



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



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



Иркутск-2023

Содержание

Положение о проведении областной профилактической недели «Разноцветная неделя» в образовательных организациях Иркутской области	3
Методические рекомендации по проведению областной профилактической недели	5
Черно-белый день	
Конкурс творческих работ «Советы на каждый день»	10
Акция «Ларец радости, или удивительные предсказания».	11
Акция “Мы — это много Я!”	12
Проект «Как дожить до 100 лет или рецепты счастливой жизни»	14
Занятие для младших школьников «Что делать, если с тобой никто не дружит?»	16
Занятие для подростков «Мои ценности»	22
Методический конструктор мероприятия профилактической направленности для старшеклассников «Понедельник начинается в субботу?!»	26
Родительское собрание «Профилактика суицидального поведения»	36
Оранжевый день	
Киноклуб «Посмотри. Обсуди. Осмысли.»	43
Красный день «Конфликт — решение есть!»	
Занятие для обучающихся начальной школы «Что делать, если тебя сильно обижают?»	47
Занятие для школьников «Мне понятно поведение героя рассказа»	51
Родительское собрание «Родители меня не понимают», или как услышать подростка	57
Синий день	
Акция «Ящик Доверия»	72
Мероприятия для обучающихся начальных классов Комплекс игр и упражнений для проведения организованных перемен и динамических пауз во время уроков.	74
Мероприятия для обучающихся 5-8 классов «Там, где живет счастье» Интерактивное занятие для подростков	80
Мероприятия для обучающихся 9-11 классов Психологический квест «Волнуйся спокойно»	82
Зеленый день «День семьи»	
Родительское собрание в начальной школе «Как помогать ребенку делать уроки?»	87
Родительское собрание в 5 классе «Искусство воспитания»	93
Родительское собрание «Родители меня не понимают», или как услышать подростка	103

Положение

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

1. Общие положения

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

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

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

1. Конвенция ООН о правах ребенка от 20 ноября 1989 г.
2. ФЗ № 170-ФЗ от 21 декабря 2004 г. «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»
3. ФЗ № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г. «Об образовании в Российской Федерации».
4. «Национальная доктрина образования» Правительства РФ № 30384 от 04 октября 2000 г.
5. ФЗ № 120-ФЗ от 24 июня 1999 г. «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних».

2. Цели и задачи Недели

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

Задачи:

- проведение комплекса мероприятий, направленных на формирование социально активной позиции обучающихся;
- развитие навыков саморегуляции эмоционального состояния;
- расширение представления подростков о возможностях участия в просоциальных видах деятельности (социально активная и трудовая деятельность, спорт, творчество, подвижные игры и др.);
- развитие у обучающихся навыков самостоятельного и ответственного выбора.

3. Сроки проведения Недели

3.1. Сроки реализации недели проведение с 11 по 16 сентября 2023 года.

4. Участники Недели

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

5. Содержание Недели 5.1. Условия проведения Недели:

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

родители;

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

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

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

6. Итоги проведения Недели.

По итогам проведения недели по профилактике самоповреждающего поведения, в том числе суицидальных проявлений, среди несовершеннолетних, рекомендуется информацию разместить на сайте образовательной организации и заполнить предлагаемую форму отчетной документации до **28 сентября 2023 года**.

¹ Мероприятия Недели могут меняться по составу и содержанию в зависимости от условий организации Недели

Методические рекомендации по проведению областной профилактической недели

Авторы - составители: Большат О.А., Галстян М.Н., Дичина Н.Ю., Еременко А.В., Никулина Т.И., Сахаровская М.И., Севастеева Н.В.

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

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

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

Осмысление проблемы, связанной с выбором содержания предлагаемого обучающимся материала, а также форм, методов, приемов работы учитывающего особенности возраста, обучающихся помогает наиболее эффективно выстраивать в образовательных организациях систему профилактики социально-негативных проявлений среди несовершеннолетних, в том числе самоповреждающего и суицидального поведения.

Начальная школа

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

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

Развитие вышеперечисленных характеристик личности школьника требует его постоянных контактов с людьми разного возраста. Взаимодействие осуществляется в различных объединениях, как в образовательной организации, так и внешкольных учреждений. Значимым для ребенка, особенно после его прихода в школу, является классный коллектив.

В начале своего обучения ребенку необходимо осуществить процесс наращивания социальных связей, для того чтобы процесс пребывания в школе носил позитивный характер, от которого зависит уровень мотивации ребенка к образованию в целом. Это также повышает статус ребенка в

собственных глазах и в глазах окружающих.

Важным компонентом, играющим на процесс приращения социальных связей, играет взаимодействие детей в малых, временных группах (от 5-7 детей), которые могут быть созданы для реализации конкретного события, после чего при подготовке и реализации следующего создается новая группа и т.д. При такой организации взаимодействия каждый ребенок получает возможность самостоятельного личностного участия. Важно, чтобы у каждого ребенка была возможность проявления лидерских качеств и ответственного отношения к результатам деятельности данной группы с их презентацией. Под самостоятельным личностным участием понимается потребность и способность ребенка без посторонней помощи принимать личные решения в различных ситуациях, воплощать их в действительность и нести за них ответственность.

Полученный опыт взаимодействия с одноклассниками в малых группах школьник транслирует на весь класс. Коллектив класса имеет большие потенциальные возможности для стимулирования процесса формирования нравственных качеств и творческих возможностей личности. Коллектив младших школьников рассматривается нами как динамичная социально-педагогическая общность, как часть школьного коллектива и как одна из его разновидностей.

Особенности классного коллектива младших школьников во многом зависят от возрастных и личностных особенностей современных детей: их высокой информированности, повышенной восприимчивости, впечатлительности, активного восприятия мира, относительного богатства жизненных впечатлений, доверчивого отношения к взрослым, общительности, подвижности, оптимизма, потребности в игре и знании, подражательности. В то же время дети младшего школьного возраста отличаются недостаточным развитием аналитических и критических способностей, недостаточной самостоятельностью в деятельности и небольшим опытом взаимодействия со сверстниками, уже появляющимися элементами скептицизма и потребительского отношения к товарищам. Классный коллектив значим для младших школьников, прежде всего потому, что в нем происходит общественно ценная и субъективно наиболее важная для детей деятельность – учение. Только в классном коллективе ребенок может наиболее полно удовлетворить свою потребность проявить себя значимым членом общества – учеником. Благодаря этому у ребенка может возникнуть чувство эмоциональной защищенности, сознание нужности сверстникам и ответственность перед коллективом. Участие школьников начальной ступени развития в различных видах совместной деятельности на уровне класса, параллели и школы, помогает учащимся объективно оценивать свои поступки, анализировать дела, проводимые в классе. Опыт совместной жизнедеятельности приводит к тому, что ребята уже умеют строить отношения друг с другом. Как правило, в межличностных отношениях в классе преобладают дружелюбие и взаимопонимание.

При работе группами на уроке и во внеурочной деятельности ребята

уже не испытывают серьезных затруднений. Они быстро объединяются в группы, выдвигают цель совместной работы, планируют ее, распределяют поручения и роли, умело и довольно критично анализируют результаты совместной деятельности и активность каждого члена группы.

В классе формируется общественное мнение. В ряде вопросов учащиеся могут, в рамках отстаивания собственной точки зрения, даже не согласиться со взрослыми, подвергнуть сомнению их высказывания. Критично относятся к проступкам товарищей и могут открыто это высказать, учатся доказывать свою правоту, поддерживать одноклассников, вставать на их защиту.

Продолжают развиваться и обогащаться интересы детей, особенно в атмосфере культивирования ценности межличностного общения. Шире и разнообразнее становятся межвозрастные контакты, ребята общаются с младшими членами школьного коллектива, со своими сверстниками, детьми старших классов. Классный коллектив выступает как единое целое, как содружество детей и взрослых, объединенных общей целью, общей деятельностью, отношениями общей заботы и ответственности.

Активизируется внимание классного коллектива к личности каждого ученика. У учащихся формируется чувство «мы - коллектив», которое проявляется в желании большую часть времени проводить вместе, в повышении ответственности за свой класс, в стремлении сделать его лучше, повысить статус классного коллектива среди других коллективов школы.

Каковы же наиболее эффективные пути формирования классного коллектива младших школьников? Один из них - организация разнообразной деятельности как коллективной и игровой. Коллективной игре, которая выступает как самостоятельный вид деятельности, а также как атрибут любой другой деятельности, принадлежит особая роль при организации жизнедеятельности классного коллектива младших школьников, поскольку она способствует превращению объективно значимой деятельности в деятельность субъективно значимую. Игра способствует установлению дружеских связей, отношений в коллективе, формированию навыков общения, сотрудничества, взаимовыручки детей, что делает коллектив сплоченным, комфортным для ребенка. Второй путь - активное включение классного коллектива в общешкольный. Включаясь в деятельность школьного коллектива, каждый классный коллектив получает возможность сравнить себя с другими коллективами, общаться и взаимодействовать с большим числом людей разного возраста, расширить социальные связи и жизненный опыт, усвоить стиль отношений и перенять ценности, традиции, характерные для школьного коллектива в целом.

Систематическое включение классных коллективов начальной школы в деятельность школьного коллектива делает младших школьников объектом особой защиты старших: в шефской работе, в помощи при подготовке к общешкольным делам, в проведении уроков учащимися педагогических классов, в разновозрастных играх и трудовых десантах. Но включение в деятельность школьного коллектива позволяет и малышам

стать нужными своим старшим друзьям: они участвуют в выступлениях старшеклассников на школьных праздниках, помогают старшим в работе на территории школы и вне ее, окружают своих взрослых друзей любовью и восхищением, подражают и гордятся ими. Все это делает духовно богаче как малышей, так и старшеклассников, помогает быстрой адаптации младших школьников в среднем звене школы.

Особую роль в создании классного коллектива играет родительская общественность класса. Родители могут активизировать процесс становления классного коллектива младших школьников. Этому способствует стремление родителей включиться в жизнедеятельность своих детей.

Однако привлечение родителей к воспитательной работе с классным коллективом имеет определенные сложности: родители мало знакомы друг с другом и с детьми класса, они загружены работой, домашними делами, плохо представляют, какую реальную пользу могут принести классу, порой занимают позицию сторонних наблюдателей, ожидающих результатов деятельности, проводимой без их участия. Все это требует целенаправленной работы по созданию родительского сообщества в классе. Специально организованная коллективная творческая деятельность детей и родителей (походы, игры, сборы, праздники и т.д.) способствуют узнаванию и пониманию детьми и родителями друг друга, что ускоряет процесс коллективообразования.

Исходя из вышеизложенного, необходимо сделать вывод об особой значимости участия в профилактической неделе обучающихся начальной школы и использование возможности встраивания обучающихся начальной ступени развития в школьную воспитательную систему, которая является основным условием профилактики социально-негативных проявлений среди несовершеннолетних.

Подростковый возраст

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

- повышенная чувствительность к оценке посторонних;
- предельная самонадеянность и категоричные суждения по отношению к окружающим;
- противоречивость поведения: застенчивость сменяется развязностью, показная независимость граничит с ранимостью;
- эмоциональная неустойчивость и резкие колебания настроения;
- борьба с общепринятыми правилами и распространенными идеалами.

Подростковый возраст охватывает период жизни с 13 до 18 лет (\pm 2 года). Все психологические изменения обусловлены физиологическими особенностями подросткового возраста и рядом морфологических процессов в организме. Все перестройки организма напрямую влияют на изменения

реакций подростка на различные факторы внешней среды и находят свое отражение в формировании личности.

В подростковом возрасте обостряется потребность в дружбе, ориентация на «идеалы» коллектива. В общении со сверстниками происходит моделирование социальных взаимоотношений, приобретаются навыки оценки последствий своего или чьего-то поведения, или моральных ценностей.

Особенности характера общения с родителями, учителями, одноклассниками и друзьями оказывает значительное влияние на самооценку в подростковом возрасте. Характер самооценки определяет формирование личностных качеств. Адекватный уровень самооценки формирует уверенность в себе, самокритику, настойчивость, или даже чрезмерную самоуверенность и упрямство. У подростков с адекватной самооценкой обычно более высокий социальный статус, нет резких скачков в учебе. Подростки с низкой самооценкой подвержены склонности к депрессии и пессимизму.

Зачастую педагоги и родители затруднены в поиске адекватных подходов в общении с подростками. Поэтому при организации просоциальных видов деятельности, с данной категорией обучающихся, необходимо учитывать все вышеизложенное и использовать форматы, позволяющие удовлетворить потребности подростков, как в общении, так и в личностном самоопределении. Для этого в рамках «Разноцветной недели» специалистами предлагаются различные форматы работы с подростками и их родителями, а педагогическим работникам даны методические рекомендации по проведению мероприятий.

ЧЁРНО-БЕЛЫЙ ДЕНЬ



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

Задачи:

- развитие и осмысление системы личных жизненных ценностей у учащихся и педагогов.
- Решение проблем лидерства и отвержения в классном коллективе.
- Формирование социальных навыков и умений, способности к эмпатии, кооперации, разрешению конфликтов путем сотрудничества, стрессоустойчивости.

Одним из видов работы являются психологические акции. Некоторая игровая среда, которая на определенное время создается в пространстве школы, параллели, класса. Она не мешает разворачиваться другим видам деятельности детей и взрослых, но имеет некоторое собственное содержание, правила, намеченный результат.

Основная цель таких акций — расширение жизненного пространства участников за счет внесения в их жизнь новых дополнительных смыслов, чувственных красок, культурных значений, наглядное подтверждение афоризма «жизнь богаче, чем вы ее привычно воспринимаете».

Важные особенности акции — ненавязчивость и необычность. Она не мешает существовать в обычном режиме тем, кто не хочет ее замечать, окрашивает в новые яркие краски жизнь тех, кто готов в нее включиться. Акции создают в школе определенный настрой, доминирующее эмоциональное состояние; школа становится единым целым, а находящиеся в ней люди — близкими и интересными собеседниками.

План мероприятий

Название дня	Тема и форма мероприятия	Контингент участников
Черно-белый день	1. Конкурс творческих работ «Советы на каждый день»	2–9-е классы
	2. Акция «Ларец радости, или удивительные предсказания».	1–11-е классы
	4. Акция «Мы — это много Я!»	1-11 классы
	5. Проект «Как дожить до 100 лет или рецепты счастливой жизни»	7–9-е классы

	Занятие для младших школьников «Что делать, если с тобой никто не дружит?»	2-4 классы
	7. Понедельник начинается в субботу?!	9-11 классы
	8. Профилактика суицидального поведения Родительское собрание	7-9 классы

Акция «Ларец радости, или удивительные предсказания».

Цель: поддержка каждого учащегося, направлена на создание благоприятного эмоционального климата в школе, на получение положительных эмоций.

Открытие акции проходит в первый день Недели

В специальный ящик собираются самые лучшие выражения и фразы. Каждый, кто подходил к ларцу, может вытащить фразу, предназначенную именно ему.

Конкурс творческих работ «Советы на каждый день»

В школе заранее объявляется о конкурсе творческих работ. Все работы школьников 2–9-х классов вывешиваются.

Объявление

Уважаемые школьники 2–9-х классов!

В нашей школе ____ будет проходить конкурс творческих работ «Советы на каждый день»

Тематика творческих работ

1) «Как не попасть в неприятную ситуацию?»

Работы на эту тему отражают понимание обучающимися правил безопасного поведения в социуме (в ситуациях навязывания им нежелательного поведения другими людьми).

2) «В гармонии с собой и другими».

Работы на эту тему посвящаются проблеме конструктивного взаимодействия с другими людьми (как стать интересным собеседником, как найти настоящего друга, как правильно разрешать конфликты со взрослыми и сверстниками; как отстаивать свое мнение и т.д.).

3) «Сам себе голова».

В этих работах затрагиваются вопросы сохранения и укрепления психологического здоровья, воспитания у себя конструктивного отношения к трудным жизненным ситуациям, стрессоустойчивости, твердой и позитивной жизненной позиции (почему лучше быть одному, чем дружить с кем попало; как сделать свою жизнь насыщенной, полезной и интересной; о самосовершенствовании и самовоспитании, о пользе стресса, о достижении поставленных целей, чему может научить неудача и т.д.).

4) «Учусь учиться».

В работах этой тематики рассматриваются вопросы развития у себя познавательных процессов, умения учиться (как развить память, внимание, мышление, как быстро и прочно запомнить текст, как

организовать процесс приготовления домашнего задания, как подготовиться к контрольной, словарной работе, экзамену и т.д.).

Работы приносите в кабинет _____. Они будут вывешены в холле в рамках «Цветной недели». Победители будут награждены.

Работы принимаются в форме: — плакатов,
— буклетов,
— листовок.

Приветствуется изучение литературных источников, опрос педагогов, родителей, психологов, священнослужителей и др.

Творческие работы могут быть выполнены как индивидуально, так и группой обучающихся.

К работе должен быть прикреплен титульный лист с указанием:

— фамилии, полных имени и отчества автора работы или членов авторской группы;

— школы, класса;

— фамилии, полного имени и отчества, должности педагога — руководителя;

— выбранной тематики и темы работы.

Акция «Мы — это много Я!»

Всем классам в течение учебного дня в удобное для них время предлагалось изготовить коллаж на темы: «Я и мои друзья», «Я и моя профессия», «Путь к счастью и мечте», «Я и мое время», «Я и мои увлечения», «Мое прошлое, настоящее и будущее» и др. В этой работе принимают участие все классы школы. Можно организовать и стационарные мастерские по изготовлению коллажей (большие кабинеты, в которых находятся все необходимые материалы для работы и присутствуют педагоги для организации и координации процесса).

Техника “Коллаж”

Материалы и оборудование: ватман, вырезки из журналов, клей, ножницы, фломастеры.

Техника коллажа является одним из арт-терапевтических методов, который состоит в наклеивании на основу (ватман) материалов, отличающихся от нее по цвету и фактуре. Детям предлагается создать образ с помощью вырезанных из журналов картинок, надписей, фотографий и др. Коллаж может быть дополнен их собственными записями.

Коллаж одновременно выполняет как диагностическую, так и терапевтическую функцию. В нем передаются переживания, стремления, желания, сознательные и бессознательные установки человека. То, что для человека является важным и значимым, обязательно найдет свое отражение в работе. Коллаж выполняется в группах (4–8 человек). Психолог может принять участие в создании коллажа в качестве наблюдателя или участника группы. Творческая реализация учащихся в группе позволяет решать социально-психологические задачи, дает опыт позитивного сотрудничества, учит слушать и понимать друг друга, конструктивно

разрешать конфликтные ситуации. Создание коллажа всегда вызывает большой интерес. При этом важен не только процесс, но и его описание и оригинальные комментарии.

Этапы создания коллажа

1. Предварительный — включает в себя знакомство с техникой коллажа, подготовку материалов для его создания, выбор темы. Цель: организация работы и создание творческой обстановки.

2. Инструктивный — включает четкое, понятное объяснение темы задания и создание особой творческой атмосферы, дающей ощущение безопасности, доверия. Отсутствие критических замечаний, социального давления, позитивная оценка работы, отсутствие запретов на выбор журналов, вырезок, надписей — важные шаги психолога при организации работы. Основная установка психолога: “Вы можете делать то, что хотите!” Для стимуляции спонтанного поведения не стоит призывать участников группы соблюдать чистоту, порядок, тишину, наоборот, следует поощрять раскованность и творческий беспорядок. Это помогает детям почувствовать себя спокойно и расслабленно, с удовольствием включиться в работу.

3. Этап выполнения задания. На этом этапе психолог может выступать либо в роли пассивного наблюдателя, либо в роли активного наблюдателя, взаимодействовать с группами, либо выполнять задания как непосредственный участник творческого процесса.

4. Этап обсуждения и анализа включает в себя, во-первых, представление своих работ группами, в ходе которого они рассказывают об основных идеях коллажа, своих мыслях и переживаниях в процессе его создания, особенностях работы группы (принятие группового решения, отношения в группе, разрешение спорных вопросов). Во-вторых, на этом этапе участники получают обратную связь от других групп (понимание коллажа в целом или отдельных его частей). Психолог активно стимулирует участников к обсуждению и высказыванию своих мнений, организует групповую дискуссию.

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

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

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

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

Ход акции

Каждый класс сам выбирает форму представления учащихся. Форма

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

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

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

«Как дожить до 100 лет или рецепты счастливой жизни»

Проект

Актуальность. Самое ценное, что есть у человека — это жизнь. А чтобы эту ценность сохранить, нужно здоровье. Здоровые родители-здоровые дети, а значит здоровое будущее страны. По определению Всемирной Организации Здравоохранения, под здоровьем понимают *«состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезни»*. Значит наше здоровье в наших руках. В том какой образ жизни мы ведем.

Проблема исследования: от каких факторов зависит здоровье человека

Цель: учиться ценить, беречь и укреплять свое здоровье, вывести рекомендации и способы сохранения своего здоровья.

Задачи:

1. Сформировать смысловое представление о здоровье как основной человеческой ценности;
2. Создать представления об основных составляющих здорового образа жизни;
3. Создать условия для развития личности ребенка;
4. Развивать мотивацию личности к познанию и творчеству;
5. Обеспечить эмоциональное благополучие ребенка;
6. Создать условия для культурного самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, интеллектуальное и духовное развитие личности ребенка.

Идея проекта:

Выполнить коллективную работу на тему: «Рецепты счастливой жизни».

Тип проекта:

Исследовательский, практико-ориентированный; межпредметный.

Участники проекта: обучающиеся 12-16 лет

Источники информации:

Учебники, словари, энциклопедии, детские журналы, экскурсии в библиотеку, столовую, опрос (обучающихся и педагогов) и электронные (телепередачи, Интернет).

Практическая значимость. Данная работа направлена на то, чтобы школьники задумались о сохранении своего здоровья и были готовы искать наиболее эффективные способы прожить свою жизнь достойно и счастливо.

Этапы работы над проектом:

1. Проблемно-целевой.

Используя метод «мозгового штурма» сформулировать темы исследования. На первом этапе перед детьми ставится проблема:

-От чего зависит наше хорошее самочувствие?

-Какие компоненты здоровья способствуют нашим успехам в жизни?

- Что сделать, чтобы люди жили долго и счастливо?

-Какие исследования можно провести, чтобы найти ответы на поставленные вопросы?

II. Проектирование индивидуальной работы с детьми.

Сформировать мастерские для проведения исследований, выдвижение гипотез решения проблем.

Ребята делятся на пять мастерских по интересам и направлению исследования:

Мастерская 1. Занимается изучением проблемы здорового питания как компонента здорового образа жизни;

Мастерская 2. Изучает и проводит исследования в области гигиены;

Мастерская 3. Занимается проблемой спорта как компонента здорового образа жизни, изучает возможности и правила закаливания;

Мастерская 4. Занимается изучением значения коммуникации, бесконфликтного общения в жизни человека;

Мастерская 5. Изучает положительные эмоции как компонент здорового образа жизни;

Обсуждение плана работы обучающихся индивидуально или в мастерской, использования. Возможных источников информации, вопросов защиты авторских прав.

III. Практическая работа (изучение литературы, сбор и систематизация информации, аналитическая работа)

Самостоятельная работа воспитанников по обсуждению и выполнению задания каждого в группе.

На данном этапе группы детей совершают экскурсии и проводят наблюдения, исследования, необходимые замеры: в школьной столовой, в спортивном зале, в классной комнате, анализируют расписание уроков с гигиенической точки зрения. Каждая группа выбирает форму отчета в удобной для них форме: Правила питания, список «*полезных*» продуктов и «*вредных*» продуктов питания;

Комплекса упражнений для утренней гимнастики, подвижных игр на перемене; правила закаливания

Сценарий КВН «Здоровый образ жизни»
Модель рационального с санитарно-гигиенической точки зрения расписания уроков, вариант рационального режима дня;
Коммуникативный тренинг;
Мастер-класс;
Сценарий психологической игры, квеста;
Викторина, спектакль и т.д.
Памятки «Здоровый образ жизни»
Плакат «Как дожить до 100 лет».
V. Защита проекта (презентация результатов)
Защита полученных результатов и выводов.
Просмотр и обсуждение.

«Что делать, если с тобой никто не дружит?»

Занятие для младших школьников

Цель: формирование понимания ценности дружбы, закрепление знаний детей о положительных и отрицательных качествах характера человека.

Задачи: определить сущность понятия «дружба», качества настоящего друга; помочь детям осознать, какие качества важны в дружбе.

развивать навыки общения, необходимые для формирования дружбы и коллективизма в детской среде;

формировать нравственные качества (умение дружить, беречь дружбу) и доброжелательные отношения в коллективе сверстников, воспитывать коллективизм, взаимовыручку.

Материал: презентация, педагогические ситуации, карточки с качествами.

Форма проведения: интерактивная беседа с элементами тренинга.

Ход урока:

1. Ведущий приветствует детей. - Для чего вы ходите в школу? Что считаете здесь самым важным для себя? (Ответы детей. Например, учиться, общаться, дружить). У кого из вас уже появились друзья в классе, поднимите, пожалуйста, руки? Зачем вам нужны друзья?

Ведущий. Друзья – это очень важно. И для взрослого, и для ребенка. Когда у тебя есть друзья, жить весело и интересно и даже неприятности переживаются легко.

Еще лучше, когда есть один или два очень-очень близких друга, таких, с которыми можно хоть всю жизнь провести – и не надоест.

А кроме них много просто друзей, не таких близких. Пусть даже иногда немного вредных, но, чтобы играть с ними было можно. И если поссоритесь – чтобы потом помириться довольно быстро.

Ведущий. В общем, когда у человека есть хорошие друзья – это счастье. А если НЕТ?

А если нет возможности общаться, если нет друзей, то как вы себя чувствуете? Если недавно переехал и перешел в новую школу? Или не перешел, но и в старой все довольно плохо? Если на переменах все кучками

или парами, а ты один? (Ответы детей)

Ведущий. Это – совсем не счастье. Это просто даже НЕСЧАСТЬЕ. И с этим надо что-то делать.

Давайте подумаем: почему с некоторыми детьми не хотят дружить? Иногда это сразу понятно – никто не хочет дружить с: (Ответы детей)

Ябедами

Жадинами

Злюками

Вечно недовольными нытиками

С врединами

С грязнулями

С воображалами

Ведущий. Ребята, предлагаю вам определить, каким должен быть друг. Участников нужно разделить на 2 подгруппы. Каждой группе раздать карточки с качествами личности. Устроить соревнование: одна команда прикрепляет на доску качества, которые хотели бы видеть в своих друзьях, а вторая – качества, которые не нравятся в друзьях). Предлагаю карточки со словами. Выберите те качества, которыми должен обладать друг. (*скромность, доброжелательность, настойчивость, общительность, отзывчивость, зависть, эгоизм, равнодушие, хвастовство, злоба, готовность прийти на помощь в любую минуту.*)

- Какие качества вы выбрали? Почему?

- Почему оставили карточки со словами «злоба», «хвастовство», «равнодушие», «эгоизм»?

Ведущий. Попробуйте критично посмотреть на себя со стороны и напишите ответ на вопрос «Какой я? Какими качествами обладаю?» Это вы делаете исключительно для себя, поэтому постарайтесь быть откровенными.

Теперь прочитайте свои записи и отметьте «+» свои положительные качества, а «-» - отрицательные. Каких качеств получилось больше?

Ведущий. А как быть, если ты честно-честно про себя подумал и пришел к выводу, что ты:

НЕ жалуешься взрослым без крайней необходимости

НЕ жадничаешь, когда у тебя есть что-то вкусное или интересное, а другие тоже хотят

НЕ злишься и ругаешься по пустякам

НЕ ноешь из-за каждой царапины

НЕ боишься всего на свете

НЕ обижаешь и критикуешь всех вокруг

НЕ ходишь вечно грязный и с сопливым носом

НЕ считаешь себя самым умным

Если все это не про тебя, а с друзьями все равно плоховато, возможно, ты допускаешь одну из четырех ошибок.

Ведущий. Предлагаю вам с ними хорошенько разобраться.

Ошибка первая. Думать, что так и должно быть.

Стоит только начать думать: «со мной никто не дружит, потому что я

плохо учусь», или «потому что я неспортивный», или «потому что у меня нет дорогих вещей» - и пиши пропало. Это все равно, что у себя на лбу написать: «Со мной дружить нельзя... Есть веские причины...».

А потом удивляться, что друзей нет...

НА САМАМ ДЕЛЕ дружат с человеком не из-за того, что он какой-то образцово-показательный (спортивный, умный, модный, красивый). И не из-за того, что у него есть из вещей. Если бы это было так, тогда все хотели бы дружить только с некоторыми, редкими, самыми лучшими, а мы видим, что друзья есть почти у всех.

У неспортивных, у тугодумов, у лопухов, у бедняков, у двоечников – у всех бывают друзья, да еще какие! Самые верные, самые веселые!

И наоборот, у всяких там «звезд» часто близких друзей не бывает. Может быть, их отпихивают в сторону те, кто только изображает друзей. А может быть, сами «звезды» разучиваются дружить и никому уже не верят. Поэтому если ты не «звезда», а обычный человек, да еще и с недостатками, - это хорошая новость. Ведь большинство людей в этом похожи на тебя. А похожим подружиться легче!

Ошибка вторая. Даже не пытаться.

Некоторые дети, которым трудно подружиться со сверстниками, решают вообще перестать общаться с ребятами. Сидят целыми днями за компьютером. А что – компьютер очень удобный товарищ по играм. Не уйдет никуда, делает все, что велишь, всегда готов тебя развлечь, не спорит и не обижается. Можно пообщаться в чатах, где тебя никто не видит и не знает и потому не так страшно. Здорово! И проблемы нет никакой.

НА САМОМ ДЕЛЕ это совсем не выход. Представь себе, что у тебя не получается решать задачи по новой теме. И ты придумал: и не буду их решать, раз они такие трудные! Лучше порешаю-ка я те, что попроще, из учебника первого класса. Хороший вход?

Конечно, простые задачи ты решишь. А потом-то что? Как писать контрольную? Как заканчивать четверть? Как вообще учиться дальше?

Получается, ты просто, потерял зря время. Чем больше ты будешь решать простые задачи и откладывать в сторону более сложные, тем труднее будет потом наверстать. Лучше бы постарался и в самый первый раз все-таки справился с трудными задачами.

С общением точно так же. Чем больше времени ты проводишь с компьютером вместо живых людей, тем труднее тебе будет научиться тому, что ты плохо умеешь: знакомиться, дружить, общаться. С каждым годом все труднее. Зачем так запускать? Не лучше ли прямо сейчас настроиться решительно, собраться с силами – и научиться общаться?

Ошибка третья. Слишком стараться.

Тебе очень хочется, чтобы с тобой дружили. Ты думаешь об этом постоянно. Ты готов на все, чтобы тебя приняли в компанию. Ты стараешься говорить, одеваться, вести себя, думать, как те ребята, о чьей дружбе ты мечтаешь.

Ты всегда поблизости, ты предлагаешь помощь, ты готов отдать любую

свою вещь, потратить все свои деньги, чтобы всех угостить, ты очень переживаешь из-за того, что они о тебе сказали и как посмотрели. Стоит кому-то перекинуться с тобой парой слов, и ты уже называешь его «мой друг». Ты делаешь все, что от тебя зависит, чтобы завести друзей!

НА САМОМ ДЕЛЕ если ты так настроен, то ни в какие друзья тебя не возьмут. В лучшем случае разрешат быть в компании «мальчиком на побегушках» или «девочкой, которая вечно с нами ходит». И в любой момент смогут прогнать или обидеть. Такая «дружба» тебе не понравится, имей в виду. Ее невозможно выпросить или выслужить. И невозможно купить, угощая всех в буфете.

Успокойся. Твоя дружба никуда от тебя не уйдет. Кто-то находит своих самых близких друзей в детском саду, а кто-то только в институте. Это обязательно случится и с тобой, не сейчас, так завтра, не завтра, так через год. Вот Гарри Поттер не имел друзей аж до 11 лет, до поступления в Хогвартс. Ему было нелегко, но он не стал подлизываться к друзьям своего двоюродного брата или стараться быть похожим на них. Зато потом нашел друзей, и замечательных! Будь готов к дружбе, но не навязывайся. Не старайся ни на кого походить, для твоего **НАСТОЯЩЕГО** друга ты будешь интересен именно такой, какой ты есть.

Ошибка четвертая. «пусть все будет, как я хочу».

У некоторых детей не получается с дружбой потому, что они не умеют общаться на равных. Все время командуют. Предлагают играть только в то, что им самим интересно. Хотят, чтобы всегда было так, как они придумали. Чтобы друзья всегда хотели того же самого, что они сами. Чтобы слушали все, что они рассказывают. Смеялись всегда, когда они шутят. И еще – чтобы во всех играх всегда только выигрывать. А если им не дают командовать, то обижаются и ссорятся или уходят. И им кажется, что никто их не понимает, и дружить с ними не хочет, и им просто не повезло, что достались такие одноклассники или соседи – глупые, скучные и противные.

НА САМОМ ДЕЛЕ дружба – отношения равных. Дружба – это когда всем хорошо, а не кому-то одному.

Ты хочешь, чтобы тебя услышали, - и другие тоже.

Ты любишь играть интересные роли – и другие тоже.

Тебе кажется, что ты здорово придумал – и другим тоже.

Убедись, что ты не командуешь. Послушай, что предлагают другие ребята, это может быть интересно. Научись не злиться из-за проигрышей – ведь это не чемпионат мира, а просто игра с друзьями!

Теперь подумай хорошенько, не делаешь ли ты одну из этих ошибок. Обычно, стоит их исправить, и друзей уже становится больше.

Еще несколько советов:

С незнакомыми ребятами можно завязать контакт, угостив чем-нибудь вкусным – конфетами или жвачкой. Или вынеси во двор мяч, мыльные пузыри, цветной мел. **НО ПОМНИ** это именно, чтобы лучше познакомиться. Покупать дружбу сладостями и подарками не надо!

Рассказывай о себе и своих увлечениях. Как твой друг найдет тебя, если

о тебе никому ничего не известно? Приноси время от времени в школу что-то из своей коллекции, или интересную книгу, или фотографии с занятий в спортивной секции, а может быть, портрет любимой кошки. Среди ребят обязательно найдется кто-то с похожими интересами.

Если тебя дразнят и обижают, прежде всего разберись с этим. Возможно, кто-то из хороших ребят мог бы с тобой подружиться, просто к тебе не протолкаться через кольцо обидчиков. А пойти против всех не каждый решится. Как только от тебя отстанут, завязать дружбу станет легче.

Если тебе нравится кто-то из ребят, но ты не знаешь, как завязать разговор – спроси его о чем-нибудь, в чем он хорошо разбирается и чем увлечен. Или скажи что-нибудь хорошее, похвали. Только не надо подлизываться (помни о третьей ошибке!) скажи о том, что на самом деле тебе понравилось.

Когда первый контакт завязался, поддержи его. Запомни, как зовут нового знакомого, расспроси его, чем он увлекается, где живет, во что любит играть. Предложи обменяться телефонами.

Не стесняйся показать, что человек тебе интересен, но не навязывайся. И не расстраивайся, если ничего не выйдет. Значит, это еще не твой настоящий друг. Встреча впереди!

Ведущий. Вот и подошел к концу наш серьезный и очень важный разговор о том, что так важно для любого человека. О дружбе! Мы с вами смогли проанализировать свои качества, которые так важны для общения и дружбы. Разобрали те ошибки, которые мешают подружиться с ребятами. Каждый из вас мог высказать свою точку зрения.

А теперь пусть каждый из нас напишет одно правило, закон, которое обязуется соблюдать и это поможет нашему классу быть дружным.

(Например, законы дружбы:

Помогай другу в беде.

Умей с другом разделить радость.

Не смейся над недостатками друга.

Останови друга, если он делает что-то плохое.

Умей принять помощь, совет, не обижайся на критику.

Не обманывай друга.

Умей признать свои ошибки, помириться с другом.

Не предавай своего друга.

Относись к своему другу так, как тебе хотелось бы, чтобы относились к тебе.

Друга легко потерять, гораздо труднее его найти. Если у вас есть друг, берегите дружбу с ним, цените её)

Дополнительный материал

Игра «Как бы я поступил?»

Ведущий. Мы с вами поиграем в игру «Как бы я поступил?» У вас на парте лежат карточки, на которых написаны ситуации, вы должны прочитать ситуацию и обсудить в парах, как вы бы поступили в данной ситуации.

1. Твой друг не сделал домашнее задание и просит твою тетрадь, чтобы его списать.

2. Твой друг употребляет плохие слова и выражения.

3. Твой друг получает плохие отметки за четверть, и тебе запрещают с ним дружить.

4. Твой друг совершает плохой поступок, и об этом узнают все, в том числе и ты.

5. Твой друг предлагает тебе поступить плохо.

3.6. Физкультминутка «Дружба»

А теперь нам пора немного отдохнуть, нас приглашает потанцевать веселая мышка. Все встали ровненько и повторяем за нашей мышкой.

Молодцы, мы с вами отдохнули, а теперь тихонечко присаживаемся на свои места.

А сейчас посмотрим, насколько полон багаж ваших знаний по теме «О дружбе и друзьях».

Викторина «Сказочные герои»

1. Собрались однажды четыре музыканта, подружились. Вместе концерты давали, вместе разбойников прогоняли, вместе жили – не тужили. Назовите этих друзей-музыкантов. (*Бременские музыканты: Петух, Кот, Пес, Осел.*)

2. Какая девочка выручила своего друга из ледового плена? Вызывает ли у вас уважение ее поступок и почему? (*Герда выручила своего друга Кая.*)

3. Этот герой бухнулся на кровать и, схватившись за голову, произнес: «Я самый больной в мире человек!» Потребовал лекарство. Ему дали, а он в ответ: «Друг спас жизнь друга!» О ком идет речь? И какое лекарство дали больному? (*Карлсон. Лекарство – малиновое варенье.*)

4. Какие два друга лежали на песке и пели песенку о солнышке? Назовите их? (*Львёнок и черепаха.*)

5. У девочки с голубыми волосами было много друзей, но один был рядом всегда. Кто он? (*Пудель Артемон.*)

Молодцы, ребята! Книг о дружбе и друзьях очень много. Читая их, вы приобретаете друзей в лице литературных героев.

Игра «Собери пословицу»

О дружбе есть много пословиц. Игра «Собери пословицы». Вы, ребята слышали и знаете, что в пословицах заключается народная мудрость. Я хотела познакомить вас с ними, но вчера вечером, когда я их составляла, то нечаянно

уронила и перепутала все слова в поговорках...

Поможете мне их собрать?

У вас на партах розовые карточки подвиньте их к себе поближе. Я предлагаю вам поработать в парах.

Нет друга – ищи, *(а нашёл – береги)*

Не имей сто рублей, *(а имей сто друзей)*

Один за всех и *(все за одного)*

Старый друг лучше *(новых двух)*

Друг познаётся...*(в беде)*

Дружба – как стекло *(разобьёшь – не сложишь)*

Мои ценности

(занятие для подростков)

Цель. Создание условий для обращения к собственной ценностно-смысловой сфере, формирование представлений об общечеловеческих ценностях, формирование приоритета духовных ценностей над материальными.

- создание условий для осознания подростком ценности своей жизни, жизненных ценностей человека, его ценностных идеалов, которые уже есть, приняты в его духовный мир, переосмысление своего социального опыта.

Задачи:

- создать атмосферу общности и взаимопонимания,
- учить подростков выражать свои чувства с помощью литературной грамотной речи,
- помочь сформировать представление о жизненных ценностях, понятии.

Ход занятия:

«Одни (подростки) сегодня обожают роскошь, у них плохие манеры и нет никакого уважения к авторитетам, они высказывают неуважение к старшим, слоняются без дела и постоянно сплетничают. Они все время спорят с родителями, они постоянно вмешиваются в разговоры и привлекают к себе внимание, они прожорливы и тиранят учителей...»

Сократ, философ – 400 лет до н.э.

Упражнение «Пересядьте те, кто ценит...»

Цель: введение в тему, создание рабочей атмосферы.

Описание: выбирается водящий. Его стул убирают за пределы круга. Водящий стоит в центре круга и произносит фразу: «Пересядьте те, кто ценит...» (деньги, свободу, своих родителей и так далее). Те, кто считает, что это высказывание относится к ним, должны встать со своего места и перебежать на другое, освободившееся место. Задача водящего – занять любое свободное место. Оставшийся без стула становится новым водящим.

Задача ведущего – побуждать водящего находить такие понятия, которые действительно были бы значимы для его товарищей, и ценность которых они не могли бы не признать.

Ребята, а что такое ценности человека?

Ценность – важность, значимость, польза, полезность чего-либо. Важнейшую роль не только в жизни каждого отдельного человека, но и всего общества в целом играют ценности и ценностные ориентации. Именно на основе ценностей (при этом ориентируясь на их одобрение в социуме) каждая личность делает свой собственный выбор в жизни. Ценности, занимая центральную позицию в структуре личности, оказывают существенное влияние на направленность человека и содержание его социальной активности, поведение и поступки, его социальную позицию и на общее отношение его к миру, к себе и другим людям. Поэтому, потеря человеком смысла жизни – это всегда результат разрушения и переосмысливание старой системы ценностей и что бы обрести этот смысл вновь, ему необходимо создать новую систему, основываясь на общечеловеческом опыте и используя принятые в обществе формы поведения и деятельности.

Понятие ценностей и норм различаются. Ценности – это абстрактные, общие понятия, а нормы – это правила, руководящие принципы поведения для людей в ситуациях определенного рода. О системе ценностей можно судить по нормам, сложившимся в обществе.

К ценностям могут относиться:

—Здоровье

—Любовь

—Семья

—Дети

—Дом

—Друзья

—Общение

—Духовные ценности

—Досуг

—Самообразование

—Мода

—Свобода

—Другие ценности: у разных людей, различные ценности и ценностные приоритеты.

Упражнение «Торги».

В упражнении участвуют пары: один – владелец, другой – покупатель. Задача одного – купить, а другого – продать, в зависимости от того, состоятся ли торги.

Владелец может продавать, например, один килограмм шоколада; печатную машинку, доставшуюся ему в наследство; старую умирающую кошку; стихи любимой и т. д. Ключевая фраза покупателя: «Продай мне эту вещь, я дам тебе за нее хорошую цену...» Ведущий по ситуации констатирует, состоялись торги или нет.

Вывод: Ценность и цена – понятия разные. Все в нашем мире имеет свою цену. У каждого человека свои ценности.

Упражнение «Самое главное».

1. Учитель раздает каждому ученику чистый лист бумаги.
2. Зачитывает поэтапно следующую ситуацию, оставляя время для письменных ответов.

1-й этап.

Ваш дом горит. Все ваши родители и любимцы спасены. У вас есть 5 минут, чтобы собрать пять своих самых любимых вещей.

Перечислите их _____

2-й этап.

Пожар гораздо сильнее, чем вы могли предположить. У вас есть время только на четыре вещи; запишите на листе только четыре пункта.

3-й этап.

Быстро! Надо уходить! Возьмите только две вещи!

3. Учитель обсуждает со всем классом (или малыми группами) ответы учеников:

- 1) назовите одну из спасенных вещей;
- 2) почему вы взяли именно эту вещь, а не другую?

Рекомендации.

Не существует верных или неверных ответов на это упражнение!

Упражнение. «Мои ценности»

Цель: Формирование представлений об общечеловеческих ценностях и чувствах человека, которого вынуждают отказаться от чего-то важного для него; осознание значимости потери идентичности для человека.

Инструментарий: набор карточек (каждая ценность написана на отдельной карточке 16 шт.).

Ход упражнения: Попросить каждого участника обратиться к списку ценностей и разрезать их на карточки (см. приложение 1)

Индивидуальная работа участников.

1 этап. Прочитать карточки с ценностями

2 этап. Выполнив первое задание участнику необходимо разложить ценности по значимости для себя лично: от наиболее важных к наименее важным.

3 этап. Участникам предлагается убрать в сторону 10 нижних ценностей (наименее важные) и еще раз просмотреть список.

4 этап. Далее они должны представить себе, что кто-то очень могущественный вошел в их жизнь и решил, что он должен чего-то лишиться в своей жизни. Необходимо убрать ценность, с которой ты на данный момент готов расстаться.

5 этап. Участник снова должны исключить из ценностей еще что-то, т.к. могущественный человек снова пришел в их жизнь. На этот раз у них нет никакого выбора, и они должны отложить пункт, обозначенный словом «Друзья».

6 этап. С помощью образа «могущественного человека» убрать еще 1-2 ценности.

Обсуждение.

1. «Что вы чувствовали, когда приходилось расставаться с какой-либо ценностью? Какие чувства испытываете сейчас, когда у вас осталось не так много ценностей?».

2. Подчеркните, что сопротивление покушению на ценности, на идентичность является естественной реакцией нормального человека.

3. Подчеркните, что люди отличаются между собой тем, что для них является важным. Например, у некоторых людей нет никаких религиозных убеждений, и они чувствуют, что мало потеряют, отказавшись от них. А для другого человека это было бы ужасной потерей.

4. Как вы думаете, существуют ли ситуации, когда ваши ценности могут измениться? От чего это зависит? Это хорошо или плохо?

5. Влияют ли наши ценности на наши действия и поступки, события повседневной жизни? Как?

6. Влияют ли наши ценности на жизнь людей вокруг нас? Почему?

7. Сообщите группе, что в их жизни ничего не изменилось, и все ценности возвращаются к ним. Можно взять отложенные карточки, соединить их с оставшимися.

8. Спросите, изменились ли ощущения после того, как ценности вернулись. Обратите внимание на физиологическую реакцию на происходящее «Что теперь чувствует ваше тело – руки, ноги, голова? Изменились ли ощущения?». Как правило, все участники отмечают облегчение.

Вывод: ценности неразрывно связаны со смыслом жизни. Смысл жизни – это глубинное чувство удовлетворенности собственной жизнью, связанное с удовлетворением основных подлинных потребностей человека.

Дискуссия «Ценности разных эпох»

Цель: осознание общечеловеческого характера основных ценностных ориентаций

Необходимые материалы: информация для работы в малых группах (ксерокопии нижеприведенных текстов)

Законы Хаммурапи (II век до н.э., Общемесопотамское царство)

Если человек украл осла, овцу или раба, он – вор, и должен быть наказан

Если сын ударил отца – ему следует отрубить руку

Если человек не укрепил насыпь на своей земле, и вода прорвала ее, затопив поля соседей, пусть виновный возместит им убытки. Если ему нечем платить, следует продать все имущество и его самого, а полученное серебро пусть соседи поделают между собой.

Если человек имеет долг, его жена, сын или дочь должны быть три года в рабстве, затем их следует отпустить.

Всеобщая декларация прав человека (Европа, 1946 г.)

Все люди рождаются свободными и равными в своих достоинствах и правах. Они наделены разумом и совестью и должны поступать друг с другом в духе братства

Каждый человек имеет право на жизнь, свободу и личную неприкосновенность

Никто не должен содержаться в рабстве или в подневольном состоянии
Никто не должен подвергаться пыткам или бесчеловечным, унижающим его честь и достоинство наказаниям

Все люди равны перед законом, и имеют право, без всякого различия, на равную защиту закона.

Резюме ведущего: Некоторые ценности переменчивы, но общечеловеческие ценности – добро, справедливость, красота, истина - были и будут всегда.

Методический конструктор мероприятия профилактической направленности для старшеклассников «Понедельник начинается в субботу?!»

Цель: развитие социальной активности как значимой характеристики личности.

Форма проведения: дискуссия на основе анализа видеороликов.

Целевая аудитория: учащиеся старших классов, родители, педагоги.

Продолжительность: 1,5–2 часа.

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

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

План мероприятия

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

Основная идея мероприятия

Актуализируется проблема социальной активности и мобильности современного человека. Анализируются аспекты поиска базовых точек,

детерминант развития человека — через его саморазвитие, самоформирование и самовоспитание, то есть происходят «изменения себя самого». Рассматривается проблема ценности поступка. Ответственности человека за совершаемые действия и отражения себя самого в поступке. Ответственности за свое будущее и будущее других. Предопределения будущего сегодняшним днем. Выстраивания адекватных и оптимистичных жизненных целей.

Ход мероприятия

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

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

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

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

Слышу голос из прекрасного далёка,
Он зовет меня в чудесные края,
Слышу голос, голос спрашивает строго:
А сегодня что для завтра сделал я?

Обсуждение вопроса «В чьих руках будущее?»

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

Видеоролик «Пират»

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

Сюжет. Мультфильм рассказывает о домашней собаке по кличке

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

Обсуждение

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

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

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

Давайте вспомним известную сказку про двух лягушек.

Притча о лягушках

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

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

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

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

Видеоролик «Две минуты»

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

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

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

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

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

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

Обсуждение

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

В отношении рассматриваемой темы уместно будет вспомнить одну притчу.

Притча об изменении «Начни с себя»

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

Ведущий. Как вы понимаете эту фразу: «Начни с себя»? Давайте посмотрим следующий ролик.

Видеоролик «Бокс»

Основная идея. Целеустремленность человека.

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

Давайте послушаем такое четверостишие.

Притча «Я был в обиде на творца»

Я был в обиде на творца,
За то, что не имел сапог. Пока не
встретил молодца,

Который был без ног.

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

Обсуждение вопроса «Цена поступка»

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

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

Видеоролики «Одна сотая секунды» и «Поезд»

«Одна сотая секунды»

Основная идея.

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

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

«Поезд» Основная идея. Жертвование самым дорогим ради блага других. Ролик в современном виде воспроизводит христианскую догму о

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

Обсуждение вопроса «Я и мои социальные роли»

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

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

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

Начинается она так:

Не стреляй в воробьев, не стреляй в голубей.

Не стреляй просто так из рогатки своей.

Эй, малыш, не стреляй и не хвастай другим,
Что без промаха бьешь по мишеням живым. И
заканчивается такими словами:

И случилось однажды, о чем так мечтал.

Он в горящую точку планеты попал.

А когда наконец-то вернулся домой,

Он свой старенький тир обходил стороной. И когда кто-нибудь

вспоминал о войне,

Он топил свою совесть в тяжелом вине.

Перед ним, как живой, тот парнишка стоял,

Тот, который его об одном умолял: «Не стреляй!»

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

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

Обсуждение

— Почему мы смотрели эти два ролика подряд?

— Как выполнила свою профессиональную роль фотограф? — В соответствии, с какими нормами мы ведем себя в жизни? — Как определить поступок *Отца* во втором ролике?

— Какие примеры из жизни можете привести в соответствии с каждым из роликов?

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

Какой философский смысл мы могли взять из этой реплики? Действительно, почему все изменения, начинания люди стараются к чему-нибудь приурочить? Жизнь — с понедельника, нового месяца, года. Хобби — когда пойду на пенсию. Работать — вот когда отучусь. Благотворительность — когда стану богатым.

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

Голосуем.

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

Видеоролик «Заплати вперед»

Основная идея.

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

Сюжет.

Мать неожиданно в гараже своего дома встречает мужчину, который что-то делает с двигателем ее машины. Она испугана. Но в процессе разговора выясняется, что этот мужчина знаком с ее сыном Трэвелом, который учится в начальной школе. Оказывается, мужчина пытается починить ее машину, тем самым помогая ей. Женщина не понимает сути

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

Обсуждение вопроса «Когда начинается будущее?»

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

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

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

— Акка Кнебекайсе! Акка Кнебекайсе! — закричали они.

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

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

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

— Акка! Акка Кнебекайсе! — опять закричали гуси.

— Что вам нужно? — отозвалась старая гусыня.

— Белый не может лететь так высоко!

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

Обсуждение

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

- Какой смысл мы можем извлечь из этих фраз?
- Действительно ли активно жить легче, чем жить пассивно?
- Действительно ли чем ты больше занят, тем ты больше успеваешь?

Ведущий. В завершение нашей встречи давайте посмотрим мультфильм.

Видеоролик «Кролень»

Основная идея.

Поиск позитива в любой ситуации.

Мультфильм в стихах (важен хороший звук).

Сюжет.

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

Обсуждение

- Какой практический смысл вытекает из этого мультфильма?
- Встречаются ли в жизни такие «Кролени»?

Рефлексия:

Ведущий. Понедельник начинается в субботу.

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

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

Основные вопросы для обсуждения

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

— Что делать дальше?

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

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

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

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

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

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

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

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

Плакаты с высказываниями, используемыми в мероприятии

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

Весь мир театр, в нем женщины, мужчины — все актеры. *У. Шекспир*
Самое дорогое у человека — это жизнь. Она дается ему один раз, и прожить ее надо так, чтобы не было мучительно больно за бесцельно прожитые годы... *Н. Островский*

Слышу голос из прекрасного далёка,
Он зовет меня в чудесные края,

Слышу голос, голос спрашивает строго

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

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

Печально я гляжу на наше поколенье! Его грядущее — иль пусто, иль

темно. *М.Ю. Лермонтов*

Я был в обиде на творца,
За то, что не имел сапог. Пока не
встретил молодца,

Который был без ног. *Омар Хайям*

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

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

Ролики можно найти по этим ссылкам:

Записки Пирата - <https://www.youtube.com/watch?v=umJvCrdkqwU>

Кролень - <https://www.youtube.com/watch?v=8SI-aBLR77k>

Две минуты - <http://www.youtube.com/watch?v=ThVcuOСApKA> Бокс -
<https://www.youtube.com/watch?v=xyTbxrlY-RU>

Одна сотая секунды - <http://www.youtube.com/watch?v=k1eVrMNBcyI>

Поезд - <https://www.youtube.com/watch?v=vZ4vYF3Lf04>

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

Профилактика суицидального поведения

Родительское собрание

Финаева О.С., учитель начальных классов,

Заиграевский район с. Новая Брянь

<https://multiurok.ru/files/roditelskoe-sobranie-na-temu-profilaktika-suitsi-1.html>

Цель. Познакомить родителей с проблемой суицида в подростковой среде, оказать профилактическую помощь родителям.

Задачи:

- расширить знания родителей о причинах, признаках и характере подросткового суицида;
- предоставить возможность родителям задуматься и оценить взаимоотношения со своим ребёнком;
- формировать представления о разных способах выражения любви к ребёнку;
- воспитывать уважение к личности подростка и понимание к его проблемам;
- предложить рекомендации родителям по профилактике подросткового суицида.

Ход родительского собрания

Добрый вечер, уважаемые родители! Я рада приветствовать Вас! Сегодня проводится тематическое собрание, посвящённое безопасности жизни детей, предстоит обсудить проблему суицидов в подростковый период. Статистика показывает, что именно подросткам свойственны различные типы суицидального поведения. Я познакомлю вас с информацией по данной проблеме с помощью презентации.

Когда нам, взрослым людям, становится по-настоящему страшно? Чаще всего тогда, когда мы соприкасаемся со смертью человека. Особенно страшно, когда гибнут дети, добровольно расставаясь с жизнью. За последние годы суицид подростков возрос на 60%. Практика показывает, что покушающиеся на свою жизнь, как правило, дети из неблагополучных семей.

Привести к суициду могут экономические проблемы в семье, безнадёжность, ранняя потеря родителей или утрата с ними взаимопонимания, болезнь матери, уход из семьи отца.

Тяжёлые переживания, связанные с поиском и признанием себя как личности и индивидуальности, могут перейти в состояние депрессии, которая может привести к возникновению суицидальных намерений. Хотя, обратите внимание, что депрессивная модель мира подростка часто формируется на основе семейных ценностей. Для ребенка любого возраста определяющую роль играет ситуация в семье, то есть то состояние, в котором пребывают родители, и те взаимоотношения, которые возникают внутри семьи.

Суицидальное поведение - это ответ на глубинные переживания, а они связаны с тем, что по-настоящему актуально. Чем младше ребенок, тем в большей степени он внедрен в жизнь семьи, тем больше своим суицидом он «дебатирует» именно с семьей.

Итак, подростковая депрессия. Данное состояние может проявляться в виде следующих симптомов: потеря интереса к жизни и способности получать удовольствие, изменение аппетита и веса, потеря энергии, изменение продолжительности сна, активности, мысли о смерти, суицидальные намерения или попытки, снижение успеваемости или изменение отношения к школе, соматические жалобы, агрессивность.

Также причиной покушения на самоубийство может быть депрессия, вызванная потерей объекта любви, сопровождаемая печалью, подавленностью, потерей интереса к жизни и отсутствием мотивации к решению насущных жизненных задач. Иногда депрессия может и не проявляться столь явно: подросток старается скрыть её за повышенной активностью, чрезмерным вниманием к мелочам или вызывающим поведением - правонарушениями, употреблением ПАВ, беспорядочными сексуальными связями. Риск самоубийства более высок среди тех, кто пристрастился к наркотикам или алкоголю.

Многим, склонным к самоубийству подросткам свойственны высокая внушаемость и стремление к подражанию. Когда случается одно самоубийство, оно становится сигналом к действию для других предрасположенных к этому подростков.

Суицид может быть непосредственным результатом душевной болезни. Некоторые подростки страдают галлюцинациями, когда чей-то голос приказывает им покончить с собой. Эти дети должны наблюдаться у специалиста - психиатра. Нередко совершаются попытки суицида без тяжелых медицинских последствий. Подростки и не скрывают, что не собирались умирать, а хотели отвлечь родителей, или, наоборот, привлечь чье-то

внимание, или кого-то наказать, демонстрируя суицидальные намерения. Но к несчастью, такие демонстрации нередко бывают переигранными.

Особенности подросткового суицида:

—суициду могут предшествовать непродолжительные конфликты в сферах близких отношений (в семье, школе, группе). Конфликт воспринимается подростком как крайне травматичный, вызывая внутренний кризис и драматизацию событий;

—или наоборот, суицидальный поступок воспринимается подростком в романтически-героическом ореоле: как смелый вызов, как решительное действие, как мужественное решение и т.п.;

—суицидальное поведение демонстративно, в нем есть признаки «игры на публику»;

—суицидальное поведение регулируется скорее порывом, аффектом, в нём нет продуманности, взвешенности;

—средства самоубийства выбираются неумело (прыжок с балкона второго этажа, малотоксичные вещества, тонкая веревка и т.п.);

—у подростков не сформировано понимание смерти. В их понимании смерть не означает бесповоротное прекращение жизни. Ребёнок думает, что всё можно будет вернуть назад.

Хочу обратить ваше внимание на следующий момент: если человек серьёзно задумал совершить самоубийство, то обычно об этом нетрудно догадаться по ряду характерных признаков, которые можно разделить на 3 группы: словесные, поведенческие и ситуационные.

Поведенческие признаки:

1. Раздавать другим вещи, имеющие большую личную значимость, окончательно приводить в порядок дела, мириться с давними врагами.

2. Демонстрировать радикальные перемены в поведении, такие, как:

— в еде - есть слишком мало или слишком много;

— во сне - спать слишком мало или слишком много;

— во внешнем виде - стать неряшливым;

— в школьных привычках - пропускать занятия, не выполнять домашние задания, избегать общения с одноклассниками; проявлять раздражительность, угрюмость; находиться в подавленном настроении;

— замкнуться от семьи и друзей;

— быть чрезмерно деятельным или, наоборот, безразличным к окружающему миру.

3. Проявлять признаки беспомощности, безнадежности и отчаяния.

Словесные признаки:

Человек, готовящийся совершить самоубийство, часто говорит о своём душевном состоянии. Он или она могут:

1. Прямо и явно говорить о смерти: «Я собираюсь покончить с собой»; «Я не могу так дальше жить».

2. Косвенно намекать о своем намерении: «Я больше не буду ни для кого проблемой»; «Тебе больше не придется обо мне волноваться».

3. Много шутить на тему самоубийства.
4. Проявлять нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

Ситуационные признаки

Человек может решиться на самоубийство, если:

1. Социально изолирован (не имеет друзей или имеет только одного друга), чувствует себя отверженным.
2. Живет в нестабильном окружении (серьезный кризис в семье - в отношениях с родителями или родителей друг с другом; алкоголизм - личная или семейная проблема);
3. Ощущает себя жертвой насилия - физического, сексуального или эмоционального.
4. Предпринимал раньше попытки суицида.
5. Имеет склонность к самоубийству вследствие того, что оно совершалось кем-то из друзей, знакомых или членов семьи.
6. Перенес тяжелую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей).
7. Слишком критически настроен по отношению к себе.

Если вы обратили внимание на то, что человек проговаривает, или во внешнем виде проявляет те признаки, о которых говорилось выше, нужно обязательно побеседовать с ним, скорее всего у него есть проблемы, разрешить которые он не в состоянии. Попробуйте убедить подростка обратиться к специалистам (психолог, врач). В противном случае обратитесь к ним сами, чтобы вместе разработать стратегию помощи.

Продолжу наш разговор словами Василия Александровича Сухомлинского: «Люди - это самое интересное и прекрасное, что есть в жизни. Чтобы общаться с ними, надо учиться делать шаг им навстречу, предавая контакту все новые формы и оттенки».

Уважаемые родители, мы переходим к следующей части нашей встречи.

- Скажите, вы любите играть? (ответы участников мероприятия).

- Желаящих поиграть попрошу выйти сюда. Мне нужно 4 человека.

Ведущий проводит игру «**Подарки**».

Необходимые материалы: комнатный цветок, шоколад, пачка салфеток, семечки, ручки, листы бумаги, три шкатулки, роза.

- У меня есть четыре небольших подарка (выкладывает шоколад, пачку салфеток, семечки и розу). Попрошу Вас взять ручки, листы бумаги и присесть. Написайте на листках своё имя и тот подарок, который вы бы хотели получить. Сложите листочки и передайте их мне.

После того как участники написали записки, ведущий вручает невпопад каждому из них подарок за участие в игре.

Обсуждение:

- скажите, кто получил тот подарок, который хотел?

- что вы чувствовали, когда ваше желание и подарок совпали?

- что вы чувствовали, когда ваше желание и подарок не совпали?

- В моей жизни тоже были такие ситуации, когда мне на праздник дарили не то, что мне хотелось бы получить. Эту шкатулку (показываю первую) мне

подарили ещё в детстве на день рождения, эту (показываю вторую) мне подарили, когда я уже работала в школе на день учителя, а эту (показываю третью) мне привезли с моря. А мне так хотелось, чтобы мне подарили цветы. Я очень их люблю.

Вывод: неоправданные ожидания наталкивают на мысль, что вас не понимают, не учитывают или не знают наших интересов. И если такая ситуация повторяется несколько раз – это лишь подтверждает мнение, что вас не любят, вами не дорожат. Почему? Потому, что не понимают, что вам нужно, что вас порадует.

Наша любовь к детям – это безусловный подарок, который мы дарим каждый день.

Письменное задание для всех родителей.

Необходимые материалы: ручки, листы бумаги. Время выполнения задания 3-4 мин.

Участникам предлагается письменно ответить на вопрос: **как ваш ребёнок понимает, что вы его любите? По каким нашим действиям дети это понимают?** Ответы родителей собираются. На данном этапе результаты этого задания не обсуждаются, они будут проанализированы при оценке результативности данного мероприятия.

Информирование родителей о языках любви.

Каждому родителю раздаётся распечатка Приложения № 1 «**Дети и языки любви**».

- Мы дарим детям любовь, и формы любви, как и подарки, бывают разные. Существуют несколько языков любви. Известный консультант в сфере супружеских отношений Гэри Чепмэн выделяет пять основных языков любви: слова поощрения, прикосновение, время, помощь, подарки. Подробно о каждом языке любви вы сможете прочитать в Приложении № 1, которое вам раздали, его можно взять в качестве подарка себе.

Информирование: как определить язык любви ребёнка.

Необходимые материалы: распечатка Приложения № 1 «Дети и языки любви». Ведущий рассказывает, как можно определить язык любви ребёнка, используется информация Приложений № 1, 2.

Обсуждение: что произойдёт с вашим ребёнком, если он не найдёт подтверждения, что вы его любите? Мнения родителей записываются кратко на доске. Делаем вывод.

- Мне очень понравилась одна метафора: «Каждый ребёнок – это сосуд, который нужно наполнить любовью». Ребёнок жаждет любви. И когда он её чувствует, он развивается нормально. А как чувствует себя ребёнок, когда сосуд пуст? Чаще всего дети совершают проступки, когда «сосуд любви» пуст. Случаются трагедии, когда подростки ищут любовь не там, где они могли бы её найти.

Работа в парах «Определи язык любви».

Необходимые материалы: конфеты по две штуки каждого сорта, находятся в непрозрачном мешочке, ручки, ситуации.

- Сейчас мы более подробно рассмотрим каждый из языков любви. А сделаем это в необычной форме. Я подойду к каждому из вас, а вы достанете из этого мешочка себе конфету, тем, у кого одинаковые конфеты нужно сесть рядом в пару.

Итак, у нас произошло перемещение и получились новые пары. Прислушайте задание: определите, на каком языке любви говорит ребёнок, впишите его в графу рядом. Вниманию родителей предлагаются ситуации.

Язык любви ребёнка

1. «Я не уверен, что мои родители любят меня. Они никогда не делали мне сюрпризов, как родители Паши, они покупают то, что мне не надо, не знают, что бы я хотел даже на мой день рождения»

2. «Вы никогда не помогаете мне делать домашнюю работу, вот почему у меня плохие отметки»

3. «Вчера мама сказала, что я безответственный и что, если я не изменюсь, я никогда не поступлю в колледж. Она говорит, что я неповоротливый и невежливый»

4. «Когда я пытаюсь поговорить с тобой, ты никогда не уделяешь мне внимания. Ты то шьёшь, то читаешь книгу, то работаешь, то смотришь телевизор. Ты всегда чем-то занята. У меня такое чувство, словно я тебе мешаю. Когда пытаюсь поговорить с тобой, мне хочется, чтобы иногда ты просто посидела со мной и поговорила, ничего больше не делая в это время»

5. Двенадцатилетний Паша спрашивает: «Папа, когда мы пойдём в поход?»

6. Мария, 15 лет: «Мой папа больше не обнимает меня, как раньше. Но мне не хватает его объятий. Они заставляют меня чувствовать себя особенной».

Обсуждение ответов к ситуациям.

Отрывок из книги Г.Чепмэна «Пять путей к сердцу подростка»:

«Реальное положение вещей заключается в том, что, если родители и другие уважаемые подростком взрослые не удовлетворяют его потребность в любви, подросток будет искать её у других людей. 1 октября 1997 года Люк Вудхэм убил свою мать и открыл огонь в школе, убив троих и ранив семь человек.

Позже он рассказал корреспонденту программы новостей, что чувствовал себя изолированным и отверженным в своём обществе, поэтому легко согласился вступить в компанию молодых людей, провозглашавших себя сатанистами. Он сказал: «Всю жизнь я чувствовал себя изгоем. Наконец-то я нашёл людей, которые захотели быть моими друзьями».

Гарбарينو, долгие годы пытавшийся понять подростков-преступников, делает вывод: «Ничто не кажется человеку страшнее, чем отвержение, жестокость и отсутствие любви».

- Любовь - наша основная эмоциональная потребность, и, когда другой человек удовлетворяет её, мы испытываем к нему тёплое эмоциональное чувство. Эмоциональный климат семьи может в значительной степени измениться, если все члены семьи научатся говорить на «родных языках

любви» друг друга. Давайте наполнять сосуды, говорить на доступном для вашего ребёнка языке.

Рефлексия: методика «Неоконченные предложения».

Необходимые материалы: ручки, бумага.

Закончите предложения:

«Вначале мероприятия я чувствовал (а)....»,

«Сейчас я чувствую.....»,

«Я уверен (на), что»,

«Я понимаю, что...»

«Теперь я знаю...»

«Информация, полученная в ходе мероприятия мне.....»

«Думаю, что...».

- Семья и школа – два социальных института, имеющих значительное влияние на детей. Наше воздействие будет тем эффективнее, чем полнее и глубже мы будем использовать свои возможности.

- Спасибо всем за внимание! А сейчас, давайте поблагодарим друг друга аплодисментами. Мы заслужили их. Всего вам доброго! Спасибо всем за участие, общение, взаимодействие. Всего вам доброго!

Заключение

Результатом эффективной работы по профилактике суицидального поведения среди обучающихся является создание благоприятной психолого-педагогической обстановки, комфортного климата для обучения в образовательной организации; выявление на раннем этапе несовершеннолетних, попавших в трудную жизненную ситуацию, оказания им своевременной психолого-педагогической помощи, включение их в профилактическую программу; снижение количества детей с суицидальным риском, предупреждение суицидальных попыток, рецидивов и возникновений осложнений.

Проблема суицидального поведения среди несовершеннолетних остается достаточно актуальной и требующей постоянного внимания со стороны государства, общества, семьи в тесном сотрудничестве со всеми социальными институтами, повышения квалификации специалистов, поиска эффективного информирования родителей (законных представителей) несовершеннолетних о суицидальном риске, оздоровления социальной среды.

Литература

1. Анисимова А. В. Родительская компетентность как основа предупреждения и профилактики девиантного поведения // Молодой ученый. — 2014. — №17.1. — С. 7-8.

2. Методическая газета для педагогов-психологов «Школьный психолог» № 22 (ноябрь, 2009г, стр. 37), «Психотерапия депрессивных состояний при личностных кризисах детей и подростков».

3. Методическая газета для педагогов-психологов «Школьный психолог» № 24 (декабрь, 2009г, стр. 38), «Взаимодействие семьи и школы по профилактике и преодолению кризисных состояний у детей и подростков».

4. Павлова И.М. «Психопрофилактика и психокоррекция суицидального поведения учащихся юношеского возраста: методическое пособие». – М., 2005г.
5. Чепмэн Гэри «Пять путей к сердцу подростка». СПб., 2002.
6. Чепмэн Гэри «Пять языков любви». М., 2003.

ОРАНЖЕВЫЙ ДЕНЬ



«Кино, подобно фотографическому реактиву, проявляет мировоззрение и гражданскую позицию человека.»

«А, значит, у педагога есть шанс с помощью кино влиять на мировоззрение и гражданское самоопределение детей»

Григорьев Д.В.

Целевая установка оранжевого дня: развитие гражданской позиции обучающихся посредством ценностного отношения к личностному участию в общественно значимых видах деятельности.

Оформление фойе школы

- Создание благоприятной социально-психологической атмосферы;
- фойе школы украшают оранжевые шары;
- волонтеры раздают всем обучающимся при входе оранжевые
- постеры с пожеланиями и высказываниями о правах и обязанностях человека в жизни общества;

Подросток в мире электронных искусств

История искусства экрана и экранная культура до сих пор остается нераскрытой для школьников. Они смотрят все меньше отечественных фильмов, привыкают мыслить Интернет-роликами. А между тем именно телевидение и экранная культура, формируемая через Интернет, сейчас признаны самыми опасными средствами массовой коммуникации. Ученые исследуют влияние фильмов на рост насилия, роль кино и ТВ в пропаганде наркотиков, разрушении национального самосознания... Проблемы и в самом деле сложные, и проистекают они во многом из того, что в данном случае природа экрана двойственна: он может быть проводником как произведений искусства, так и каналом массовой коммуникации, по которому приходят в дом «отравляющие сознание» медиатексты (т.е. тексты, изложенные языком СМИ). Поэтому необходимо изучение истории искусства экрана, формирование навыков анализа фильма и телепередачи. Это не только основа формирования информационной культуры, стандартов электронного общества и электронного правительства, но и немаловажный фактор цифровизации образования. Способ мышления, воспитания, бытия современного ребёнка требует особого внимания к формированию экранной культуры.

Киноуроки (или уроки воспитания с использованием киноискусства) – одновременно и традиционная, и новая форма диалога со зрителем. Фильмы, специально снятые для школы, нацеленные на воспитание чувств и разговор о главных проблемах нашей жизни, становятся основой кинопедагогики на рубеже нового этапа нашей жизни.

История культур предлагает нам очень интересную картину того, как человек осознает мир, себя в мире и мир в себе, как возникают и перерождаются национальные культуры и культурные течения, связанные с жизнью одного поколения. Реализации этих задач способствует создаваемый на занятиях культурный контекст - даже частичное погружение в историю экранных искусств оставляет неповторимое впечатление вечной динамики бытия. Разнообразие форм, жанров, монтажных вариантов, богатство выразительных средств и сравнительная простота их использования делают для подростка вдвойне привлекательной попытку самому попробовать построить внутрикадровый мир по законам чувственного восприятия. Таким образом, аналитический этап работы выступает стимулом к предметно-практическому этапу. Однако мало просто осознать, что взгляд на мир через экран уже есть выражение уникальности собственного «я». У того, что снято, существуют зрители. Тогда и возникает осознание того, что рядом – точно такие же «я», и смысл жизни заключается вовсе не в том, чтобы доказать превосходство своего «я» над другими. Возникает проблема «я и другие»; мир утверждается в своем бесконечном разнообразии, и каждая из возможных точек зрения получает право на существование.²

Проблематика гражданственности и патриотизма – одна из главных в интеллектуальном художественном и документальном кинематографе. Кино не отражает реальность, оно творит свою реальность, порой не подчиняющуюся не только законам природы, но и законам общественных отношений и здравого смысла. В этом смысле кино бесконечно близко подросткам с их отчаянными поисками смысла жизни, с рискованными попытками перестроить этот мир под себя, с неистребимым желанием почувствовать себя автором собственной биографии. Кино, подобно фотографическому реактиву, проявляет мировоззрение и гражданскую позицию человека. А, значит, у педагога есть шанс с помощью кино влиять на мировоззрение и гражданское самоопределение детей.

Наиболее эффективное воздействие на современных детей сегодня оказывает игровое кино. Кинематограф владеет широким спектром драматургических и аудиовизуальных возможностей, обладающих суггестивным эффектом в восприятии произведения.

Фильмы, созданные в гуманистических принципах искусства специально для школьников и с их непосредственным участием, способны дать мощный толчок к развитию мотивации у детей.

Автономная некоммерческая организация «Центр развития интеллектуальных и творческих способностей «Интелрост» с 2016 г. реализует Всероссийский народный проект «Киноуроки в школах России» (далее – Проект).

Цель Проекта – создание инновационной системы воспитания гармонично развитой и социально ответственной личности на основе нравственных ценностей.

² Бондаренко Е.А., Дубровская Е. В. «Киноуроки в современной школе: роль, значение, перспективы»

Миссия Проекта – воспитание поколений выпускников школ 2030-2040 г.г. со сформированной широкой библиотекой этических качеств, высоким уровнем социальной и интеллектуальной компетентности.

Предлагаемая система ориентирована на воспитание у школьников внутренних, нравственных качеств личности, которые напрямую влияют на образ мышления, формирование объективной оценки собственных и чужих поступков, а также их последствий для человека, окружающей среды, государства.

При разработке идеи Проекта был использован системный подход, сформирована таблица созидательных качеств личности, понятий и принципов, включающая 99 понятий (качеств) в соответствии с количеством месяцев обучения в общеобразовательных учреждениях с 1 по 11 классы. Уровень сложности вводимых понятий (принципов, ценностей) увеличивается от месяца к месяцу, от одного учебного года к другому, с учетом взросления школьников, их готовности к восприятию более сложного и глубокого материала. Данная таблица получила положительную экспертную оценку в ФГБНУ «Институт изучения детства, семьи и воспитания Российской академии образования» и рекомендована для использования в процессе создания сценариев фильмов.

Материалы Проекта рекомендованы к использованию в образовательных учреждениях страны Министерством Просвещения РФ, имеют положительное экспертное заключение ФГБНУ «Институт изучения детства, семьи и воспитания Российской академии образования».

Для использования в работе предлагаем Программу воспитания «Киноуроки в школах России» (далее – Программа) разработана в соответствии с Примерной рабочей программой воспитания для общеобразовательных организаций (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 23 июня 2022г. №3/22), предназначена для реализации в общеобразовательных учреждениях в течение 2022-2023 учебного года ([см. Дополнительный материал, папка методические сборники](#)).

Специалисты ГКУ «Центр профилактики, реабилитации и коррекции» рекомендует использовать Проект «КИНОУРОКИ в школах России» в рамках системы Единых профилактических недель в соответствии с календарно-тематическим планированием, предложенным в Программе <https://kinouroki.org/about>



КРАСНЫЙ ДЕНЬ

Что делать, если тебя сильно обижают?

Занятие для обучающихся начальной школы

Цель: Повышение толерантности и тактичности, профилактика конфликтов в межличностных отношениях обучающихся,

Задачи:

1. Актуализировать знания учащихся о взаимоотношениях между одноклассниками
2. Формировать негативное отношение детей к школьной жестокости;
3. Развивать способность находить пути выхода из ситуаций травли.

Оборудование: Видеоролик; плакат с правилами работы в группе, бумага, ручки, карандаши.

Ход.

Разминка.

Игра «Ванька-встанька»

Учитель задает вопросы, а ученики встают, садятся, отвечая, как положительно, так и отрицательно.

Кто любит шутки?

Кто когда-нибудь подшучивал над своим другом?

Кто не любит, когда над ним подшучивают?

Кто получал прозвища?

Кто знает продолжение фразы: «Миришь, миришь и больше...»?

Кто хоть раз просил прощения, когда кого-то обидел?

Кто хотя бы раз оказался не прав в споре?

Кто согласен, что «на обиженном воду возят»?

Кто на злобные слова отвечает шуткой?

Кто прощал, когда его обижали?

2 этап. Введение в тему занятия.

Ведущий. - Ребята, сейчас я прочитаю вам отрывок из сказки, а вы постарайтесь угадать ее название.

В некотором царстве, в некотором государстве жили-были старик и старуха, и было у них три сына. Младшего звали Иванушка. Жили они - не ленились, целый день трудились, пашиню пахали да хлеб засевали.

Разнеслась вдруг в том царстве-государстве весть: собирается чудо-юдо поганое на их землю напасть, всех людей истребить, города-села огнем спалить. Затужили старик со старухой, загоревали. А сыновья утешают их:

- Не горюйте, батюшка и матушка, пойдем мы на чудо-юдо, будем с ним биться насмерть. А чтобы вам одним не тосковать, пусть с вами Иванушка остается: он еще очень молод, чтоб на бой идти.

- Нет, - говорит Иван, - не к лицу мне дома оставаться да вас дожидаться, пойду и я с Чудом-Юдом биться!

Не стали старик со старухой Иванушку удерживать да отговаривать, и снарядили они всех троих сыновей в путь-дорогу. Взяли братья мечи булатные, взяли котомки с хлебом-солью, сели на добрых коней и поехали.

Ведущий. Кто может назвать сказку? (Иван - крестьянский сын и Чудо-Юдо)

Кто помнит, что было дальше?

Как братья относились к Ивану?

Как вы думаете, почему так?

Они подшучивали над ним или зло шутили?

Во многих русских народных сказках встречается этот герой. Над ним шутят, подсмеиваются, называют его обидным прозвищем. Разве он на самом деле такой уж дурачок? (ответы детей)

Что ему помогает с честью выходить из разных сложных ситуаций? (находчивость, сообразительность, чувство юмора, доброе отношение к окружающим и т. д.)

- В русском народном творчестве, действительно очень мало примеров жестокого отношения между людьми, в семье, друзьями. Наоборот, все эти произведения учат нас дорожить дружбой, уважать старших, заботиться о младших или тех, кто нуждается в поддержке и помощи. Давайте подумаем, почему это так? (ответы детей)

- Соглашусь, что наш народ очень милосердный, добрый, с богатым духовным наследием (можно еще раз обратить внимание на то, что Иван вовсе не дурак, а очень храбрый, добрый человек, который благодаря своей находчивости, решимости, отваге побеждает лютого врага и находит себе много друзей).

- Сейчас я хочу предложить вам посмотреть один мультфильм. Потом мы поделимся нашими впечатлениями друг с другом.

<https://www.youtube.com/watch?v=CRJJY6sX4Sk>

(Краткое содержание мультфильма:

Это история про ежика по имени Генрих, впервые пришел к новому классу. Он бы с радостью подружился со сверстниками, однако общаться и играть ему мешают колючки, через которые он и сам страдает.

Проходит время, и накануне Рождества Генрих замечает, что сверстники шепчутся и смеются за его спиной. Когда расстроен ежик выходит на школьный двор, его ждет неожиданность - подарок от одноклассников, благодаря которому они смогут дружить и играть!) Предлагается посмотреть не полностью, до момента, где ежика будет ждать сюрприз.

Кто главный этого мультфильма? Почему ежика не принимали в классе? Как удалось решить проблему? Как это бывает в жизни?

Ведущий. К сожалению, в нашей жизни стали появляться случаи, когда люди не помогают друг другу, не заботятся о своих близких, а могут обидеть, зло подшутить. Порой вести себя жестоко, устраивать травлю какому-то человеку. Дети могут обижать других детей, которые им не нравятся. Только эти дети не всегда понимают всю серьезность своих поступков. Они думают,

что просто играют, смеются и шутят. Но это совсем не забава. А именно: когда человека намеренно доводят до слез, согласованно и систематически дразнят, когда отбирают, прячут и портят его вещи, когда толкают, щипают и бьют, когда обзывают и подчеркнуто игнорируют, — это называется “травля”.

Ведущий. Поднимите, пожалуйста руки, кто сталкивался с такими примерами жестокого отношения между детьми?

- Вам знакома ситуация «ёжика»? Кому пришлось оказаться в новом коллективе? Расскажите, как вас встретили? Смогли вы найти себе друзей?

-Мы все разные у каждого есть свои особенности, не говоря о внутреннем мире. Мы должны уважать индивидуальность каждого человека, потому что все мы люди. У нас есть различия, но каждый из нас неповторим и нужен остальным.

3.Работа в группах

Ведущий. Сейчас вам предстоит поработать в группах. Давайте вспомним основные правила работы в группах. Памятки с этими правилами лежат на ваших столах.

Работать надо дружно!

Высказывать своё мнение спокойно.

Терпеливо выслушивать мысли товарищей.

Не перебивать друг друга.

Общаться спокойно, тихо.

Ведущий. Подумайте и обсудите в своей группе, чем закончилась история про ежика. Свою историю нужно будет представить. Для этого можно сопроводить сказку иллюстрациями, можно показать сценку или сделать мультфильм. Возможно, вы придумаете еще какие-то варианты. (Обсуждение получившихся результатов).

Ведущий. Вы предложили интересные варианты как справиться с проблемой. Хотите увидеть, как закончил эту историю автор? (*Показать конец мультфильма*)

-Какой вывод вы для себя сделали, работая вместе?

Ведущий. В жизни все неоднозначно. Любая медаль имеет две стороны. И это делает жизнь интересной, непредсказуемой, многогранной. И люди тоже все разные. Не бывает человека. Который состоял бы из одних достоинств или недостатков. У всех есть положительные и отрицательные черты характера. Но если мы проявляем друг к другу терпимость, чуткость, доброжелательность, нам легко найти общий язык даже с теми, кто не похож на нас.

Вывод: важно научиться чувствовать и понимать, что нужно вашему другу, маме, знакомому и просто человеку, который находится рядом с вами, что для него важно, что может его обидеть, в чем он нуждается больше всего. И в этом может помочь внимательное и доброе отношение к тому, кто рядом. А самое главное, что этому можно научиться.

Ведущий. Предлагаю заняться этим прямо сейчас. В каждой группе обсудите и предложите, что вы можете сделать для того, чтобы всем хотелось идти в школу, где было бы радостно и безопасно.

Рефлексия:

- Что вам понравилось в занятии?
- Что вы можете взять для себя из нашего общения на занятии?
- Одним словом оцените свое состояние во время занятия?

4 этап. Завершение.**Упражнение “Спасибо за прекрасный день”**

Это дружеский ритуал завершения занятия. С его помощью в детях развивается важное качество, столь редкое в наш век высоких скоростей, — умение благодарить и выражать дружеские чувства.

Ведущий. Пожалуйста, встаньте в общий круг. Я хочу предложить вам поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет нам выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Мы будем по очереди поворачиваться друг к другу, пожимать руку и произносить: «Спасибо за приятный день!»

Занятие для школьников

Тема: «Мне понятно поведение героя рассказа»

Целевая установка занятия: развитие рефлексивности у детей младшего школьного возраста посредством анализа конфликтного поведения героев литературных произведений, с каждым из детей проводилось структурированное интервью на основе вопросов методики А.В. Карпова «Диагностика рефлексии», а также была разработана и реализована программа, включающая в себя упражнения, игры и задания, направленные на развитие умений распознавать эмоции и чувства, как свои, так и других людей, формирование поведения в рамках конфликтных ситуаций, навыка позитивного разрешения конфликтов, умения анализировать и прогнозировать поведение всех участников конфликта. Занятие проводится с опорой на статью Психологической газеты «Анализ конфликтного поведения героев литературных произведений как средство развития рефлексивности детей младшего школьного возраста» авторов Р.А. Валиева, В.Г. Каримова, Д.И. Корнейковой (psy.su/feed/11344/).

На первом этапе работы ознакомления с литературным героем из произведения М. Зощенко «Не надо врать» предполагается развитие у младших школьников умения анализировать поведение героя литературного произведения и участников конфликтной ситуации, процесс протекания конфликта и прогнозировать его разрешение (построение поведения, способствующего разрешению конфликтной ситуации). Данный рассказ был выбран в соответствии с возрастом респондентов и актуальностью проблематики, рассматриваемой в произведении. М. Зощенко поднимает в своем рассказе темы, которые должны помочь младшему школьнику сформировать личностное отношение к вопросам добра и зла. Произведение учит не скрывать правды, нести ответственность за свои поступки и не огорчать членов семьи без причины. техниками и стратегиями поведения в конфликтной ситуации.

В результате ознакомления с произведением и анализа поведения героя учащиеся **узнают:**

- способы взаимодействия с разными людьми в конфликтной ситуации;
- способы рефлексии своего и чужого поведения, когда особую значимость приобретает становление способности разрешать конфликты.
- **научатся:**
 - анализировать чужую и собственную социальную роль в коллективе, выстраивать отношения с окружающими и нести ответственность за свои поступки;
 - применять тактики конструктивного выхода из конфликтной ситуации.

Примерный план занятия **«Мне понятно поведение героя рассказа»**

I. Обоснование выбора темы.

За основу занятия взяты уровни работы А.М. Митяевой, где автор указывает на особенности формирования умений разрешать конфликтные ситуации: первый уровень — развитие способности учащегося к распознаванию признаков случившегося конфликта, пониманию противоречия, анализу и применению навыков регулирования конфликта в сторону его разрешения; второй уровень — формирование умения проектировать необходимые для определенных результатов конфликты и конструировать их непосредственно в ситуациях взаимодействия; владение способами организации продуктивно ориентированного конфликтного поведения участников и сторон взаимодействия.

Соответственно, можно говорить, что в процессе анализа поведения героя произведения на первом уровне важно развить способность рефлексировать сложившуюся ситуацию, а на втором уровне — проектировать и конструировать ее исход.

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

Как отмечает О.В. Слонь, анализ образа героя позволяет разобраться в том, как писатель изображает героев произведения, открывая то, что скрыто от глаз: мысли и чувства персонажей, черты их характера. Необходимо научить детей рассуждать об основных качествах персонажей, оценивать героя не только по поступкам, а также по мотивам и интересам, их вызвавшим, а это дается младшим школьникам труднее и требует тренировки навыка.

«Этапность работы над образом-персонажем определяется с учетом психологических основ процесса восприятия художественного произведения младшими школьниками. От эмоционального, частично мотивированного восприятия образа (первый этап) учащиеся переходят к конкретизации своего первоначального целостного восприятия и наконец — к обобщенному мотивационно-оценочному суждению (второй этап).

Анализ конфликта и анализ роли литературного героя — две процедуры, которые в полной мере раскрывают глубину литературного произведения и более детально позволяют проникнуть в его суть, понять весь смысл, заложенный автором, а также найти его для себя. Если посмотреть на последовательность действий, производимых в процессе анализа конфликтной ситуации, то мы можем заметить, что важным пунктом является выявление интересов участников конфликта.

Интерес в конфликте — это осознаваемая или неосознаваемая потребность человека, которая может оказывать влияние на его поведение в

сложной ситуации взаимодействия. Выявление и понимание своих интересов и потребностей Другого в конфликте в большей степени может привести к его конструктивному разрешению или урегулированию. Необходимо отметить, что для осознания интересов необходимо научиться проводить анализ собственного состояния, поступков, произошедших событий. В связи с этим интересным является изучение процесса развития рефлексивности детей младшего школьного возраста посредством анализа конфликтного поведения литературных персонажей.

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

II. Формы организации занятия.

Занятие проводится в два этапа в течение двух недель:

- самостоятельное ознакомление учащихся с произведением;
- опытно-экспериментальная работа на занятии после прочтения и подготовки вопросов для обсуждения.

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

Задачи занятия (реализующие основной замысел):

- 1) познакомить с литературной формой анализа конфликтной ситуации;
- 2) научить рефлексировать поведение в конфликтной ситуации;
- 3) сформировать навыки ответственности за свои поступки;
- 4) обучить навыкам ведения монолога с элементами беседы с опорой на литературное произведение и элементы интерактивности.

III. Содержание занятия.

1) План занятия.

1. Организационный момент.
 - Обсуждение актуальности вопросов конфликтного поведения главного героя произведения М. Зощенко «Не надо врать».
 - Постановка задач.
 - План работы.
2. Основная часть.
 - А) беседа с опорой на литературное произведение и элементы интерактивности
 - Б) опытно-экспериментальная работа на занятии.
3. Заключение. Подведение итогов.
4. Домашнее задание. Обсуждение конфликтного поведения с родителями.

1 этап. На первом этапе в течение недели учащимся предлагается прочитать произведение М. Зощенко «Не надо врать» и подготовить ответы на вопросы:

- «Как вам кажется, есть ли в произведении конфликт?»
- «Если да, то с кем? Кто участники конфликта?»
- «Опишите героя. Какой он?»
- «Каким вы его представили (опора на текст)?»
- «Какие поступки совершал?»
- «Почему он так поступал? Что из этого вышло?»
- «Оцените поступки героя», «Что о нем говорят другие персонажи?»

2 этап. На втором этапе опытно-экспериментальной работы детям на уроке предполагается задать следующие вопросы: «Можете ли вы поставить себя на место главного героя? Была ли у вас похожая ситуация?», для того чтобы дети рассказали про свои ощущения, схожие с чувствами главного героя, из собственных жизненных ситуаций.

Затем всем участникам дается инструкция: «Попробуйте поставить себя на место главного героя в его ситуации — что он чувствует? О чем он думает, находясь в данной ситуации? Какое чувство было для героя самым острым? Каков главный его поступок? Какие чувства он испытывал, когда на него решился? Как закончилось произведение для героя?».

На этапе опытно-экспериментальной работы предполагается развитие у детей умения создавать условия для «отдаления» участников конфликта от инцидента и снятия эмоционального напряжения. Для этого предполагалось проведение упражнения «Продолжи сам»: участники делятся на несколько групп, каждый участник получает определенную «роль» (персонаж из рассказа), которую ему необходимо будет «защищать».

За отведенное время участники групп должны по очереди высказать точку зрения своего персонажа на данную конфликтную ситуацию, его чувства и то, как он переживал конфликт, а также попытаться совместно найти альтернативные пути решения конфликта.

Для точности участникам эксперимента предполагалось еще раз зачитать произведение, но не до конца, а лишь до момента принятия решения героем рассказа (когда папа попросил показать дневник). После проведения опытно-экспериментальной работы предполагалось проведение повторной диагностики детей в контрольной и экспериментальной группах, направленной на выявление изменений в умении рефлексировать.

Поминутный план занятия

Пункт плана	Содержание	Время, мин.
<i>1. Орг. момент.</i>	Приветствие. Озвучивание темы занятия. Постановка цели и задач. План работы.	2
<i>2. Основная часть.</i>	2.Основная часть. А) беседа с опорой на литературное произведение и элементы интерактивности	3

<i>Предоставление нового материала.</i>	Б) опытно-экспериментальная работа на занятии.	5
	Анализ конфликтной ситуации героев художественного произведения.	15
	Анализ конфликтного поведения и анализ роли литературного героя	5
<i>Дополнительные вопросы</i>	Упражнение «Продолжи сам»	10
<i>3. Заключение.</i>	Подведение итогов. Обратная связь.	5
Итого:		40 мин.

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

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

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

IV. Целостный образ учителя в процессе занятия.

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

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

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

2) *Использование простого, доступного языка, образную речь с примерами и сравнениями; применение риторических и уточняющих понимание материала вопросов; выразительной и доходчивой, достаточно громкой, чёткой речи с правильным литературным произношением и правильно расставленными ударениями. Знакомство учащихся с новыми научными понятиями и терминами, доступное их объяснение.*

3) *Эмоционально-выразительные невербальные средства общения. Ритм*

средний. В паузах использование приёмов поддержания внимания – вопросов, ораторских приёмов. Оживление речи жестами и мимикой. Применение уточняющих для понимания материала вопросов и примеров.

Литература

1. Андреев, В.И. Конфликтология: Искусство спора, ведения переговоров, разрешения конфликтов / В.И. Андреев. – М.: Журн. «Нар. образование», 1995. – 126 с.
2. Водяха, Ю.Е. Психология младшего школьника : учебно-методическое пособие / Ю.Е. Водяха, С.А. Водяха; Урал. гос. пед. ун-т. – Екатеринбург, 2018. – URL: <http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/11652/1/uch00290.pdf>. – Текст: электронный.
3. Давыдов, В.В. Младший школьник как субъект учебной деятельности / В.В. Давыдов, В.И. Слободчиков, Г.А. Цукерман // Вопросы психологии. – 1992. – №3. – С. 14-19.
4. Дубровина, И.В. Психология: учебник для студ. сред. пед. учеб. заведений / И.В. Дубровина, Е.Е. Данилова, А.М. Прихожан; под ред. И.В. Дубровиной. – М.: Издательский центр «Академия», 1999. – 464 с.
5. Львов, М.Р. Методика обучения русскому языку в начальных классах: учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. №2121 «Педагогика и методика нач. обучения» / М.Р. Львов, Т.Г. Рамзаева, Н.Н. Светловская. – 2-е изд., перераб. – М.: Просвещение, 1987. – 415 с.
6. Лямина, Л.В. Формирование способности к разрешению конфликтов у детей младшего школьного возраста / Л.В. Лямина. – Текст: электронный // Известия Самарского научного центра РАН. – 2009. – № 4-4. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-sposobnosti-k-razresheniyu-konfliktov-u-deteymladshego-shkolnogo-vozrasta> (дата обращения: 23.07.2021).
7. Максимова, Л.А. «Я» и «мы»: основы формирования конфликтологической компетентности у младших школьников / Л.А. Максимова // Начальная школа плюс До и После. – 2014. – № 1. – С. 27-32.
8. Медникова, Л.А. Рефлексивная деятельность младшего школьника / Л.А. Медникова // Наука и школьная практика. – 2008. – № . – С. 72-75.
9. Митяева, А.М. Конфликтологическая компетентность будущего специалиста как предмет научного исследования / А.М. Митяева. – Текст: электронный // Ученые записки ОГУ. Серия: Гуманитарные и социальные науки. – 2012. – №2. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/konfliktologicheskayakompetentnost-buduschego-spetsialista-kak-predmet-nauchnogo-issledovaniya> (дата обращения: 09.07.2021).
10. Слонь, О.В. Анализ образа героя художественного произведения на уроке литературного чтения в начальной школе / О.В. Слонь. – Текст: электронный // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии. – 2016. – № 9 (66). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/analiz-obraza-geroyahudozhestvennogo-proizvedeniya-na-uroke-literaturnogo-chteniya-v-nachalnoy-shkole> (дата обращения: 19.07.2021).

11. Сосновикова, Н.Ю. Использование арт-терапии в начальной школе / Н.Ю. Сосновикова. – Текст: электронный // Эксперимент и инновации в школе. – 2012. – №1. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ispolzovanie-artterapii-v-nachalnoy-shkole> (дата обращения: 19.07.2021).

12. Суворова, К.А. Определение перспектив формирования учебной рефлексии у младших школьников / К.А. Суворова // Вектор развития современной науки: сборник материалов X Международной научно-практической конференции, Москва, 03 апреля 2016 года. – М.: Научный центр «Олимп», 2016. – С. 1131.

13. Чупина, В. А. Теория и практика профессиональной педагогической рефлексии: монография / В.А. Чупина, О.А. Федоренко. – Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2019. – 200 с.

14. Эльконин, Д. Б. К проблеме периодизации психического развития в детском возрасте / Д.Б. Эльконин // Психическое развитие в детских возрастах: Избранные психологические труды / под редакцией Д.И. Фельдштейна. – Издание 2-е, стереотипное. – М.: Издательство «Институт практической психологии»; Воронеж: НПО «МОДЭК», 1997. – (Психологи отечества). – С. 66-86.

15. Jabborova, O. Pedagogical conflicts in primary school students as an important social-pedagogical problem / O. Jabborova, Z. Umarova // Solid State Technology. – 2020. – Vol. 63, №6. – P. 235-241.

16. Rathmann, K. Perceived class climate and school-aged children's life satisfaction: The role of the learning environment in classrooms / K. Rathmann, M. Herke, K. Hurrelmann, M. Richter // PLOS ONE. – 2018. – №13. – e0189335. – DOI: 10.1371/journal.pone.0189335.

17. Yücel, G. An Analysis of Primary School-Aged Children's Drawings and Their Play Area Preferences / G. Yücel, H. Türkdogdu, E. Edgü, N. Karaş // US-China Education Review. – 2018. – №8. – DOI: 10.17265/2161-6248/2018.05.004.

18. [//psy.su/feed/11344/](https://psy.su/feed/11344/)

«Родители меня не понимают», или как услышать подростка

Родительское собрание

«Души побеждаются не оружием, а любовью и великодушием».

Спиноза

«Понимание - начало согласия».

Спиноза

«С родными в спор не вступит мудрый...»

Еврипид

«Новорожденные везде плачут одинаково.

Когда же они вырастают, у них оказываются неодинаковые привычки.

Это - результат воспитания».

Сюнь-Цзы

Цель. Оказать родителям помощь в преодолении затруднений в общении с детьми-подростками.

Задачи.

1. Познакомить родителей с особенностями подросткового возраста;
2. Найти для родителей пути преодоления подросткового кризиса;
3. Определить правильное поведение родителей с детьми подросткового возраста.

Ход собрания. Ведущий приветствует родителей и сообщает тему сегодняшнего разговора.

Какие изменения произошли с вашими детьми за последний год-полтора? Ведущий кратко записывает на доске ответы родителей. (Например, стали задумчивыми, не хотят учиться, важны друзья, все время «крутится» около зеркала и т.д.) Давайте попробуем определить изменения, которые вы назвали это детская черта или все же присуща взрослому человеку. В результате получается, что подросткам, примерно в равных долях присущи детские и взрослые черты, что говорит о том, что они уже не дети и все детское им не интересно, но еще и не взрослые, а значит мир взрослых им не понятен и они часто копируют только внешнюю, привлекательную сторону жизни. Такая неопределенность и приводит к тем сложностям в поведении детей подросткового возраста, с которыми родители часто не знают как справиться.

Подростковый возраст — это время проверки всех членов семьи на социальную, личностную и семейную зрелость. Он протекает бурно, с внешними и внутренними кризисами и конфликтами. Часто всю семью начинает лихорадить, обостряются супружеские конфликты, все проблемы и скрытые противоречия между членами семьи выходят наружу.

Начинается психологическое отделение подростка от родителей, противопоставление им. Подросток может быть грубым, резким, остро критиковать родителей и других взрослых. Это как бы время расплаты родителей за их неверную родительскую позицию. Все эти годы многого не замечали в ребенке, или не хотели замечать, верили в непогрешимость своего авторитета, а тут все летит в тартарары. Происходит как бы свержение родителей с пьедестала непогрешимости. Это всегда больно, когда вдруг родитель видит себя и свои идеалы в кривом зеркале, но уже ничего не может с этим поделать.

Ведущий. Почему важен контакт с подростками?

Это непростой период в жизни семьи, но именно сейчас нужно, как никогда, беречь контакт со своими взрослеющими детьми. Перед подростками открывается вся сложность окружающего мира, социальной жизни, в которой очень нелегко разобраться. Им нужен друг-учитель, а не просто моралист, нужен человек, который может понять все переживания юной души и не осудить, а помочь разобраться в этой сложной жизненной ситуации, ну а эти ситуации бывают куда более сложными, чем у взрослых, поскольку здесь всё впервые: и первая любовь, и первые взрослые разговоры, и первые взрослые увлечения. Так сказать, проба пера.

В этом возрасте человек, как бы, объединяет весь свой детский эмоциональный опыт общения с другими людьми и пытается понять, кто он такой, зачем он живет, чего ему ждать от жизни, от других людей.

Случается, что родители полностью теряют авторитет в глазах подростков. И, если раньше контакт с ребенком был, то подростковый возраст часто выявляет неготовность родителей принять своего ребенка всерьез, как человека, имеющего свои взгляды и мнения, или неготовность самих родителей решить определенные жизненные проблемы и обсуждать их со своими детьми.

Ведущий. Вот слова отчаяния одной мамы: «Я не могу слушать, что говорит мой сын, все, что он говорит, приводит меня в ужас, вызывает во мне ярость и сопротивление. Я кричу на него, я не могу сдержаться: «Как ты можешь дружить с такими ребятами, они же ничего не делают, только шатаются по улицам, как ты можешь петь такие песни, как ты можешь играть в такие игры! Почему ты считаешь, что можешь ничего не делать, что так легко заполучить деньги, что учиться не обязательно, как ты можешь считать таких ребят хорошими — они же все на учете в милиции?»».

Ведущий. Вам это знакомо? Какие чувства у вас возникают в такие моменты? Как себя ведете в подобных ситуациях? Как справляетесь?

Часто родители в отчаянии начинают повышать голос, выдвигают обвинения и требования. И казалось бы, что обвинения справедливы. Но подобные «беседы» только усиливают пропасть между родителями и детьми и совершенно не способствуют взаимопониманию. Они только констатируют, что взаимопонимания нет давно, что у детей и родителей разные системы ценностей в жизни.

Ведущий. А как же так получилось? Вроде бы благополучная семья. Папа и мама — интеллигентные, порядочные люди, а сын — вот, стыдно и говорить. С детства был упрямый, не переломишь, не перешибешь. Все только, как он хочет. А у мамы с папой свои проблемы, которые до сих пор так и не решены. Жить негде. С бабушками и дедушками вместе — тяжело, все время конфликты — то мы не так сделали, то они вмешиваются, когда их не просят. Муж пассивный, ничего не хочет делать, а жена все учит, учит и мужа, и сына, да толку никакого. «Раньше контакт с сыном вроде был, но постепенно угас, а сейчас он и совсем от рук отбился, ничего слушать не желает».

Ведущий. Встает вопрос: а был ли тот контакт? Скорее всего, нет. Не до ребенка. Не до спокойного взаимопонимания. Обстановка в семье напряженная, все переживают, но переживают только свои чувства, обиды, оскорбления, непонятности. И никто не переживает чувств другого человека, не видит их, своих слишком много. А тут «этот балбес», который приходит поздно, слушаться не желает: «видите ли, он уже не маленький». «И за что его хвалить, не за что его хвалить!». И все раздражение, накопившееся за день, выливается на «провинившегося».

Но подросток — это уже не маленький ребенок, который молча страдает от того, что его не замечают, не понимают, поскольку не может этого выразить словами. Он протестует, он требует, чтобы с ним считались, чтобы его уважали, понимали, признавали, и требует громко, и часто обвиняет. А это нож острый для родителей, поскольку услышать от собственного сына или дочери

обвинение в собственной неправоте кажется обидным, оскорбительным и несправедливым.

«Я его растила-растила, а он мне говорит: ты жить не умеешь, ты неправильно живешь, я, дескать, так жить не буду». Да, нелегко с этим примириться, а часто и нельзя. Но нельзя и не выслушать, не попытаться понять, что лежит за такими обвинениями. Может быть, мама слишком много внимания уделяла физической заботе о сыне, чтобы поел, был здоров, одет, учился и т. д. И очень мало заботилась о его духовном развитии, мало разговаривала о жизни, своей, чужой, о книгах, о героях, о ценностях или говорила, да не так, скорее, морали читала. А морали, как правило, не доходят.

Ведущий. На ваш взгляд, как относятся подростки к таким родителям? Ведущий. Вот типичные ответы детей: «Что бы я ни сделал, мать на меня кричит», «Да, что я буду им рассказывать, они все равно не поймут, мораль будут мне читать», «От взрослых хорошего не жди».

Убеждение, что от взрослых ничего хорошего не дождешься, гонит ребят из дому, на улицу, туда, где «свои», такие же обездоленные пониманием, туда, где «все можно», где все такие, все «хорошие» и я хороший, где меня понимают и даже посочувствуют «тяжелому» семейному положению. «Дома я всегда плохой, мать плешь проела: учись, учись — и больше ничего, это нельзя, то нельзя». И старается подросток сбежать из дому, как можно позже приходить, чтобы не слышать этих нравоучений, старается уйти из-под контроля. «Зачем им знать, где я бываю, зачем им знать, кто мои друзья? Это мое дело». Он дерзит, грубит и тем самым только усугубляет свою «вину» перед родителями, и вызывает на себя еще большую лавину упреков.

Ясно, что запреты и наказания не лучший метод воспитания. А у подростка, тем более, они вызывают ожесточение, злость, желание отомстить за унижение.

В 12—13 лет протест против неправильных действий родителей только назревает, но ребенок может и не говорить об этом, буря разразится в 15—17 лет. Рано или поздно, но если не было понимания, разговоров по душам, проникновения во внутренний мир ребенка, в его чувства, уважения к личности ребенка и принятия во внимание его критики родительских действий, то все многолетние обиды и обвинения прорвутся как расплата за нашу родительскую непонятливость. «Ты плохая мать» — что может быть хуже такой фразы 16-летнего сына? или: «Ты как отец никуда не годишься! Кто ты? Обычный научник. Сколько ты получаешь? Да, посмотри на себя. Всю жизнь ты тянешь ляжку. А что ты имеешь?».

Горько и тяжело слышать это. Во всех подобных случаях несомненно одно — между детьми и родителями полностью потерян контакт, а, может быть, его никогда и не было. Был только авторитарный стиль воспитания, основывавшийся на послушании, на запретах, унижающих самолюбие подростка, не развивавший его сознание и самосознание, не помогавший ему научиться анализировать собственное поведение, управлять своими чувствами, делать правильные выводы.

«Он жестокий, он не понимает, что обижает меня своими словами, он никогда не извинится». А почему, собственно, родители ждут, чтобы дети их поняли, посочувствовали, пожалели, первые извинились за свое поведение, а сами этого не делают? «Я же его понимаю, а он меня — нет». Хочется сказать таким родителям: это заблуждение. Вы его не понимаете. Иначе вы бы поняли, как трудно бывает сделать первый шаг к примирению. И делать этот шаг должен взрослый, показывая, как нужно себя вести в ситуации ссоры. «Прости, я, наверное, тебя не понял, я погорячился, наговорил лишнего, но сейчас я успокоился и очень хочу тебя понять. Давай поговорим спокойно, как взрослые люди». Такое уважение-обращение если и не вызовет доверие, то по крайней мере разрядит обстановку.

Именно постоянное желание понять, почувствовать своего ребенка, встать на его точку зрения, пусть неправильную, посмотреть на себя его глазами и терпеливо вести разговоры изо дня в день, не срываясь на крик и оскорбления, — в этом залог восстановления утраченного контакта. Но это еще не все, в подобных семьях утрачено доверие друг к другу. Подросток не доверяет таким родителям своих мыслей, чувств, интересов: «Они не поймут, они осудят, им это не понравится». А родители не доверяют своим детям: «Как я могу ему доверять, я же не знаю, куда он идет и с кем, что он купит на эти деньги, мне надо его контролировать».

Взаимное отчуждение, ожесточение и недоверие преодолеть его крайне трудно.

Ведущий. Что можно порекомендовать родителям в подобных ситуациях?

Обычно родители видят только два пути выхода из этой ситуации: «Что же махнуть рукой и пусть делает, что хочет?» или «Раз он мне не говорит, я буду за ним следить, ходить в школу, расспрашивать у знакомых, у учителей, подслушивать по телефону».

Первый путь легче — отмахнуться, отказаться. Но не каждый родитель с этим примирится. Второй путь — это постоянное напряжение, выслеживание, «борьба» за ребенка, который все более ожесточается, узнав, что за ним следят, оскорбляется и не прощает недоверия. Возможен ли третий путь? Возможен, хоть и не всегда. Часто он бывает более трудным, чем первые два, и требует от родителя работы в первую очередь над собой, а не над ребенком, зато результаты получаются более обнадеживающие. Это путь восстановления доверия, психологического контакта.

Впрочем, восстанавливать можно только то, что когда-то существовало, а потом разрушилось, но если доверия не было никогда, то его надо все-таки пытаться создавать заново.

Психологический контакт, близкие отношения нужны не только для того, чтобы быть уверенным, что ваш сын или дочь не попадут на скользкий путь, что выберут правильные цели в жизни, не покатаются по наклонной плоскости, но и для того, чтобы вовремя помочь преодолеть душевный кризис. Только будучи внимательными к чувствам, переживаниям, к внутреннему миру детей, мы можем рассчитывать на то, что они будут так же внимательны

и отзывчивы к нашим проблемам и проблемам других людей. Говорите с детьми так, как бы вы хотели, чтобы они говорили с вами. Ведущий. Посмотрите на себя их глазами и ответьте на следующие вопросы:

1. Какой меня видит мой сын или дочь?
2. Чувствует ли он, что я его люблю?
3. Считает ли он, что я его понимаю?
4. Есть ли у него основания считать меня справедливым человеком, добрым, отзывчивым?
5. Нравится ли ему, как я с ним говорю?
6. Хотел бы я, чтобы он так говорил со мной, как я с ним?
7. Если я, когда мы ссоримся, чувствую обиду, злость, то, что он чувствует ко мне?
8. Хотел бы я, чтобы меня сейчас воспитывали так, как я его?
9. Каких тем я избегаю в разговоре с ним?
10. Чувствует ли он себя одиноким, непонятым?
11. От чего он страдает, знаю ли я об этих страданиях или даже не догадываюсь?
12. Есть ли у нас с ним хотя бы одно занятие, которым мы оба занимаемся с удовольствием?

Родителям, которые испытывают трудности в общении с подростками, как правило, надо учиться говорить по душам со своим ребенком. Разговоры эти могут касаться не только школьных дел, но и вопросов любви, семейной жизни, политики, работы, ценностей человеческой жизни.

Ролевая игра «Услышать подростка».

Цели: осознание родителями собственного стиля взаимодействия со своим подростком; осознание барьеров, которые мешают лучше понимать подростка.

Ведущий в игру приглашает 3 родителя, которые исполняют роли подростка, отца и матери. Предлагается следующая ситуация: «Подросток приходит злой из школы, забрасывает свой портфель в самый дальний угол комнаты и кричит: «Не пойду я больше в эту школу! Там математичка ко мне цепляется! Я сам эту контрольную сделал, а она говорит - списал! и т.д.».

Родителям даются следующие установки к исполнению их ролей:

- подросток злится, дерзит, очень эмоционально протестует, приводит различные аргументы своей правоты и т.д.;
- отец демонстрирует авторитарный стиль поведения;
- мать принимает роль гиперопекающего родителя.

Зрителям (остальным родителям) дается задание наблюдать за всем происходящим, отслеживать плюсы и минусы в разговоре родителей со своим ребенком, отметить наиболее распространенные ошибки в общении с подростком.

Проигрывание ролевой игры.

Обсуждение:

- Что вы чувствуете сейчас?
- Что вы чувствовали, исполняя свою роль?

-Какие выводы вы для себя сделали?.

Обращение к зрителям, анализ их наблюдений и выводов.

Ведущий: Сын приходит после уроков домой, бросает портфель и кричит: «Не пойду я больше в эту школу!». Как правильно отреагировать? Что сказать подростку? Как сохранить спокойствие, особенно если вы сами в этот момент устали, раздражены, поглощены своими проблемами? На ум чаще всего приходят обычные, автоматические ответы, из которых можно составить внушительный список наших ошибок.

Это приказы, команды, угрозы («Что значит не пойду?! Ты хочешь остаться неучем? Стать дворником? Не будешь учиться - ни копейки от меня не получишь!»),

- морали, нравоучения (ведущие к так называемой «психологической глухоте», когда ребёнок просто перестаёт вас слышать),

- критика, выговоры («У всех дети как дети, а у меня... И в кого ты такой уродился? Что ты там опять натворил?!»),

- а также выпрашивания, расследования, предложения готовых решений, высмеивания, обвинения («Ты сам виноват! Не спорь с учителем! Двоечник!»).

И это далеко не полный перечень наших неправильных реакций. Возможно, мы поступаем так из лучших побуждений, желая объяснить, научить, воззвать к совести, указать на ошибки и недостатки... А, на самом деле, - выплёскиваем свои негативные эмоции. И конечно, такое наше поведение не способствует установлению лучшего контакта и разрешению проблемы. Скорее, раздражение и обида с обеих сторон возрастают ещё более и могут перерасти в конфликт.

В ходе обсуждения ведущий делает акцент на следующих моментах:

- несовпадение воспитательных позиций родителей в данной ситуации;

- противоречия, неконструктивность стиля семейного воспитания (например, авторитарный стиль общения отца и гиперопекающий стиль матери);

- наблюдения за невербальными знаками в ходе проигрывания сценки;

- подчеркивание парадоксальности, неэффективности данных методов взаимодействия, но, тем не менее, их широкую распространенность, и, при этом, недоумение родителей, что их сын не поддается воспитанию;

- и прочее.

Как услышать подростка.

Ведущий Самая распространенная (и совершенно справедливая!) жалоба юношей и девушек на своих родителей: «Они меня не слушают!».

Ведущий. Скажите, пожалуйста, а был ли подросток в нашей сценке выслушан и услышан?

Как вы думаете, по каким причинам это очень часто происходит?

Ведущий. Спешка, неумение и нежелание слушать, понять то, что происходит в сложном юношеском мире, постараться взглянуть на проблему глазами сына или дочери, самодовольная уверенность в непогрешимости

своего жизненного опыта – вот что в первую очередь создает психологический барьер между родителями и растущими детьми.

Группу питерских девятиклассников просили оценить себя по различным качествам (доброта, общительность, смелость, самообладание, уверенность в себе и т. д.) по пятибалльной системе, а затем предсказать, как их оценят по той же системе родители, друзья и одноклассники. После этого приглашенных в школу отцов и матерей также попросили оценить качества своих детей и предсказать их самооценки. Оказалось, что дети гораздо точнее представляют себе, как их оценят родители, чем родители — юношеские самооценки. Наиболее вдумчивых родителей задача представить себе самооценку своего отпрыска, «влезть в его шкуру», очень заинтересовала, но показалась трудной. А некоторые родители даже не могли понять задание: «Что значит — оценить качества сына так, как он сам их оценивает? Я лучше знаю, каков он на самом деле». Даже добросовестно пытаюсь стать на точку зрения сына или дочери, некоторые родители оказались неспособными отрешиться от собственных суждений: то, что им кажется самооценкой сына, есть на самом деле родительская оценка его качеств. А ведь это значит, что самосознание ребенка, его «я», родителям неизвестно.

Дело, конечно, не в том, что дети якобы более проницательны или чувствительны, чем родители. Предсказать родительскую оценку юноше не так уж трудно, она в той или иной форме неоднократно высказывалась ему прямо и косвенно. Когда подростки ждут от родителей сильно заниженных, по сравнению с самооценкой, оценок по самообладанию и способности понять другого человека, это явно отражает извечные родительские сетования на невыдержанность и нечуткость детей.

Юноша имел время изучить в совершенстве отношение родителей к себе, родителям же приходилось оценивать недавно возникшее, изменчивое и противоречивое юношеское «я». Но проблема не становится от этого менее острой: ложные или упрощенные представления об образе «я» сына или дочери серьезно затрудняют понимание детей.

За частными фактами стоит более общая тенденция: и родители, и дети часто неверно представляют себе оценки и самооценки друг друга. В большом американском городе, маленькой сельской общине в Канаде и шведском городе в разное время был проведен один и тот же опыт. Подросткам и юношам (13, 15—16 и 18—20 лет) и их родителям было предложено с помощью полярных прилагательных (типа «чистый — грязный», «терпеливый — нетерпеливый») описать свое и другое поколение, то, как его воспринимает другая сторона (как старшие оценивают младших и наоборот) и как отцы и дети представляют себе самооценки друг друга.

Ведущий. Как вам кажется, каков был результат исследования?

Ведущий. Во всех трех случаях результат был один и тот же: оба поколения оценивают и себя и друг друга положительно (старших — несколько выше, чем младших); **но оба поколения неверно представляют себе, как к ним; относится другая сторона.** Младшие ждут отрицательных оценок от родителей, а родители — от детей. Источник заблуждения ясен —

это обобщение неизбежных между детьми и родителями взаимных претензий и упреков. Но это ложное обобщение существенно осложняет взаимоотношения отцов и детей.

Сложность общения подростков с родителями довольно велика даже в самых благополучных семьях. Это связано с психологическими особенностями возраста (потребность в самостоятельности и т.д.). Сложность увеличивается из-за того, что родители нередко не понимают, что с выросшими детьми общение должно строиться иначе, чем с маленькими.

Откровенное обсуждение многих из этих тем пугает родителей, поскольку они считают, что «мал еще, не дорос». Если же подросток не находит у родителей понимания, желания обсудить какой-то серьезный вопрос, он внутренне отгораживается от родителей и ищет ответы на поставленные вопросы на стороне, часто в далеко не подходящей компании. А потом мы удивляемся: «Как ты можешь так рассуждать? Откуда ты этого набрался?». Поэтому надо учиться диалогическому разговору, постараться понять иную точку зрения, не задеть самолюбия подростка и признаться себе в собственных упущениях, ведь часто мы избегаем определенных тем, оправдывая себя, что некогда или не время, а на самом деле боимся их.

По одной из психологических теорий (транзактный анализ Э.Берна) человек общается с окружающими в трех ролях - Ребенка, Родителя, Взрослого – независимо от того, кем он является в действительности. И когда к нам обращаются разные люди в разных ситуациях, мы тоже занимаем разные роли. Позиция «Ребенок» характеризуется инфантильностью, несамостоятельностью и т.д. Позиция «Родитель» характеризуется подчиняющей, обучающей, воспитывающей и т.д. функциями. Позиция «Взрослый» говорит, что человек строит доверительные отношения, отношения «на равных». Вариаций возможных сочетаний, как вы сами понимаете, здесь получается много, и от этого зависит итог данного взаимодействия.

Основой построения стиля общения «взрослый-взрослый» являются искренность и восприятие подростка как взрослого, стремление совместно действовать, узнавать, открывать. Подчеркнем, что в плане воспитания значимо содержание общения между родителем и подростком, но не само по себе, а то, что это общение серьезное, на равных.

Ведущий. Подумайте, а какую позицию в общении со своим подростком, обычно занимаете вы?

-А как вы общаетесь со своими коллегами? (уважительно, делая комплименты, подчеркивающие их лучшие стороны, стараетесь сглаживать «колкие» ситуации, дабы не довести до обиды, и тем более конфликтов и т.д.)

-Даже, если вы не очень уважаете своего коллегу, если вы обижены на него, если у него не получается что-то в его деятельности, как вы с ним себя ведете?» (все равно, мы будем разговаривать с ним мягко, показывая свое понимание, вы будете контролировать свои слова и поступки по отношению к нему, чтобы не обострять ситуацию).

-А всегда ли вы так себя ведете по отношению к своим собственным детям и супругам?

Ведущий. В том, то и дело, что не всегда, а у кого-то – никогда!

Существуют ли какие-нибудь практические приёмы, позволяющие улучшить отношения в семье и достичь взаимопонимания, которыми можно воспользоваться в повседневной жизни?

Ведущий. Я хочу познакомить вас с одним из эффективных психологических приёмов, и называется он **активное слушание**. Умение слушать - навык, необходимый каждому человеку. Часто мы неправильно истолковываем этот термин. Ведь с трудом дающееся молчание и ожидание своей очереди высказаться в ответ на речь собеседника вовсе не означает умения слушать. Тем более, если ваш собеседник - подросток, ревниво отстаивающий свою точку зрения, многое воспринимающий в штыки и в любой момент готовый обидеться и замкнуться.

Как же и когда необходимо активно слушать?

Это стоит делать во всех ситуациях, когда ребёнок (подросток), расстроен, потерпел неудачу, ему больно, стыдно, - то есть, когда у него эмоциональные проблемы.

В качестве примера рассмотрим нашу с вами ситуацию взаимодействия с подростком, который больше не хочет идти в школу.

Как избежать непонимания?

Используя приём активного слушания. Рассмотрим его на том же примере.

Сын (бросая портфель, со злостью): «Не пойду я больше в эту школу!»

Родитель (после паузы, поворачиваясь лицом к ребёнку, глядя в глаза): «Ты не хочешь больше ходить в школу».

Сын (раздражённо): «Там математичка ко мне цепляется!».

Родитель (после паузы, обозначая чувство, испытываемое ребёнком, используя утвердительную форму высказывания): «Тебя что-то разозлило (расстроило, обидело) на уроке математики».

Сын (с обидой): «Я сам эту контрольную сделал, а она говорит - списал!»

Родитель: «Я понимаю тебя, это действительно обидно».

Сын: «Вечно она ко мне придирается...»

Родитель: «Думаю, я тоже расстроилась бы...».

Сын: «Хоть ты меня понимаешь... Ладно, бывало ведь, что я и списывал... Но я докажу всем, что могу решать задачи самостоятельно!».

Как Вы понимаете, это лишь один из возможных вариантов продолжения беседы. Но какова ни была ситуация, наша цель - не критическая оценка происходящего.

Итак, **основные правила активного слушания**:

1. Повернуться лицом к ребёнку. Глаза на одном уровне.
2. Избегать вопросов, использовать утвердительную форму высказываний.
3. Держать паузу, давая ребёнку время на обдумывание.

4. Обозначать чувства, испытываемые ребёнком.

Результаты применения активного слушания:

1. Исчезает или ослабевает отрицательное переживание ребёнка.
2. Убедившись, что взрослый готов слушать, подросток обычно начинает рассказывать о себе всё больше.
3. Подросток сам продвигается в решении своей проблемы.
4. Подросток тоже начинает нас слушать и слышать.
5. Мы действительно начинаем лучше понимать своих детей.

Важно помнить, что активное слушание - это не способ добиться чего-то от подростка, а «просто» путь к установлению лучшего контакта, способ показать подростку, что мы его понимаем.

Как сообщать о своих чувствах?

Ведущий. Бесспорно, чувства и переживания подростка заслуживают внимания со стороны родителей. Именно принятие, сопереживание и внимание со стороны родителей и есть основа доверительных отношений в семье, залог настоящего и будущего взаимопонимания.

Но как быть в тех случаях, когда в понимании нуждается родитель? И как общаться с подростком в тех случаях, когда его поведение отклоняется от норм и правил, принятых в семье, или просто каким-то образом оказываются задеты чувства родителей?

Сообщать подростку о чувствах, испытываемых родителями, можно по-разному. К сожалению, часто мы делаем это неэффективно. Гнев, раздражение или обида, даже справедливые, - плохие советчики. Поддавшись этим эмоциям, мы можем повышать голос, требовать незамедлительного послушания, грозить наказанием, позволяем себе негативные высказывания в адрес подростка. Делаем мы это с благим намерением - изменить в лучшую сторону нежелательное поведение - и безрезультатно. Подросток реагирует агрессивно, не реагирует вообще, замыкается, и взаимные обиды и непонимание не исчезают, а растут. Однако, даже убедившись в неэффективности этого подхода, многие родители продолжают действовать прежним образом, не видя другого выхода.

1. «Сколько раз повторять: немедленно убери бардак в своей комнате!»
2. «Ты прогуливаешь уроки и хочешь остаться неучём!»
3. «Ты никогда не приходишь вовремя! В следующий раз будешь ночевать под дверью!»

Ведущий. - В чем ошибка этих высказываний? (все они в негативной форме оценивают не только поведение, но и саму личность подростка, а директивный тон и преувеличения делают эти высказывания очень эмоциональными и не способствуют решению проблем. Из-за преобладания местоимений «ты», «тебе», «у тебя» они названы «Ты-высказываниями»)

Между тем психологи рекомендуют для выражения своих чувств использовать более эффективные «Я-высказывания». Вот их основные признаки:

- Описание чувств и эмоций, испытываемых родителем в данной проблемной ситуации.

- Безоценочное краткое и конкретное (без перехода на личности, обобщений и сравнений) описание волнующей ситуации или проступка подростка. Описание должно касаться только нежелательного поведения, но не личности в целом.

- Формулировка желательного результата.

Формула: «Когда ты ..., я чувствую ..., потому что (почему поведение составляет проблему или как действует на вас), и я бы хотел...»

Ведущий. Предлагаю отреагировать на знакомые ситуации используя в речи «Я-высказывания»:

1. Опять подросток не убрал за собой кровать. А к вечеру должны прийти гости. (Мне становится неловко, когда гости видят неубранную постель. Под покрывалом она смотрится гораздо лучше).

2. Родитель узнал, что ребенок постоянно прогуливает занятия в школе. (Сегодня звонила классная руководительница по поводу твоей посещаемости. Мне было очень стыдно во время разговора, и я хотела бы избежать этих переживаний. Каждый сам отвечает за свои поступки, а если тебе нужна помощь, мы можем поговорить об этом).

3. Подросток опять не пришел вовремя домой с прогулки. (Когда в семье кто-то приходит позже, чем мы договаривались, я волнуюсь так, что не нахожу себе места. Мне хочется видеть тебя дома к десяти часам вечера, а в особых случаях мы можем договариваться отдельно. Тогда я буду чувствовать себя спокойно).

Ведущий. Несмотря на кажущуюся простоту подобных высказываний, их использование дается большинству из нас нелегко. Непривычно в такой форме говорить о своих чувствах, трудно удержаться от оценивания, от проявления родительской власти. Да и результат использования «Я-высказываний» вряд ли будет мгновенным.

И, тем не менее, этот способ эффективен уже тем, что основан он на доверии и уважении. Не содержащее обвинений ни в чей адрес, «Я-высказывание» дает подростку представление о переживаниях взрослого и о том, чем именно нежелательно его поведение. Оно же может служить переходом к диалогу и поиску решения проблемы.

Ведущий. Подростковое отчуждение со временем проходит, и тогда становится понятным, что воспитательные усилия были не напрасны. Взрослеющие сын или дочь все больше походят на своих родителей, принимают систему семейных ценностей, и даже жизненные их сценарии напоминают родительские. А пока... Перешагнувший порог детства ребенок неизбежно требует пересмотра взаимоотношений. Как ни печально, но нередко именно неготовность родителей пойти навстречу подростку становится причиной серьезного эмоционального кризиса и препятствием для становления его «Я».

Одной из главных особенностей подросткового и юношеского возраста является стремление к самостоятельности. Это проявляется в первую очередь

в попытке освободиться от излишней опеки и добиться хотя бы относительной независимости. Подросток пытается отстаивать свое право на собственные идеи, мнения и суждения, отличные от родительских. И именно от того, какой тип отношений сложился в семье, зависит и вероятность возникновения проблемного поведения у ребенка.

Ведущий. Психологами выделяются четыре основных стиля родительского поведения. Они характеризуются разной степенью принятия ребенка и уровнем контроля.

1) Безразличный тип семейного воспитания характеризуется низким уровнем контроля и холодными отношениями. Такие родители не устанавливают для детей никаких ограничений, заняты собственными проблемами и закрыты для общения. Дети из таких семей более других склонны к проблемному поведению.

2) Либеральный тип. Уровень контроля также низкий, но отношения теплые. Руководящая роль родителей в такой семье незначительна, и, как следствие, в юношеском возрасте дети склонны к непослушанию, к игнорированию норм и правил, принятых в обществе.

3) Авторитарный тип воспитания - это высокий уровень контроля и холодные отношения. Родители устанавливают жесткие требования и правила, а эмоциональной привязанности к детям не демонстрируют. Как результат - либо пассивность и зависимость детей, либо неуправляемость и агрессивность. И в любом случае - ощущение психологического неблагополучия.

4) Авторитетное воспитание означает теплые отношения и высокий уровень контроля. Родители признают и поощряют растущую автономию своих детей. Отношения строятся на взаимном уважении и доверии. Родители открыты для общения и обсуждают с детьми правила поведения в семье. Допускают и изменение своих требований в разумных пределах. Дети же вырастают приспособленными к жизни, уверенными в себе и ответственными.

Ведущий. Прослушав это описание, определите, пожалуйста, преобладающий в вашей семье тип общения и проанализируйте отношения с собственным ребенком. Скорее всего, именно в привычном стиле ваших взаимоотношений и кроются корни многих проблем. Попробуйте изменить свое поведение, и вы увидите результат.

«Ладная семья» (китайская притча).

Жила-была на свете семья. Она была не простая. Более 100 человек насчитывалось в этой семье. И занимала она целое село. Так и жили всей семьей и всем селом. Вы скажете: ну и что, мало ли больших семейств на свете, но дело в том, что семья была особая: мир, и лад царили в той семье и, стало быть, на селе. Ни ссор, ни ругани, ни, Боже упаси, драк и раздоров.

Дошел слух об этой семье до самого владыки страны. И он решил проверить, правду ли молвят люди. Прибыл он в село, и душа его возрадовалась: кругом чистота, красота, достаток и мир. Хорошо детям, спокойно старикам. Удивился владыка. Решил узнать, как жители села добились такого лада, пришел к главе семьи: расскажи, мол, как ты

добиваешься такого согласия и мира в твоей семье. Тот взял лист бумаги и стал что-то писать. Писал долго. Видно, не очень силен был в грамоте.

Затем передал лист владыке. Тот взял бумагу и стал разбирать каракули старика. Разобрал с трудом и удивился. Три слова были начертаны на бумаге: ЛЮБОВЬ, ПРОЩЕНИЕ, ТЕРПЕНИЕ. И в конце листа: Сто раз ЛЮБОВЬ, Сто раз ПРОЩЕНИЕ, Сто раз ТЕРПЕНИЕ. Прочел владыка, почесал, как водится, за ухом и спросил:

- И все?

- Да, - ответил старик, - это и есть основа жизни всякой хорошей семьи.

- И, подумав, добавил: - И мира тоже».

Спасибо всем вам за удовольствие общаться с Вами и за этот вечер!

Приложение 1.

Памятка для родителей

Конструктивное поведение в конфликтных ситуациях.

1. Если вы хотите научиться избегать конфликтных ситуаций, для начала необходим сознательный отказ от них, возведенный в принцип. Практически он трансформируется в установку всего вашего поведения на этот отказ - упорный, стойкий!

2. Чтобы выработать в себе этот отказ, нужно понять: в конфликтах никто никогда никому ничего не может доказать. «Ему разве что-нибудь докажешь?!». Это в равной степени относится к каждому участнику конфликта, поскольку отрицательное эмоциональное воздействие блокирует способность принимать, соглашаться, учитывать, понимать, т. е. останавливает работу мысли. Значит, незачем и пытаться что-то доказывать, когда кто-то из сторон находится в состоянии отрицательного возбуждения.

3. Если так уж получилось, что вы незаметно для себя оказались втянутым в конфликт, главное - вспомнить: нужно замолчать! Не от «противника» требовать - «замолчи!», «прекрати!», а от себя! Добиться этого от себя легче, чем от другого.

4. Молчание дает возможность выйти из конфликтной ситуации и тем самым прекратить ее. Это же просто: для ссоры, для конфликта, скандала нужно участие двух сторон, а если одна исчезла - с кем ссориться?

5. Если ни один из участников не склонен пресечь конфликт, обоих очень быстро захватывает отрицательное эмоциональное возбуждение. Его напряжение стремительно возрастает. В таком «диалоге» взаимные реакции участников только подливают масла в огонь. Отрицательное эмоциональное возбуждение одного человека никогда не сможет уменьшить такое же возбуждение у другого - они только взаимно подкрепляют друг друга. Чтобы погасить это возбуждение, нужно убрать то, что его подкрепляет. Вот почему нужно кому-то замолчать...

6. Следует всячески избегать словесной констатации отрицательного эмоционального состояния партнера («А чего ты нервничаешь, чего злишься?», «Ты никогда меня не можешь понять!»), так как это только его укрепляет и усиливает.

7. Конфликт можно прекратить, спокойно выйдя из комнаты. Но если при этом хлопнуть дверью или перед уходом сказать что-то обидное, можно вызвать аффект страшной, разрушительной силы. Известны трагические случаи, вызванные именно оскорбительным словом «под занавес».

8. Подростки часто перенимают наше отношение к конфликтам и к миру. Войну может победить только отказ от войны. Нужно учить подростков отказываться от конфликтов. А это достигается, прежде всего, силой собственного примера взрослых.

9. Ссоры, семейные скандалы и конфликты в школе - все это может обернуться для подростка страхами, чувством безысходной обездоленности, невротическим развитием, психопатиями. И об этом родителям необходимо помнить.

Источники:

- Популярная психология для родителей Под ред. А.А. Бодалева. – М.: Педагогика, 1988. – 256 с. (Б-ка для родителей). – с.192-201, 218-221.

- Фалькович Т.А., Толстоухова Н.С., Высоцкая Н.В. Подростки XXI века. Психолого-педагогическая работа в кризисных ситуациях: 8-11 классы. – М.: ВАКО, 2006. – 256 с. (Педагогика. Психология. Управление). – с. 59-66.



СИНИЙ ДЕНЬ (день психологической перезагрузки)



*...О, если ты покоен, не растерян,
Когда теряют головы вокруг,
И если ты себе остался верен,
Когда в тебя не верит лучший друг,
И если ждать умеешь без волнения,
Не станешь ложью отвечать на ложь,
Не будешь злобен, став для всех мишенью,
Но и святым себя не назовешь,
И если ты своей владеешь страстью,
А не тобою властвует она,
И будешь тверд в удаче и в несчастье,
Которым, в сущности, цена одна,
И если ты готов к тому, что слово
Твое в ловушку превращает плут,
И, потерпев крушение, можешь снова –
Без прежних сил - возобновить свой труд,
И если ты способен все, что стало
Тебе привычным, выложить на стол,
Все проиграть и вновь начать сначала,
Не пожалев того, что приобрел,
И если можешь сердце, нервы, жилы
Так завести, чтобы вперед нестись,
Когда с годами изменяют силы
И только воля говорит: "Держись!"
И если можешь быть в толпе собою,
При короле с народом связь хранить
И, уважая мнение любое,
Главы перед молвою не клонить,
И если будешь мерить расстоянье
Секундами, пускаясь в дальний бег,
-Земля - твое, мой мальчик, достоянье!
И более того, ты - человек!
ЗАПОВЕДЬ.
Редьярд Киплинг*

Синий цвет в психологии считается цветом, олицетворяющим спокойствие, мудрость и терпение. В цветовом тесте Люшера синий цвет означает удовлетворенность, спокойствие, уравновешенность. Синий цвет — венец холодных оттенков и один из трех основных цветов, смешение которых в определенных пропорциях дает возможность получить любой из дополнительных цветов.

Синий день в Цветной неделе — это совокупность психолого-педагогических мероприятий, подчиненных одной теме, одной идее - которая для включенного в нее учащегося разворачивается как некое целостное завершённое действие.

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

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

Оформление: на стене в фойе школы прикреплен лист ватмана в виде забора и обозначена тема *«Цвет настроения – ЯРКО-СИНИЙ!!! Забор психологической перезагрузки»*.

В начале учебного дня учащихся встречают организаторы и волонтеры,

проводят презентацию «Акции «Синий забор психологической перезагрузки»: всем желающим предлагается выразить свои мысли и чувства рисунками и надписями на нем по темам: «Как вдохновляться самому и вдохновлять других», «Как стать и оставаться счастливым», «Я хочу, чтобы в нашей школе...», «Ярко-синие пожелания учителям, одноклассникам, школе».

Подобные «Ярко-синие заборы психологической «перезагрузки» должны быть развешаны на всех этажах школы.

Акция: «Диалог с выдающимися людьми «Твое ярко-синее мнение»
Работа с плакатной информацией, письменное комментирование учащимися высказываний выдающихся людей. На стенах около учебных кабинетов стенах размещаются плакаты с информацией: на каждом отдельном листе А-4 размещается фотография выдающегося человека с цитатой. На одном плакате помещается несколько таких листков. Рядом вывешивается чистый плакат «Твое ярко-синее мнение», где учащимся предлагается высказать свое взвешенное мнение: актуальны ли сегодня такие мысли, мнение какого выдающегося человека для них особенно интересно и почему.

Перечень предлагаемых цитат:

Бенджамин Франклин (американский политический деятель, изобретатель и писатель): «Спокойствие и терпение — это величайшие проявления внутренней силы. А имеющий такую силу сможет достигнуть всего, чего захочет!»

Экхарт Толле (немецкий писатель и духовный лидер): «Когда ты спокоен, когда ты просто смотришь и слушаешь, это активизирует внутри тебя свободную от понятий разумность: то, что ты можешь воспринимать спокойно, больше не управляет тобой... Хорошо регулярно спрашивать себя: "Спокоен ли я в настоящий момент?" и... "Что происходит у меня внутри в данный момент?"... Пусть покой направляет твои слова и дела...»

Марк Туллий Цицерон (древнеримский политический деятель, оратор и философ): «Счастливая жизнь начинается со спокойствия ума»

Лао-Цзы (древнекитайский философ): «Ходьба побеждает холод, покой побеждает жару. Спокойствие создает порядок в мире».

Индийская народная мудрость: «Глупец суетится вовсю, затеяв пустяк, а умный сохраняет спокойствие, берясь за великое дело».

Акция «Ящик Доверия»

В фойе школы вывешивается «Ящик Доверия», в который каждый желающий может опустить письмо с описанием проблемы, просьбы, пожелания и т.д.

Надпись на ящике: «Дорогие ребята! К сожалению, очень часто по дороге жизни мы тащим на себе мешки с тяжелым грузом тревог, обид, негативных мыслей и чувств, потому что нет среди нас (как в старые времена) старейшин, которые бы обратили наше внимание на реальный мир вокруг; нет уверенности, что тебя выслушают, поймут и примут именно с

такими чувствами, которые ты испытываешь сейчас. И этот груз мешает нам двигаться вперед, познавать новое, развивать свои способности и возможности, становиться успешной, открытой и уверенной Личностью. Поэтому я, Ящик доверия, предлагаю вам обратить внимание на свой внутренний мир, на свои чувства, мысли и начать заботиться о себе! Теперь вы можете писать добрые и теплые, злые и противные, грустные и печальные письма о наболевшем, о тревожащем и беспокоящем вас. А потом опускать в Ящик доверия.

Ваши письма могут быть подписанными или анонимными – как вы захотите!

Все ваши откровения сможет достать только психолог, которая в свою очередь, обещает полную конфиденциальность и ответы на все письма.

Спасибо вам за доверие!

Ваш Ящик Доверия».

Мероприятия для обучающихся начальных классов

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

1.Ярко-синие переменки:

Игра «Море волнуется раз...»

Водящий отворачивается, остальные игроки хаотично перемещаются по комнате (кабинету), изображая «море». Водящий произносит: «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, морская фигура на месте замри!». В этот момент игроки должны принять позу какого-нибудь морского животного и замереть. Смеяться и шевелиться нельзя. Водящий подходит к любому игроку и дотрагивается до него. Тогда выбранный игрок должен изобразить, кого именно он показывает. Задача водящего – отгадать, что за «морскую фигуру» изображает игрок.

Игра «Ручеек»

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

Игра «Небо - вода-земля»

Играющие садятся или становятся кругом к центру лицом. В центре ведущий с мячом. Ведущий произносит одно из слов названия игры и тут же бросает мяч в руки любому игроку. Тот должен поймать мяч и назвать какое-либо животное, обитающее в указанной среде (например, орел на слово «небо», карась на слово «вода»). Потом надо вернуть мяч водящему. Если игрок не успел назвать (или неправильно назвал) животное и не сумел поймать мяч, он должен отдать фант. Ведущий бросает мяч новым игрокам, стараясь всех держать «в игре» – в ожидании мяча. Можно даже дважды

бросить мяч одному игроку. Когда накопится много фантов, игру прерывают, чтобы разыграть их. Затем игру можно продолжить, выбрав нового водящего. Правила таковы: водящий может бросать мяч, только произнеся слово «земля» и т. п., бросать надо прямо в руки игроку, чтобы мяч можно было поймать. Нельзя называть уже названное кем-то животное. Одновременно могут играть более 7 человек. Чтобы успешно участвовать в игре, ребенок должен обладать определенным запасом знаний.

Игра «Ярко-синие ворота»

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

«Воротики» произносят:

Ярко-синие ворота

Пропускают не всегда!

Первый раз прощается,

Второй запрещается,

А на третий раз

Не пропустим вас!

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

Правила игры

1. Двое игроков встают друг напротив друга и, взявшись за руки, поднимают руки вверх. Получаются «воротики»
2. Остальные дети встают друг за другом и кладут руки на плечи идущему впереди либо просто берутся за руки. Получившаяся цепочка должна пройти под воротами.
3. Дети, которые оказались пойманными, тоже становятся «воротиками». Постепенно количество «ворот» увеличивается, а цепочка уменьшается.
4. Игра заканчивается, когда все дети становятся «воротами»

Игра «Синие ассоциации»

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

Игра «Кораблекрушение»

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

2. Игры-бодрячки (энергизаторы):

Игра «Регулятор звука»

Ведущий предлагает немножко пошуметь (покричать или похлопать в ладоши), причем громкость шума должна соответствовать уровню

поставленной горизонтально руки ведущего — когда рука опущена до конца вниз, должно быть тихо, когда же в самом верху, наоборот, можно шуметь изо всех сил.

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

Игра «Тыр-тыр»

Все участники произносят слова, сопровождая их движениями: «Тыр-тыр, пулемет» (держат обеими руками ручки «пулемета»). «Выше крыши самолет» (рука движется снизу вверх наискосок). «Бац! — артиллерия» (хлопок).

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

«Ура!»

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

Игра «Дыра на дне морском»

Ведущий произносит слова и показывает движения. Участникам необходимо повторять:

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

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

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

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

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

Игра «Скороговорка»

Ведущий делит участников на три группы:

1 -я группа говорит «Расскажите про покупки»,

2-я группа: «Про какие покупки?»

3-я группа: «Про такие покупки».

Все «Про покупочки (3 раза) мои».

И так начинаем постепенно темп увеличивать.

Игра «Мы вместе!»

Участники объединяются по парам и выкидывают по команде произвольное количество пальцев на руке. Пара участников, у которых число пальцев совпало, громко радуются: берутся за руки, подпрыгивают и кричат:

«Мы вместе!». Затем, то же происходит в четверках, восьмерках, пока не объединится вся группа и не выкинет одновременно одно и то же количество пальцев.

Игра «Охота на львов»

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

- Мы охотимся на льва! (стучим себя кулаком в грудь)
- Не боимся мы его! (мотаем головой)
- У нас огромное ружье! (показываем руками что-то большое)
- И длинный меч! Ух! (на «Ух!» делаем вид, что рубим что-то мечом)
- Ой, что это?! (приставляем руку козырьком к глазам)

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

- Болото! Над ним не пролететь! (Показывает руками обход поверху.)
- Его не обойти! (Показывает руками обход вокруг.)
- Под ним не проползти! (Показывает возможность преодоления под ним.)
- Дорога напрямик! (Показывает рукой вперед.)

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

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

Игра «Помощь друга»

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

Игра «Совушка»

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

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

Игра «Путаница»

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

Игра «Горелки»

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

Гори, гори ясно, чтобы не погасло.

Стой подоле, гляди на поле,

Едут там трубачи да едят калачи.

Погляди на небо: звёзды горят,

Журавли кричат: - Гу, гу, убегу.

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

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

Русская народная игра «Зарница»

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

Заря-зарница, красная девица,

По полю ходила, ключи обронила,

Ключи золотые, ленты голубые, Кольца обвитые, за водой пошла!

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

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

Игра «Шишки, желуди, орехи»

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

Правила игры

1. Дети встают тройками и, взявшись за руки, образуют круг.

Каждый из тройки имеет название: «шишки», «желуди», «орехи». Ведущий находится за пределами круга.

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

Игра «Добрый ручеек»

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

3. Психологические и динамические паузы:

Игра «Чем мы похожи»

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

Игра «Съедобное – несъедобное»

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

Для игры требуется хорошая реакция и внимание.

Игра «Испорченный телефон»

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

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

Игра «Найди спрятанный предмет»

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

Игра «Палочка, остановись!»

Ученики становятся в круг, учитель - в центр. Игра проходит в виде эстафеты: дети называют слова и одновременно передают палочку по кругу. О том, на какую тему будут слова, договариваются заранее: «О чем будем

рассказывать?» - «О зиме». Учитель предлагает подобрать вначале слова о погоде и дает палочку одному из ребят; тот называет первое слово (морозная) и передает палочку следующему участнику игры и т. д. Таким образом, дети подбирают много слов (ветренная, холодная, снежная и т. п.).

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

Игра «Тише едешь - дальше будешь»

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

Игра «Мешочек сокровищ»

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

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

Игра «Пожелания»

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

Мероприятия для обучающихся 5-9 классов.

«Там, где живет счастье»

Интерактивное занятие для подростков

Цели: - познакомиться с позитивными эмоциями и чувствами: удовольствие, радость и счастье;

- научиться быстро вызывать у себя позитивный настрой;
- развить навыки позитивного восприятия мира.

Необходимые материалы: Бланки для ритуала приветствия, завершения «Дом эмоций». Резиновые калоши большого размера, карточки с ситуациями.

Ход занятия

Ритуал приветствия «Дом эмоций» (см. занятие №1).

Рефлексивный круг «Мой самый счастливый день».

Инструкция: расскажите о самом счастливом дне в вашей жизни.

Это упражнение помогает получить порцию положительных эмоций, и хорошего настроения. Упражнение имеет и диагностический характер.

Выводы ведущего: Ни один человек не может быть счастливым постоянно, но настоящее сочувствие мы можем ожидать только от того человека, который чувствует себя счастливым – тогда у него достаточно энергии, чтобы замечать и помочь другим.

Упражнение «Счастье».

Инструкция: Когда вы сами счастливы, что вы испытываете? Я хочу, чтобы вы нарисовали картинку, которая покажет, что бывает, когда вы счастливы. Используйте краски и линии, формы и образы, которые выразят ваше понимание счастья...

А теперь давайте обсудим, что делает вас счастливыми. Диктуйте, я буду записывать. Можно разложить разные листы по следующим категориям: люди, места, вещи, работа. Школьники могут перед этим описать что-то, что их осчастливило вчера. Они могут даже помимо этого сочинить стишок, в котором каждая строка начинается со слов: «Счастье – это...».

Игра «Калоши счастья».

Инструкция. «Я хочу предложить вам поиграть в игру, которая называется «Калоши счастья». У Андерсена есть сказка с таким названием. В этой сказке фее подарили на день рождения калоши счастья, которые она решила отдать людям, чтобы те стали счастливее. Человек, который надевал эти калоши, становился самым счастливым человеком. Калоши исполняли все его желания, он мог перенестись в любое время или эпоху. Итак, я предлагаю вам обуть эти калоши и стать счастливым человеком. Я также буду зачитывать вам различные ситуации, а ваша задача — надев эти калоши, найти в ситуации позитивные стороны. Другими словами, посмотрите на ситуацию глазами счастливого человека-оптимиста».

Участники игры, надев «калоши счастья», отвечают на предложенную ситуацию в позитивном ключе. Тому, кто затрудняется дать оптимистичный ответ, остальные участники игры помогают, предлагая свои варианты. В

Выводы ведущего. В результате проведенного упражнения, подростки понимают, что нет безвыходных ситуаций, всегда можно найти оптимистичное решение. Участники получают эмоциональную разрядку и позитивный настрой.

Релаксация «Вверх по радуге». Попросите учащихся, закрыть глаза, расслабиться, сделать глубокий вдох и представить, что вместе с этим вдохом они взбираются вверх по радуге, а выдыхая, съезжают с нее как с горки. Повторяется 3 раза. После этого желающие делятся впечатлениями, затем упражнение повторяется еще раз с открытыми глазами, причем количество повторений увеличивается до семи раз. Учащимся указывается назначение этого упражнения для регуляции собственного эмоционального состояния.

Рефлексия:

-Что такое счастье и в чем оно заключается?

-Как можно быстро вызывать у себя положительные эмоции?

Ритуал завершения «Дом эмоций» (см. занятие №1).

Домашнее задание. Продолжение заполнения Дневника эмоций. Составить список положительных событий.

Ритуал завершения «Дом эмоций». Участникам предлагается определить, какого цвета у них настроение после окончания занятия и выбрать окошко соответствующего цвета. Выбор участников фиксируется на специальном бланке с рисунком многоэтажного дома с пустыми, не закрашенными окнами.

Мероприятия для обучающихся 9-11 классов

Психологический квест «Волнуйтесь спокойно!»

Цель: формирование психологической грамотности в области психоэмоционального здоровья и позитивных жизненных целей, развитие мотивации к их достижению.

Комментарий

Квест (от англ. «quest», поиск) – игра путешествие или разновидность игр в игре, в которых учащиеся проходят по запланированному маршруту, выполняя определенные задания.

Квест является популярной игровой формой, и ее использование создает дополнительную мотивацию для участников по включению в деятельность.

Квест, как универсальная игровая технология позволяет за короткое время ненавязчиво вовлечь игроков в разнообразные виды деятельности.

Он дает возможность участникам через упражнения осуществлять рефлексию деятельности, а также позволяет учащимся с разным уровнем эмоционального состояния включиться в квест.

Квест - командная игра, в которой задействованы не только эрудиция, но и сообразительность, креативность и нестандартное мышление, развитие чувства ответственности доверия к партнёру, пропаганда жизнеутверждающих принципов. Для достижения целей, ученикам следует использовать маршрутный лист с обозначением контрольных станций (КС).

Идея маршрута проста – команды, перемещаясь по точкам, выполняют различные задания. Каждый участник при регистрации получает цветные бейджики, для формирования/деления команд по цвету (всего 6 «цветных» команд»). Прохождение квеста приводит учащихся к ключевым компетенциям на завершающем этапе, которое реализуется в разных видах деятельности.

Время проведения квеста: 1 час.

Оборудование:

Регистрационные листы (6 команд, по количеству КС);

Маршрутные листы (6 команд, по количеству КС); Цветные бейджики (по количеству участников квеста);

Пластиковые стаканчики (по количеству участников квеста);

Газета;

Цветные стикеры (по количеству участников квеста 75x75мм);

Фломастеры (2 набора);

Ватман (по количеству команд);

Разметка контрольных станций (КС).

Ведущий:

Здравствуйте, дорогие учащиеся! Мы рады приветствовать Вас и приглашаем погрузиться в игру - психологический квест Синего Дня Цветной недели. Прохождение локаций квеста поможет Вам справляться с той или иной жизненной ситуацией, научит приемам снятия психоэмоционального напряжения, саморегуляции, а также способам повышения самооценки, формированию уверенного самопознания и познания своего «Я».

Как и в любой игре у нас есть правила. У каждой команды имеется маршрутный лист, в нём обозначены контрольные станции-локации, которые вы должны пройти. Обязательным условием прохождения станций – является прохождение всех станций по порядку обозначенных в индивидуальных маршрутных листах. По итогам прохождения станций Вам необходимо заполнить графу «Выводы».

1. Контрольная станция-локация КС «КАКтус»

Упражнение «Стакан»

Цель: эмоциональное осознание своего поведения.

Инструкция

Возьмите одноразовый стакан и сделайте с ним то, что вы бы сделали в состоянии агрессии.

Теперь верните стакан к первоначальному виду.

Получается? Нет.

Обсуждение

— Можем ли мы после агрессивных действий все восстановить?

— Бывало, что после агрессии вы жалели о своих действиях?

Заключение

Все это вещи, в которых есть определенная ценность, а самое ценное сокровище – душа человека. Как мы можем восстановить ее, не оставив следов?

Задание «КАКтус» №1: Как можно помочь себе в ситуации, когда вы уже испытываете негативные эмоции?

— Поговорить, высказаться людям, которые вас поймут и посочувствуют;

— можно поколотить подушку;

— выжать мокрое полотенце (это поможет расслабиться, т.к. обычно при негативных эмоциях большая часть энергии копится в мышцах плеч, в верхней части рук и пальцах);

— можно потанцевать под музыку;

— громко спеть свою любимую песню;

— погулять на природе.

Задание «КАКтус» №2. Упражнение «Газета»

Цель: снятие эмоционального и физического напряжения.

Инструкция

Я вам предлагаю еще один способ снять напряжение – это комкание газеты. Вам предлагается скомкать как можно меньший комок и кинуть в коробку.

Хорошо, а теперь возьмем еще по газете и порвем на мелкие кусочки. Молодцы, поделитесь своими впечатлениями.

Каким стало ваше настроение? Стало ли вам легче? Объясните - почему?

*2. Контрольная станция-локация КС «Мое величественное имя»
Упражнение «Мое величественное имя»*

Цель: повышение самооценки, формирование уверенного самопознания и познания своего «Я».

С самого рождения и до ухода в иные миры у каждого из нас есть неизменный – как у Земли Луна – спутник: наше имя. И, подобно лунному свету, оно окутывает каждого тайной. Загадочна, необъяснима власть имени. В любви мы повторяем любимое имя и взываем к любимому через его имя. И молятся, и проклинают через произнесение имени. И нет границ жизни имени, нет меры для его могущества. Силы, заложенные в имени человека, помогают преодолевать трудности и распознавать истоки радости, вдохновения, мудрости. Эти силы – двигатель человеческого роста. Но в тоже время может быть и источником опасности, ибо в каждом звуке имени сокрыты также силы, которые при невнимательном отношении могут разрушить созидательное начало. Однако принятие этих сил, пристальное внимание позволяет приобрести особенную силу. Одного восточного принца звали Джумбер. Стремясь осознать скрытый смысл своего имени, он размышлял над значением первого звука – «Д» - и понял, что его ведут по жизни Доброта, Дерзание и Долг. Вот что у него получилось:

«Я – Джумбер, носитель гордого и светлого имени. Его дали мне при рождении, наградив меня Добротой, Жизненной силой, Умом, Мужеством, Богатством Естественностью, единством с природой, Радостью. Мое имя ведет меня по жизненному пути, позволяет Достоинно принимать Жизненные уроки, Учить быть спокойным и Мудрым перед болезнями и войнами, Беречь свои силы для новых дел и начинаний, Ежедневно приумножать духовные богатства, Рисковать обдуманно и безмятежно! Воистину, я – обладатель величественного имени!»

Задание №1.

Давайте попробуем открыть значение каждого звука нашего имени. Поразмышляем над скрытым смыслом наших величественных имен. Для начала откроем тайну первого звука нашего имени. Например, Михаил, и мне приходит на помощь Мудрость и Мужество. Игорь – Искренность и Ироничность.

Имя – это не простое сочетание букв. В нем каждый звук находится на своем особенном месте и образует нечто целое, неповторимое и ценное.

Задание №2.

Упражнение «Дерево жизни»

Цель: пропаганда жизнеутверждающих принципов.

Ребятам предлагают написать на стикере, жизнеутверждающие фразы, и приклеить его в качестве листочка на «Дерево жизни».

3. Контрольная станция-локация КС «Спокойствие, только спокойствие!»

Упражнение «Спокойствие, только спокойствие!»

Цель: обучение навыкам саморегуляции с помощью дыхательной гимнастики.

Важным резервом в стабилизации своего эмоционального состояния является совершенствование дыхания. Как ни странно, не все люди умеют правильно дышать. Не последнюю роль неумелое дыхание играет и в утомляемости. Сосредоточив свое внимание, нетрудно заметить, как меняется дыхание человека в разных ситуациях: по-разному дышат спящий, работающий, разгневанный, развеселившийся, загрустивший или испугавшийся. Как видно, нарушения дыхания зависят от внутреннего состояния человека. Научившись регулировать дыхание, можно регулировать свое эмоциональное состояние.

Смысл дыхательных упражнений состоит в осознанном контроле ритма, частоты и глубины дыхания. Разные типы ритмичного дыхания включают задержки дыхания разной продолжительности и варьирование вдоха и выдоха. Установлено, что фаза вдоха активизирует деятельность внутренних органов, а фаза выдоха оказывает тормозящее влияние.

Управление дыханием – это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, то есть релаксации. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.

Задание «Дышите глубже!»

Необходимо выполнить дыхательные упражнения и оформить (нарисовать/записать) выводы-рекомендации.

Способ № 1. Сидя или стоя постарайтесь, по возможности, расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании. На счет 1-2-3-4 сделайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна). На следующие четыре счета проводится задержка дыхания, затем плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6. снова задержка перед следующим вдохом на счет 1-2-3-4. уже через 3-5 минут такого дыхания вы заметите, что ваше состояние стало заметней спокойней и уравновешенней.

Способ № 2. Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10-15 см висит пушинка. Дышите только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыхалась.

Способ № 3.

Поскольку в ситуации раздражения, гнева мы забываем делать нормальный выдох.

— глубоко выдохните;

- задержите дыхание так долго;
- сделайте несколько глубоких вдохов;
- снова задержите дыхание.

Способ № 4.

Дыхание через каждую ноздрю поочередно.

Зажмите пальцем правую ноздрю. Вдох через левую ноздрю на 4 счета. Пауза - задержка дыхания на 8 счетов. Зажмите левую ноздрю, выдох на 4 счета через правую ноздрю. То же выполните, начиная вдох с правой ноздри. Выполните несколько циклов.

4. Контрольная станция-локация КС «Клуб Весёлых и Находчивых»

Задание №1. Игра «Ковёр-самолёт»

Для выполнения этого упражнения нужен «ковёр».

Задание – переместиться вместе с этим ковром в другое место, не сходя с него и не касаясь чего-либо за его пределами (подсказка – визуализация-релаксация)

Задание №2. Игра «Узел»

Каждый из группы держится за верёвку. *Задача – завязать верёвку в узел. Отпускать руки нельзя, можно только перемещаться вдоль верёвки.* Если кто-то отпустит руки, игра начинается сначала. Необходимо сделать выводы-рекомендации.

5. Контрольная станция-локация КС «Ералаш»

Задание №1 (сделать выводы и рекомендации): Игра «Гусеница»

Игроки образуют цепочку (встают друг за дружкой) – «гусеницу».

Первый игрок – «голова», последний – «хвост».

Включается музыка и гусеница начинает движение вперед, при этом голова показывает различные танцевальные движения (руками, телом, ногами, головой), а остальные игроки стараются повторить эти движения.

Когда «голова» устает, он поворачивается к следующему за ним игроку, гладит его по голове, а сам переходит в хвост гусеницы.

Эта игра, продолжается с новым ведущим и с новыми движениями, так до тех пор, пока звучит музыка.

6. Контрольная станция-локация КС «В десяточку» Задание: упражнение «В десяточку»

Участникам предлагается посчитать всей командой вслух до десяти: по сигналу «начали» вы закроете глаза, опустите нос вниз и попытаетесь посчитать от одного до десяти. Но хитрость состоит в том, что считать вы будете вместе. Кто-то скажет «один», другой человек скажет «два», третий скажет «три» и так далее. Однако в игре есть одно правило: слово должен произнести только один человек. Если два голоса скажут, к примеру «два» или «четыре», счёт начинается сначала. Если молчание длится более 5 секунд, игра начинается сначала.

Обсуждение:

— *Чем руководствовались участники, которые решались назвать следующее число?*

— В связи с чем некоторые участники были готовы взять на себя ответственность и активно действовать, а другие приняли пассивную позицию?

— Когда в жизни возникают ситуации, подобные этому упражнению – ситуации, в которых взятие на себя ответственности и переход к активным действиям может вести к риску проигрыша, а когда ответственность не берёт никто, проигрыш обеспечен?

Сделайте вывод и дайте рекомендации. (Подсказка: это примерно как в футболе, когда несколько игроков потенциально могут атаковать ворота, но никто этого не делает, боясь промахнуться, и в результате мяч достаётся соперникам).

Задание №2 (сделайте вывод, дайте рекомендации): игра «Путаница»
Цель: развитие умения работать командой и принимать нестандартные решения.

Участники встают в круг и протягивают правую руку по направлению к центру круга. По сигналу ведущего каждый участник должен найти себе «друга по рукопожатию». Затем все участники вытягивают левую руку и также находят себе «друга по рукопожатию» (важно, чтобы «друзья» были разные). Задача состоит в том, чтобы распутаться, т.е. снова выстроиться в круг, не разъединяя рук.

Подведение итогов. Выводы. Рефлексия и обратная связь участников квеста.

Благодарим вас за плодотворную работу. Поздравляем с успешным прохождением квеста. Успешен всегда тот человек, который уверен в своих силах, знает свои сильные стороны и качества, человек, который умеет контролировать и регулировать свое эмоциональное состояние. Желаем вам успеха!



ЗЕЛЕНЬ ДЕНЬ День семьи.



*Семья – это не просто важная вещь,
это все.*
Майкл ДЖ. Фокс

Цель: коррекция детско-родительских отношений.

Задачи:

— в игровой форме научить детей разного возраста и взрослых

осознавать и открыто выражать свои чувства;

— обогатить опыт родителей практическими знаниями о собственных детях и их возможностях;

— обучить родителей эффективным приемам безопасных отношений в семье.

«Как помогать ребенку делать уроки?»

Родительское собрание в начальной школе

Подготовка к собранию

Необходимо заранее подготовить на ватмане или на доске две горизонтальные линейки. Линейки предназначены для опроса родительского мнения, поэтому они должны быть довольно длинными и крупными. Первая линейка оформляется следующим образом: с одного конца написано «Домашние задания необходимы в школе», с другого — «В школе можно обойтись без домашних заданий». Вторая линейка оформляется аналогично: с одного конца написано «Ребенок должен делать уроки самостоятельно», с другого — «Ребенок должен делать уроки вместе с родителем».

Перед началом собрания учитель просит родителей выразить свое мнение по поводу вопросов, указанных на линейках. Для этого он предлагает родителям стикеры и просит их наклеить стикеры на линейке таким образом, чтобы они отражали степень согласия или несогласия с данными утверждениями. Например, если родитель считает, что ребенок должен делать уроки исключительно самостоятельно, стикер следует наклеить как можно ближе к первому утверждению. (Если утверждения написаны на доске, можно отмечать мелом.) Подписывать стикеры не нужно.

Предварительное обсуждение

В начале собрания педагог и учитель приветствуют родителей и объявляют тему собрания. Затем учитель обращается к анализу первой линейки и говорит: — Перед началом собрания я попросила вас высказать свое мнение относительно необходимости домашних заданий.

Давайте посмотрим, какие у нас получились результаты. В зависимости от полученных результатов учитель комментирует итоги.

Если большинство родителей считает, что домашние задания необходимы, можно сказать:

— Итак, мы все согласны с тем, что уроки необходимы для успешного обучения. Замечательно, что мы с вами согласны в этом вопросе!

Если значительная часть родителей считает, что без уроков можно обойтись, следует отметить:

— Действительно, может показаться, что основная часть обучения происходит в школе и домашние задания ни при чем. Но давайте совместно подумаем, какую роль они играют в развитии детей.

Упражнение «Незаконченное предложение»

Педагог спрашивает родителей:

— Как вы думаете, для чего нужны домашние задания? Давайте попробуем найти ответ на этот вопрос.

Далее учитель делит родителей на группы по 5–7 человек. Каждая группа получает незаконченное предложение о домашних заданиях и должна в течение пяти минут дать как можно больше вариантов их завершения. Например: «Домашние задания нужны, потому что...». «Домашние задания учат ребенка...». «Без домашних заданий дети не смогут...».

Каждая группа получает лист бумаги формата А3 или же бумаги для флипчарта, на которых написаны данные незаконченные предложения. Варианты окончания предложений нужно написать на том же листе. После завершения работы учитель просит родителей озвучить варианты продолжения предложений.

Листы с вариантами крепятся на доске. Маркером нужно отметить те ответы, которые совпали в разных группах. Мнение родителей и комментариев специалистов

Учитель подводит итог этого упражнения и отмечает, что домашние задания — важная часть обучения в школе, так как уроки помогают закрепить знания, полученные в классе, и сформировать у ребенка навыки самостоятельной работы.

Педагог

В классе большую часть времени ребенок работает под руководством учителя или может ориентироваться на одноклассников. А приготовление уроков дает ему возможность разобраться в материале самому, не опираясь на чью-либо помощь.

Таким образом, домашние задания, прежде всего, предназначены для развития у детей навыков самостоятельной работы. При этом необходимо понимать, что самостоятельность, как любая другая характеристика, развивается постепенно и не возникает сама по себе.

Давайте вспомним, как наши дети учились ходить: сначала мы их водили за руку, а потом они постепенно учились ходить сами. Точно так же постепенно развивается самостоятельность: сначала мы помогаем ребенку, но постепенно доля помощи должна уменьшаться.

Педагог

Давайте посмотрим, какого мнения придерживаются родители нашего класса по поводу помощи детям в приготовлении уроков. (Учитель обращается ко второй линейке.) Результаты опроса также нужно комментировать в зависимости от полученных результатов.

Если большинство родителей согласны с тем, что ребенок должен делать уроки сам, можно сказать:

— Мы с вами считаем, что дети должны делать уроки сами, давайте теперь обсудим, как же этого добиться.

Если же многие родители полагают, что ребенок должен делать уроки с родителями, можно сказать:

— В начальной школе помощь в приготовлении уроков ребенку необходима, но важно помнить, что это временно, постепенно важно приучать ребенка делать уроки самостоятельно.

Необходимые условия

— Давайте рассмотрим, какие же условия необходимы, чтобы домашние задания способствовали развитию ребенка.

Таких условий три:

- режим и правильная организация,
- организующая помощь,
- мотивация.

Режим и организация

Нормальный, физиологичный режим любой деятельности предполагает чередование работы и отдыха.

Вспомним из школьного курса биологии, как работает сердце: нормальный сердечный ритм означает, что сердце сначала сокращается, а потом расслабляется. Именно это помогает ему работать много лет без перерыва. По тому же принципу организованы уроки в школе: уроки перемежаются переменами. Конечно, мы часто сталкиваемся с тем, что дети, даже в начальной школе, делают уроки по 4–5 часов. Если делать уроки понескольку часов без перерыва, продуктивность деятельности снижается. Понаблюдаем, почему ребенок делает уроки так долго. Может быть, это мы заставляем ребенка сначала выполнить задание на черновике, а уже потом переписать начисто? Или мы не делаем перерывов? Или ребенок садится за уроки уставшим после школы?

Правильная организация приготовления уроков означает, что нужно придерживаться следующих рекомендаций:

- Садиться за уроки примерно в одно и то же время.
- Отводить на домашние задания дневное, а не вечернее время. Если ребенок ждет маму с работы и садится за уроки в 8 часов, результативность его работы небольшая.
- Давать ребенку отдохнуть после школы.
- Делать уроки не более 2 часов. Проанализируйте, на что тратит время ребенок, и подумайте, как его можно оптимизировать.
- Делать перерывы во время приготовления уроков. Во время перерывов сделайте с ребенком гимнастику, подвигайтесь, проветрите комнату.

Теперь давайте обсудим, как организовать для детей оптимальный режим приготовления уроков.

Работа в группах

Каждая группа получает задание обсудить, как они организовывают приготовление уроков детьми, что из данных рекомендаций они уже выполняют, а что могут попробовать применить. Педагог дает группам 5–7 минут на обсуждение, а затем просит сформулировать самые главные мысли, которые обсуждались в группе.

Организующая помощь

Учитель спрашивает родителей:

- Кто из вас делал уроки самостоятельно? Поднимите руки, пожалуйста.

— С какого класса вы делали уроки сами?

Конечно, мы с вами росли совсем в других условиях, мы были гораздо более самостоятельными.

Нашим детям приходится этому учиться. Так что особенно важно помнить, ЗАЧЕМ мы помогаем ребенку делать уроки.

Смысл родительской помощи не в том, чтобы сделать уроки ЗА ребенка, а в том, чтобы научить его работать самостоятельно.

В этом нам могут помочь организующие вопросы, которые не дают ребенку готовых ответов, а побуждают его задуматься над планированием собственной деятельности самостоятельно.

В случае контроля мы говорим: «Запиши условие. Теперь запиши ответ. Здесь не «а», а «о», исправь». А вот пример организующей помощи: «Что ты теперь будешь писать? В этой строке у тебя одна ошибка. Найди ее».

Давайте рассмотрим примеры организующих вопросов (педагог раздает родителям).

1. Помощь в планировании выполнения задания. Например: «Как ты будешь решать эту задачу? С чего ты начнешь? Что ты сделаешь сначала, а что потом? Расскажи, как ты будешь выполнять это задание». *Очень важно: проговаривать не конкретные этапы решения учебной задачи («Сначала пишем вот эту формулу»), а помогать ребенку по возможности обозначить последовательность действий самостоятельно.*

2. Помощь в организации собственной работы. Например: «Что тебе предстоит сделать? Что ты будешь делать сейчас? Как ты считаешь, сколько времени это займет? Как ты распределишь время?».

3. Помощь в осуществлении самоконтроля. Необходимо не указывать на недостатки и ошибки напрямую, а помогать находить эти ошибки самостоятельно. Это можно сделать следующими способами:

— указание на наличие ошибки без выделения непосредственно ошибочного ответа (указывается количество ошибок, строка, в которой есть ошибка, и т.д.);

— привлечение ребенка к оценке собственной работы («Удалось ли тебе достичь поставленных целей?»);

— оценка ребенком выполнения задания по нескольким параметрам (скорость, точность, правильность).

Учитель предлагает родителям пример задания на дом (можно взять реальные примеры домашних заданий).

Учитель спрашивает родителей:

— Как вы думаете, какие организующие вопросы можно задать ребенку, если ему надо выполнить такое домашнее задание?

Работа в группах.

Каждая группа получает карточки с примерами домашних заданий. Например: «№ 197. Вычисли длину ломаной, состоящей из 4 звеньев по 3 см, 3 звеньев по 5 см и 2 звеньев по 7 см».

Педагог предлагает родителям сформулировать все возможные варианты организующих вопросов к этим заданиям. Группы работают в

течение 5–7 минут, затем каждая группа озвучивает результаты своей работы.

Мотивация и настрой

Учитель снова обращается с вопросом к родителям:

— Пожалуйста, поднимите руку те из вас, кто в школьные годы любил делать уроки или садился за них с удовольствием. Если кто-то из родителей поднимет руку, попросите его прокомментировать, что, на его взгляд, помогало относиться к урокам положительно.

Не нужно ставить перед собой задачу сделать так, чтобы ребенок полюбил делать уроки. Но можно помочь ему преодолеть негативное отношение к этой деятельности.

— Какими делами ребенок занимается с удовольствием? (Учитель выслушивает ответы родителей.) Прежде всего, теми, которые он делает в соответствии с собственными интересами. Но помимо этого дети предпочитают занятия, в которых они успешны и которые им удаются.

Давайте посмотрим на себя со стороны: когда мы помогаем ребенку садиться за уроки, как часто мы настраиваем его на успех? Подчеркиваем ли мы сильные стороны ребенка, замечаем ли то, что ему особенно удалось?

Если приготовление уроков проходит в атмосфере критики и замечаний, неудивительно, что дети не хотят садиться за домашние задания. Что же можно сказать ребенку, чтобы настраивать его на выполнение домашних заданий?

Рекомендации родителям

— Настраивайте ребенка на то, что уроки ему по силам и он с ними легко справится. Скажите ему: «Я думаю, мы все сделаем быстро, там нет для тебя ничего сложного».

— Обязательно обращайтесь внимание на то, что у него хорошо получилось: решенная задача или написанная буква.

— Избегайте критики личности ребенка, критикуйте только результат его деятельности. Не надо говорить «Ты такой рассеянный», лучше сказать: «В этом задании пропущено одно слово».

— Комментируйте сильные стороны ребенка: «Ты внимательный», «У тебя хорошая память».

Очень часто можно встретить различные рекомендации относительно того, с какого предмета лучше начинать: с устного или письменного, с трудного или легкого. Однако не может быть единого правила, подходящего для всех учеников без исключения: один ребенок долго настраивается на работу и ему лучше начинать с легкого, а другой быстро устает и ему проще сначала выполнить самое трудное задание. Предложите ребенку самому выбрать, с чего начать и в какой последовательности делать уроки. Это даст ему возможность почувствовать, что даже в этой деятельности у него есть пространство для выбора.

При этом приготовление уроков ни в коем случае не должно превращаться в игру. Можно использовать какие-то элементы игровой мотивации в первом или втором классе (например, «Давай посмотрим, кто из

нас быстрее справится с этой задачей»), но излишне часто этим приемом пользоваться не стоит.

Работа в группах.

Попросите каждого родителя продолжить фразу: «Когда я буду помогать моему ребенку делать уроки, я скажу ему...».

В конце собрания стоит подвести итоги и закончить его на позитивной ноте.

Педагог

Итак, мы с вами обсудили, что помощь ребенку в приготовлении уроков складывается из трех составляющих: режима, организующих вопросов и позитивного настроения.

Я уверена, что каждый из вас сможет найти что-то для себя, что поможет вам и вашему ребенку максимально продуктивно использовать время приготовления домашних заданий.

Методические комментарии

В рамках собрания не стоит публично обсуждать или комментировать, каким образом конкретный родитель помогает ребенку делать уроки. Все частные вопросы лучше обсуждать в индивидуальной беседе. При разделении на группы лучше объединять в одну группу родителей, которые хорошо знают друг друга и которым будет комфортно работать вместе.

«Искусство воспитания»

Родительское собрание в 5 - 6 классе

Сафонова Мария Валерьевна

<https://infourok.ru/konspekt-roditelskogo-sobraniya-v-5-klasse-na-temu-iskusstvo-vospitaniya-5695454.html>

Цель: Формирование гармоничных детско-родительских отношений в семье.

Задачи: 1. Прояснить представления родителей об ответственности за воспитание детей в семье.

2. Воспитание чувства мудрости и широты души, милосердия и благородства к своим детям.

Оборудование: оформление доски: вывески с надписями: «Тема собрания», «Внимание», «Дисциплина», «Наказания»

Ход собрания:

1. Ведущий. Здравствуйте, уважаемые родители. Благодарю вас за то, что вы пришли, оставили все свои домашние хлопоты. Я думаю, что, то о чем пойдет сегодня речь на нашем собрании будет вам интересно. А именно ... Наш сегодняшний разговор пойдет о семье, о детях, о воспитании наших детей.

Для Психологического настроения родителей ведущий предлагает выполнить упражнение: для начала, чтобы снять напряженную обстановку я предлагаю вам сейчас

1. Улыбнуться соседу справа и соседу слева.

2. Пожать друг другу руки.

А теперь мы немного побудем в роли наших детей и поиграем в детскую кричалку. Будьте внимательны и хором отвечайте на мои вопросы.

Крикните громко и хором, друзья

Деток своих вы все любите? (да)

С работы пришли, сил совсем нет,

Вам хочется лекции слушать здесь? (нет)

Я вас понимаю... Как быть, господа?

Проблемы детей решать нужно нам? (да)

Дайте мне тогда ответ

Помочь, откажитесь мне? (нет)

Последнее спрошу вас я

Активными все будем? (да)

Замечательно! Молодцы!

Ведущий. Как говорил великий педагог А.С. Макаренко

«Дети – это живая сила общества. Без них оно представляется бескровным и холодным».

Каждый ребенок – личность, не похожая друг на друга. Наш мир состоит из взрослых и детей, а знаем ли мы друг друга? Умеем ли иногда понять друг друга, пожалеть, посочувствовать друг другу?

Школа играет ведущую роль в воспитании ребенка. Однако семья дает ребенку первый жизненный опыт, именно в семье закладываются основы характера, именно от семьи зависит направление интересов и склонностей наших детей.

-А что же такое воспитание? В это слово каждый из присутствующих вкладывает свой смысл. Так что же это такое?

-Давайте мы с вами вместе попробуем ответить на этот вопрос.

Родители: “Воспитание- это взаимопонимание”.

Родители: “Воспитание- формирование личности”

“Воспитание - это формирование характера ребёнка (норм, правил, морали)

“Воспитание - это прежде всего любовь и понимание близких, основанная на личном опыте старших”.

“Воспитание формирование в человеке определенных норм морали, формирование восприятия окружающего мира, людей”

- Как вы видите, каждый из вас понимает это по-своему.

Воспитание-процесс целенаправленного, систематического формирования личности в целях подготовки её к активному участию в общественной, производственной и культурной жизни.

Важно понять: воспитание - это сотрудничество, взаимодействие, взаимовлияние, взаимообогащение детей и взрослых, в результате которого изменяются и те и другие. Поэтому в воспитании следует пользоваться правилом: 1. Прежде чем предъявлять требования к ребенку, предъявим их к себе. Чтобы успешно воспитывать детей, родители непременно должны

корректировать свое поведение, приводя его в соответствие с предъявленными требованиями, т.е. Заниматься самовоспитанием.

Все родители воспитывают детей в меру своего умения и понимания жизни и редко задумываются о том, почему в определенных ситуациях поступают так, а не иначе.

Ведущий. Я думаю, что многие из вас согласятся с тем, что воспитание состоит из таких частей как уделение внимания нашим детям, дисциплина и наказание. Вот сегодня мне бы хотелось об этом немного поговорить.

Внимание к нашим детям

Я думаю, вы согласитесь, что во внимании нуждаются все. Отсутствие или недостаток внимания к ребенку может привести к паталогическим изменениям в психике, к проблемам серьезного характера. Многие дети не получая внимания, и отмечу, положительного внимания, учатся получать отрицательное, т.е. Ведут себя так, что провоцируют взрослых на сердитые окрики, шлепки и т.п. Причем ребенок, привыкший к негативной схеме, может не воспринять и положительного внимания. Вспомните собачку, которая привыкла, что ее постоянно бьют. Вы проникаетесь сочувствием, протягиваете руку, чтобы погладить. А что делает собака? Кусает!

Это вовсе не означает, что ребенка нужно захваливать и поощрять. Если ребенок получает только положительные поглаживания, то в результате не различает позитивное и негативное поведение.

Как вы думаете, почему дети, которых заласкивают родители и бабушки часто демонстрируют жестокость, равнодушие к самим же родителям?

Вывод: таким образом, можно отметить, что только положительное или только отрицательное внимание одинаково вредно.

- А как обстоит дело в ваших семьях? Что думают по этому поводу ваши дети?

Давайте познакомимся с результатами опроса, который проводился с вашими детьми. Им было предложено следующее – закончить предложения:

Результаты анкетирования

Моя мама чаще всего мне говорит...

Мой папа ...

Отмечается, что чаще всего наши дети слышат от нас:

Перестань, иди делать уроки, сходи в магазин, помой посуду.

И очень редко: *ты хороший; я тебя люблю.*

- Так какое внимание получают наши дети?

- Что вы по этому поводу почувствовали?

А еще часто бывает так: родители как бы и не замечают детей, когда они не совершают проступков, не доставляют неприятностей. Одна девочка мне сказала: “А вот у меня мама, если видит в дневнике 2 или 3, так обязательно меня ругает, высказывает что-то или наказывает, а если у меня 5 или 4 – так она вообще ничего не говорит, не порадуется и даже внимания не обращает”. Знакомая ситуация, не правда ли?

Одно из правил воспитания:

Реагируйте не на все проступки сына или дочери, т.к. Это может вызвать обратную реакцию – закрепить нежелательное поведение. И еще:

Если вы обращаете на ребенка мало внимания, он будет пользоваться таким поведением, чтобы вы услышали его. Для ребенка лучше негативное внимание, чем никакого.

Ведущий предлагает упражнение «Комплимент».

У каждого родителя на столе лежит тетрадный листок. На счет 1, 2, 3 каждый должен разорвать свой листок. У кого-то получается 2 части, у кого-то 3 и т.д.

Следующий этап: каждый родитель, беря в руки часть листка заканчивает предложение: “Моя дочь (мой сын)...”. Сказать нужно столько хороших слов в адрес ребенка, сколько частей листка получилось.

Тест-игра “Какой вы родитель?”.

-Прежде чем продолжить разговор давайте посмотрим на наши анкеты, которые вам принесли дети. У вас помечены номера фраз, подпишите соответствующее им количество баллов и подсчитайте сумму. Конечно, вы понимаете, что наш тест – игра лишь намек на действительное положение дел, ведь какой вы родитель, не знает никто, кроме вас самих. Но я уверена, что вы найдете над чем поразмышлять.

Домашнее задание. Тест-игра “Какой вы родитель?”. (Приложение 1)

Ведущий. Поговорим о дисциплине

-Как построить нормальное общение с ребенком?

- Как заставить его слушаться?

-Что делать, если отношения с ним совсем зашли в тупик?

Практика воспитания изобилует подобными вечными вопросами.

Очень “неудобны для обучения и воспитания гиперактивные, агрессивные дети. На таких детей в школе навешивают ярлыки, бесконечно одергивают, ругают. И дети привыкают играть роль маленьких злодеев. А сами, потеряв доверие, уходят в свой мир. Но агрессия, обида накапливаются, изменяют формы внешнего проявления (упрямство, драчливость, ругательства, демонстративность, ложь...).

Порой вспыхивает сильный конфликт, аффективная разрядка, которая шокирует окружающих. Трудно жить с такими детьми, но еще труднее жить этим детям.

Было бы неправильно вести речь об агрессивном ребенке, не упоминая об агрессивности его социального окружения. Согласитесь, что в этом окружении мы, взрослые, играем если не доминирующую, то уж точно важную роль.

Неправильное общение “отравляет” психику ребенка, ставит под удар его психологическое здоровье, эмоциональное благополучие, а впоследствии, конечно, и его судьбу.

“Проблемные”, “трудные”, “непослушные” и “невозможные” дети, также как дети “с комплексами”, “забитые” или “несчастные” - всегда результат неправильно сложившихся отношений в семье. Напротив, как показывает мировая практика психологической помощи детям и их родителям,

даже очень трудные проблемы с детьми вполне разрешимы, если удастся создать благоприятный климат общения в семье.

Вы скажете, но ведь надо же что-то делать, если ребенок не слушается. Существуют же правила, которым дети должны следовать, требования, которые они должны безусловно выполнять! Нельзя с этим не согласиться. Но вот как найти пути к бесконфликтной дисциплине? Думаю, что о такой дисциплине мечтает каждый родитель. Это, безусловно, самая трудная и тонкая задача воспитания. Ведь от способа ее решения зависит, вырастет ребенок внутренне собранным и ответственным человеком или нет.

Есть несколько правил, которые помогают наладить и поддерживать в семье бесконфликтную дисциплину.

1. Правила (ограничения, требования, запреты) обязательно должны быть в жизни каждого ребенка.

2. Это особенно полезно помнить тем родителям, которые желают как можно меньше огорчать детей и избегать конфликтов с ними. В результате они идут на поводу у собственного ребенка. Это попустительский стиль воспитания. Его последствия мы уже обсуждали.

3. Правил (ограничений, требований, запретов) не должно быть слишком много, и они должны быть гибкими.

4. Это правило предостерегает от другой крайности – воспитания в духе “закручивания гаек”. Оба правила, вместе взятые, предполагают особое чувство меры, особую мудрость родителя в решении вопросов о “можно”, “следует” и “нельзя”.

5. Родительские установки не должны вступать в явное противоречие с важнейшими потребностями ребенка.

6. Начиная лет с десяти – одиннадцати ребятам особенно важно общаться со сверстниками. Они собираются в группы, чаще проводят время вне дома, уважают больше мнение ребят, чем взрослых. Ребята часто перестают слушаться родителей, и последствия этого могут быть опасными. Чтобы избежать осложнений, родителям стоит быть особенно осторожными в запретах “не дружить”, “не ходить”, “не надевать”, “не участвовать...” Нужно быть уверенным, что ребенок не воспринимает их как угрозу его статуса в группе ребят. Страшнее всего для него стать “белой вороной” или предметом насмешек, быть непринятым или отвергнутым ребятами. От нас, родителей, требуются порой исключительные терпение и терпимость и даже философский настрой. И самое главное – быть носителями и проводниками общих, непреходящих ценностей: честности, трудолюбия, благородства, уважения к личности другого. Многие из них вы можете не только обсуждать с взрослеющим ребенком, но и реализовывать во взаимоотношениях с ним.

7. Правила (ограничения, требования, запреты) должны быть согласованы взрослыми между собой.

8. В противоположной ситуации ребенку невозможно усвоить правила, привыкнуть к дисциплине. Он начинает настаивать на своем, “раскалывая” ряды взрослых. Отношения между взрослыми членами семьи от этого не становятся лучше. Надо помнить, что дети постоянно испытывают наши

правила “на прочность”, и принимают, как правило, только то, что не поддается расшатыванию. В противном же случае предпочитают настаивать, ныть, вымогать.

9. Тон, которым сообщено требование или запрет, должен быть скорее дружественно-разъяснительным, чем повелительным.

10. На вопрос “Почему нельзя?” Не стоит отвечать: “Потому, что я так сказал!”, “Нельзя и все”. Лучше коротко пояснить: “Уже поздно”, “Это опасно...” Объяснение должно быть коротким, и произнесено один раз. Если ребенок снова спрашивает: “Почему?”, это не от того, что он вас не понял, а потому, что ему трудно побороть свое желание.

11. Наказывая ребенка, правильнее лишать его хорошего, чем делать ему плохое.

Другими словами, лучше наказывать, двигаясь в направлении от “плюса” к нулю, чем от нуля к “минусу”; причем, под нулем подразумевается нейтральный, ровный тон взаимоотношений с ребенком.

Поговорим о наказаниях

-Что такое наказание ребенка?

-Как часто вы применяете наказания в воспитании своего ребенка?

Существует множество мер наказаний и в каждой семье они разные.

К сожалению, в некоторых семьях ещё физически наказывают детей и считают эти наказания самыми действенными. При этом родители не понимают, что физические наказания притупляют все лучшие качества в детях, способствуют развитию в них лжи и лицемерия, трусости и жестокости, возбуждают злобу и ненависть к старшим.

Противником физических наказаний был и А.С. Макаренко. Он считал, что в тех семьях, где применяется физическое насилие, там нет дисциплины. Дети боятся родителей и стараются быть подальше от них.

Некоторые родители не прибегают к телесным наказаниям, но унижают детей другими способами: оскорбляют ребенка грубым словом, унижают в присутствии сверстников.

В некоторых семьях наказывают трудом. В этой ситуации у ребенка появляется отвращение к труду. В отдельных семьях в качестве наказания детей лишают пищи. Этого делать не в коем случае не следует, так как подобные наказания озлобляют ребенка против семьи.

Эффективность поощрений и наказаний детей в семье может быть достигнута при определенных условиях: требования к детям надо предъявлять разумно, считаться с их интересами. Ребенку следует объяснить, почему тот или иной поступок заслуживает осуждения. Независимо от возраста ребенок должен понять, что несет наказание заслужено, и внутренне готовится к тому, чтобы впредь этих поступков не совершать.

- Можете ли вы с откровенностью сказать

-Какие меры наказаний вы используете в воспитании своего ребенка?

А вот как ответили на этот вопрос наши дети. Результаты анкеты.

Результаты анкетирования «методы наказания»

8.Обсуждение ситуаций (Приложение 2)

9. Тест для родителей «Проблемы воспитания детей» (Приложение 3)

10. Сказка. «Фиолетовый котенок» (Приложение 4)

Эта сказка об отношении к воспитанию. Кошка, кабан и ворона — это обычные методы воспитания. Это, в сущности, вина, угроза и насмешка. А Луна — это символ веры. Она не воспитывает котенка, а расширяет его мир.

Заключение.

Ведущий. 1. Жизнь наша тяжела во всех отношениях, без ссор трудно обойтись. И все же постарайтесь ссориться как можно меньше, взаимные упреки перенесите, когда ребенок уже спит, или на улице, Помните! Что терпение — это самая большая добродетель, какая только может быть у родителей.

2. Никогда не отвечайте на их обращение словами: “Мне некогда”, (Вы опасаетесь потерять родительскую любовь).

3. Невозможно обращаться со всеми детьми одинаково. Ищите свое в создании нормального семейного климата.

В заключение нам бы хотелось узнать ваше мнение по поводу нашей встречи.

Напишите, что вам показалось интересным, и какие методы взаимодействия вы хотели бы предложить, ведь известно, что воспитание детей — рискованное дело, ибо в случае удачи последнее приобретено ценою большого труда, в случае же неудачи, горе несравнимо ни с каким другим.

Приложения

Приложение 1

Родители получают список фраз и инструкцию: “попросите членов своей семьи отметить фразы, которые вы частенько употребляете в общении с детьми” (баллы на бланке не указывать).

1. Сколько раз тебе повторять! -2 балла
2. Посоветуй мне, пожалуйста. -1 балл
3. Не знаю, что бы я без тебя делал(а)! -1 балл
4. И в кого ты только уродился! -2 балла
5. Какие у тебя замечательные друзья! -1 балл
6. Ну на кого ты похож (а)! -2 балла
7. Я в твоё время! -2 балла
8. Ты моя опора и помощник (ца)! -1 балл
9. Что за друзья у тебя! - 2 балла
10. О чем ты только думаешь! - 2 балла
11. Какая ты у меня умница! - 2 балла
12. А как ты считаешь, сынок (доченька)? -1 балл
13. У всех дети как дети, а ты? -2 балла
14. Какой ты у меня сообразительный (ая)! -1 балл

7 – 8 баллов. Вы живете с ребенком душа в душу. Он искренне любит и уважает вас. Ваши отношения способствуют становлению его личности.

9 – 10 баллов. Вы непоследовательны в общении с ребенком. Он уважает вас, хотя и не всегда с вами откровенен. Его развитие подвержено влиянию случайных обстоятельств.

11 - 12 баллов. Вам необходимо быть к ребенку повнимательнее. Вы пользуетесь у него авторитетом, но согласитесь, авторитет не заменит любви. Развитие вашего ребенка зависит от случая в большей степени, чем от вас.

13 – 14 баллов. Вы и сами чувствуете, что идете по неверному пути. Между вами и ребенком существует недоверие. Пока не поздно постарайтесь уделить ему больше внимания, прислушайтесь к его словам!

Приложение 2

Педагогическая ситуация №1.

Мать вернулась с родительского собрания, на котором говорили об отставании её дочери по математике. И вместо того, чтобы дома постараться спокойно выяснить причину этого отставания, мать говорит дочери: «Да в кого же ты у нас такая тупая, только ты одна получила двойку за контрольную работу по математике».

Права ли она? Как поступили бы вы?

Педагогическая ситуация №2.

Ребенок плохо ведет себя на улице и в гостях (то есть в те моменты, когда на нас устремлены взгляды других людей). Мать кричит: «Ах ты..., да как ты смеешь! Да я тебе ...» и дает подзатыльник ребенку.

Права ли она? Как поступили бы вы?

Педагогическая ситуация №3.

Выпал первый снег. Дети явились домой довольные, но в грязной и мокрой одежде. Мать в качестве наказания поручает им мыть полы.

Права ли она? Как поступили бы вы?

Педагогическая ситуация №4.

За все успехи в учебе взрослые в знак благодарности делаю подарки ребенку. Когда девочка заняла призовое место в олимпиаде, в качестве поощрения бабушка купила ей в подарок книгу о Пушкине и конфеты. А Надя, развернув подарок, сделала гримасу и объявила во всеуслышание: «Книжки у нас есть, а конфеты такие дешевы не нужны!» и отвернулась.

Какие допущены ошибки в воспитании? Как поступили бы вы?

Педагогическая ситуация №5.

Двое мальчиков подрались. Взрослые сгоряча наказали обоих, а потом стали выяснять причины драки.

Какие допущены ошибки в воспитании? Как поступили бы вы?

Педагогическая ситуация №6.

Ребенок просит купить конструктор. А взрослые обещают: «Вот закончишь учебный семестр без шестерок, тогда и купим конструктор».

Какие допущены ошибки? Как поступили бы вы?

Приложение 3

Тест для родителей «проблемы воспитания детей»

Данный тест составит ваше представление о себе, как о родителе, поможет сделать определенные выводы относительно проблем воспитания детей.

Можете ли вы:

1. В любой момент оставить все свои дела и заняться ребенком?
2. Посоветоваться с ребенком, невзирая на его возраст?
3. Признаться ребенку в ошибке, совершенной по отношению к нему?
4. Извиниться перед ребенком в случае своей неправоты?
5. Овладеть собой и сохранить самообладание, даже если поступок ребенка вывел вас из себя?
6. Поставить себя на место ребенка?
7. Рассказать ребенку поучительный случай из детства, представляющий вас в невыгодном свете?
8. Всегда удержаться от употребления слов и выражений, которые могут ранить ребенка?
9. Выделить ребенку один день, когда он может делать, что хочет, и вести себя, как хочет, и не во что не вмешиваться?
10. Не прореагировать, если ваш ребенок ударил,, грубо толкнул, незаслуженно обидел другого ребенка?
11. Устоять против детских просьб и слез, если уверены, что это каприз, мимолетная прихоть?

Ответы обозначаем буквами:

«Могу и всегда так поступаю» -А

«Могу, но не всегда так поступаю» -Б

«Не могу» -В

Ответ А оценивается в 3 балла

Ответ Б оценивается в 2 балла

Ответ В оценивается в 1 балл.

Если вы набрали:

От 30 до 39 баллов, это значит, что ребенок – самая большая ценность в вашей жизни. Вы стремитесь не только понять и узнать его, относитесь к нему с уважением, но и придерживаетесь прогрессивных принципов воспитания и постоянной линии поведения. Вы можете надеяться на хорошие результаты.

От 16 до 30 баллов: забота о ребенке для вас – вопрос первостепенной важности. Вы обладаете способностями воспитателя, но практике не всегда применяете их последовательно и целенаправленно. Порой вы чересчур строги, в других случаях излишне мягки. Кроме того, вы склонны к компромиссам, которые ослабляют воспитательный процесс. Вам следует серьезно задуматься над своим подходом в воспитании ребенка.

Менее 16. У вас серьезные проблемы с воспитанием ребенка. Вам недостает либо знаний, либо желаний, стремления сделать ребенка личностью, а возможно, того и другого. Советуем обратиться к помощи специалистов – педагогов, психологов, познакомиться с публикациями по вопросам семейного воспитания.

Приложение 4.

Сказка. «Фиолетовый котенок»

Фиолетовый котенок мыл лапы только в лунном свете.

— Ну что мне с ним делать? — Кошка всплескивала лапами. — Ведь хороший, умный котенок, а тут — ну что ты будешь делать, хоть кол на голове теши — нивкакую. Только в лунном! Ну что ты будешь делать?

— Да что с ним цацкаться? — рычал кабан.

— Макнуть его головой в солнечный ушат или просто в речку! Ишь ты — все котята как котята, а этому лунный свет подавай!

— Он просто глупый, — каркала ворона.

— Голова маленькая, мозгов немного. Вырастет — его из солнечного света не вытащишь!

Фиолетовый котенок мыл лапы только в лунном свете.

Луна была большая, белая, яркая.

— Милый котенок, — говорила Луна, — а почему ты фиолетовый?

— А как бывает еще? — удивлялся котенок.

— У меня есть брат, — сказала. Луна, — он очень большой и ярко-желтый. Хочешь на него посмотреть?

— Он похож на тебя? Конечно, хочу.

— Тогда не ложись спать, когда я стану таять в небе, а немножко подожди. Он выйдет из-за той горы и займет мое место.

Ранним утром котенок увидел Солнце.

— Ух, какой ты теплый! — воскликнул котенок. — А я знаю твою сестру Луну!

— Передай ей привет, — сказал Солнце, — когда встретишь. А то мы редко видимся.

— Конечно, передам.

Фиолетовый котенок теперь умеет мыть лапки не только на солнце, а даже в мыльной ванночке.

Ну и что?

Приложение 5.

Памятка для родителей Папы и мамы! Бабушки и дедушки!

Помните:

1. Научитесь слушать своего ребенка в радости и горести
2. Будьте хорошим примером для своих детей
3. Вы ответственны за судьбу ребенка, создавайте условия для его развития
4. Занимайтесь воспитанием постоянно, а не от случая к случаю
5. Начинайте воспитание ребенка с воспитания себя
6. Обращайтесь с ребенком как с равным
7. Как можно чаще одобрительно улыбайтесь своему ребенку
8. Поощряйте ребенка жестами, ему всегда будет тепло и уютно
9. Словесно выражайте одобрение маленькими успехами, поведением ребенка.
10. Учите ребенка быть благодарным за любые знаки внимания

11. Принимайте ребенка таким, каков он есть, давая ему возможность измениться
12. Предъявляя к ребенку свои требования, учитывайте не свои желания, а его возможности
13. Развивайте в ребенке положительные эмоции, почаще дарите ему свое время и внимание
14. С пониманием относитесь к переживаниям и страхам ребенка
15. Не высмеивайте их и не пытайтесь решительными мерами искоренить этот страх
16. Включайте ребенка в совместную деятельность, подчеркивая его значимость в выполняемом деле
17. Наказывая своего ребенка, оставайтесь рядом с ним, не избегайте общения
18. Обнимайте и целуйте своего ребенка в любом возрасте
19. Не разговаривайте со своим ребенком с равнодушным и безразличным лицом
20. Верьте в то, что ваш ребенок заслуживает доверия и отвечает за свои действия
21. Проявите мудрость и широту души, милосердие и благородство
Помните!

Ваше внимание, любовь, ласка, дружеское участие и расположение могут сделать для ребенка больше, чем самый дорогой подарок!

Ваше внимание, любовь, ласка, дружеское участие и расположение могут сделать для ребенка больше, чем самый дорогой подарок!

«Родители меня не понимают», или как услышать подростка Родительское собрание

«Души побеждаются не оружием, а любовью и великодушием».
Спиноза

«Понимание - начало согласия».
Спиноза

«С родными в спор не вступит мудрый...»
Еврипид

«Новорожденные везде плачут одинаково.
Когда же они вырастают, у них оказываются неодинаковые привычки.
Это - результат воспитания».
Сюнь-Цзыз

Цель. Оказать родителям помощь в преодолении затруднений в общении с детьми-подростками.
Задачи.

4. Познакомить родителей с особенностями подросткового возраста;
5. Найти для родителей пути преодоления подросткового кризиса;
6. Определить правильное поведение родителей с детьми подросткового возраста.

Ход собрания. Ведущий приветствует родителей и сообщает тему сегодняшнего разговора.

Какие изменения произошли с вашими детьми за последний год-полтора? Ведущий кратко записывает на доске ответы родителей. (Например, стали задумчивыми, не хотят учиться, важны друзья, все время «крутится» около зеркала и т.д.) Давайте попробуем определить изменения, которые вы назвали это детская черта или все же присуща взрослому человеку. В результате получается, что подросткам, примерно в равных долях присущи детские и взрослые черты, что говорит о том, что они уже не дети и все детское им не интересно, но еще и не взрослые, а значит мир взрослых им не понятен и они часто копируют только внешнюю, привлекательную сторону жизни. Такая неопределенность и приводит к тем сложностям в поведении детей подросткового возраста, с которыми родители часто не знают как справиться.

Подростковый возраст — это время проверки всех членов семьи на социальную, личностную и семейную зрелость. Он протекает бурно, с внешними и внутренними кризисами и конфликтами. Часто всю семью начинает лихорадить, обостряются супружеские конфликты, все проблемы и скрытые противоречия между членами семьи выходят наружу.

Начинается психологическое отделение подростка от родителей, противопоставление им. Подросток может быть грубым, резким, остро критиковать родителей и других взрослых. Это как бы время расплаты родителей за их неверную родительскую позицию. Все эти годы многого не замечали в ребенке, или не хотели замечать, верили в непогрешимость своего авторитета, а тут все летит в тартарары. Происходит как бы свержение родителей с пьедестала непогрешимости. Это всегда больно, когда вдруг родитель видит себя и свои идеалы в кривом зеркале, но уже ничего не может с этим поделать.

Ведущий. Почему важен контакт с подростками?

Это непростой период в жизни семьи, но именно сейчас нужно, как никогда, беречь контакт со своими взрослеющими детьми. Перед подростками открывается вся сложность окружающего мира, социальной жизни, в которой очень нелегко разобраться. Им нужен друг-учитель, а не просто моралист, нужен человек, который может понять все переживания юной души и не осудить, а помочь разобраться в этой сложной жизненной ситуации, ну а эти ситуации бывают куда более сложными, чем у взрослых, поскольку здесь всё впервые: и первая любовь, и первые взрослые разговоры, и первые взрослые увлечения. Так сказать, проба пера.

В этом возрасте человек, как бы, объединяет весь свой детский эмоциональный опыт общения с другими людьми и пытается понять, кто он такой, зачем он живет, чего ему ждать от жизни, от других людей.

Случается, что родители полностью теряют авторитет в глазах подростков. И, если раньше контакт с ребенком был, то подростковый возраст часто выявляет неготовность родителей принять своего ребенка всерьез, как человека, имеющего свои взгляды и мнения, или неготовность самих родителей решить определенные жизненные проблемы и обсуждать их со своими детьми.

Ведущий. Вот слова отчаяния одной мамы: «Я не могу слушать, что говорит мой сын, все, что он говорит, приводит меня в ужас, вызывает во мне ярость и сопротивление. Я кричу на него, я не могу сдержаться: «Как ты можешь дружить с такими ребятами, они же ничего не делают, только шатаются по улицам, как ты можешь петь такие песни, как ты можешь играть в такие игры! Почему ты считаешь, что можешь ничего не делать, что так легко заполучить деньги, что учиться не обязательно, как ты можешь считать таких ребят хорошими — они же все на учете в милиции?»».

Ведущий. Вам это знакомо? Какие чувства у вас возникают в такие моменты? Как себя ведете в подобных ситуациях? Как справляетесь?

Часто родители в отчаянии начинают повышать голос, выдвигают обвинения и требования. И казалось бы, что обвинения справедливы. Но подобные «беседы» только усиливают пропасть между родителями и детьми и совершенно не способствуют взаимопониманию. Они только констатируют, что взаимопонимания нет давно, что у детей и родителей разные системы ценностей в жизни.

Ведущий. А как же так получилось? Вроде бы благополучная семья. Папа и мама — интеллигентные, порядочные люди, а сын — вот, стыдно и говорить. С детства был упрямый, не переломишь, не перешибешь. Все только, как он хочет. А у мамы с папой свои проблемы, которые до сих пор так и не решены. Жить негде. С бабушками и дедушками вместе — тяжело, все время конфликты — то мы не так сделали, то они вмешиваются, когда их не просят. Муж пассивный, ничего не хочет делать, а жена все учит, учит и мужа, и сына, да толку никакого. «Раньше контакт с сыном вроде был, но постепенно угас, а сейчас он и совсем от рук отбился, ничего слушать не желает».

Ведущий. Встает вопрос: а был ли тот контакт? Скорее всего, нет. Не до ребенка. Не до спокойного взаимопонимания. Обстановка в семье напряженная, все переживают, но переживают только свои чувства, обиды, оскорбления, непонятости. И никто не переживает чувств другого человека, не видит их, своих слишком много. А тут «этот балбес», который приходит поздно, слушаться не желает: «видите ли, он уже не маленький». «И за что его хвалить, не за что его хвалить!». И все раздражение, накопившееся за день, выливается на «провинившегося».

Но подросток — это уже не маленький ребенок, который молча страдает от того, что его не замечают, не понимают, поскольку не может этого выразить словами. Он протестует, он требует, чтобы с ним считались, чтобы его уважали, понимали, признавали, и требует громко, и часто обвиняет. А это нож острый для родителей, поскольку услышать от собственного сына или дочери

обвинение в собственной неправоте кажется обидным, оскорбительным и несправедливым.

«Я его растила-растила, а он мне говорит: ты жить не умеешь, ты неправильно живешь, я, дескать, так жить не буду». Да, нелегко с этим примириться, а часто и нельзя. Но нельзя и не выслушать, не попытаться понять, что лежит за такими обвинениями. Может быть, мама слишком много внимания уделяла физической заботе о сыне, чтобы поел, был здоров, одет, учился и т. д. И очень мало заботилась о его духовном развитии, мало разговаривала о жизни, своей, чужой, о книгах, о героях, о ценностях или говорила, да не так, скорее, морали читала. А морали, как правило, не доходят.

Ведущий. На ваш взгляд, как относятся подростки к таким родителям? Ведущий. Вот типичные ответы детей: «Что бы я ни сделал, мать на меня кричит», «Да, что я буду им рассказывать, они все равно не поймут, мораль будут мне читать», «От взрослых хорошего не жди».

Убеждение, что от взрослых ничего хорошего не дождешься, гонит ребят из дому, на улицу, туда, где «свои», такие же обездоленные пониманием, туда, где «все можно», где все такие, все «хорошие» и я хороший, где меня понимают и даже посочувствуют «тяжелому» семейному положению. «Дома я всегда плохой, мать плешь проела: учись, учись — и больше ничего, это нельзя, то нельзя». И старается подросток сбежать из дому, как можно позже приходить, чтобы не слышать этих нравоучений, старается уйти из-под контроля. «Зачем им знать, где я бываю, зачем им знать, кто мои друзья? Это мое дело». Он дерзит, грубит и тем самым только усугубляет свою «вину» перед родителями, и вызывает на себя еще большую лавину упреков.

Ясно, что запреты и наказания не лучший метод воспитания. А у подростка, тем более, они вызывают ожесточение, злость, желание отомстить за унижение.

В 12—13 лет протест против неправильных действий родителей только назревает, но ребенок может и не говорить об этом, буря разразится в 15—17 лет. Рано или поздно, но если не было понимания, разговоров по душам, проникновения во внутренний мир ребенка, в его чувства, уважения к личности ребенка и принятия во внимание его критики родительских действий, то все многолетние обиды и обвинения прорвутся как расплата за нашу родительскую непонятливость. «Ты плохая мать» — что может быть хуже такой фразы 16-летнего сына? или: «Ты как отец никуда не годишься! Кто ты? Обычный научник. Сколько ты получаешь? Да, посмотри на себя. Всю жизнь ты тянешь ляжку. А что ты имеешь?».

Горько и тяжело слышать это. Во всех подобных случаях несомненно одно — между детьми и родителями полностью потерян контакт, а, может быть, его никогда и не было. Был только авторитарный стиль воспитания, основывавшийся на послушании, на запретах, унижающих самолюбие подростка, не развивавший его сознание и самосознание, не помогавший ему научиться анализировать собственное поведение, управлять своими чувствами, делать правильные выводы.

«Он жестокий, он не понимает, что обижает меня своими словами, он никогда не извинится». А почему, собственно, родители ждут, чтобы дети их поняли, посочувствовали, пожалели, первые извинились за свое поведение, а сами этого не делают? «Я же его понимаю, а он меня — нет». Хочется сказать таким родителям: это заблуждение. Вы его не понимаете. Иначе вы бы поняли, как трудно бывает сделать первый шаг к примирению. И делать этот шаг должен взрослый, показывая, как нужно себя вести в ситуации ссоры. «Прости, я, наверное, тебя не понял, я погорячился, наговорил лишнего, но сейчас я успокоился и очень хочу тебя понять. Давай поговорим спокойно, как взрослые люди». Такое уважение-обращение если и не вызовет доверие, то по крайней мере разрядит обстановку.

Именно постоянное желание понять, почувствовать своего ребенка, встать на его точку зрения, пусть неправильную, посмотреть на себя его глазами и терпеливо вести разговоры изо дня в день, не срываясь на крик и оскорбления, — в этом залог восстановления утраченного контакта. Но это еще не все, в подобных семьях утрачено доверие друг к другу. Подросток не доверяет таким родителям своих мыслей, чувств, интересов: «Они не поймут, они осудят, им это не понравится». А родители не доверяют своим детям: «Как я могу ему доверять, я же не знаю, куда он идет и с кем, что он купит на эти деньги, мне надо его контролировать».

Взаимное отчуждение, ожесточение и недоверие преодолеть его крайне трудно.

Ведущий. Что можно порекомендовать родителям в подобных ситуациях?

Обычно родители видят только два пути выхода из этой ситуации: «Что же махнуть рукой и пусть делает, что хочет?» или «Раз он мне не говорит, я буду за ним следить, ходить в школу, расспрашивать у знакомых, у учителей, подслушивать по телефону».

Первый путь легче — отмахнуться, отказаться. Но не каждый родитель с этим примирится. Второй путь — это постоянное напряжение, выслеживание, «борьба» за ребенка, который все более ожесточается, узнав, что за ним следят, оскорбляется и не прощает недоверия. Возможен ли третий путь? Возможен, хоть и не всегда. Часто он бывает более трудным, чем первые два, и требует от родителя работы в первую очередь над собой, а не над ребенком, зато результаты получаются более обнадеживающие. Это путь восстановления доверия, психологического контакта.

Впрочем, восстанавливать можно только то, что когда-то существовало, а потом разрушилось, но если доверия не было никогда, то его надо все-таки пытаться создавать заново.

Психологический контакт, близкие отношения нужны не только для того, чтобы быть уверенным, что ваш сын или дочь не попадут на скользкий путь, что выберут правильные цели в жизни, не покатаются по наклонной плоскости, но и для того, чтобы вовремя помочь преодолеть душевный кризис. Только будучи внимательными к чувствам, переживаниям, к внутреннему миру детей, мы можем рассчитывать на то, что они будут так же внимательны

и отзывчивы к нашим проблемам и проблемам других людей. Говорите с детьми так, как бы вы хотели, чтобы они говорили с вами. Ведущий. Посмотрите на себя их глазами и ответьте на следующие вопросы:

1. Какой меня видит мой сын или дочь?
2. Чувствует ли он, что я его люблю?
3. Считает ли он, что я его понимаю?
4. Есть ли у него основания считать меня справедливым человеком, добрым, отзывчивым?
5. Нравится ли ему, как я с ним говорю?
6. Хотел бы я, чтобы он так говорил со мной, как я с ним?
7. Если я, когда мы ссоримся, чувствую обиду, злость, то, что он чувствует ко мне?
8. Хотел бы я, чтобы меня сейчас воспитывали так, как я его?
9. Каких тем я избегаю в разговоре с ним?
10. Чувствует ли он себя одиноким, непонятым?
11. От чего он страдает, знаю ли я об этих страданиях или даже не догадываюсь?
12. Есть ли у нас с ним хотя бы одно занятие, которым мы оба занимаемся с удовольствием?

Родителям, которые испытывают трудности в общении с подростками, как правило, надо учиться говорить по душам со своим ребенком. Разговоры эти могут касаться не только школьных дел, но и вопросов любви, семейной жизни, политики, работы, ценностей человеческой жизни.

Ролевая игра «Услышать подростка».

Цели: осознание родителями собственного стиля взаимодействия со своим подростком; осознание барьеров, которые мешают лучше понимать подростка.

Ведущий в игру приглашает 3 родителя, которые исполняют роли подростка, отца и матери. Предлагается следующая ситуация: «Подросток приходит злой из школы, забрасывает свой портфель в самый дальний угол комнаты и кричит: «Не пойду я больше в эту школу! Там математичка ко мне цепляется! Я сам эту контрольную сделал, а она говорит - списал! и т.д.».

Родителям даются следующие установки к исполнению их ролей:

- подросток злится, дерзит, очень эмоционально протестует, приводит различные аргументы своей правоты и т.д.;
- отец демонстрирует авторитарный стиль поведения;
- мать принимает роль гиперопекающего родителя.

Зрителям (остальным родителям) дается задание наблюдать за всем происходящим, отслеживать плюсы и минусы в разговоре родителей со своим ребенком, отметить наиболее распространенные ошибки в общении с подростком.

Проигрывание ролевой игры.

Обсуждение:

- Что вы чувствуете сейчас?
- Что вы чувствовали, исполняя свою роль?

-Какие выводы вы для себя сделали?.

Обращение к зрителям, анализ их наблюдений и выводов.

Ведущий: Сын приходит после уроков домой, бросает портфель и кричит: «Не пойду я больше в эту школу!». Как правильно отреагировать? Что сказать подростку? Как сохранить спокойствие, особенно если вы сами в этот момент устали, раздражены, поглощены своими проблемами? На ум чаще всего приходят обычные, автоматические ответы, из которых можно составить внушительный список наших ошибок.

Это приказы, команды, угрозы («Что значит не пойду?! Ты хочешь остаться неучем? Стать дворником? Не будешь учиться - ни копейки от меня не получишь!»),

- морали, нравоучения (ведущие к так называемой «психологической глухоте», когда ребёнок просто перестаёт вас слышать),

- критика, выговоры («У всех дети как дети, а у меня... И в кого ты такой уродился? Что ты там опять натворил?!»),

- а также выпрашивания, расследования, предложения готовых решений, высмеивания, обвинения («Ты сам виноват! Не спорь с учителем! Двоечник!»).

И это далеко не полный перечень наших неправильных реакций. Возможно, мы поступаем так из лучших побуждений, желая объяснить, научить, воззвать к совести, указать на ошибки и недостатки... А, на самом деле, - выплёскиваем свои негативные эмоции. И конечно, такое наше поведение не способствует установлению лучшего контакта и разрешению проблемы. Скорее, раздражение и обида с обеих сторон возрастают ещё более и могут перерасти в конфликт.

В ходе обсуждения ведущий делает акцент на следующих моментах:

- несовпадение воспитательных позиций родителей в данной ситуации;

- противоречия, неконструктивность стиля семейного воспитания (например, авторитарный стиль общения отца и гиперопекающий стиль матери);

- наблюдения за невербальными знаками в ходе проигрывания сценки;

- подчеркивание парадоксальности, неэффективности данных методов взаимодействия, но, тем не менее, их широкую распространенность, и, при этом, недоумение родителей, что их сын не поддается воспитанию;

- и прочее.

Как услышать подростка.

Ведущий Самая распространенная (и совершенно справедливая!) жалоба юношей и девушек на своих родителей: «Они меня не слушают!».

Ведущий. Скажите, пожалуйста, а был ли подросток в нашей сценке выслушан и услышан?

Как вы думаете, по каким причинам это очень часто происходит?

Ведущий. Спешка, неумение и нежелание слушать, понять то, что происходит в сложном юношеском мире, постараться взглянуть на проблему глазами сына или дочери, самодовольная уверенность в непогрешимости

своего жизненного опыта – вот что в первую очередь создает психологический барьер между родителями и растущими детьми.

Группу питерских девятиклассников просили оценить себя по различным качествам (доброта, общительность, смелость, самообладание, уверенность в себе и т. д.) по пятибалльной системе, а затем предсказать, как их оценят по той же системе родители, друзья и одноклассники. После этого приглашенных в школу отцов и матерей также попросили оценить качества своих детей и предсказать их самооценки. Оказалось, что дети гораздо точнее представляют себе, как их оценят родители, чем родители — юношеские самооценки. Наиболее вдумчивых родителей задача представить себе самооценку своего отпрыска, «влезть в его шкуру», очень заинтересовала, но показалась трудной. А некоторые родители даже не могли понять задание: «Что значит — оценить качества сына так, как он сам их оценивает? Я лучше знаю, каков он на самом деле». Даже добросовестно пытаюсь стать на точку зрения сына или дочери, некоторые родители оказались неспособными отрешиться от собственных суждений: то, что им кажется самооценкой сына, есть на самом деле родительская оценка его качеств. А ведь это значит, что самосознание ребенка, его «я», родителям неизвестно.

Дело, конечно, не в том, что дети якобы более проницательны или чувствительны, чем родители. Предсказать родительскую оценку юноше не так уж трудно, она в той или иной форме неоднократно высказывалась ему прямо и косвенно. Когда подростки ждут от родителей сильно заниженных, по сравнению с самооценкой, оценок по самообладанию и способности понять другого человека, это явно отражает извечные родительские сетования на невыдержанность и нечуткость детей.

Юноша имел время изучить в совершенстве отношение родителей к себе, родителям же приходилось оценивать недавно возникшее, изменчивое и противоречивое юношеское «я». Но проблема не становится от этого менее острой: ложные или упрощенные представления об образе «я» сына или дочери серьезно затрудняют понимание детей.

За частными фактами стоит более общая тенденция: и родители, и дети часто неверно представляют себе оценки и самооценки друг друга. В большом американском городе, маленькой сельской общине в Канаде и шведском городе в разное время был проведен один и тот же опыт. Подросткам и юношам (13, 15—16 и 18—20 лет) и их родителям было предложено с помощью полярных прилагательных (типа «чистый — грязный», «терпеливый — нетерпеливый») описать свое и другое поколение, то, как его воспринимает другая сторона (как старшие оценивают младших и наоборот) и как отцы и дети представляют себе самооценки друг друга.

Ведущий. Как вам кажется, каков был результат исследования?

Ведущий. Во всех трех случаях результат был один и тот же: оба поколения оценивают и себя и друг друга положительно (старших — несколько выше, чем младших); **но оба поколения неверно представляют себе, как к ним; относится другая сторона.** Младшие ждут отрицательных оценок от родителей, а родители — от детей. Источник заблуждения ясен —

это обобщение неизбежных между детьми и родителями взаимных претензий и упреков. Но это ложное обобщение существенно осложняет взаимоотношения отцов и детей.

Сложность общения подростков с родителями довольно велика даже в самых благополучных семьях. Это связано с психологическими особенностями возраста (потребность в самостоятельности и т.д.). Сложность увеличивается из-за того, что родители нередко не понимают, что с выросшими детьми общение должно строиться иначе, чем с маленькими.

Откровенное обсуждение многих из этих тем пугает родителей, поскольку они считают, что «мал еще, не дорос». Если же подросток не находит у родителей понимания, желания обсудить какой-то серьезный вопрос, он внутренне отгораживается от родителей и ищет ответы на поставленные вопросы на стороне, часто в далеко не подходящей компании. А потом мы удивляемся: «Как ты можешь так рассуждать? Откуда ты этого набрался?». Поэтому надо учиться диалогическому разговору, постараться понять иную точку зрения, не задеть самолюбия подростка и признаться себе в собственных упущениях, ведь часто мы избегаем определенных тем, оправдывая себя, что некогда или не время, а на самом деле боимся их.

По одной из психологических теорий (транзактный анализ Э.Берна) человек общается с окружающими в трех ролях - Ребенка, Родителя, Взрослого – независимо от того, кем он является в действительности. И когда к нам обращаются разные люди в разных ситуациях, мы тоже занимаем разные роли. Позиция «Ребенок» характеризуется инфантильностью, несамостоятельностью и т.д. Позиция «Родитель» характеризуется подчиняющей, обучающей, воспитывающей и т.д. функциями. Позиция «Взрослый» говорит, что человек строит доверительные отношения, отношения «на равных». Вариаций возможных сочетаний, как вы сами понимаете, здесь получается много, и от этого зависит итог данного взаимодействия.

Основой построения стиля общения «взрослый-взрослый» являются искренность и восприятие подростка как взрослого, стремление совместно действовать, узнавать, открывать. Подчеркнем, что в плане воспитания значимо содержание общения между родителем и подростком, но не само по себе, а то, что это общение серьезное, на равных.

Ведущий. Подумайте, а какую позицию в общении со своим подростком, обычно занимаете вы?

-А как вы общаетесь со своими коллегами? (уважительно, делая комплименты, подчеркивающие их лучшие стороны, стараетесь сглаживать «колкие» ситуации, дабы не довести до обиды, и тем более конфликтов и т.д.)

-Даже, если вы не очень уважаете своего коллегу, если вы обижены на него, если у него не получается что-то в его деятельности, как вы с ним себя ведете?» (все равно, мы будем разговаривать с ним мягко, показывая свое понимание, вы будете контролировать свои слова и поступки по отношению к нему, чтобы не обострять ситуацию).

-А всегда ли вы так себя ведете по отношению к своим собственным детям и супругам?

Ведущий. В том, то и дело, что не всегда, а у кого-то – никогда!

Существуют ли какие-нибудь практические приёмы, позволяющие улучшить отношения в семье и достичь взаимопонимания, которыми можно воспользоваться в повседневной жизни?

Ведущий. Я хочу познакомить вас с одним из эффективных психологических приёмов, и называется он **активное слушание**. Умение слушать - навык, необходимый каждому человеку. Часто мы неправильно истолковываем этот термин. Ведь с трудом дающееся молчание и ожидание своей очереди высказаться в ответ на речь собеседника вовсе не означает умения слушать. Тем более, если ваш собеседник - подросток, ревниво отстаивающий свою точку зрения, многое воспринимающий в штыки и в любой момент готовый обидеться и замкнуться.

Как же и когда необходимо активно слушать?

Это стоит делать во всех ситуациях, когда ребёнок (подросток), расстроен, потерпел неудачу, ему больно, стыдно, - то есть, когда у него эмоциональные проблемы.

В качестве примера рассмотрим нашу с вами ситуацию взаимодействия с подростком, который больше не хочет идти в школу.

Как избежать непонимания?

Используя приём активного слушания. Рассмотрим его на том же примере.

Сын (бросая портфель, со злостью): «Не пойду я больше в эту школу!»

Родитель (после паузы, поворачиваясь лицом к ребёнку, глядя в глаза): «Ты не хочешь больше ходить в школу».

Сын (раздражённо): «Там математичка ко мне цепляется!».

Родитель (после паузы, обозначая чувство, испытываемое ребёнком, используя утвердительную форму высказывания): «Тебя что-то разозлило (расстроило, обидело) на уроке математики».

Сын (с обидой): «Я сам эту контрольную сделал, а она говорит - списал!»

Родитель: «Я понимаю тебя, это действительно обидно».

Сын: «Вечно она ко мне придирается...»

Родитель: «Думаю, я тоже расстроилась бы...».

Сын: «Хоть ты меня понимаешь... Ладно, бывало ведь, что я и списывал... Но я докажу всем, что могу решать задачи самостоятельно!».

Как Вы понимаете, это лишь один из возможных вариантов продолжения беседы. Но какова ни была ситуация, наша цель - не критическая оценка происходящего.

Итак, **основные правила активного слушания:**

5. Повернуться лицом к ребёнку. Глаза на одном уровне.

6. Избегать вопросов, использовать утвердительную форму высказываний.

7. Держать паузу, давая ребёнку время на обдумывание.
8. Обозначать чувства, испытываемые ребёнком.

Результаты применения активного слушания:

6. Исчезает или ослабевает отрицательное переживание ребёнка.
7. Убедившись, что взрослый готов слушать, подросток обычно начинает рассказывать о себе всё больше.
8. Подросток сам продвигается в решении своей проблемы.
9. Подросток тоже начинает нас слушать и слышать.
10. Мы действительно начинаем лучше понимать своих детей.

Важно помнить, что активное слушание - это не способ добиться чего-то от подростка, а «просто» путь к установлению лучшего контакта, способ показать подростку, что мы его понимаем.

Как сообщать о своих чувствах?

Ведущий. Бесспорно, чувства и переживания подростка заслуживают внимания со стороны родителей. Именно принятие, сопереживание и внимание со стороны родителей и есть основа доверительных отношений в семье, залог настоящего и будущего взаимопонимания.

Но как быть в тех случаях, когда в понимании нуждается родитель? И как общаться с подростком в тех случаях, когда его поведение отклоняется от норм и правил, принятых в семье, или просто каким-то образом оказываются задеты чувства родителей?

Сообщать подростку о чувствах, испытываемых родителями, можно по-разному. К сожалению, часто мы делаем это неэффективно. Гнев, раздражение или обида, даже справедливые, - плохие советчики. Поддавшись этим эмоциям, мы можем повышать голос, требовать незамедлительного послушания, грозить наказанием, позволяем себе негативные высказывания в адрес подростка. Делаем мы это с благим намерением - изменить в лучшую сторону нежелательное поведение - и безрезультатно. Подросток реагирует агрессивно, не реагирует вообще, замыкается, и взаимные обиды и непонимание не исчезают, а растут. Однако, даже убедившись в неэффективности этого подхода, многие родители продолжают действовать прежним образом, не видя другого выхода.

1. «Сколько раз повторять: немедленно убери бардак в своей комнате!»
2. «Ты прогуливаешь уроки и хочешь остаться неученым!»
3. «Ты никогда не приходишь вовремя! В следующий раз будешь ночевать под дверью!»

Ведущий. - В чем ошибка этих высказываний? (все они в негативной форме оценивают не только поведение, но и саму личность подростка, а директивный тон и преувеличения делают эти высказывания очень эмоциональными и не способствуют решению проблем. Из-за преобладания местоимений «ты», «тебе», «у тебя» они названы «Ты-высказываниями»)

Между тем психологи рекомендуют для выражения своих чувств использовать более эффективные «Я-высказывания». Вот их основные признаки:

- Описание чувств и эмоций, испытываемых родителем в данной проблемной ситуации.
- Безоценочное краткое и конкретное (без перехода на личности, обобщений и сравнений) описание волнующей ситуации или проступка подростка. Описание должно касаться только нежелательного поведения, но не личности в целом.
- Формулировка желательного результата.

**Формула: «Когда ты ..., я чувствую ..., потому что
(почему поведение составляет проблему или как действует на вас),
и я бы хотел ...»**

Ведущий. Предлагаю отреагировать на знакомые ситуации используя в речи «Я-высказывания»:

1. Опять подросток не убрал за собой кровать. А к вечеру должны прийти гости. (Мне становится неловко, когда гости видят неубранную постель. Под покрывалом она смотрится гораздо лучше).

2. Родитель узнал, что ребенок постоянно прогуливает занятия в школе. (Сегодня звонила классная руководительница по поводу твоей посещаемости. Мне было очень стыдно во время разговора, и я хотела бы избежать этих переживаний. Каждый сам отвечает за свои поступки, а если тебе нужна помощь, мы можем поговорить об этом).

3. Подросток опять не пришел вовремя домой с прогулки. (Когда в семье кто-то приходит позже, чем мы договаривались, я волнуюсь так, что не нахожу себе места. Мне хочется видеть тебя дома к десяти часам вечера, а в особых случаях мы можем договариваться отдельно. Тогда я буду чувствовать себя спокойно).

Ведущий. Несмотря на кажущуюся простоту подобных высказываний, их использование дается большинству из нас нелегко. Непривычно в такой форме говорить о своих чувствах, трудно удержаться от оценивания, от проявления родительской власти. Да и результат использования «Я-высказываний» вряд ли будет мгновенным.

И, тем не менее, этот способ эффективен уже тем, что основан он на доверии и уважении. Не содержащее обвинений ни в чей адрес, «Я-высказывание» дает подростку представление о переживаниях взрослого и о том, чем именно нежелательно его поведение. Оно же может служить переходом к диалогу и поиску решения проблемы.

Ведущий. Подростковое отчуждение со временем проходит, и тогда становится понятным, что воспитательные усилия были не напрасны. Взрослеющие сын или дочь все больше походят на своих родителей, принимают систему семейных ценностей, и даже жизненные их сценарии напоминают родительские. А пока... Перешагнувший порог детства ребенок неизбежно требует пересмотра взаимоотношений. Как ни печально, но

нередко именно неготовность родителей пойти навстречу подростку становится причиной серьезного эмоционального кризиса и препятствием для становления его «Я».

Одной из главных особенностей подросткового и юношеского возраста является стремление к самостоятельности. Это проявляется в первую очередь в попытке освободиться от излишней опеки и добиться хотя бы относительной независимости. Подросток пытается отстоять свое право на собственные идеи, мнения и суждения, отличные от родительских. И именно от того, какой тип отношений сложился в семье, зависит и вероятность возникновения проблемного поведения у ребенка.

Ведущий. Психологами выделяются четыре основных стиля родительского поведения. Они характеризуются разной степенью принятия ребенка и уровнем контроля.

1) Безразличный тип семейного воспитания характеризуется низким уровнем контроля и холодными отношениями. Такие родители не устанавливают для детей никаких ограничений, заняты собственными проблемами и закрыты для общения. Дети из таких семей более других склонны к проблемному поведению.

2) Либеральный тип. Уровень контроля также низкий, но отношения теплые. Руководящая роль родителей в такой семье незначительна, и, как следствие, в юношеском возрасте дети склонны к непослушанию, к игнорированию норм и правил, принятых в обществе.

3) Авторитарный тип воспитания - это высокий уровень контроля и холодные отношения. Родители устанавливают жесткие требования и правила, а эмоциональной привязанности к детям не демонстрируют. Как результат - либо пассивность и зависимость детей, либо неуправляемость и агрессивность. И в любом случае - ощущение психологического неблагополучия.

4) Авторитетное воспитание означает теплые отношения и высокий уровень контроля. Родители признают и поощряют растущую автономию своих детей. Отношения строятся на взаимном уважении и доверии. Родители открыты для общения и обсуждают с детьми правила поведения в семье. Допускают и изменение своих требований в разумных пределах. Дети же вырастают приспособленными к жизни, уверенными в себе и ответственными.

Ведущий. Прослушав это описание, определите, пожалуйста, преобладающий в вашей семье тип общения и проанализируйте отношения с собственным ребенком. Скорее всего, именно в привычном стиле ваших взаимоотношений и кроются корни многих проблем. Попробуйте изменить свое поведение, и вы увидите результат.

«Ладная семья» (китайская притча).

Жила-была на свете семья. Она была не простая. Более 100 человек насчитывалось в этой семье. И занимала она целое село. Так и жили всей семьей и всем селом. Вы скажете: ну и что, мало ли больших семейств на свете, но дело в том, что семья была особая: мир, и лад царили в той семье и, стало быть, на селе. Ни ссор, ни ругани, ни, Боже упаси, драк и раздоров.

Дошел слух об этой семье до самого владыки страны. И он решил проверить, правду ли молвят люди. Прибыл он в село, и душа его возрадовалась: кругом чистота, красота, достаток и мир. Хорошо детям, спокойно старикам. Удивился владыка. Решил узнать, как жители села добились такого лада, пришел к главе семьи: расскажи, мол, как ты добиваешься такого согласия и мира в твоей семье. Тот взял лист бумаги и стал что-то писать. Писал долго. Видно, не очень силен был в грамоте.

Затем передал лист владыке. Тот взял бумагу и стал разбирать каракули старика. Разобрал с трудом и удивился. Три слова были начертаны на бумаге: ЛЮБОВЬ, ПРОЩЕНИЕ, ТЕРПЕНИЕ. И в конце листа: Сто раз ЛЮБОВЬ, Сто раз ПРОЩЕНИЕ, Сто раз ТЕРПЕНИЕ. Прочел владыка, почесал, как водится, за ухом и спросил:

- И все?

- Да, - ответил старик, - это и есть основа жизни всякой хорошей семьи.

- И, подумав, добавил: - И мира тоже».

Спасибо всем вам за удовольствие общаться с Вами и за этот вечер!

Приложение 1.

Памятка для родителей

Конструктивное поведение в конфликтных ситуациях.

1. Если вы хотите научиться избегать конфликтных ситуаций, для начала необходим сознательный отказ от них, возведенный в принцип. Практически он трансформируется в установку всего вашего поведения на этот отказ - упорный, стойкий!

2. Чтобы выработать в себе этот отказ, нужно понять: в конфликтах никто никогда никому ничего не может доказать. «Ему разве что-нибудь докажешь?!». Это в равной степени относится к каждому участнику конфликта, поскольку отрицательное эмоциональное воздействие блокирует способность принимать, соглашаться, учитывать, понимать, т. е. останавливает работу мысли. Значит, незачем и пытаться что-то доказывать, когда кто-то из сторон находится в состоянии отрицательного возбуждения.

3. Если так уж получилось, что вы незаметно для себя оказались втянутым в конфликт, главное - вспомнить: нужно замолчать! Не от «противника» требовать - «замолчи!», «прекрати!», а от себя! Добиться этого от себя легче, чем от другого.

4. Молчание дает возможность выйти из конфликтной ситуации и тем самым прекратить ее. Это же просто: для ссоры, для конфликта, скандала нужно участие двух сторон, а если одна исчезла - с кем ссориться?

5. Если ни один из участников не склонен пресечь конфликт, обоих очень быстро захватывает отрицательное эмоциональное возбуждение. Его напряжение стремительно возрастает. В таком «диалоге» взаимные реакции участников только подливают масла в огонь. Отрицательное эмоциональное возбуждение одного человека никогда не сможет уменьшить такое же возбуждение у другого - они только взаимно подкрепляют друг друга. Чтобы

погасить это возбуждение, нужно убрать то, что его подкрепляет. Вот почему нужно кому-то замолчать...

6. Следует всячески избегать словесной констатации отрицательного эмоционального состояния партнера («А чего ты нервничаешь, чего злишься?», «Ты никогда меня не можешь понять!»), так как это только его укрепляет и усиливает.

7. Конфликт можно прекратить, спокойно выйдя из комнаты. Но если при этом хлопнуть дверью или перед уходом сказать что-то обидное, можно вызвать аффект страшной, разрушительной силы. Известны трагические случаи, вызванные именно оскорбительным словом «под занавес».

8. Подростки часто перенимают наше отношение к конфликтам и к миру. Войну может победить только отказ от войны. Нужно учить подростков отказываться от конфликтов. А это достигается, прежде всего, силой собственного примера взрослых.

9. Ссоры, семейные скандалы и конфликты в школе - все это может обернуться для подростка страхами, чувством безысходной обездоленности, невротическим развитием, психопатиями. И об этом родителям необходимо помнить.

Источники:

- Популярная психология для родителей Под ред. А.А. Бодалева. – М.: Педагогика, 1988. – 256 с. (Б-ка для родителей). – с.192-201, 218-221.

- Фалькович Т.А., Толстоухова Н.С., Высоцкая Н.В. Подростки XXI века. Психолого-педагогическая работа в кризисных ситуациях: 8-11 классы. – М.: ВАКО, 2006. – 256 с. (Педагогика. Психология. Управление). – с. 59-66.