контакты и конфликты»	Март	
5	«Общение родителей с детьми-подростками»	Апрель	
6	«Безопасность ребенка в сети интернета»	Май	

Методическое обеспечение программы:

Требования к минимальному материально – техническому обеспечению.

Реализация программы требует наличия учебных кабинетов. Кабинеты должны быть оборудованы посадочными местами по количеству обучающихся, экраном для просмотра видеоматериалов и такими техническими средствами как компьютер, мультимедиапроектор.

Кадровое обеспечение.

Педагогическим работникам, реализующими данную программу необходимо придерживаться определенных рекомендаций:

- Педагог должен быть сам хорошо информирован по всем предлагаемым для обсуждения темам.
- При подаче информационного материала по предупреждению суицидальной активности обучающихся придерживаться определённой профилактической стратегии: говорить не о суицидах, а о стрессоустойчивости, о повышении самооценки, уверенности в себе, о поиске социальной поддержки, о поведении в конфликтных и других кризисных ситуациях (ссоры, неудачи в учёбе, новый член семьи, предательство друга, если случилось горе и др.) Таким образом, происходит обучение проблем – разрешающего поведения, развитие адекватного отношения к собственной личности, эмпатии; формирование адаптивных копинг – стратегий, позволяющих эффективно преодолевать критические ситуации. С помощью таких мероприятий педагоги способствуют формированию жизнестойкости и стрессоустойчивости подростков.
- Успех профилактической работы так же зависит и от того, сколько своего «Я» педагог внесёт в излагаемое содержание. Его поведение в жизни по данному вопросу должно сочетаться с теми рекомендациями, которые он излагает. Любое несоответствие между тем, что он будет говорить и его поведением, любая фальшь по невидимым каналам будет тут же «ощутима, слышна и видна». «Одни и те же слова по-разному воспринимаешь от человека, которому веришь, и от человека, в словах которого сомневаешься». (Н. Крупская).

Педагог-психолог, организует психокоррекционную работу с обучающимися по переживанию травматического события, должен иметь соответствующий рабочий инструментарий по работе с травмой: набор психокоррекционных техник и методов, упражнений, направленных на создание психологически безопасной атмосферы, коррекцию эмоциональной сферы,

снятие тревоги, беспокойства, работу со страхами, психокоррекцию агрессивных и аутоагрессивных тенденций, выработку внутренней свободы, на понимание своих целей, потребностей, преодоление препятствий, выработку навыков поиска выхода из сложных ситуаций, формирование позитивного образа будущего.

Приложение

Семинар-практикум из серии родительских собраний

«Семья и школа: поговорим?!»

Ход семинара

I. Введение.

Ведущий .Приветствие участников семинара.

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

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

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

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

II. Восхождение к индивидуальности.

Упражнение “Зеркало”

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

Обсуждение:

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

Упражнение “Погружение в детство”

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

Обсуждение:

- Что общего в воспоминаниях детей и взрослых?

- Как Вы оценивали эту ситуацию тогда и сейчас? (вопрос взрослым)

- Можете ли вы понять своих родителей тогда? Что бы вы им посоветовали, если бы были их друзьями в их детстве? (вопрос детям)

III. «Язык принятия». «Язык неприятия»

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

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

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

1) Оценка поступка («Мне жаль, что ты не поделился с сестрой игрушками») – и оценка личности («Ты очень жадный мальчик»);

2) Временный язык («Сегодня у тебя это задание не получилось») – и постоянный язык («У тебя никогда ничего не получается, как следует»);

3) Невербальные проявления «языка принятия и неприятия» (улыбка, взгляды, жесты, интонации, позы).

Примерный перечень проявлений принятия и неприятия ребенка родителями:

Язык принятия

Оценка поступка, а не личности

Похвала

Комплимент

Временной язык (сегодня у тебя не получилось...)

Ласковые слова, поддержка

Выражение заинтересованности

Сравнение с самим собой

Одобрение

Согласие

Позитивные телесные контакты

Улыбка

Контакт глаз

Доброжелательные интонации

Эмоциональное присоединение

Поощрение

Выражение своих чувств

Выражение своих чувств

Язык неприятия

Отказ от объяснений

Негативная оценка личности

Сравнение не в лучшую сторону

Постоянный язык (Ты всегда делаешь неправильно...)

Указание на несоответствие родительским ожиданиям

Игнорирование

Команды

Приказы

Подчеркивание неудачи

Оскорбления

Угрозы

Наказание

«Жесткая мимика»

Угрожающие позы

Негативные интонации

Работа в группах.

Составить список «языка принятия» и «языка неприятия»

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

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

Каждой группе предлагается заполнить таблицу:

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

Помоги мне, пожалуйста, с уроками!
У меня нет времени на уборку в своей комнате.
Вы обнаружили замечание учителя в дневнике.
Можно ко мне придут сегодня друзья?
Я получил двойку.

Уроки еще не выучены, а вечером пришли друзья, чтобы позвать гулять по улице.
Пришел домой с синяком или царапиной.

Обсуждение:

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

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

Мини-лекция.

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

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

- Больше я туда не пойду!

- Ты огорчен и больше не хочешь ходить в школу.

Правила активного слушания:

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

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

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

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

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

Упражнение. “Я - высказывания”. “Ты – высказывание”.

Участникам раздаются карточки, в которых описаны различные жизненные ситуации:

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

- Ваш 15-летний сын сообщает, что не намерен больше ходить в школу.
- Ваша 10-летняя дочь жалуется, что ее подруга перестала с ней дружить.
- Старший сын – маме: «Ты всегда его защищаешь, говоришь: «Маленький, маленький», а меня никогда не жалеешь!»

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

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

Причины нарушений поведения ребенка

1. Борьба за внимание.

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

2. Борьба за самоутверждение.

Это борьба против чрезмерной родительской власти и опеки.

3. Желание отомстить.

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

4. Потеря веры в собственный успех.

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

Упражнение «Эмоциональное восприятие».

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

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

Обсуждение:

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

Упражнение «Живые руки».

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

Что хотелось сделать на различных этапах упражнения?

V. Заключение.

Рефлексия занятия.

Работая с группой, я поняла, что...

Наиболее полезным для меня было...

Трудным для меня было...

Я научился...

Коррекционное занятие с элементами тренинга

«Хочу быть успешным!»

Ход занятия

1. Организационный момент.

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

2. Приветствие. Правила работы.

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

3. Игра-активатор «Расшифруй свое имя».

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

4. Сообщение темы занятия.

Читают тему занятия на слайде презентации. Презентация

5. Упражнение «Мои достижения»

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

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

Участники обсуждают вопросы:

-Что такое успех?

-Что значит быть успешным?

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

Лист успеха

Цель: _____

Какая у тебя цель? _____

Вера в свою цель 1_2_3_4_5_6_7_8_9_10

Действия: _____

Потребность в достижении успеха: _____

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

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

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

Стимульный материал.

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

Ключ к тесту - опроснику Орлова.

ответы "Да" ("+") на вопросы: 2, 6, 7, 8, 14, 16, 18, 19, 21, 22, 23;

ответы "Нет" ("-") на вопросы: 1, 3, 4, 5, 9, 11, 12, 13, 15, 17, 20.

Обработка результатов.

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

Интерпретация и расшифровка методики Орлова.

0 - 6 баллов - низкая потребность в достижениях.

7 - 9 баллов - пониженная потребность в достижениях.

10 - 15 баллов - средняя потребность в достижениях.

16 - 18 баллов - повышенная потребность в достижениях.

19 - 23 баллов - высокая потребность в достижениях.

Лица с высоким уровнем потребности в достижениях отличаются следующими чертами:

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

8. Упражнение «Дотянись до звезды»

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

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

-Трудно ли было достать свою мечту?

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

9. Упражнение «Работа с высказываниями известных людей»

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

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

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

«Добиться успеха легче, чем его заслужить» Альбер Камю

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

10. Упражнение «Картина успеха»

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

11. Рефлексия. Ритуал прощания.

-Что вам запомнилось из нашего занятия?

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

-Что вы пожелаете всем на прощание?

Классный час «Пути выхода из конфликта»

Ход классного часа

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

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

Модель конфликта.

Конфликтная ситуация

Инцидент

Конфликт

Развитие конфликта

Разрешение конфликта

Алгоритм действия в конфликтной ситуации.

1. Выделить суть проблемы.

2. Увидеть ее со стороны.

3. Поставить себя на место другого человека.

4. Найти конструктивное (правильное) решение проблемы.

Закрепление полученных знаний

Задание №1

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

Скромность	Злость
Справедливость	Честолюбие
Честность	Милосердие
Стыдливость	Грубость
Искренность	Ответственность
Порядочность	

Задание №2

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

Задание №3

Перед вами проблема. Покажите два варианта завершения этой ситуации.

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

На перемене ты дал другу свой новенький, только что купленный мобильный телефон. Он вышел с ним в коридор, а ты остался в классе. Когда ты вышел в коридор, то увидел, что друг собирает с пола разломанный корпус твоего телефона. Оказывается, его толкнули пробегающие мимо ребята, и он уронил телефон, а сам он ни в чем не виноват. Ты знаешь, что тебя будут ругать родители. Что делать?

Закрепление полученных знаний

Ситуации для обсуждения:

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

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

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

Анкета.

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

Вопросы анкеты

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

Затем количество положительных ответов подсчитывается.

0-2 — у вас миролюбивый характер;

3-5 — обычно вы стараетесь избегать конфликтов;

6-8 — у вас часто бывают проблемы с общением;

9-10 — у вас взрывоопасный характер, вы сами создаете конфликты.

Классный час

«Конфликты. Как снять психоэмоциональное состояние в конфликтной ситуации»

I. Вводная часть.

Упражнение «Настроение»

Упражнение «Улыбка»

Цель: Сбросить психоэмоциональное напряжения.

Анкетирование

Цель: Выявить предрасположенность к нервному срыву.

II. Практическая часть «Фейерверк шаров»

«Дышите глубже»;

Не живите прошлым;

Ароматерапия;

Аутогенная тренировка;

Займитесь спортом;

Цветотерапия;

Радостные эмоции;

«Очумелые ручки»;

Общение с домашними животными;

Прослушивание музыки;

Поговорите с кем –нибудь; Точечный массаж

III. Сказка «Хочу быть счастливым»

IV. Рефлексия.

Ход занятия

1. Вводная часть.

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

Упражнение «Настроение»

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

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

Упражнение «Улыбка»

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

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

Анкета

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

1. Итак, переходим к практической части «Фейерверк шаров»

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

«Дышите глубже»

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

Упражнение «Звуковая дыхательная гимнастика»

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

Припеваем следующие звуки:

А — воздействует благотворно на весь организм;

Е — воздействует на щитовидную железу;

И — воздействует на мозг, глаза, нос, уши;

О — воздействует на сердце, легкие;

У — воздействует на органы, расположенные в области живота;

Я — воздействует на работу всего организма;

М — воздействует на работу всего организма;

Х — помогает очищению организма;

ХА — помогает повысить настроение.

Не живите прошлым!

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

Ароматерапия

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Аутогенная тренировка

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

Выполняем упражнение под легкую музыку.

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

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

Займитесь спортом

Выполняем танцевальные движения под музыку

Рефлексия. Поднимите правую руку те участники, которые получили удовольствие от танца; левую руку – кого танец оставил равнодушными. Объясним свои ощущения. Высказываются все по очереди.

Цветотерапия Презентация+

Цветотерапия - это метод лечения цветом, который стал сегодня очень популярным. Еще в древности считалось, что воздействие цветом не только способно восстановить душевное равновесие, но и является серьезным лечебным фактором.

Цветом лечили в Египте, Китае, Индии, Персии. Современные ученые считают, что цветотерапия является одним из самых перспективных и надежных методов лечения и оздоровления. Наш мозг, полагают ученые, воспринимает цвет точно так же, как желудок еду. И так же, как нам иногда хочется какой-нибудь конкретной пищи, так и наше тело временами нуждается в конкретном цвете. При этом понятно, что "пилюли цвета" для человека совершенно безопасны.

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

желтый - цвет солнца, великолепный цвет для профилактики депрессий;

зеленый-успокаивает;

синий - обладает усыпляющим эффектом;

голубой - гасит эмоции;

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

серый, черный, коричневый - депрессивные цвета.

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

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

Радостные эмоции.

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

Рефлексия:

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

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

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

- Мам! Я стану счастливым?

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

- А кто знает?- допытывался котенок.

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

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

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

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

- Ты хочешь быть счастливым — значит, будешь счастливым!

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

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

IV. Рефлексия.

Закончи предложение о нашей сегодняшней встрече:

- Было интересно...

- Было полезно...

- Теперь я знаю...

- Хотелось бы узнать о ...

Приложение

Анкета

1. Трудно ли Вам обратиться к кому-либо с просьбой о помощи?

Да, всегда (3)

Очень часто (4)

Иногда (0)

Очень редко (0)

Никогда (0)

2. Думаете ли вы о своих проблемах даже в свободное время?

Очень часто (5)

Часто (4)

Иногда (2)

Очень редко (0)

Никогда (0)

3. Видя, что у человека что-то не получается, испытываете ли Вы желание сделать это вместо него?

Да, всегда (5)

Очень часто (4)

Иногда (2)

Очень редко (0)

Никогда (0)

4. Подолгу ли Вы переживаете из-за неприятностей?

Да, всегда (5)

Часто (4)

Иногда (2)

Никогда (0)

5. Сколько времени Вы уделяете себе вечером?

Больше 3-х часов (0)

Около 2-х часов (0)

Около часа (0)

Меньше часа (2)

Ни минуты (4)

6. Перебиваете ли Вы, не дослушав объясняющего Вам что-либо с излишними подробностями?

Да, всегда (4)

Часто (3)

В зависимости от ситуации (2)

Редко (1)

Нет (0)

7. О Вас говорят, что Вы вечно спешите...

Да, это так (5)

Часто спешу (4)

Иногда спешу (1)

Редко (0)

Никогда (0)

8. Трудно ли Вам отказаться от вкусной еды?

Да, всегда (3)

Часто (2)

Иногда (0)

Редко или никогда (0)

9. Приходится ли Вам делать несколько дел одновременно?

Да, всегда (5)

Часто (4)

Иногда (3)

Редко (1)

Никогда (0)

10. Случается ли, что во время разговора Ваши мысли витают где-то очень далеко?

Очень часто (5)

Часто (4)

Случается (3)

Очень редко (0)

Никогда (0)

11. Не кажется ли Вам порой, что люди говорят о скучных и пустых вещах?

Очень часто (5)

Часто (4)

Иногда (1)

Редко (0)

Никогда (0)

12. Нервничаете ли Вы, стоя в очереди?

Очень часто (4)

Часто (3)

Иногда (2)

Очень редко (1)

Никогда (0)

13. Любите ли Вы давать советы?

Да, всегда (4)

Часто (3)

Иногда (1)

Редко (0)

Никогда (0)

14. Долго ли Вы колеблетесь, прежде чем принять решение?

Всегда (3)

Очень часто (2)

Часто (1)

Редко (1)

Никогда (0)

15. Как Вы говорите?

Торопливо, скороговоркой (3)

Быстро (2)

Спокойно (0)

Медленно (0)

Важно (0)

Обработка.

Сложите баллы, указанные после выбранных ответов.

От 45 до 63 очков – нервный срыв для вас реальная угроза. Вам пора изменить образ жизни.

От 22 до 44 очков – нужно относиться к жизни спокойнее и уметь внутренне расслабляться, снимая напряжение.

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

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

Классный час «Подросток и конфликты»

Ход занятия

I. Введение в тему занятия.

В классной комнате, где проходит данное занятие, парты сдвинуты таким образом, чтобы дети могли образовывать группы сменного состава. Звучит тихая инструментальная музыка. (Эмоциональный настрой).

Чтение притчи «Коробочка».

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

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

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

Беседа.

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

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

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

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

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

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

Сообщение задач занятия.

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

Приложение 1

Тест «Конфликтный ли вы человек?»

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

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

Обработка результатов теста:

Тип «А»: сумма баллов под номерами 1, 6, 11.

Тип «Б»: сумма баллов под номерами 2, 7, 12.

Тип «В»: сумма баллов под номерами 3, 8, 13.

Тип «Г»: сумма баллов под номерами 4, 9, 14.

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

Интерпретация:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Уильям Линкольн

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

КОНФЛИКТ – столкновение противоположных сторон, мнений, сил; серьезное разногласие, острый спор. Осложнение в международных отношениях, приводящее иногда к вооруженному столкновению.

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

Игра «Перетягивание каната».

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

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

-А из – за чего он мог возникнуть.

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

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

Ученики дают варианты ответа.

В качестве вывода:

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

-участники конфликта (оппоненты);

-предмет конфликта.

Упражнение «Да – нет»

-А теперь разыграем другую ситуацию.

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

-Я дежурил вчера.

-Нет.

-Дежурил.

-Нет.

-Да.

Нет и т.д.

-Конфликт ли это? Почему?

Ученик дают варианты ответа.

-Да, конфликт, потому что есть два человека и предмет спора – дежурство.

Исследователи различают типы конфликтов

-внутриличностный (между долгом и совестью);

-межличностный (самый распространенный; проявляется при столкновении точек зрения, характеров, убеждений);

-между группой и личностью (групповые нормы поведения, ценности расходятся с таковыми у отдельных членов группы);

-межгрупповой конфликт (может возникнуть между группами или частями группы).

Работа в группах.

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

Давайте поделимся на четыре группы.

Каждая группа получает описание конфликта и задание найти такое его решение, чтобы оно максимально учитывало интересы сторон.

1. Ты хочешь сегодня подольше гулять, а родители не разрешают, между вами возникла конфликтная ситуация.
2. На одной из перемен к тебе подошел старшеклассник, попросил посмотреть твой мобильный телефон и без разрешения начал с него звонить, из-за чего и возник конфликт.
3. Ты любишь смотреть громкую музыку, а родители предпочитают тишину в доме, по этому поводу у тебя с ними часто возникают конфликты.
4. Перед сном ты часто просматриваешь любимые журналы. Это занятие настолько захватывает тебя, что ты не можешь оторваться и лечь, наконец, спать. Из-за этого у тебя возникают конфликты с родителями.

Через 5-7 минут группы представляют свои варианты решения конфликтов. Подводя итоги, ведущий подчеркивает, что большинство житейских конфликтов можно решить на основе компромисса, то есть такого решения, когда каждая сторона идет на частичные уступки ради общего удобства.

Компромисс – это выход из конфликта путем взаимовыгодных уступок.

Игра «Триада» (интерактивная игра в группах).

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

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

Сейчас мы образуем три группы:

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

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

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

Инструкция для медиаторов

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

На втором этапе игры образуются новые группы из трех человек: один человек из 1-й группы, второй – из 2-й, третий – медиатор из 3-й группы. Медиатор садится между мальчиком и девочкой из 1-й и 2-й групп, внимательно выслушивает претензии и предложения с обеих сторон, помогает им выйти из конфликта в течение пяти минут.

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

Вопросы к участникам игры:

1. Легко ли было найти путь выхода их конфликта на основе взаимовыгодных уступок и соглашений?

2. Поднимите руку, если данное качество было свойственно вам:

-способность уступать;

-наглость;

-трусость;

-равнодушие;

-мягкотелость;

-стремление к справедливости;

-миролюбие.

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

Игра «Поделит шары».

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

Задание:

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

Варианты решения конфликта:

оба проиграли;

оба выиграли;

один выиграл, другой проиграл.

Как вы думаете, из трех предложенных вариантов, какой наиболее удачный? Так как же можно продолжить тему нашего классного часа? «Конфликты в нашей жизни или выиграть может каждый»

III. Итог.

У каждого из вас есть три цветных квадратика: красный, зеленый, черный. Вы сейчас должны подумать и ответить на мой вопрос с помощью этих квадратиков: «Считаете ли вы обсуждение данной темы полезным, и изменит ли оно ваше поведение в конфликтных ситуациях?»

«Да» – красный квадратик

«Нет» – черный

«Сомневаюсь» – зеленый

Звучит музыка. По преобладающему цвету квадратиков определяется отношение учащихся к данной теме.

Преобладает ...цвет. Конечно же, сегодняшний классный час прошел не зря, и вы поняли, что избежать конфликта может каждый, и в любой ситуации это возможно.

Людей неинтересных в мире нет.

Их судьбы – как истории планет.

У каждой все особое, свое,

И нет планет, похожих на нее...

(Е.Евтушенко)

И если человек находится рядом с тобой, отличается от тебя, это не значит, что он хуже тебя. Он просто другой, со своими особенностями, со слабыми и сильными сторонами.

Итогом нашего сегодняшнего разговора послужит «Памятка» (вручается каждому участнику беседы). Она поможет нам вести разговор на последующих классных часах, а, возможно, кому-то пригодится и в жизни

Приложение 2

ПАМЯТКА

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

1. Прежде, чем вступить в конфликтную ситуацию, подумайте над тем, какой результат вы хотите получить.
2. Убедитесь в том, что этот результат для вас действительно важен.
3. В конфликте признавайте не только свои интересы, но и интересы другого человека.
4. Соблюдайте этику поведения в конфликтной ситуации, решайте проблему, а не сводите счеты.
5. Будьте тверды и открыты, если убеждены в своей правоте.

6. Заставьте себя слышать доводы своего оппонента.
7. Не унижайте и не оскорбляйте другого человека для того, чтобы потом не сгореть со стыда при встрече с ним и не мучиться раскаянием.
8. Будьте справедливы и честны в конфликте, не жалеете себя.
9. Умейте вовремя остановиться, чтобы не остаться без оппонента.
10. Дорожите собственным уважением к самому себе, решаясь идти на конфликт с тем, кто слабее вас.

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

Просветительское занятие

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

Ход занятия

I. Постановка проблемы через опрос обучающихся:

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

Постановка вопроса зависит от степени открытости группы

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

1. Знание самого себя.

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

2. Защищенность.

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

3. Ответственность.

Интолерантный человек считает, что происходящие события от него не зависят. Он не властен над судьбой. Он убежден, например, что многие вещи объясняет астрология. Ему легче думать, что что-то совершается с ним, а не им. Толерантные люди, напротив, убеждены, что судьба зависит «не от расположения звезд, а от них самих». Толерантные люди не перекладывают ответственность на других, они несут ее сами. Интолерантные стремятся снять с себя ответственность за то, что происходит с ними и вокруг них. Эта особенность связана со стремлением во всем обвинять других и лежит в основе формирования предрассудков в отношении других групп — не я ненавижу и причиняю вред другим, это они ненавидят и причиняют мне вред.

4. Потребность в определенности.

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

5. Ориентация на себя — ориентация на других.

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

6. Способность к эмпатии.

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

7. Чувство юмора.

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

8. Авторитаризм.

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

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

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

Инструкция:

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

Колонка «А» Колонка «В»

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

IV. Работа над личным контрактом

Мой личный контракт

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

Я больше не буду _____ Благодаря этому _____

V. Рефлексия

Классный час «Цель в моей жизни»

Ход занятия

1. Мотивация на предстоящее занятие

Проведение методики «Моя линия жизни».

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

Нарисуйте на листе бумаги вектор произвольной длины (можно вертикально или горизонтально). Начало вектора в точке рождения. Обозначьте крестиком место, где вы чувствуете, ощущаете себя в данный момент, в данное время. Укажите возраст. Кружочек поставьте там, где вам хотелось бы быть. Это — предпочитаемый возраст («золотой»). Напишите, почему.

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

Обсуждение итогов работы.

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

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

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

Примеры.

4. Ранжирование Жизненных ценностей (индивидуальная работа).

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

Жизненные ценности

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

Профессиональная деятельность (работа, бизнес, статус);

Образование;

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

Жизнь;

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

Материальное благосостояние;

Увлечения (дружба, саморазвитие, личностный рост);

Красота и здоровье

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

5.Притча о ценности жизни

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

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

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

- Но почему? - удивленно спросил ученик.

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

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

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

Упражнение «Мои ресурсы»

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

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