

Государственное бюджетное учреждение – центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи муниципального района Кинель-Черкасский Самарской области

Профилактическая психолого-педагогическая программа
для обучающихся 6 класса

«Как быть счастливым»

Составитель:
Зубкова Надежда Васильевна
педагог-психолог
ГБУ ЦППМСП м.р. Кинель-
Черкасский Самарской обл.

2019 г.

Министерство образования и науки Самарской области
Государственное бюджетное учреждение дополнительного
профессионального образования Самарской области
«Региональный социопсихологический центр»

Рецензия на профилактическую психолого- педагогическую программу для
обучающихся 6 класса

«Как быть счастливым»

Составитель программы: педагог- психолог ГБУ ЦППИМСП м.р.Кинель- Черкасский Самарской области **Зубкова Надежда Васильевна**.

Одной из базовых потребностей человека является стремление к ощущению психологического комфорта. Умение находить оптимальный режим существования в социуме, поддержание гармонии с внешним миром помогает предотвратить многие кризисные ситуации, в возникновении и развитии которых значительную роль играют коммуникативные компетенции учащихся. Подростковый возраст многими исследователями рассматривается как противоречивый и критический этап развития личности, для которого характерны негативная самооценка, слабо развитая рефлексия, конфликтные ситуации со сверстниками и взрослыми. Поэтому разработка программы психолого-педагогической поддержки учащихся, направленной на развитие коммуникативной компетенции и навыков самопознания, является актуальной.

Цель программы: профилактика кризисных ситуаций посредством повышения уровня коммуникативной компетенции подростков и развития навыков самопознания.

Задачи: формирование у подростков умений и навыков конструктивного взаимодействия, расширение у подростков навыков самопознания, способствовать выработке у подростков защитных личностных качеств, способствовать рефлексии у подростков своих действий.

Программа включает в себя аннотацию, пояснительную записку, учебный и учебно-тематический план, учебную программу, список литературы, приложения.

Программа адресована обучающимся 6 класса и рассчитана на 10 занятий (12 часов) с периодичностью 1 раз в неделю.

В учебном и учебно-тематическом планах отражается соответствие занятий определенным этапам. Основная форма работы – тренинговые занятия. В программе обозначены основные этапы и ожидаемые результаты реализации программы.

В целом, программа соответствует психологическим особенностям выбранной категории обучающихся. Может быть рекомендована к использованию в условиях образовательных учреждений.

Доцент кафедры
социально-гуманитарных наук,
кандидат психологических наук

Подлинность подписи подтверждаю
Начальник отдела кадров



Умярова Е.Ю.

Денисова М.Ю.

Аннотация психолого-педагогической программы

Профилактическая психолого-педагогическая программа «Как быть счастливым» направлена на профилактику кризисных ситуаций у подростков.

Актуальность программы связана с ведущими потребностями подросткового возраста, психической и моральной незрелостью обучающихся как причиной возникновения и развития кризисных ситуаций.

Проявления психической и моральной незрелости подростка: зависть, стиль поведения жертвы, желание унижить (ради самоутверждения) всё чаще становятся причиной моббинга – поведения, при котором другому наносится намеренно телесный или психический вред. Моббинг и насилие часто начинаются со словесного «хамства», к которым дети и молодёжь привыкли. Кибермоббинг – моббинг, осуществляемый через информационное пространство. Чаще среди подростков кибермоббинг происходит посредством программ для мгновенного обмена сообщениями в социальных сетях, там, где нет контроля взрослых. В стремлении понять себя, осознать свою уникальность, невозможность оценить себя, незнание каким образом, при помощи каких критериев это можно сделать усугубляется воздействием СМИ, транслирующими способы поведения и навязанные образы.

Но средства массовой информации обладают огромными возможностями влияния на личность и массы. Во многих случаях они становятся совоспитателями подрастающего поколения, важным фактором формирования мировоззрения значительных людских масс, побуждения их к определенному поведению. Так одним из основных методов реализации программы «Как быть счастливым» является просмотр с дальнейшим обсуждением видеофрагментов мультипликационных и художественных фильмов.

Данная программа ориентирована на обучающихся 6 класса и может проводиться в условиях образовательных учреждений разного вида и типа. Программа курса вариативна, является гибкой в зависимости от специфики детского коллектива и от сложившейся психолого-педагогической ситуации.

Цель программы: Профилактика кризисных ситуаций посредством повышения уровня коммуникативной компетенции подростков и развития навыков самопознания.

Задачи программы:

- Формирование у подростков умений и навыков конструктивного взаимодействия (понимать и выражать свои чувства, противостоять давлению, слушать и слышать собеседника, учитывать разные мнения и уметь обосновать собственное, осуществлять взаимопомощь и строить доверительные отношения с другими людьми)
- Расширение у подростков навыков самопознания (осознание подростками самих себя, своих личностных качеств, создание позитивной коммуникации, развитие сочувствия и сопереживания другим людям);
- Способствовать выработке у подростков защитных личностных качеств, т.к. уверенность, честность, открытость и навыков - умения устанавливать и поддерживать гармоничные отношения, принимать решения, преодолевать кризисные ситуации;
- Способствовать рефлексии своих действий.

Главный принцип программы, *принцип актуализации ресурсов и тренировки навыков*, подразумевает, что совершенствование навыков самопознания и саморегуляции, способствует

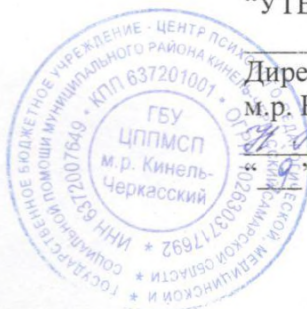
поиску ресурсов для выхода из постоянно возникающих кризисных ситуаций и внутриличностных противоречий подростка.

В структуру программы входит 10 занятий, каждое из которых в той или иной степени предполагает актуализацию и развитие: навыков самопознания, рефлексии и навыков эффективного взаимодействия. Каждое занятие включает следующие смысловые блоки: ритуал приветствия, разминка, работа по теме, заключительный этап, рефлексия, домашнее, творческое задание.

Программа рассчитана на 2-3 месяца. Частота проведения – 1-2 раза в неделю.

Уникальной особенностью программы является прекрасный повод совместить приятное с полезным (просмотр мультипликационных и художественных фильмов и обучение способам эффективного взаимодействия). Важный результат участия в тренинге – это возможность попробовать что-то новое, способствующее поддержанию гармонии с внешним миром и с самим собой, а также преодолению кризисных ситуаций.

“УТВЕРЖДАЮ”



Директор ГБУ ЦПАПМСП
м.р. Кинель-Черкасский

Комардина Н.В.
2019 г.

Учебный план

Профилактическая психолого-педагогическая программа для обучающихся 6 классов

Как быть счастливым

Цель программы: Профилактика кризисных ситуаций посредством повышения уровня коммуникативной компетенции подростков и развития навыков самопознания.

Категория обучающихся: обучающиеся 6 класса

Срок обучения: 10 занятий, 12 часов

Режим занятий: 1 урок по 40 мин, 1 урок=1 час

№	Наименование тем	Всего часов	в том числе		Форма контроля
			теоретических	практических	
1	Что я знаю о себе?	5 ч	1 ч	4 ч	Анкетирование
2	Радуга эмоций и чувств	7 ч	1 ч	6 ч	Тестирование
Итого		12 ч.	2 ч.	10 ч.	

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБУ ЦППМСП м.р. Кинель-
Черкасский



Н.В. Комардина Комардина Н.В.
«1» января 2019 г.

Учебно-тематический план

Профилактическая психолого-педагогическая программа для обучающихся 6 классов
Как быть счастливым

Цель программы: Повышение уровня коммуникативной компетенции подростков посредством развития навыков самопознания.

Категория обучающихся: учащиеся 6 класса

Срок обучения: 10 занятий, 12 часов

Режим занятий: 1 урок по 40 мин, 1 урок=1 час

№	Наименование тем	Всего часов	в том числе		Форма контроля
			теоретических	практических	
1	Что я знаю о себе?	5 ч	1 ч	4 ч	
1.1	Знакомство	1 ч.	0,20ч.	0,8 ч.	Термометр эмоций
1.2	Я-личность	1 ч.	0,20ч.	0,8 ч.	Наблюдение
1.3	Самооценка	1 ч.	0,20ч.	0,8 ч.	Рисунки
1.4	Уверенность	1 ч.	0,20ч.	0,8 ч.	Наблюдение
1.5	Общение	1 ч.	0,20ч.	0,8 ч.	Диаграмма эмоций
2	Радуга эмоций и чувств	7 ч	1 ч	6 ч	
2.1	Мой внутренний мир	1 ч.	0,25ч.	0,75 ч.	Тест
2.2	Самопознание	1 ч.	0,25ч.	0,75 ч.	Рисунки
2.3	Настроение	1 ч.	0,25ч.	0,75 ч.	Рисунки
2.4	Эмоции и конфликт	1 ч.	0,25ч.	0,75 ч.	Наблюдение
2.5	Большая психологическая игра «Счастливая жизнь»	3 ч.		3 ч.	Коллективный коллаж
Итого		12 ч.	2 ч.	10 ч.	

“УТВЕРЖДАЮ”



Директор ГБУ ЦППМСП

м.р. Кинель-Черкасский

Комардина Н.В.

2019 г.

Учебная программа

профилактической психолого-педагогической программы для обучающихся 6 классов

Как быть счастливым

Занятие 1

Знакомство

Цель: создать доверительную, доброжелательную рабочую атмосферу; актуализировать необходимость бережного отношения к своей личности и здоровью.

Сегодня мы начинаем курс «Как быть счастливым?». Почему мы сидим так необычно – в круге? Круг символ гармонии, общения, доброжелательности. Мне хотелось бы, чтобы наши занятия были похожи на дружеские беседы. Также будет много игр, и при соблюдении определенных правил у нас должны получиться интересные встречи.

Участники на бумажных термометрах отмечают температуру, которая определяется предположениями - каким будет занятие: 34-бесполезное, безразлично; 38-сложно, неинтересно, обременительно; 36,6-нужно, полезно, интересно, необходимо.

1. Имя-качество. Все участники по кругу называют своё имя и качество. Задание можно усложнять: называть качество на первую букву имени.

Почему кому-то было сложно назвать своё качество, а кому-то легко? Нам легко говорить о том, что мы знаем. На каком учебном предмете мы изучаем себя, свой внутренний мир? Таких учебных предметов нет в школе. На наших занятиях, мы будем говорить о нашем внутреннем мире.

2. Просмотр фрагмента м/ф “Психолог”, сериал «Смешарики».

Кто такой психолог? Чем занимается человек по профессии психолог? Почему героя мультфильма приняли за психолога? Что изучает психология, как наука?

Буква пси, от слова псюхо – душа. Человек, который знает всё о душе и помогает людям. Что такое душа? Внутренний мир человека. Внутренне содержимое каждого человека. Что движет его поступками, что заставляет чувствовать, переживать, испытывать различные эмоции. Психолог помогает разобраться в своём внутреннем мире. Помогает ответить на вопросы: Как поднять настроение? Как решить проблемы?

3. Игра «Крестики и нолики»

Ведущий предлагает кому-то из класса сыграть против ведущего в простую игру «Крестики и нолики». В процессе игры ведущий специально нарушая правила игры сообщает о том, что он выиграл.

Обсуждение:

Что произошло?

Какие чувства вы сейчас испытываете?

А что испытали, когда увидели такую несправедливость?

У вас было прекрасное настроение. Мы начали играть, все в ожидании самого главного: кто же победит? И тут, самое неожиданное! Кто мог подумать, что сам ведущий нарушит правила? Я хочу попросить у вас прощения за нечестную игру. Нарушая правила, человек разрушает светлые, добрые чувства свои и другого человека. Приходилось ли вам побывать в подобной ситуации? Вы задумывались о том, что чувствует человек, с которым обошлись несправедливо? Можно ли избежать подобных ситуаций?

4. Обсуждение правил группы. На наших занятиях, мы будем много обсуждать, может быть даже спорить. Для того, чтобы мы все чувствовали себя комфортно, чтобы все

могли легко высказываться и не опасаться за свое мнение, нам просто необходимы правила.

- Выразать своё мнение: «Я считаю, чувствую, думаю...».
- Слушать, когда говорят другие. Говорить по одному.
- Спорить, приводя аргументы.
- Смотреть на того к кому ты обращаешься.
- Говорить искренне.

5. Интервью. Чтоб закрепить наши правила, мы сыграем в Интервью. Я человек у которого берут интервью. Вы репортёры. Ваша задача: как можно больше узнать обо мне, задавая вопросы, на которые можно ответить да или нет. Всего можно задать 10 вопросов. Можно совещаться, прежде чем задать вопрос.

6. Рефлексия.

Участники на бумажных термометрах отмечают температуру, которая определяется значением занятия: 34-бесполезно, безразлично; 38-сложно, неинтересно, обременительно; 36,6-нужно, полезно, интересно, необходимо.

Домашнее задание «Мне обо мне». Участники пишут сочинение-размышление «Взгляд на себя со стороны».

Художественное произведение «Повелитель мух», автор Уильям Голдинг, рекомендовано к прочтению.

Занятие 2

Я-личность

Цель: подчеркнуть уникальность и неповторимость каждого человека.

Анализ прошлого занятия и домашнего задания. Что запомнилось? Что было сложно? Что хотелось бы добавить? Удалось ли прочесть книгу? Сегодня мы поговорим о себе.

1. Я люблю... Я не люблю....

Все участники по кругу называют своё любимое и нелюбимое можно действие, предметы, еду, напитки и т.д.

Мы слышали такое разнообразие любимых и нелюбимых предметов, явлений, действий. Но разве только этим мы различаемся? При всей нашей общности, каждый из нас уникален, неповторим по-своему. В этом проявляется наша индивидуальность.

2. Игра “Алфавит”.

На слайде Алфавит. Участникам предлагается найти имена прилагательные на каждую букву алфавита, которые могут послужить их характеристикой. Буквы, которые были использованы кем-то из участников, пропадают со слайда, их больше использовать нельзя. Главная задача – использовать как можно больше букв и оценивать себя объективно.

3. «Кто Я? Какой Я?»

Ведущий предлагает листочки, которые разделены на два столбца. Каждый содержит вопрос, на который нужно ответить не менее 5 раз. Прочитайте соседу по парте, какие качества в у себя обнаружили. Каждый из вас сейчас попытался заглянуть в свою индивидуальность и дать ей характеристику.

Подбери метафорическую карту, отражающую твой внутренний мир. Чем данное изображение похоже на тебя? Данное изображение, чем-то близко тебе? Почему тебе нравится эта карта?

4. Просмотр фрагмента х/ф «Чучело».

Лена Усольцева рассказывает дедушке о Диме. Обсуждение. Что можно сказать о личности каждого героя данного фрагмента? О качествах характера? Что о себе думает Лена, Дима? Какие они в действительности? Каким герой представляется вам?

5. Личность. Что же такое личность? Что включает в себя это понятие?

Компоненты личности:

- Потребности. Все отличаются своим отношением к потребностям.
- Интересы. Образ мыслей, занятия, профессия, увлечения. В интересах проявляются наши индивидуальные свойства
- Возможности и способности. По разному пользуемся своими возможностями (писать, слышать, говорить, по разному могут поэт, оратор и композитор)
- Характер и темперамент.
- Привычки, восприятие себя и мира, управление своим поведением.

И это не полна составляющая личности. Личность гораздо сложная структура. Каждая личность уникальна и отличается от других внешне, своими физическими особенностями и внутренне своими интересами, желаниями, талантами, способностями, увлечениями и своим отношением к людям.

6. Мультфильм «День и ночь»

Мультпликационный фильм студии PIXAR, очень точно иллюстрирует причины возникновения конфликтов между людьми: непохожесть темперамента, разность интересов, кругозора и т.д. просмотр данного мультфильма укрепляет понятие личности, а также необходимости и важности иногда ставить себя на место другого.

7. Интервью.

Участники сидят в круге. Каждый из вас должен ответить по одному вопросу в этом интервью. Вопросы записаны на полосках бумаги, в коробочке. Первый участник получает коробочку с закрученными полосками бумаги. Разворачивая читает вопрос. В каждом ответе предполагается конкретный человек. Ответив, участник передает коробочку с вопросами тому человеку, кто содержится в ответе. Если тот, кого указали в ответе, уже участвовал в опросе, то он передаёт коробочку тому, кто еще не участвовал в интервью.

8. Рефлексия.

Участники письменно продолжают предложения.

Мне было интересно, когда...

Мне стало скучно, когда...

Было очень полезным, когда...

Д/з: 20 раз написать Кто Я? Какой Я?

Занятие 3

Самооценка

Цель: способствовать формированию положительной Я-концепции обучающихся.

Обсуждение Д/з: удалось ли вам 20 раз написать Кто Я? Какой Я? Почему кому-то легко говорить о себе, а кому-то трудно?

1. Я умею.

Все участники стоя по кругу называют своё умение. Повторяться нельзя. Тот, кто не может назвать умение садится. Игра продолжается пока не останется 3-5 участников. Победители получают громкие и продолжительные аплодисменты.

На самом деле любой человек умеет очень много. И когда играешь в эту игру, невольно испытываешь самоуважение и гордость за себя и своих друзей.

2. Игра “Трёхглавый змей”.

Участникам предлагается подумать и назвать главные качества, характеризующие их дома, в школе и с друзьями. 3-5 прилагательных по каждому пункту. Все три головы подписаны одинаковыми качествами? Почему? Есть качества, которые вы используете только в школе? Только дома?

3. Просмотр м/ф «Гадкий утёнок»

Начало, до выхода в свет. Как относилась мама к своему необычному ребёнку? Как отнеслись остальные? Какие внутренние ресурсы помогли утёнку выстоять, выжить? В какой момент своей жизни главный герой был счастлив?

4. «Кувшин»

Мы умеем *всё* на свете? У нас *всегда всё* получается? Разве нет людей, которые чего-то не умеют? Каждый человек не всегда что-то знает или умеет. Но это не означает, что он глупый или неумелый, а следовательно никаких причин не уважать себя у него нет. Ведь если ты чего-то не умеешь всегда можно научиться.

А за что ещё можно себя уважать? На слайде кувшин эмоций.

С самых давних времен сосуд является символом человеческого тела,местилищем его души. И от того насколько присутствует в человеке принятие себя таким какой ты есть, понимание себя своего внутреннего мира, зависит наполненность этого сосуда. Если есть базисные ощущение Я-есть, Я-любим, Я-хороший, Я-могу, есть возможность уважать себя и реализовывать свои потребности и нет надобности накапливать страх, злость, обиды и подавлять их капризами и агрессивным поведением.

5. Характеристика.

Участники пишут характеристики на самих себя без указания имени и фамилии. Ведущий собирает, перемешивает и раздаёт участникам. Задача – отгадать, чья мне попала характеристика.

6. Всё наоборот.

Участники, разделив квадратный лист на 4 равные части, записывают в первой половине все свои достоинства, во второй – недостатки. Попробуйте недостатки перевернуть в достоинства и запишите их 4 части листа. Попробуйте, свои достоинства перевернуть в недостатки и запишите их в 3 части листа. Закройте рукой 2 и 3 части листа. Какой получился человек? Закройте 1 и 4 части листа, характер этого человека требует коррекции. В глазах разных людей мы можем быть хорошими и плохими, так какие же мы на самом деле?

Каждый человек обладает самооценкой. От того как он относится к себе во многом зависит мнение окружающих о нём. Вспомните наш кувшинчик. Все мы стремимся к душевному благополучию, комфорту, маленьким удовольствиям и большим радостям. Только все разными способами. И если мы лишаемся комфорта и радости в жизни, мы становимся недовольными, раздражительными, агрессивными. Если мы понимаем себя, свой внутренний мир и умеем конструктивно удовлетворять свои потребности, мы ощущаем себя счастливыми и самодостаточными.

7. Рефлексия.

Участники обводят на листе бумаги свою ладонь. В контур каждого пальца вписывают по одному своему качеству, которое ему нравится и за которое он себя уважает.

Домашнее задание: вспомните ситуации, когда вы чувствовали себя уверенно и неуверенно.

Занятие 4 Уверенность

Цель: способствовать анализу признаков поведения уверенного человека; способствовать овладению способами уверенного поведения.

Промежуточные результаты встреч участники оценивают с помощью пунктуационных знаков. Лист А3 разлинован в виде разворота книги. Ведущий просит участников поставить тот знак препинания, который отражает их мнение по прошедшим занятиям.

? – пока я не вижу значимости решаемых вопросов для себя;

! – здорово, мне нравится;

... – посмотрим, что будет дальше;

. – это совпадает с моим мнением.

1. Зеркало.

Все участники строятся в 2 круга внешний и внутренний. Работа в парах. Каждый смотрит в своё отражение-партнёра. Одновременно участники называют всё, что видят в отражении напротив. Нужно говорить только о действиях и нельзя называть внешние признаки и качества. Например: Я вижу, что ты посмотрел в сторону. Я вижу, что ты улыбаешься. Я вижу, что ты моргаешь.

2. Горячо, холодно.

Хорошо известная всем игра. Один выходит из комнаты. Оставшиеся участники прячут предмет, или меняются местами, переодеваются и т.д. водящий должен определить изменения, произошедшие в его отсутствие, по подсказкам группы участников: «Горячо, холодно». Второй тур игры правила изменяются. Теперь группа делится пополам. Одни помогают, а вторая половина мешают, своими подсказками сбивают с толку, выкрикивая «Горячо,

Холодно» не попад. Все участники должны выкрикивать «Горячо, холодно» абсолютно серьезным, уверенным голосом.

Обсуждение. Оба водящих делятся впечатлениями. Что мешало и что помогало? Вам удалось удачно завершить игру? Если вы сдались, то почему? Вы были в подобных ситуациях? Кто готов рассказать о тех случаях, когда он испытал чувство уверенности и неуверенности.

3. Игра «Метафора».

Участникам предлагается подумать и назвать на что похожи уверенность и неуверенность. Какой подходит образ, символ (предмет, животное, растение, строение, водоём) данным определениям. Какая метафора подошла бы к вам?

Все ли образы вам понравились?

Почему возникли те или иные образы?

Есть ли во всех этих образах что-то общее?

4. Просмотр фрагмента х/ф «Повелитель мух»

Знакомство мальчиков. Как держатся незнакомые друг с другом подростки? У кого преимущество? Кто более уверен в себе? Осанка, речь, движения, положение в пространстве.

5. «Признаки уверенного человека»

Какими признаками мы наделяем уверенного человека? Чем он отличается от неуверенного? Что он говорит? Как ведёт себя? Ведущий записывает в два столбика тезисами портрет уверенного и неуверенного человека.

Спокоен и доброжелателен

Смотрит в глаза

Вежлив, но настойчив

Не спешит когда принимает решение

В споре говорит о поступках других, но не оценивает их

Легко говорит о себе, не боится раскрыть свои чувства и мотивы поступков

Не проявляет враждебности или агрессии, так, как ничего не боится

Легко воспринимает критику

Называет истинные причины своего поведения или просьбы, так как считает их важными

6. Притча.

Одна пожилая пара праздновала золотую свадьбу. «Вот уже 50 лет, как я стараюсь угодить своему мужу. Я всегда отдавала ему верхнюю половину хлеба с хрустящей корочкой. А сегодня я хочу, чтобы этот деликатес достался мне». К удивлению жены, муж воскликнул: «Моя дорогая, ты доставила мне сегодня большую радость. Столько лет я желал поесть нижнюю часть хлеба, но я был не уверен, что ты согласишься отдать её мне, ведь ты так её любишь».

Обсуждение. Как вы понимаете, в чем главная мысль притчи? К каким последствиям может привести неуверенное поведение? Подводим к выводу: «Неуверенность может привести к крайне неблагоприятным последствиям: человек полностью подчинён окружающему влиянию, нет возможности действовать самостоятельно». Пара прожила счастливую жизнь? Кто из них был счастлив в браке?

7. Кто убедительнее?

Основная проблема данного класса – это посещение столовой. Многие из класса предпочитают булочки из буфета горячим обедам. Класс делится на две группы: 1-те, кто питается в столовой горячими обедами, 2-те, кто покупает булочки, в буфете. Задача приверженцев горячего питания – убедить остальных питаться правильно. Задача остальных – не только не согласиться, но и отговорить первую группу посещать столовую.

Обсуждение. Что было самым трудным? Сложно ли было отстаивать своё мнение? Появлялись ли сомнения в правильности своего мнения? Удалось ли вам применить способы поведения уверенного человека? С кем было приятнее разговаривать? Почему? С кем неприятно? Насколько важными оказались аргументы других? Что вы почувствовали, когда другой понял и принял вашу точку зрения?

Задача ведущего наблюдать, кто руководит группой, кто регулирует процесс обсуждения, есть ли план действий, есть ли разногласия и каким образом они разрешаются.

8. Рефлексия.

Участники оценивают результативность сегодняшней встречи с помощью пунктуационных знаков. Лист А5 разлинован в виде разворота книги. На первом листе ведущий просит разместить основные цитаты, словосочетания, схемы и рисунки материалов занятия, что запомнилось. На второй странице ведущий просит участников поставить тот знак препинания, который отражает их мнение по прошедшему занятию.

? – пока я не вижу значимости решаемых вопросов для себя;

! – здорово, мне нравится;

... – посмотрим, что будет дальше;

. – это совпадает с моим мнением.

Д/з: Презентация, плакат, фотоколлаж, мини-сочинение «Самый лучший день».

Занятие 5

Общение

Цель: способствовать формированию навыков конструктивного общения.

1. Приветствие.

Добрый день. Как у вас дела? Всё ли в порядке? Как прошёл день? Какие события были самыми яркими за прошедший день? Неделю? Месяц? Год? (выслушиваются ответы участников, домашние заготовки и ведущий тоже отвечает на свои же вопросы).

2. Игра “Ситуация”.

Участникам предлагается разыграть ситуации ошибок ролевого общения и определить, как можно было их избежать, показать, как решить данную ситуацию общения по-другому. После решения каждой ситуации, ведущий предлагает модифицировать её, предлагая новые обстоятельства. Каким образом развивалась бы данная ситуация, окажись в центре событий человек, который вас любит, хорошо к вам относится? Если бы я оказался на месте моего оппонента?

Ведущий предлагает по итогам разбора ситуаций, проанализировать и прокомментировать слайд: «Типичные ошибки оценивания людей в общении»

3. «Способы общения»

Какие способы и средства используют люди в общении? Почему людям бывает трудно понять друг друга? Что людям помогает понять друг друга?

Вывод: мы с удовольствием проводим время с теми, кто нас понимает, кто нам интересен и стараемся избегать общения с людьми, которые нам неприятны и не вызывают у нас симпатии. Но общение с решительным и влиятельным оппонентом может быть плодотворным и полезным. Суметь разглядеть в человеке мстительном незаурядные качества личности, и превратить ненависть в дружбу, может далеко не каждый. Нет такого человека, в котором нельзя было бы найти точек соприкосновения с нами. Для того, чтобы с кем-то поладить, подружиться, надо приложить усилия, преодолеть ошибки в оценке людей, с которыми общаемся. (пример: история Авраам Линкольна)

4. «Камень, ножницы, бумага»

Участники на счёт «три» показывают один из знаков. Камень – руки скрещены на груди, ножницы – прямые руки вытянуты перед собой крест на крест, бумага – руки вытянуты вдоль туловища. Игра проводится в кругу молча. Не договариваясь, участники пытаются по счёту «три» показать один и тот же знак. Обсуждение. Упражнение показалось вам лёгким или сложным? Что вы поняли из этого упражнения? В чем была основная сложность?

5. Всё наоборот.

Участники получают полоски бумаги с правилами общения, но среди них есть аспекты, наоборот, мешающие продуктивному общению. Задача участников приклеить правила конструктивного общения на лист А3 с заголовком «Помогает общению» и отсортировать факторы мешающие общению. Обосновать своё мнение.

6. Рефлексия.

Участники составляют график эмоционального воздействия и полезности занятия. Для этого на доске помещен план занятия, напротив самого полезного и важного пункта занятия участники приклеивают жёлтый квадрат, напротив самого интересного, весёлого, запоминающегося – приклеивают зелёный квадрат.

Домашнее задание. Напишите мини сочинение или составьте видеоролик, презентацию на тему: «Мой любимый цвет», «Всё зависит от нас самих».

Занятие 6

Радуга эмоций и чувств. Мой внутренний мир.

Цель: способствовать овладению способами самопознания; формировать стремление к самопознанию, погружению в свой внутренний мир, ориентации в нём.

На первом занятии в цикле «Радуга эмоций и чувств», ведущий объявляет, что цвету на данном и следующих трех занятиях, будет уделяться большое значение. И просит их фиксировать свои наблюдения на занятиях связанные с цветом. Потому что на заключительном занятии эти наблюдения им пригодятся. На всех занятиях цикла «Радуга эмоций и чувств» понадобится ватман с эскизом радуги, каждое занятие будет сопровождаться заданиями на радуге. Первый день – красный.

1. Что это?

Как вы учитесь? С интересом, скучно, с удовольствием? Как вы проводите свободное время? Как вы относитесь к своим одноклассникам? Что вы испытываете к вашим родителям? А учителям? А к своей стране, селу?

Каждый получает определение эмоций и чувств, но без основных терминов. Чем похожи и чем отличаются эмоции и чувства? (Чувства – это переживания человека, выражающие его отношение к тому, что он познаёт, делает, к происходящему вокруг, а также к окружающим людям. Любое чувство состоит из множества эмоций. Эмоция – мгновенное (сиюминутное) переживание человека, вызванное каким-либо событием или человеком.)

Наше отношение к кому-либо или к чему-либо мы выражаем с помощью эмоций положительных и отрицательных.

2. Положительные и отрицательные.

Внимательно прочитай названия эмоций и чувств. Найди противоположные и выпиши их отдельно и объясни, почему к ним нельзя подобрать пару. Каким цветом можно выделить все отрицательные эмоции, каким – положительные? Почему? Подчеркни положительные - красным цветом, отрицательные - синим.

3. Человечек.

Вспомни, какие эмоции и чувства ты испытываешь в следующих ситуациях и отметь на человечке. Где, в каком месте твоего тела находится эта эмоция? Какого она цвета? Вспомни, какие люди и события вызывают у тебя подобные эмоции.

4. Карта эмоций. Сколько и какие эмоций и чувства нужны человеку чтобы быть счастливым? Как правильно дозировать эмоции? Правила эмоционального питания. Почему на карте эмоций красным цветом обозначены положительные эмоции? (слайд «Карта эмоций»)

5. Тест. Умеешь ли ты контролировать свои чувства?

3-5 у тебя нет привычки сдерживать свои чувства. Но подумай, не обижает ли твоя несдержанность близких людей, не слишком ли часто она становится причиной конфликтов с окружающими.

6-9 тебе удастся контролировать свои чувства и выражать их так, чтобы не обидеть другого человека. Это очень важное и полезное умение – оно помогает тебе находить общий язык с другими людьми.

10-12 сдержанность в проявлении чувств – качество безусловно, полезное. Однако не переусердствуй в этом, иногда окружающим нужно показывать, что ты чувствуешь и как относишься к происходящему.

6. Притча о змее.

«Жила на свете очень ядовитая змея, которую все боялись и не приближались к ней из-за её яда. Никто не общался со змеей, поэтому она бала очень одинока. Решила змея

избавиться от яда и сбросила его в ущелье. Увидел это орел и рассказал всем зверям. Те осмеяли змею и закидали камнями»

Какой вывод можно сделать? С чем сравнивается яд? Зачем нужны человеку отрицательные эмоции?

Нередко человек испытывает очень сильные чувства и не может справиться с ними – выплескивает свои эмоции, а потом жалеет о своей несдержанности. Были ли такие ситуации у тебя или твоих друзей?

7. Закрой глаза и постарайся представить такую ситуацию, где ты не можешь справиться со своими эмоциями. Как могли бы развиваться события в самом страшном случае? Что можно было бы сделать или сказать, чтобы все закончилось благополучно, постарайся представить и посмотри, что получается, и как ты поступаешь?

Рефлексия

Почему наше занятие называется «Радуга эмоций и чувств»?

В каких упражнениях присутствовал красный цвет?

Что означал красный цвет?

Выбери качества, которые подходят тебе. Какими еще качествами, ты бы хотел обладать? От каких хотел бы избавиться? На верхней полоске радуги запишите красными маркерами все свои положительные качества, которые вам хотелось бы только развивать и преумножать в себе.

Занятие 7

Радуга эмоций и чувств. Самопознание.

Цель: способствовать овладению способами самопознания; формировать стремление к самопознанию, расширение представлений подростков о способах эффективного общения

Второй день – жёлто-оранжевый. Перед началом занятия ведущий предлагает участникам попробовать определить с помощью цвета своё настроение. Эмоции, какого цвета присущи вам здесь и сейчас. Для этого нужно выбрать круг соответствующего цвета и приклеить на лист.

1. «Я (имя, качество)...». Каждый по кругу продолжает предложение называя своё имя и качество на ту же букву что и имя. Представьтесь сначала грустно, потом радостно.

Обсуждение.

- Можете ли вы представить себе человека, который никогда не смеется, не плачет, не удивляется, не сердится, не боится?..
- Слово "эмоции" происходит от латинского слова **emoveo**, и означает " **потрясаю, волную**".
- Как вы думаете, почему нужно обращать внимание на чувства людей, для чего их нужно изучать?

Ведущий подводит к выводу о том, что изучать чувства необходимо для того чтобы уметь контролировать проявления чувств, то есть сдерживаться в случае необходимости; для того чтобы уметь понимать себя и окружающих; общаться без конфликтов.

2. Конкурс "Знатоки чувств".

Участник поочередно выходит к доске, где ведущий показывает карточку с описанием этюда. Задача участника отреагировать эмоционально на ситуацию и передать эмоцию с помощью мимики и жестов, так чтоб все отгадали.

Как мы выражаем свои эмоции? А можно ли глядя на человека понять, что он чувствует в данный момент, какую эмоцию переживает? Что помогает это определить?

Вывод: каждый изображает по-своему, потому что каждый из вас – уникален.

Лев Николаевич Толстой в сочинениях 85 раз описывал оттенки выражения глаз и 97 раз оттенки улыбок, раскрывающих эмоциональное состояние человека.

Нет хороших и плохих эмоций. Есть хорошие или плохие поступки.

Фокус (этюда на выражение удивления).

Мальчик очень удивился: он увидел, как фокусник посадил в пустой ящик кошку и закрыл его, а когда открыл чемодан, кошки там не было. Из чемодана выпрыгнула собака.

Золушка (этюда на выражение печали).

Золушка возвращается с бала. Она очень печальна: девушка больше никогда не увидит принца, к тому же она потеряла свою туфельку.

В лесу (внимание – страх – радость).

Друзья пошли прогуляться в лес. Один мальчик отстал, оглянулся – нет никого. Он стал прислушиваться: не слышно ли голосов (внимание). Вроде бы услышал он какой-то шорох, потрескивание веток – а вдруг, это волк или медведь (страх)? Но тут ветки раздвинулись, и он увидел своих друзей – они тоже искали его. Мальчик обрадовался: теперь можно возвращаться домой (радость).

Вывод: Эмоции влияют на наши поступки, на наше поведение. Поэтому важно учиться контролировать свои эмоции, управлять своими эмоциями.

Научиться управлять своими эмоциями – это в первую очередь, значит выражать их в такой форме, чтобы было понятно другим людям и не причинять им вреда.

3. «Коллаж».

Работа в группах. Каждая команда из вырезок из газет и журналов на заготовленном овале лица составляет чувство радость, удивление, страх, злость, тревога, обида, скука. Каждая команда демонстрирует свой шедевр.

Инструкция: "Перед вами лежат цветная бумага, вырезанные из журналов рисунки, фотографии, на которых изображены части лица: лица, брови, носы, улыбки. Ваша задача – выбрать цвет для овала для лица и приклеить на него выбранные вами части так, чтобы, глядя на получившиеся лица, мы могли отгадать, какая эмоция отражена (радость, злость, удивление и т.д.)". Приступайте к работе.

4. Рефлексия. Выводы.

Исследование эмоциональной сферы человека очень интересное и увлекательное занятие. **Несколько занятий подряд мы обсуждали вопросы самой загадочной стороны человеческой жизни. Вы узнали много нового об эмоциях и их проявлениях.**

- Что особенно понравилось?
- А что для вас было самым интересным?

5. Заключительное упражнение.

Выбери цвет настроения сейчас. Задание аналогичное заданию перед началом занятия. Запишите на следующих двух полосках радуги Я весел, когда...(оранжевый), Я радуюсь, когда...(желтый).

Домашнее задание. Напишите мини сочинение или составьте видеоролик, презентацию на тему: «Какого цвета тоска?».

Занятие 8

Радуга эмоций и чувств. Настроение.

Цель: способствовать овладению способами самопознания; формировать стремление к самопознанию, погружению в свой внутренний мир, ориентации в нём.

Третий день – зелёно-голубой.

- 1. «Я люблю...».** Каждый по кругу продолжает предложение, называя свой любимый цвет, урок, блюдо, время года, книгу и т.д.
- 2. Решение проблем.** Бывает у вас так, что не получается что-то? Подумай и закрась кружки рядом с теми проблемами и трудностями, которые бывают у тебя. Кто может помочь тебе справиться с трудностями? (Приложение 2.)

Закройте на минуту глаза и представьте себе, что всё чтобы вы не задумали, получается легко и быстро. Даже то дело, которое не доставляет удовольствия, и которое вы давно откладываете на потом, получилось в два счёта. Как изменилось ваше настроение? **Когда всё получается на душе радостно и настроение хорошее. Какого цвета ваше хорошее настроение?**

Как вы понимаете пословицу «Он хозяин своего настроения»? О ком так говорят?

- 3. «Нарисуй лицо».** Какое настроение считается хорошим? Какое плохим? Нарисуй весёлое и грустное лицо. Соедини стрелками: настроение и причины такого настроения. (Приложение 2.)
- 4. «Сказка».** Прослушивание аудио-сказки о волшебниках, которые могли оживлять слова, всё, о чем они думали и произносили вслух, тут же воплощалось в жизнь. Как и почему изменилась жизнь героев сказки? Какую ошибку допустили чужеземцы, научившись оживлять мысли? Почему волшебники дали обед молчания? Как вы понимаете выражение «чистые мысли»? А в реальной жизни зависит жизнь человека от его мыслей? Как зависит настроение от нашего самочувствия? Настроение зависит от того может ли человек ощущать что его окружает. Кто и как нам помогает узнать окружающий мир?

5. «Автопортрет». Любимые запахи на месте носа, вкусы - рот, звуки - уши, мечты и образы – волосы, глаза – отражают внутренний мир. Все эти органы работают по очереди или одновременно?

- Послушай звуки с закрытыми глазами. Что видишь?
- Закройте глаза. Представьте сочный арбуз, как вы отрезаете ломтик и кусаете сочную мякоть. Лимон, лёд, огонь, пушистый котенок, ёжик.
- Как можно увидеть руками? Игра «Волшебный мешочек».

6. «Солнышко». На доске солнышко из бумаги закрыто вырезанными зелёными тучами и голубыми облаками.

- На что похоже это изображение? (Подводим к тому, что солнце это наше хорошее настроение, а тучи и облака плохое настроение).

- Как вы понимаете поговорки «Мрачнее тучи», «Тоска зелёная».

- Всегда ли зелёный цвет это признак тоскливого настроения?

- А что означает этот цвет?

- Что может испортить нам настроение?

- Что провоцирует, пробуждает у нас отрицательные эмоции? (С каждым ответом детей ведущий прикрепляет дополнительную тучу на солнце).

- И вот человек мрачный и грустный. Как можно исправить плохое настроение?

- Какие способы помогали вам? (С каждым ответом участников, ведущий убирает по облачку).

Напишите на лучиках солнышка ваши рецепты хорошего настроения. Как вы понимаете поговорку «Скучен день до вечера, если делать нечего».

7. «Кольцо». Друзья - первые помощники, это те люди которые помогут всегда в трудной ситуации, вместе веселей и с проблемами справляться и вечер коротать. Все участники держат подвешенное на ниточках кольцо, без слов должны опустить точно в обозначенную точку.

Каждого, кто сдает мне клубочек, прошу сказать несколько слов. Что вам понравилось, а что не понравилось? Почему? Что дала вам игра? Получится ли у вас теперь все решать дружно и быть хозяином своего настроения?

Рефлексия.

Запишите на следующих двух полосках радуги. Мои ресурсы...(зелёный). Мои помощники...(голубой). От куда я черпаю хорошее настроение?

Д/з: мини-сочинение, фото-коллаж, видеоролик «Моя голубая мечта».

Занятие 9

Радуга эмоций и чувств. Эмоции и конфликт.

Цель: способствовать овладению подростками способами самопознания; формировать стремление к самопознанию, погружение в свой внутренний мир, ориентация в нём;

расширение представлений подростков о способах эффективного общения, освоение поведенческих схем, позволяющих избежать перерастания конфликтной ситуации в конфликт.

Четвёртый день – фиолетовый. Что вы испытали при написании домашнего задания? Для чего человеку мечта?

1. Упражнение «Пойми меня».

Каждый получает карточку с записанной на ней просьбой (поделиться бутербродом, пойти в бассейн, дать списать домашнее задание, помыть полы в классе, прийти в гости) и изображает мимикой и жестами, без слов. Все отгадывают, просит выполнить участник. Обсуждение. Трудно понять другого без слов?

2. Упражнение «Слепой, глухой и немой».

Участвуют трое. Одному завязывают глаза, другому рот, а третий закрывает уши. Всем троим нужно договориться о следующей встрече (Где? Когда? Во сколько?).

Обсуждение. Что важно в беседе? Для того чтобы учесть пожелания всех участников разговора, какими качествами необходимо обладать собеседникам? (быть вежливыми друг с другом, четко излагать свои мысли, выразительно произносить фразы, высказывать последовательно и логично, использовать в речи знакомые всем слова и выражения, открытый взгляд, улыбка, заинтересованность в собеседнике)

3. Упражнение «Молекулы».

Деление по первой букве имени, любимое время года, цвет глаз, месяц рождения, любимое блюдо, любимое занятие, как удобно работать одному или в команде.

Все мы очень разные. И в общении очень важно учитывать все особенности человека, его склонности, особенности характера и темперамента., чтобы избежать конфликтных ситуаций.

4. Упражнение «Стоп».

Участники свободно передвигаются по комнате, внезапно ведущий произносит СТОП и все должны остановиться и «застыть» на месте. Модификация упражнения: все участники свободно передвигаются по комнате, внезапно ведущий называет любой цвет. Все должны остановиться и застыть в форме названного цвета. Каким образом можно изобразить цвет? Что вы чувствуете, когда остановились? Где больше всего напряжения? Что хочется изменить? Какие чувства испытывают сейчас другие, мы знаем? А ведь чувства нами управляют. Иногда в конфликтной ситуации люди не понимают, что оскорбили или унизили другого человека. А может ли конфликт протекать безболезненно? А у вас было такое?

5. Упражнение «Конфликт».

Представь себе ситуацию: ты хочешь поехать в кино, но родители по какой-то причине не разрешают тебе. Тебе нужно добиться своего, но при этом избежать конфликта. Как ты будешь себя вести? Что скажешь родителям? Если не удастся убедить родителей, как ты поступишь? Как будешь реагировать на слова взрослых?

6. Мультфильм «Добро и зло».

В сюжете два типа поведения агрессивное и доброжелательное. Злой человек пытается уколоть, задеть, навредить, а добрый – стойко переносит лишения и быстро восстанавливает свой дружелюбный настрой. Обсуждение. Некоторые люди в силу своего характера постоянно оказываются в конфликтных ситуациях. Этим они усложняют жизнь себе и своим знакомым. Чтобы жить в согласии с собой и своими близкими, нужно учиться - не доводить острые ситуации до конфликта. Давайте вместе подумаем, почему возникают конфликты. (Неумение спокойно реагировать, что у людей другое отличное от твоего мнение на многие вопросы, неумение слушать и принимать к сведению аргументы собеседника, неумение формулировать и доказывать свою точку зрения, неуважительное поведение к собеседнику).

7. Упражнение «Умеете ли вы слушать».

В кругу все повторяют физические упражнения, которые показывает ведущий, только после слова - пожалуйста. Вывод: умение слушать и слышать собеседника помогает избегать конфликтных ситуаций и недопонимания.

8. Упражнение «За и против».

Взвешивание всех за и против, иногда позволяет решить проблемную ситуацию и не позволяет ей перерасти в конфликт. Нужно прочитать книгу, но не хочется; родители настаивают на горячих обедах, а вам нравится свежая выпечка из буфета, на улице вам предлагают необычный напиток, повышающий настроение. Участники приводят доводы за и против. Подсчитав все за и против, делают вывод о нужности и необходимости каждого из этих дел.

Рефлексия

Почему наши последние 4 занятия назывались «Радуга эмоций и чувств»? Запишите на последней полоске радуги. Самым важным мне показалось... (фиолетовым фломастером).

Занятие 10

Большая Психологическая игра «Счастливая жизнь»

Цель: способствовать овладению навыками здоровьесберегающего поведения; способствовать формированию положительной Я-концепции обучающихся; преодолению ригидности мышления;

Сегодня мы отправляемся в кругосветное путешествие по планете Жизнь. Жители различных материков этой планеты (очень похожи на жителей планеты Земля) считают, что именно их материк населяют самые счастливые жители. Нам предстоит разобраться так ли это? По итогам нашего путешествия, мы должны составить памятку счастливой жизни. И привезти её на свою планету, чтобы люди на Земле жили счастливо.

1. Антарктида. Главное правило населения материка Антарктида: если тебе обидно промолчи.

Участники разыгрывают и обсуждают примеры ситуаций из жизни.

- Какие взаимоотношения в вашем классе;
- Насколько важно уважать себя и других;
- Как не позволять обижать себя и других.

Просмотр фрагмента к/ф “Чучело”, режиссера Р. Быкова. (фр. Классный руководитель представляет Лёну Усольцеву классу)

Как вы понимаете? Интересно устроен мир. Скажешь «спасибо» ты — скажут «спасибо» тебе. Улыбнешься ты — улыбнутся тебе. Все хорошее начинается с тебя.

Можно ли следуя правилу материка Антарктика, быть счастливым? После обсуждения на ватмане записывается первый вывод. Задача ведущего подвести участников к следующим выводам: Верь в себя, Радуйся жизни, Слушай своё сердце. Говори обидчику прямо в лицо без обвинений: «Мне ТАК плохо. Меня обижают твои слова. Я не позволю ТАК со мной обращаться».

- 2. Австралия.** Главное правило: избегать конфликтных ситуаций, если страшно — беги, если стыдно — спрячься, если обзывают — кричи.

Тест «Способы поведения в конфликтной ситуации».

Плюсы и минусы каждой стратегии поведения в конфликтной ситуации. Обсуждение:

- Что такое агрессия, формы (примеры),
- Чем опасна агрессия; работа в группах
- Как различать шутку, игру и агрессивные действия?
- Кто и почему чаще всего становится жертвой агрессии? За что дразнят? (Если ребятам трудно вспомнить подобные ситуации, можно посмотреть фрагмент к/ф “Повелитель мух”, “Адажио”)
 - поиск слабого;
 - непохожесть;
 - новичок.
- Кто и почему становится агрессором?
 - портрет агрессора; работа в группах, рисунок;
 - причины агрессии.

Как вы понимаете? Извинение — не означает, что ты не прав, а другой человек прав. Это всего лишь означает, что ценность ваших отношений важнее, чем собственное эго. Когда ты хочешь доказать своему собеседнику в разговоре какую-нибудь истину, то самое главное при этом - не раздражаться и не сказать ни одного недоброго или обидного слова.

После обсуждения на ватмане записывается вывод. (В конфликтной ситуации главное сохранять самообладание, не обвинять противоположную сторону, а найти компромисс. Смотри страхам в глаза. Верь в чудеса. Делай то, что нравится).

- 3. Европа.** Главное правило: делай и поступай так, чтобы тебе было хорошо, а остальное ерунда.

Что такое правило, как вы понимаете? Если разделить слово «правило» на две части, то получится «пра-» и «-вило». Что означают эти слова? Подберите слова с таким корнем. Пра: право, права, правильно. Вило: развилка, направление, ведёт, ведущий. Ведет в правильном направлении. Как вы думаете, к чему может привести такое правило, жителей Европы?

- Для чего нужны правила?
- Что было бы, если бы никто не соблюдал правил?
- Кто должен быть ответственным за соблюдение правил?
- Каким образом можно контролировать соблюдение правил?

Игра «Прошу» - модификация «Запретное движение».

Участники должны выполнять всё то, что их просит сделать ведущий, но только если эта просьба начинается со слова «Прошу». Ведущий называет движения, которые должны выполнить участники и начинает всегда со слова «Прошу», иногда опуская ключевое слово, проверяя тем самым, как участники усвоили правило.

Игра «Светофор».

Цвета светофора – это команды для выполнения определенного правила. Красный свет – Стоп! Жёлтый – Внимание! Зелёный – Иди! В данной игре Красный цвет – сигнал к тому, что так поступать нельзя, ни в коем случае. Жёлтый – можно, НО в определенных ситуациях, или в порядке исключения. Зелёный – так поступать можно и нужно. Участники, прочитав на полоске бумаги действие или способ поведения, должны отнести его к соответствующему цвету светофора.

Как вы понимаете? Даже после небольшой улыбки в организме обязательнодохнет один маленький микроб. Большинство людей счастливы настолько, насколько они сами решили быть счастливы. (с) Авраам Линкольн.

Как вы думаете можно ли быть счастливым соблюдая правило материка Евроамерика?

После обсуждения на ватмане записывается вывод. (Каждый поступает с другими так, как он хочет, чтобы поступали с ним. Каждый следит сам за собой, и отвечает самостоятельно за свои поступки и действия. Меньше смотри телевизор. Помогай другим. Будь ближе к семье и друзьям.)

4. Вообразия.

Самый большой материк на планете «Жизнь». Народ этого материка живёт в разных частях. Одни считают, что главное для счастливой жизни – это окружить себя дорогими и красивыми вещами. Другие считают, что главное – это душа, красота внутреннего мира. А население центральной части материка считают, что главное быть сильным, ловким, умелым. (слайд «Лебедь, рак и щука»)

Обсуждение высказываний великих людей.

Самые здоровые и красивые, пропорционально сложенные люди — это те, которых ничто не раздражает. Г. Лихтенберг. Самая главная формула успеха – знание, как обращаться с людьми. Какая разница, кто сильнее, кто умнее, кто красивее, кто богаче? Ведь, в конечном итоге, имеет значение только то, счастливый ли ты человек или нет. Истинное счастье по природе своей любит уединение; оно - враг шума и роскоши и рождается главным образом из любви к самому себе. (Джозеф Аддисон). Каждый мечтает изменить мир, но никто не ставит целью изменить самого себя. Лев Толстой.

После обсуждения на ватмане записывается вывод. (Читай книги. Занимайся спортом. Люби свою работу).

5. Работа в группах.

Путешественники составляют памятку счастливой жизни по примеру всех стран, в которых они побывали (это может быть работа на компьютерах в программе Microsoft Publisher, работа с вырезками из журналов и создание коллажа, рисунок, стенгазета). Данная работа может быть перенесена на отдельное занятие, или быть отдельным домашним заданием.

6. Презентация творческих работ – памяток.

Презентация может проходить в процессе чаепития, к которому участникам помогают готовиться родители. В этом случае итоговое занятие переходит в разряд совместного с родителями внеклассного мероприятия.

Вопросы интервью. Занятие 2.

Кто всегда придёт на помощь? Кому можно доверить секрет? Кто умеет дружить? Кто часто списывает? Кто много читает? Кто хорошо рисует? Кто очень вежлив? Кто красиво танцует?

Ситуации ошибок в общении. Занятие 5.

Закончен просмотр фильма. Вы обсуждаете его с друзьями. Каждый старается донести своё впечатление от просмотра, перебивает остальных. У всех разное мнение о фильме. Очень трудно донести свою точку зрения.

Вам подарили подарок, который вам не нравится, и который вы не ожидали.

Вас обвиняют в поступке, который вы не совершали. Вы пытаетесь объяснить, что обвинение ложно.

Ваш лучший друг поступает по отношению к вам несправедливо. Вам нужно расставить все точки над «и», но при этом не потерять друга.

Ваши бабушка и дедушка пытаются помочь вам в жизни, щедро делясь своим жизненным опытом, но вас это раздражает, хотя вы очень любите своих родных.

Вы безнадежно пытаетесь протиснуться в транспорт, но сделать это не просто. Люди раздражены, они не понимают вашего стремления любой ценой вскочить в автобус.

Совершенно случайно вы узнаете о том, что кто-то распускает о вас разные слухи. Вы решаетесь объясниться с этим человеком.

Вы влюблены, но предмет вашей влюблённости этого никак не может понять. Вы решительно пытаетесь объяснить.

Вас пытаются убедить в магазине, что вещь, которую вы очень хотите себе купить, вам совершенно не идёт. Вы проявляете несогласие с мнением продавца.

История Авраама Линкольна.

Выдающийся президент Америки своё общение с людьми построил таким образом, что не только не избегал общения с неприятными ему людьми, но и отвечал на неприязнь по отношению к себе тёплым человеческим отношением. В 1864 году, в разгар предвыборной кампании, Аврааму Линкольну пришлось столкнуться с очень мстительным, решительным и влиятельным оппонентом Чарльзом Совордом. Этот человек использовал любую возможность, чтобы высказать своё негативное отношение к будущему президенту Америки. Однако, несмотря на это, Линкольн победил и, неожиданно для всех, пригласил Соворда занять один из ключевых постов в своей администрации. Близкое окружение Линкольна не могло понять, почему президент это сделал и как он сумел найти общий язык с Совордом.

Линкольн был не только умён, но и чрезвычайно дальновиден. Он сумел разглядеть в Соворде незаурядные качества личности и превратил ненависть в дружбу.

Соворд был поражён отношением Линкольна к себе, служил в его администрации верой и правдой в пользу президента и государства. Именно Соворд стал человеком, с которым Линкольн провёл последние минуты своей жизни, когда он был смертельно ранен.

Что мешает людям понять друг друга? Что помогает людям понять друг друга?

Мешает общению: Выражение лица собеседника (безразличное, злое, презрительное и т.п.), Взгляд собеседника (холодный, агрессивный, безразличный и т.п.), Неумение подобрать нужные (подходящие) слова, Нечёткое произнесение слов, Незаконченные предложения, Перескакивание с одной мысли на другую, Использование непонятных слов, Повторение одних и тех же слов, Выделение голосом отдельных слов или выражений, Слишком громкая или слишком тихая речь, Употребление слов паразитов,

Помогает общению: Вежливость, Краткость, Четкость изложения мысли, Краткость и чёткость построение фраз и выражений, Выразительная интонация, Последовательность логических высказываний, Использование в речи знакомых слов и понятий, Отсутствие в речи иностранных слов, Доброжелательное выражение лица, Открытый взгляд, Заинтересованность собеседника, Улыбка.

Тест «Умеешь ли ты контролировать свои чувства?». Занятие 6.

Ответь на вопросы теста, и ты узнаешь, умеешь ли ты контролировать свои чувства.

1. В школьной столовой твой одноклассник пытается встать впереди тебя в очереди, хотя ты точно знаешь, что он подошел позже. Ты:

- а) начинаешь громко возмущаться, пытаешься вытолкнуть его;
- б) тихо просишь его выйти и занять место в очереди позади тебя;
- в) стараешься не обращать на него внимание — зачем себе нервы портить.

2. Ты в кинотеатре смотришь очень трогательную сцену из фильма. Все зрители вокруг шмыгают носами, не в силах справиться с волнением. Ты:

- а) тоже украдкой вытираешь слезы;
- б) сдерживаешься изо всех сил, чтобы не показать свои переживания;
- в) рыдаешь, не обращая внимания на окружающих.

3. В автобусе тебе случайно наступили на ногу. Ты:

- а) тихо говоришь: «Извините, не могли бы Вы подвинуться?»;
- б) громко возмущаешься, пытаешься продвинуться в более удобное место, расставляя локти;
- в) терпишь, не решаясь попросить попутчика убрать ногу.

4. Мама пришла с работы очень усталой и раздраженно отчитывает тебя за то, что не вынесено мусорное ведро. Ты:

- а) обижаешься и уходишь в свою комнату, громко хлопнув дверью (в конце концов ты тоже устаешь и имеешь право на отдых);

б) быстро выносишь ведро, а после пытаешься поднять маме настроение (рассказываешь ей смешную историю, накрываешь стол к вечернему чаю и т. д.);

в) делаешь вид, что ничего особенного не происходит, молча слушаешь.

Подсчитай количество набранных очков.

<i>№ Вопросы</i> <i>Ответ</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
<i>а</i>	1	2	2	1
<i>б</i>	2	3	1	2
<i>в</i>	3	1	3	3

3-5 баллов – у тебя нет привычки сдерживать свои чувства. Но подумай, не обижает ли твоя несдержанность близких людей, не слишком ли часто она становится причиной конфликтов с окружающими.

6-9 баллов – тебе удаётся контролировать свои чувства и выражать их так, чтобы не обидеть другого человека. Это очень важное и полезное умение – оно помогает тебе находить общий язык с другими людьми.

10-12 баллов – сдержанность в проявлении чувств – качество, безусловно, полезное. Однако не переусердствуй в этом, иногда окружающим нужно показывать, что ты чувствуешь и как относишься к происходящему.

Этюды. Занятие 7.

Фокус (этиюд на выражение удивления).

Мальчик очень удивился: он увидел, как фокусник посадил в пустой ящик кошку и закрыл его, а когда открыл чемодан, кошки там не было. Из чемодана выпрыгнула собака.

Золушка (этиюд на выражение печали).

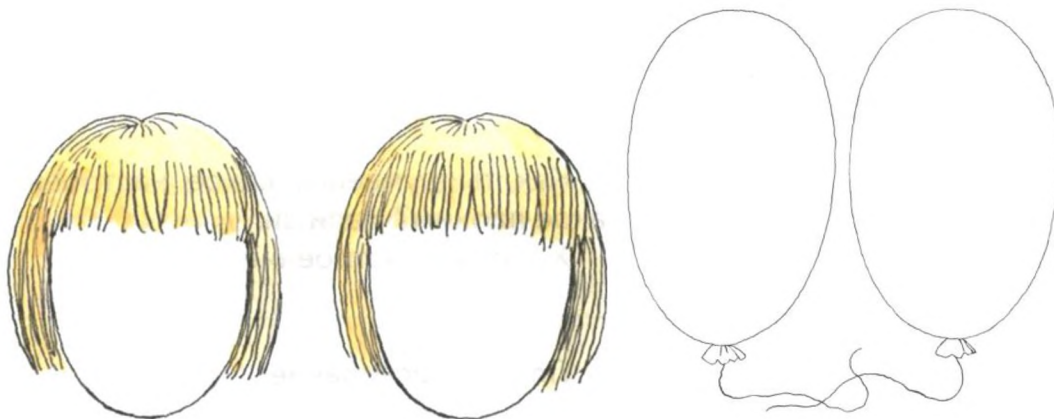
Золушка возвращается с бала. Она очень печальна: девушка больше никогда не увидит принца, к тому же она потеряла свою туфельку.

В лесу (внимание – страх – радость).

Друзья пошли прогуляться в лес. Один мальчик отстал, оглянулся – нет никого. Он стал прислушиваться: не слышно ли голосов (внимание). Вроде бы услышал он какой-то шорох, потрескивание веток – а вдруг, это волк или медведь (страх)? Но тут ветки раздвинулись, и он увидел своих друзей – они тоже искали его. Мальчик обрадовался: теперь можно возвращаться домой (радость).

Трудные, проблемные ситуации. Занятие 8.

- ☐ почерк стал хуже
- ☐ усталость
- ☐ трудное домашнее задание
- ☐ страшно признаться в проступке
- ☐ волнуюсь, когда вызывают к доске
- ☐ часто отвлекаюсь
- ☐ трудно выбрать «Внеурочку»
- ☐ трудно приступить к выполнению д/з
- ☐ трудно продолжать беседу, когда тебя не слушают
- ☐ сильно разозлился
- ☐ мне бывает трудно усидеть на одном месте



Просьба. Занятие 9.

Поделись, пожалуйста, бутербродом. Очень есть хочется.

Приходи ко мне завтра в гости, бабушка вкусный пирог испечь обещала.

Дай списать домашнее задание, я не понял как делать.

Вымой пол в классе сегодня за меня, а я продежурю за тебя в следующий раз.

Примеры ситуаций из школьной жизни. Занятие 10.

1. Ученицы пятого класса не общаются с одной из девочек их класса. Им не нравится, что она носит немодную одежду; ее прическа кажется им смешной. Иногда они обзывают ее. Но обычно просто не замечают, а если и обращаются к ней, то только по фамилии. Когда, набравшись смелости, девочка все же предпринимает попытки присоединиться к

разговору или игре; одноклассницы отворачиваются или уходят, после чего хихикают и сплетничают.

- 2. В одной школе двое старшеклассников стали запугивать малышкой из начальной школы и отбирать у них деньги. Ученики 3 класса платили эту “дань” ежедневно. Хулиганы угрозами заставляли малышку молчать. Многие ученики этой школы были свидетелями того, как старшие обижают младших, но никто из них не обратился за помощью к родителям или учителям из страха. Некоторым было даже интересно наблюдать за действиями старшеклассников.*
- 3. Когда Зина пришла в новую школу, Вика - классная заводица и командирша - решила сразу показать ей, “кто здесь хозяин”. Она подговорила одноклассников не принимать новенькую в игры и не разговаривать с ней. Некоторым ребятам не нравилось, что девочку обижают просто за то, что она новенькая; но все же они боялись открыто говорить о своем мнении, ведь Вика и против них может подговорить ребят...*

ТЕСТ «Оценка собственного поведения в конфликтной ситуации»

Постарайтесь искренне ответить на вопрос: «Как вы обычно ведете себя в конфликтной ситуации или споре?». Если вам свойственно то или иное поведение, поставьте соответствующее количество баллов после каждого номера ответа, характеризующего определенный стиль поведения.

Если подобным образом вы ведете себя

ЧАСТО - поставьте 3 балла;

ОТ СЛУЧАЯ К СЛУЧАЮ - 2 балла;

РЕДКО - 1 балл.

ВОПРОС:

«Как вы обычно ведете себя в споре или конфликтной ситуации?»

ОТВЕТЫ:

1. Угрожаю или дерусь.
2. Стараюсь принять точку зрения противника, считаюсь с ней как со своей.
3. Ищу компромиссы.
4. Допускаю, что не прав, даже если не могу поверить в это окончательно.
5. Избегаю противника.
6. Желаю 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 мысль, пока не добьюсь своего.
12. Пытаюсь найти исток 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. Подсчитайте количество баллов под номерами 1, 6, 11 - это тип поведения «А». Когда мы подсчитаем баллы по всем показателям, вы узнаете характеристику разных типов поведения в конфликтной ситуации и определите свой стиль.

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.

Если вы набрали больше всего баллов под буквами:

«А» - это «жесткий тип решения конфликтов и споров». Вы до последнего стоите на своем, защищая свою позицию. Во что бы то ни стало вы стремитесь выиграть. Это тип человека, который всегда прав.

«Б» - это «демократичный» стиль. Вы придерживаетесь мнения, что всегда можно договориться. Во время спора вы пытаетесь предложить альтернативу, ищите решения, которые удовлетворили бы обе стороны.

«В» - «компромиссный» стиль. С самого начала вы согласны на компромисс.

«Г» - «мягкий» стиль. Своего противника вы «уничтожаете» добротой. С готовностью вы встаете на точку зрения противника, отказываясь от своей.

«Д» - «уходящий» стиль. Ваше кредо - «вовремя уйти». Вы стараетесь не обострять ситуацию, не доводить конфликт до открытого столкновения.

Пропускать девочек вперёд, когдаходишь в класс
Поддерживать добрыми словами, оказавшегося в неприятной ситуации
Ударить того, кто тебя обзывает
Признаться в поступке, если обвиняют другого
Помогать одноклассникам
Перекладывать свои обязанности на других
Спрашивать помощи, если не знаешь или не справляешься
Вежливо просить о помощи
Ставить в известность классного руководителя о нарушениях правил поведения в классе
Быть честным всегда
Стремиться жить с пользой для себя

Список литературы

1. Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. учусь владеть собой и сотрудничать с людьми: 6 класс: Рабочая тетрадь для учащихся общеобразовательных учреждений.—М.: Вентана-Граф, Просвещение, 2008.
2. Газета "Школьный психолог" Издательского дома "Первое сентября" . "Школьный психолог" Издательского дома "Первое сентября"
3. Дереклеева Н.И. Модульный курс учебной и коммуникативной мотивации учащихся или Учимся жить в современном мире.—М.:ВАКО, 2006.
4. Жорж Ж. Детский стресс и его причины. — М., 2003.
5. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы. СПб., 2000.
6. Ключева Н.В., Касаткина Ю.В. Учим детей общению. Характер, коммуникабельность. Ярославль: Академия развития, 1996.
7. Крайг Г. Психология развития. СПб.: Питер, 2000.
8. Мухина В. С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество. М., 1997.
9. Профилактика подростковой наркомании. Навыки противостояния и сопротивления распространению наркомании: наглядно-методическое пособие / С.Б. Белогуров, В.Ю. Климович. — 2 изд., стереотип. М.: Центр «Планетариум», 2004.
10. Реан А. А., Коломинский Я. Л. Социальная педагогическая психология. СПб.: Питер, 1999.
11. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома. Психотехнические упражнения и коррекционные программы. — М., 1995.
12. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения / Пер. с нем.; в 4 ч. Ч. 2, 3. — М.: Генезис, 2001. Фопель К.
13. Фопель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения: практическое пособие/пер. с нем. – М.: Генезис, 2002. – 240 с.: илл.
14. Фрейд А. Психология «Я» и защитные механизмы. — М., 1993.
15. Черепанова Е.М. Психологический центр: Помогите себе и ребенку. Книга для школьных психологов, родителей, учителей. — М., 1997.
16. Чистякова М.И. Психогимнастика. М.: Просвещение, «ВЛАДОС», 1995.
17. Элкинд Д. Эрик Эриксон и восемь стадий человеческой жизни // Эриксон Э. Детство и общество. СПб., 1999.

Отзыв
о психолого-педагогической программе
«Как быть счастливым» / Авт.-сост. Н.В. Зубкова

В современной школе наиболее актуальна проблема моббинга в подростковой среде, что свидетельствует о необходимости разработки и реализации профилактических мер, которые снижали бы риск причинения телесного и психического вреда.

Представленная программа разработана педагогом-психологом ГБУ ЦППМСП м.р. Кинель-Черкасский Н.В. Зубковой. Профилактическая психолого-педагогическая программа «Как быть счастливым» была реализована в 2015-2016 учебном году на базе ГБОУ СОШ №3 «ОЦ» с. Кинель-Черкассы. Основная цель программы повышение уровня коммуникативных компетенций подростков посредством развития навыков самопознания. Эта цель достигается посредством реализации задач формирования у подростков навыков конструктивного взаимодействия и овладения способами самопознания.

Предлагаемая программа представляет собой модификацию имеющихся методических разработок, удачная комбинация которых позволяет обучающимся овладеть способами самопознания (осознания самих себя, своих личностных качеств) и выработать защитные личностные качества, т.к. уверенность, сочувствие, сопереживание, открытость.

Автор-составитель профилактической программы "Как быть счастливым" разработал систему тренинговых занятий, которая позволяет не только актуализировать собственные психологические знания о способах конструктивного взаимодействия, но и получить и отработать на практике опыт поведения в конфликтных ситуациях, в деловых и личностных взаимоотношениях. Обучающиеся на этапе рефлексии отмечают, что участие в данном тренинге является прекрасным поводом совместить приятное с полезным. Важным результатом участия в тренинге, отмечают для себя подростки, стала возможность попробовать что-то новое, способствующее дальнейшему построению гармоничных отношений, развитию навыков общения, обучению способам отстаивания своих прав.

В целом программа зарекомендовала себя как эффективный способ, решения задач профилактики моббинга в подростковой среде.

Директор ГБОУ СОШ №3 «ОЦ»
с. Кинель-Черкассы



2 февраля 2017 г.

Handwritten signature of A.G. Doludin.

А.Г. Долудин

Отзыв
о работе педагога-психолога
Зубковой Н.В.

В начале учебного года среди девочек 6б класса науреван конфликт. Одна из учениц отличалась агрессивными выпадами в сторону одноклассниц. За что остальные ученики стали игнорировать и надсмехаться над ней.

За помощью в решении проблемы я, как классный руководитель, обратилась к педагогу-психологу Зубковой Н.В. Была проведена серия занятий с классом. Особенно понравилась заимствованная игра, которая стала праздником. Дети стали более дружными по отношению друг к другу. Целиком проблема не искоренилась, но атмосфера в классе стала более комфортной.

Классный руководитель: Прошьева Н.В.
29.04.16г. АТЧ

Справка

по итогам реализации профилактической психолого-педагогической программы для обучающихся 6 класса "Как быть счастливым"

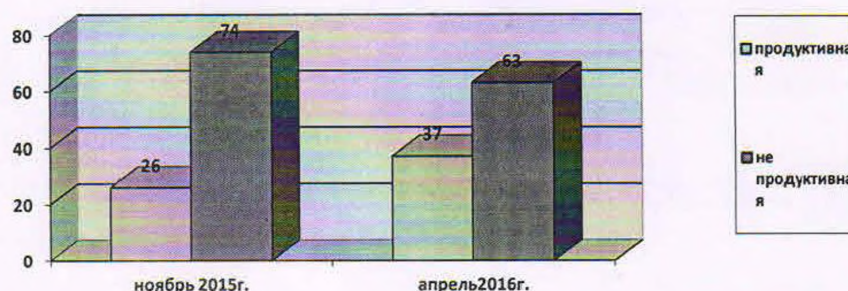
Подростковый возраст является переломным, кризисным моментом в становлении школьника. Подросток чувствует, что не умеет, не может оценить себя, не знает, каким образом и при помощи каких критериев это можно сделать. Отсюда возникают проблемы, связанные с обострением "чувства Я", слабым развитием рефлексии, негативной самооценкой и конфликтными ситуациями со сверстниками и взрослыми. Проявления психической и моральной незрелости подростка: зависть, словесное «хамство», стиль поведения жертвы, желание унижить (ради самоутверждения) всё чаще становятся причиной моббинга. В связи с этим возникает необходимость в своевременной психолого-педагогической поддержке подростка, которая может осуществляться посредством проведения тренинговых занятий, направленных на развитие навыков самопознания и конструктивного взаимодействия. По запросу администрации ГБОУ СОШ №3 с. Кинель-Черкассы была разработана профилактическая психолого-педагогическая программа для обучающихся 6-х классов "Как быть счастливым".

В 2015-2016 учебном году реализация программы осуществлялась с декабря 2015 года по апрель 2016 года в 6 Б классе ГБОУ СОШ №3 с. Кинель-Черкассы с целью повышение уровня коммуникативной компетенции посредством развития способов самопознания.

Во время проведения занятий, обучающиеся с удовольствием работали с теоретическим материалом, с помощью тестовых материалов, изучали личностные особенности, определяли достоинства и недостатки, укрепляя положительную оценку себя, в тренинговых упражнениях учились конструктивно выражать эмоции и принимать решения в проблемных ситуациях, познакомились со способами преодоления стресса. При наблюдении за выполнением групповых заданий, отмечают доброжелательные обращения друг к другу и продуктивная совместная деятельность. В диаграмме 1 отражены показатели уровня самооценки обучающихся до начала реализации программы и после реализации программы «Как быть счастливым».

Диаграмма 1.

Уровень самооценки обучающихся



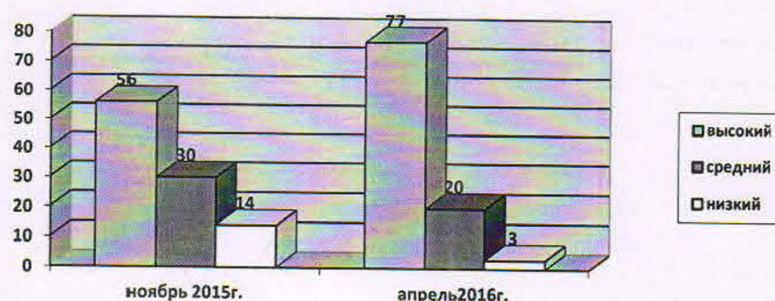
Незначительно увеличилось количество обучающихся 6 Б класса с гармоничной самооценкой, стимулирующей личностное развитие и продуктивной в плане самоопределения.

Отзывы преподавателей свидетельствуют о том, что обучающиеся в урочное время, организуясь в группы для работы на уроке, более осмысленно выбирают партнера по критериям способен/не способен сотрудничать, а не по личным симпатиям и предпочтениям. На переменах, педагоги отмечают возникновение отдельных споров среди одноклассников. Но в ситуации недопонимания и разногласия, обучающиеся, пока ещё, не научились приходить к компромиссу, они скорее расходятся каждый при своём мнении, не обостряя конфликт.

В диаграмме 2 показан уровень сформированности коммуникации как кооперации обучающихся 6 Б класса до реализации программы и после реализации программы.

Диаграмма 2.

Уровень сформированности коммуникации как кооперации



Из диаграммы видно, что для 77% обучающихся 6 Б класса, стало доступно умение договариваться, находить общее решение практической задачи (приходить к компромиссному решению) даже в неоднозначных и спорных обстоятельствах (конфликт интересов); способность сохранять доброжелательное отношение друг к другу в ситуации спора и противоречий интересов, умение с помощью вопросов выяснять недостающую информацию; способность брать на себя инициативу в организации совместного действия, а также осуществлять взаимный контроль и взаимную помощь по ходу выполнения задания.

Мы не считаем, что результаты данных диагностических исследований позволяют полноценно оценить эффективность реализации программы, но оценить качество реализации данного курса вполне возможно. Так мы считаем, что с помощью результатов данной диагностики и отзывов педагогов были определены удачные и неудачные моменты реализации программы, что позволило сделать выводы на будущее.

Выводы: В результате работы по профилактической психолого-педагогической программе «Как быть счастливым» подростки получили не только представления о личностных особенностях и качествах, но и освоили способы эффективного взаимодействия, бесконфликтного отстаивания своего мнения и прав личности. Но в некоторых ситуациях (без контроля взрослого) наблюдаются проявления старой модели поведения, т.к. для выработки устойчивого навыка самопознания и конструктивного

взаимодействия требуется более длительная работа по укреплению положительной оценки себя, собственной уникальности и уникальности каждого, а также по формированию навыка саморегуляции. Считаем, что тренинговая работа с обучающимися данного класса будет продолжена по направлениям:

- Я и мои ценности
- Ответственное поведение
- Профилактика употребления ПАВ

29.04.2016.

Педагог-психолог

ГБУ ЦППМСП м.р. Кинель-Черкасский



Н.В. Зубкова

Материалы, иллюстрирующие реализацию профилактической психолого-педагогической программы «Как быть счастливым» для обучающихся 6 класса в ГБОУ СОШ №3 с. Кинель-Черкассы



Фрагмент занятия 2. Просмотр мультфильма «День и ночь»



Фрагмент занятия 6. Этап рефлексии



Фрагмент занятия 8. Упражнение «Автопортрет»



Фрагмент занятия 8. Упражнение «Кольцо»

16.12.15

Будовнов.

«Все зависит от нас самих»
Слова эти я понимаю так, что
если мы будем лежать на диване и смотреть
ТВ, то мы будем ~~на~~ ничего не добьёмся в
жизни, нам придется работать на скучных
работах за копейки. Но если мы будем хорошо
учиться и у нас будет поставлена задача,
то мы будем работать в офисе подписывать
бумаги и получать при этом хорошую зарплату
денег.

Но можно пойти по другому.

Например учиться музыке и в дальнейшем
стать известным.

Все зависит от нас самих будем ли
мы успешны на работе или известны.

Творческое домашнее задание, мини-сочинение «Всё зависит от нас самих»

Рефлексия

Занятие 2. «Я-личность»

дата 11.01.2016 класс 6

Продолжи предложение

Мне было интересно, когда разматывали сюжет

Мне стало скучно, когда — мне было скучно

Было очень полезно, когда узнали правила общения

Занятие 2. «Я-личность»

дата 11.01.16 класс 6

Продолжи предложение

Мне было интересно, когда рисовали личность

Мне стало скучно, когда узнали, когда меня было много

Было очень полезно, когда было интересно

Занятие 2. «Я-личность»

дата 11.01.2016 класс 6

Продолжи предложение

Мне было интересно, когда рисовали

Мне стало скучно, ^{ни} когда Все было интересно

Было очень полезно, когда узнали как нужно при
готовиться

Занятие 2. «Я-личность»

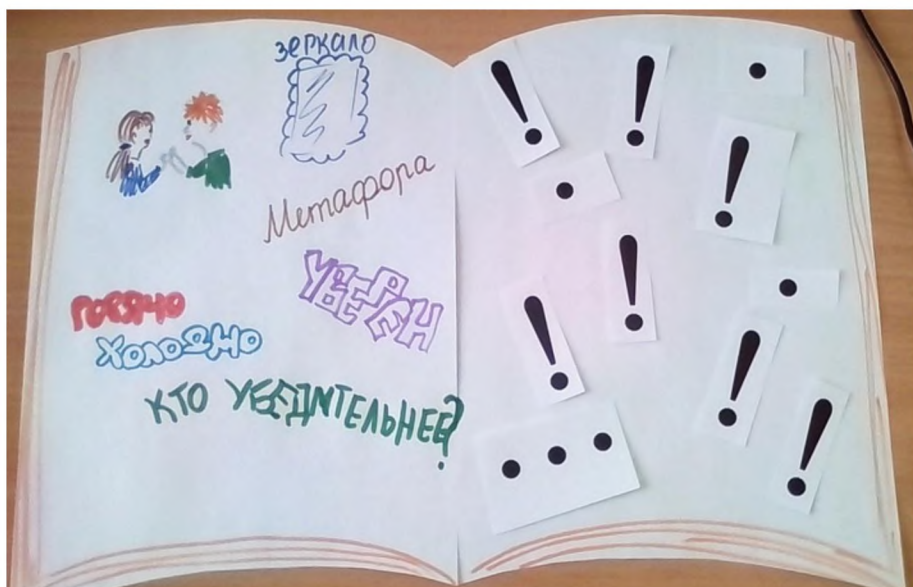
дата 11 января класс 6

Продолжи предложение

Мне было интересно, когда смотрим фильм

Мне стало скучно, когда небольшо скучно

Было очень полезно, когда брали интервью



02.02.2017 Главная Психологическая психологическое сопровождение  Контакты Авторизация



Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи



ГЛАВНАЯ	ОЛИМПИАДЫ	СТАТИСТИКА	ЛОГОПЕДИЧЕСКАЯ СЛУЖБА	МОДЕРНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАНИЯ	ЦЕНТРЫ НМ СОПРОВОЖДЕНИЯ
ПОВЫШЕНИЕ КВАЛИФИКАЦИИ	РАЙКОМ ПРОФСОЮЗА	ЗОЖ	КОНКУРСНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ	АТТЕСТАЦИЯ КАДРОВ	ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СЛУЖБА	СВЕДЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ	ДОКУМЕНТЫ НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ			

СМИ, как средство профилактики моббинга в подростковой среде.

Создано: Вторник, 24 Январь 2017 Опубликовано в категории: психологическое сопровождение образовательного процесса

Влияние СМИ на подростков носит неоднозначный характер: Интернет стал новым каналом социализации молодежи. И в практике профилактической работы педагога-психолога самыми действенными методами становятся просмотр с дальнейшим обсуждением

Самым эффективным средством воздействия на мировоззрение, проявление активности и социализацию подростка в настоящее время оказывают СМИ и телевидение. Средства массовой информации стали серьезными каналами трансляции новых смыслов, образов, моделей

prof x

ppmscentr.ru/index.php/psikhologicheskaya-sluzhba/psikhologicheskoe-soprovozhdenie/item/smi-kak-sredstvo-profilaktiki-mobbinga-v-podrost

Также причиной моббинга часто становятся: зависть, стиль поведения жертвы, желание унижить (ради самоутверждения), т.е. проявления психической и моральной незрелости подростка. Поэтому важнейшее условие работы по профилактике моббинга – это способствование развитию социальных компетенций.

Ежедневно каждый подросток, просматривая страницы интернета и телевизор, «впитывает» информацию, невольно принимая транслируемые образы и способы поведения как руководство к действию. Все эти факторы оказывают негативное влияние и на его мировоззрение, лишают волевых и интеллектуальных качеств. Грамотно подобранный репертуар телепередач и видеосюжетов может оказать совершенно противоположное действие. Например: видеосюжет о способах поведения в конфликтной ситуации, соответствующей тематики, помогает обучающимся эмоционально закрепить собственный практический опыт, отработанный в тренинговом занятии. Организация диспута после демонстрации сюжета или полнометражного фильма, позволяет проанализировать степень понимания подростком проблематики сюжета. Обсуждение таких вопросов: «В чём сила и слабость главного персонажа?», «Как можно было разрешить эту ситуацию по-другому?», «Какова была реакция окружающих на происходящее?» поможет обучающимся получить опыт конструктивного выхода из трудной жизненной ситуации.

Традиционным в плане работы по профилактике моббинга в ГБОУ СОШ №3 стал просмотр художественного фильма «Чучело» с Кристиной Орбакайте и Юрием Никулиным в главных ролях. Главная героиня – девочка шестиклассница, стойко выстояла перед подлостью и предательством, класс объявил ей бойкот за то, что она взяла на себя чужую вину. Обучающиеся 5–8 классов, охотно вступают в роль эксперта и с лёгкостью определяют лидера класса, зачинщика конфликта, выявляют причины непонимания между одноклассниками и предлагают способы разрешения ситуации. Во время просмотра фильма происходит идентификация т.е. отождествление себя с персонажем фильма. Блестящая постановка и режиссура делают сюжет максимально приближённым к реальной ситуации, у каждого зрителя появляется возможность поставить себя на место главного и любого другого персонажа, таким образом, фильм учит лучше понимать других и принимать такими как есть. Нельзя не отметить, что такие вдумчивые просмотры оказывают неоспоримое положительное воздействие на формирование личности несовершеннолетнего и являются результативным.

Таким образом, средства массовой информации обладают огромными возможностями влияния на личность и массы. Во многих случаях они становятся совоспитателями подрастающего поколения, важным фактором формирования мировоззрения значительных людских масс, побуждения их к определённому поведению.

Автор:
Зубкова Н.В.



мультиурок

СВИДЕТЕЛЬСТВО

MUF516611

НАСТОЯЩИМ УДОСТОВЕРЯЕТСЯ, ЧТО АВТОР

Зубкова Надежда Васильевна

педагог-психолог

ГБУ ЦППМСП м.р. Кинель-Черкасский Самарской
области

ОПУБЛИКОВАЛ(А) СВОЙ МАТЕРИАЛ

**"Формирование у обучающихся умения управлять
своим психоэмоциональным состоянием"**

Руководитель проекта
Тарасов Д. А.



29.12.2016

АДРЕС ПУБЛИКАЦИИ

http://multiurok.ru/Zubkovanv_81/files/formirovaniie-u-obuchaiushchikhsia-umieniia-upravl.html

